



DIA do AYURVEDA

13 de Novembro, 2020



आयुष मंत्रालय
MINISTRY OF
AYUSH
सत्यमेव जयते



Consulado Geral da Índia
São Paulo, Brasil
सत्यमेव जयते



Indian Council for Cultural Relations
भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद्
**Centro Cultural
Swami Vivekananda**
São Paulo, Brasil



Preâmbulo

A pandemia do COVID-19 criou uma crise de Saúde Mundial instaurando um estado de emergência de saúde pública sem precedentes. A taxa de mortes e de pessoas contaminadas cresce todos os dias ao redor do mundo. A situação é ainda mais grave devido a situações possivelmente devastadoras, oriundas de sérios fatores sociais e econômicos. Uma gestão que lide de forma eficiente com a infecção ainda está em desenvolvimento, e tentativas de integrar intervenções tradicionais e o cuidado padrão têm sido realizadas.

O Ayurveda e o Yoga certamente podem desempenhar um papel crucial no aumento de medidas preventivas fornecidas pelo Ministério da Saúde e do Bem-Estar Familiar (MoHFW). O atual entendimento da COVID-19 indica que uma imunidade em boa situação é vital na prevenção e proteção contra o avanço da doença.

Os seguintes aspectos foram considerados no preparo deste protocolo:

- 1** Conhecimento dos clássicos do Ayurveda e experiência em práticas clínicas
- 2** Provas empíricas e plausibilidade biológica
- 3** Novas tendências em estudos clínicos

Medidas gerais e físicas



- 1 Pratique distanciamento social, higiene respiratória e das mãos, use máscara
- 2 Faça gargarejo com água morna e um pouco de cúrcuma e sal. Água fervida com Triphala (frutos secos de Emblica officinalis, Terminalia chebula, Terminalia bellerica) ou Yashtimadhu (Glycyrrhiza glabra) também podem ser usados para gargarejo.
- 3 Instilação nasal/aplicação de óleos medicados (Anu taila ou Shadbindu Taila) ou óleo puro (gergelim ou coco) ou aplicação nasal de ghee bovino (Goghrita) uma ou duas vezes ao dia, especialmente antes de sair de casa e depois de voltar para casa.
- 4 Inalação de vapor com Ajwain (Trachyspermum ammi) ou Pudina (Mentha spicata) ou óleo de eucalipto uma vez ao dia
- 5 Sono adequado de 6 a 8 horas.
- 6 Exercícios físicos moderados.
- 7 Siga o Protocolo de Yoga para Prevenção Primária da COVID-19 (ANEXO-1) e Protocolo de Cuidado pós-COVID-19 (inclusive cuidado de pacientes com COVID-19) (ANEXO-2) – conforme aplicável.



Medidas dietéticas



- 1 Beba água morna com que tenha sido fervida com ervas como gengibre (*Zingiber officinale*), coentro (*Coriandrum sativum*), manjerição (*Ocimum sanctum* / *Ocimum basilicum*), ou sementes de cominho (*Cuminum cyminum*) etc.
- 2 Dieta balanceada, morna e fresca
- 3 Beba Leite Dourado (meia colher de chá de pó de cúrcuma (*Curcuma longa*) em 150 ml de leite quente uma vez durante a noite. Evite em caso de indigestão.
- 4 Beba Ayush Kadha ou Kwath (infusão quente ou decocção) uma vez ao dia.



Medidas específicas/ Administração de sintomas



Gravidade clínica	Medicamentos*	Doses e períodos
Cuidado profilático (população de alto risco, contatos primários)	<i>Ashwagandha</i> (extrato aquoso de <i>Withania somnifera IP</i>) ou em pó	500 mg extrato ou 1-3 g em pó duas vezes ao dia em água morna por 15 dias, um mês, ou conforme prescrito pelo médico Ayurveda
	<i>Guduchi Ghana vati [Samshamani vati ou Giloy Ghana vati]</i> tendo extrato aquoso de <i>Tinospora cordifolia IP</i> ou o pó da <i>Tinospora cordifolia</i>	500 mg extrato 1-3 g Em pó duas vezes ao dia com água morna por 15 dias, um mês ou conforme prescrito pelo médico Ayurveda
	<i>Chyawanaprasha</i>	10 g com água morna / leite morno uma vez ao dia

* Além destes medicamentos, as medidas gerais e dietéticas devem ser seguidas.

