

Ayurveda no Brasil

DR. ROSANA TAKAKO





DEFINIÇÃO

- 1 Prática milenar, serve para proteger a saúde dos saudáveis e aliviar as desordens na doença
- 2 Saúde é harmonia com a vida, com a natureza e com o seu interior e do coletivo
- 3 Vida é prana ou sopro divino, energia vital inteligente. É uma consciência.



A photograph of a forest path. The path is a narrow, dirt trail that leads from the bottom center towards the middle of the frame. It is flanked by dense green foliage and tall, slender trees. Sunlight filters through the canopy, creating a dappled light effect on the path and the surrounding leaves. The overall color palette is dominated by various shades of green, with some brown tones from the path and tree trunks.

Em nota da 67th World Health Assembly, a OMS mostra a importância de se criar estratégias de ações e programas, desenvolver, adaptar, adotar e implantar a medicina tradicional e complementar em nível global, como estratégia para o período 2014–2023.



A partir de 2024 o

Ayurveda entra no CID 11.

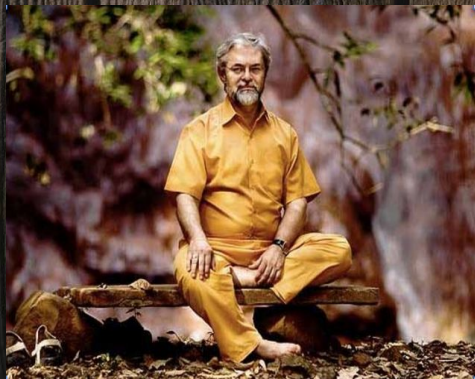
**O Brasil faz parte dos seis países
que estão representando na OMS.**

História da Ayurveda

INÍCIO
década 80

1985

Dr. Rugue iniciava os estudos de Ayurveda com David Frawley – Vamadeva Shastri.



Convênio OSEGO, INAMPS e IBCTM – Meditação transcendental e Ayurveda. Dr. Danilo Maciel e Dr. Aderson Moreira iniciam seus estudos



História da Ayurveda

1986

Implantação do Ayurveda na rede pública em Goiânia. Dr. Rugue atendia pacientes com ayurveda, prescrevia os medicamentos, as dietas, procedimentos e panchakarma.



1988

Ambulatório de Fitoterapia e Medicina Ayurvédica (Hospital de Terapia Ayurvédica) do Estado de Goiás. Recebeu o atual nome de Hospital de Medicina Alternativa. HMA – promoção de saúde integral à comunidade; Implantação da fitoterapia ayurvédica na rede pública estadual.

História da Ayurveda

1995

10 vaidyas indianos foram para Goiania;
fundamentando o Ayurveda;

1997

Dr. Rugue dedicou- se integralmente ao
Ayurveda e vai para a India.
Ministra os cursos para terapeutas no
Brasil, Argentina, Portugal e Espanha.

História da Ayurveda

1998

Clínica Kalayasa Ayurveda em
Uberlândia, formação de terapeutas.

Ambulatório de Ayurveda com Dr.
Chowdhury Gullapalli (RJ)

1999

Criação da ABRA



História da Ayurveda

2007

Instituto Sachcha Swasthya Seva em São Paulo com curso de formação em Ayurveda.

Primeira clínica a ser liberada pelo CRM para as práticas do Ayurveda



2011



Primeiro curso de Ayurveda registrado pelo MEC em São Paulo promovido pelo Naradeva Shala

História da Ayurveda

Atualment

e

Mais de 5000 alunos em Ayurveda, no Brasil, em todos os países da América do Sul, México, Canadá, Portugal, Espanha, Itália, França, Alemanha, Croácia, e outros 2500 pacientes atendidos nos últimos 15 anos.

8 ramos do Ayurveda

Dinachary

Rasayana

Alimentação

Panchakarma

Fitoterapia

Meditação

Massagens

Yogaterapia



Dinacharya

rotina diária para restauração
e manutenção do corpo

- ☑ Saúde e bem-estar através da abordagem que atenda a mente, corpo, comportamento e meio ambiente.
- ☑ Capacidade de gerenciar transtornos crônicos que a medicina ocidental não consegue.