Medidas específicas/ Administração de sintomas



Gravidade clínica	Apresentação clínica	Medicamentos*	Doses e períodos
COVID-19 Positivo Assintomático	Para prevenir progressão da doença para casos sintomáticos a graves e melhoria da taxa de recuperação	<i>Guduchi Ghana vati</i> [<i>Samshamani vati</i> ou <i>Giloy vati</i> com extrato aquoso de <i>Tinospora cordifolia</i> IP] ou pó de <i>Tinospora cordifolia</i>	500 mg extrato ou 1-3 g em pó duas vezes ao dia em água morna por for 15 dias, um mês, ou conforme prescrito pelo médico Ayurveda
		<i>Guduchi + Pippali</i> (extrato aquoso de <i>Tinospora cordifolia</i> IP e <i>Piper longum</i> IP)	375 mg duas vezes ao dia com água morna por 15 dias ou conforme prescrito pelo médico Ayurveda
		AYUSH 64	500 mg duas vezes ao dia com água morna por 15 dias ou conforme prescrito pelo médico Ayurveda

* Além destes medicamentos, as medidas gerais e dietéticas devem ser seguidas.



Medidas específicas/ Administração de sintomas

Gravidade clínica	Apresentação clínica	Parâmetros clínicos	Medicamentos*	Doses e períodos
COVID-19 Positivo Leve**	Administração de sintomas, febre, dor de cabeça, cansaço, tosse seca, garganta inflamada, congestão nasal	Sem traços de falta de ar ou hipóxia (situação normal)	<i>Guduchi+Pippali</i> (extrato aquoso de <i>Tinospora cordifolia IP</i> e <i>Piper longum IP</i>)	375 mg duas vezes ao dia com água morna por 15 dias ou conforme prescrito pelo médico Ayurveda
			<i>AYUSH 64</i>	500 mg duas vezes ao dia com água morna por 15 dias ou conforme prescrito pelo médico Ayurveda

* Além destes medicamentos, as medidas gerais e dietéticas devem ser seguidas. Veja ANEXO-3 para remédios adicionais. Médicos devem decidir as fórmulas úteis dentre as acima ou do ANEXO-3 ou por substitutos clássicos baseados em seu julgamento clínico, adequabilidade, disponibilidade e preferências regionais. Doses podem ser ajustadas conforme idade, peso do paciente e as condições da doença

** Diretrizes para médicos Ayurveda, certificadas pelo Ministério do AYUSH para a COVID-19, também podem ser consultadas.



Medidas específicas/ Administração de sintomas

Gravidade clínica	Apresentação clínica	Medicamentos*	Doses e períodos
Administração pós-COVID	Prevenção de complicações pulmonares pós-COVID, tais como fibrose, fadiga ou saúde mental	<i>Ashwagandha</i> (extrato aquoso ou em pó de <i>Withania somnifera</i> IP)	500 mg extrato ou 1-3 g em pó duas vezes ao dia em água morna por 15 dias ou um mês ou conforme prescrito pelo médico Ayurveda
		<i>Chyawanprasha</i>	
		<i>Rasayana Churna</i> (composto herbal em pó feito de partes iguais de <i>Tinospora cordifolia</i> , <i>Emblica officinalis</i> e <i>Tribulus terrestris</i>)	10 g em água morna / leite morno uma vez ao dia
			3 g de pó duas vezes ao dia com mel por um mês ou conforme prescrito pelo médico Ayurveda

* Além destes medicamentos, as medidas gerais e dietéticas devem ser seguidas.

* A critério do médico. Médicos devem decidir as fórmulas úteis dentre as acima ou dos clássicos, baseados em seu julgamento clínico, adequabilidade, disponibilidade e preferências regionais. Doses podem ser ajustadas conforme idade, peso do paciente e as condições da doença.

*** Diretrizes para médicos Ayurveda, certificadas pelo Ministério do AYUSH para a COVID-19, também podem ser consultadas.

Protocolo Yoga para Prevenção Primária da COVID- 19



Objetivos:

- Melhorar a eficiência respiratória e cardíaca
- Reduzir o estresse e a ansiedade
- Aumento da imunidade

S. No.	Práticas	Nome das práticas	Duração (min)
01	Oração		01
02	Práticas de alongamento	Torção de pescoço	02
		Movimentos de ombros	02
		Movimento de tronco	01
		Movimento de joelhos	01
03	Asanas em pé	Tadasana	01
		Pada-hastasana	01
		Ardha Chakraasana	01
		Trikonasana	02
		Ardha Ushtraasana	01
	Asanas sentadas	Sasakasana	01
		Utthana Mandukasana	01
		Simhasana	01
		Marjariasana	01
		Vakrasana	02

S. No.	Práticas	Nome das práticas	Duração (min)
03	Asanas de bruço	Makarasana	01
		Bhujangasana	01
		Setubandhasana	01
		Utthanapadasana	01
	Asanas de supino	Pawana Muktasana	01
		Markatasana	01
		Shavasana	02
		Vata Neti 2 vezes (30 segs. cada com 30 segs. de relaxamento)	02
04	Kriya		01
		Kaphalabhati (2 vezes, 30 golpes cada)	01
			01
			01
05	Pranayama	(i) Nadi Shodhana (5 vezes)	02
		(ii) Surya Bhedhana Pranayama (5 vezes)	02
		(ii) Ujjayee Pranayama (5 vezes)	02
		(iii) Bhramari Pranayama (5 vezes)	02
06		Dhyana	05
07		Shanti Patha	01
Duração total pra cada			45

- Recomenda-se jalaneti kriya duas vezes na semana.
- Recomenda-se inalação de vapor todos os dias ou em dias alternados.
- Recomenda-se gargarejo com água morna com sal regularmente.