Alimentação

de acordo com cada
constituição

☑ Aspectos preditivos, preventivos e curativos da medicina.

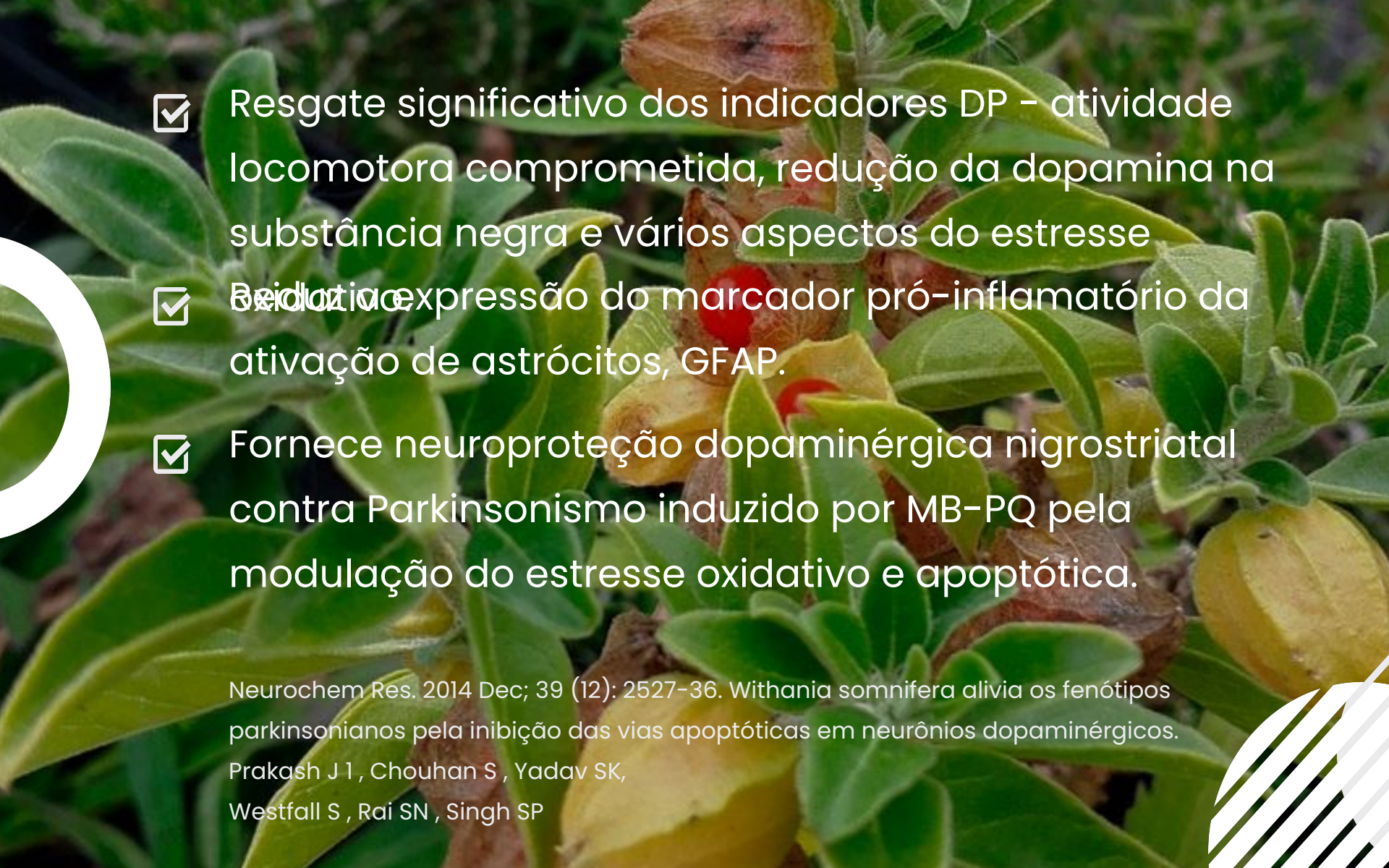
J Tradit Complement Med. 2015 24 de março; 5 (4): 228-33. Ayurnutrigenomics: Ayurveda - nutrição personalizada inspirada desde o início até a evidência. Banerjee S 1 , Debnath P 2 , Debnath PK 3 .



Fitoterapia

equilibra os doshas ou trata de doenças instaladas

- ☑ Mecanismos de neuroproteção provocados por Withania somnifera (Ashwagandha) uma erva tradicionalmente reconhecida pelo Ayurveda.

- 
- 
- ☑ Resgate significativo dos indicadores DP - atividade locomotora comprometida, redução da dopamina na substância negra e vários aspectos do estresse oxidativo
 - ☑ Redução da expressão do marcador pró-inflamatório da ativação de astrócitos, GFAP.
 - ☑ Fornece neuroproteção dopaminérgica nigrostriatal contra Parkinsonismo induzido por MB-PQ pela modulação do estresse oxidativo e apoptótica.

Neurochem Res. 2014 Dec; 39 (12): 2527-36. Withania somnifera alivia os fenótipos parkinsonianos pela inibição das vias apoptóticas em neurônios dopaminérgicos. Prakash J 1 , Chouhan S , Yadav SK, Westfall S , Rai SN , Singh SP

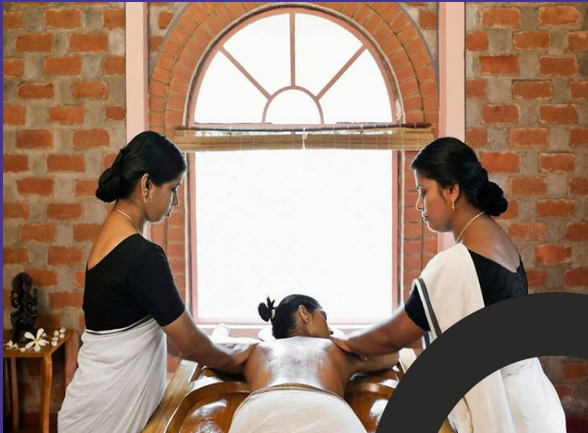


Massagens

abhyanga



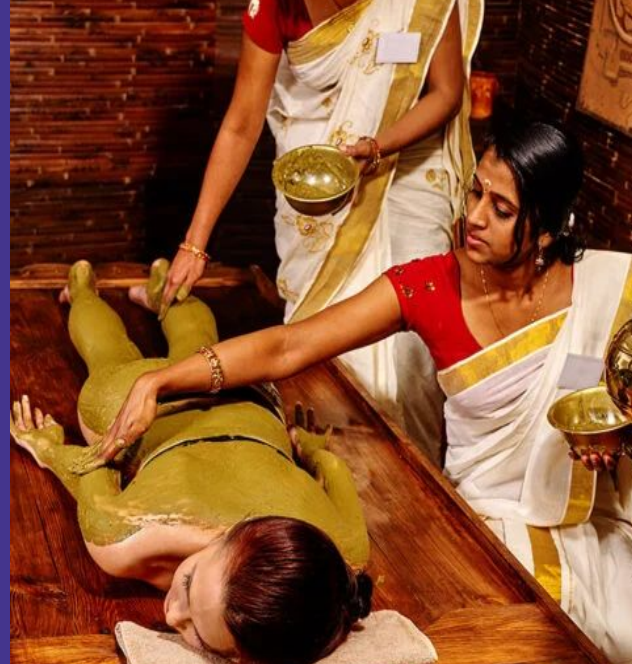
☑ Elevação do nível de ocitocina



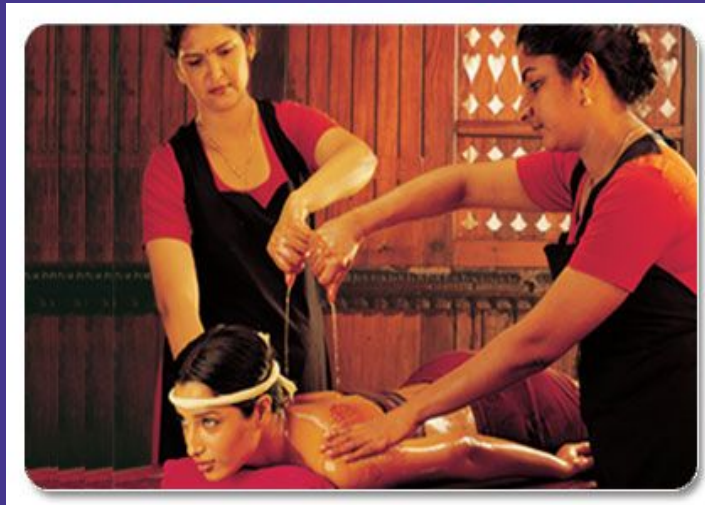