Protocolo de Yoga para cuidado pós COVID- 19

(incluso cuidado para pacientes COVID-19)



Objetivos:

- Melhorar função e capacidade pulmonar
- Redução do estresse da ansiedade
- Melhorar a depuração mucociliar

Sessão matinal (30 min):

S. No.	Práticas	Nome das práticas	Repetições	Duração (min)
01	Práticas preparatórias (sentadas)	Tadasana		6
02		Urdhva Hastottanasana		
03		Uttana Mandukasana		
04		Shoulder rotation	3 vezes	
05		Trunk twisting	3 vezes	
06		Ardha ustrasana		
07		Sasakasana		
08	Práticas respiratórias	Vaataneti	2 vezes (30 segs. por vez)	2
09		Kapalabhati	3 vezes (30 segs. por vez)	2
10		Respiração profunda	10 vezes	2
11	Práticas de Pranayama	Nadishodhana	10 vezes	6
12		Ujjaayee	10 vezes	3
13		Bhramari	10 vezes	3
14	Meditação	Dhyana	Consciência da respiração e de pensamentos, emoções e ações	6
Duração total pra cada				30

*Período de expiração deve ser maior que o de inspiração, preferivelmente 1:2 (inspiração : expiração).

Protocolo de Yoga para cuidado pós COVID- 19

(incluso cuidado para pacientes COVID-19)



Sessão noturna

S. No.	Práticas	Vezes	Duração (min)
01	Shavasana (postura do cadáver) braços esticados	1 vez	1 min
02	Respiração abdominal	10 vezes	2 min
03	Respiração torácica	10 vezes	2 min
04	Respiração clavicular	10 vezes	2 min
05	Respiração profunda (postura deitada)	10 vezes	2 min
06	Relaxamento em Shavasana com consciência focada na respiração abdominal		5 min
Duração total			15 min

- Período de expiração deve ser maior que o de inspiração, preferivelmente 1:2 (inspiração : expiração).
- Recomenda-se inalação de vapor todos os dias ou em dias alternados.
- Recomenda-se gargarejo com água morna com sal regularmente.

Administração de casos leves de COVID-19



Gravidade clínica	Apresentação clínica	Formulação	Doses e períodos
Caso leve de COVID-19	Febre e dor no corpo, dor de cabeça	Nagaradi Kashaya	20 ml duas vezes ao dia ou conforme prescrito pelo médico Ayurveda
	Tosse	Sitopaladi Churna com mel	2 g três vezes ao dia com mel ou conforme prescrito pelo médico Ayurveda
	Garganta inflamada, perda de paladar	Vyoshadi vati	Mastigue de 1 a 2 pílulas conforme necessário ou conforme prescrito pelo médico Ayurveda
	Fadiga	Chyawanprasha	10 g com água morna ou leite morno uma vez ao dia
	Hipóxia	Vasavaleha	10 g com água morna ou conforme prescrito pelo médico Ayurveda
	Diarreia	Kutaja Ghana Vati	500 mg - 1 g três vezes ao dia com mel ou conforme prescrito pelo médico Ayurveda
	Falta de ar	Kanakasava	10 ml com a mesma medida em água por três vezes ao dia com mel ou conforme prescrito pelo médico Ayurveda

- * Além destes medicamentos, as medidas gerais e dietéticas devem ser seguidas.
- * A critério do médico. Médicos devem decidir pelas fórmulas úteis dentre as acima ou dos clássicos, baseados em seu julgamento clínico, adequabilidade, disponibilidade e preferências regionais. Doses podem ser ajustadas conforme idade, peso do paciente e as condições da doença.
- * Diretrizes para médicos Ayurveda, certificadas pelo Ministério do AYUSH para a COVID-19, também podem ser consultadas.



Este é um aconselhamento geral. Médicos praticantes devem usar seus critérios para selecionar os remédios tendo por base o estágio da doença, o complexo de sintomas e a disponibilidade dos medicamentos. As formulações recomendadas neste esforço são em adição às abordagens padrão de cuidado bem como a outras abordagens ayurvédicas de prevenção recomendadas anteriormente. Pessoas com COVID-19 de moderada a grave devem fazer uma escolha bem informada sobre as opções de tratamento.



DIA do AYURVEDA

13 de Novembro, 2020



CUIDE-SE!



आयुष मंत्रालय
MINISTRY OF
AYUSH



Consulado Geral da Índia
São Paulo, Brasil



Centro Cultural
Swami Vivekananda
São Paulo, Brasil