shirodhara



udwartana



pizzichili



pinda sweda



kalari massage



Psiquiatria frontal. 2015 21 de abril; 6:58. ECollection 2015. As concentrações de ocitocina salivar em sete meninos com transtorno de espectro autista receberam massagem de suas mães: um estudo piloto. Tsuji S, Yuhi T, Furuhashi K, Ohta S, Shimizu Y, Higashida H.

Yogaterapia

exercícios físicos e
respiratórios para cada
indivíduo

- ☑ Mais de 120 exercícios descritos no Caraka Samhita (registro mais antigo do mundo na prática de medicina)





Prescreveu vinte tipos de doenças de kaphaja (fleuma) e muitas outras doenças (obesidade e diabetes etc.) podem ser curadas ou minimizar as conseqüências através do exercício.



O ser humano é a combinação do corpo, da mente e da alma. Samhita sugeriu claramente exercício (vyayama) para o corpo e yoga para mente e alma.

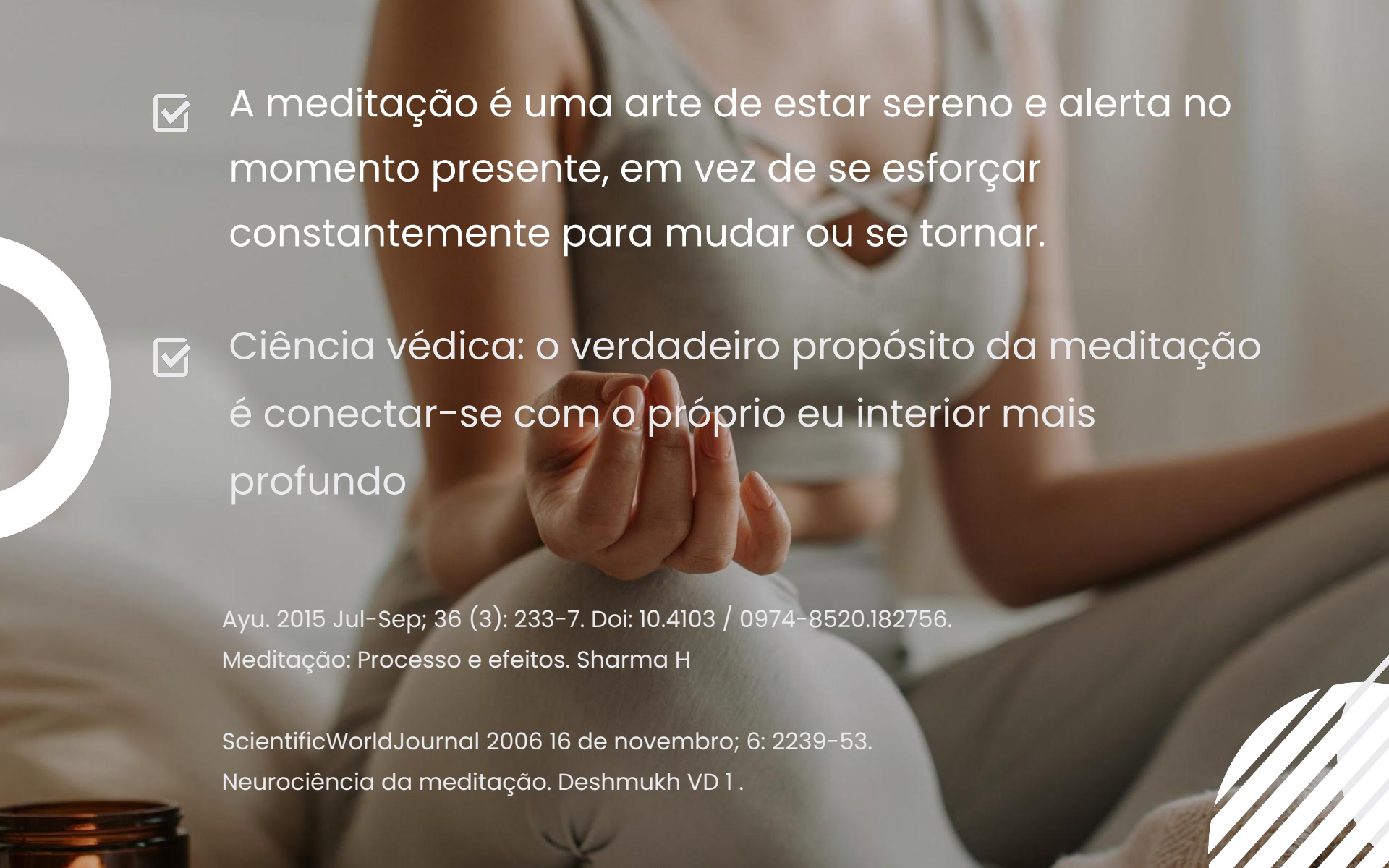
J Assoc Physicians India. 2013 agosto; 61 (8): 560-2. Ciência do exercício: origem indiana antiga. Mondal S .



Meditação

harmoniza doshas
expande a consciência

- ☑ Desenvolvimento da consciência é essencial, e meditação é a principal técnica.
- ☑ Harmonia com a natureza interna e externa.

- 
- A person is shown from the chest down, sitting in a meditative lotus position. Their hands are held together in a mudra, with fingers interlaced. They are wearing a light-colored, possibly white, tank top. The background is softly blurred, showing more of the person's legs and the floor. On the left side of the image, there is a large, white, semi-circular graphic element. In the bottom right corner, there is a graphic element consisting of several parallel white diagonal lines on a dark background.
- ☑ A meditação é uma arte de estar sereno e alerta no momento presente, em vez de se esforçar constantemente para mudar ou se tornar.
 - ☑ Ciência védica: o verdadeiro propósito da meditação é conectar-se com o próprio eu interior mais profundo

Ayu. 2015 Jul-Sep; 36 (3): 233-7. Doi: 10.4103 / 0974-8520.182756.

Meditação: Processo e efeitos. Sharma H

ScientificWorldJournal 2006 16 de novembro; 6: 2239-53.

Neurociência da meditação. Deshmukh VD 1 .



Panchakarma

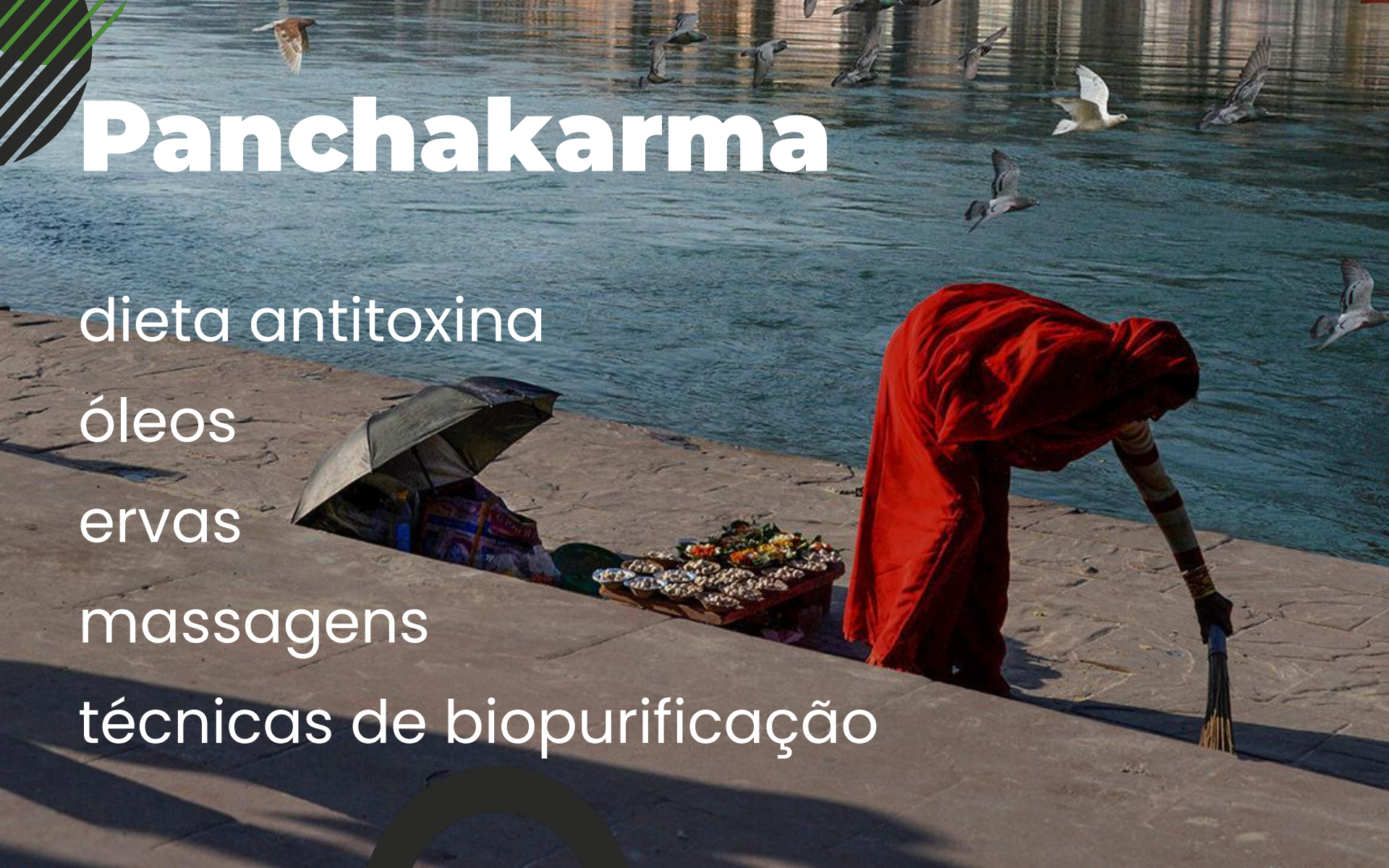
dieta antitoxina

óleos

ervas

massagens

técnicas de biopurificação





Rasayana

rejuvenescimento, beleza e
prevenção envelhecimento





Ayurveda e a promoção de saúde



Resultados para diversas doenças: distúrbios crônicos associados ao processo de envelhecimento, depressão, ansiedade, distúrbios do sono, HAS, DM, DP e Alzheimer. Uso de Rasayana e Panchakarma.

J Altern Complement Med 2007 Dec; 13 (10): 1135-50. Utilização de Ayurveda em cuidados de saúde: uma abordagem para prevenção, promoção da saúde e tratamento de doenças. Parte 2 - Ayurveda em cuidados de saúde primários. Sharma H 1 , Chandola HM , Singh G , Basisht L .



Ayurveda e genética / epigenética

- ✓ Ayurgenomics – conceito tridosha com genoma.
- ✓ Correlações bioquímicas e moleculares do prakriti e possíveis doenças, vikruti.
- ✓ Conexão de genes, o que poderia explicar diferenças em prakriti (gene EGLN1, equivalente molecular tridosha, que pode modular diferentes resultados fenotípicos).
- ✓ Identifica grupos predispostos e possibilita a descoberta de terapêuticas de maneira individualizada

J Genet . 2016 Mar; 95 (1): 209-28. Opiniões genômicas sobre abordagens ayurvédicas e ocidentais para medicina personalizada. Prasher B 1 , Gibson G 2 , Mukerji M 3 .





Ayurveda e genética / epigenética

- ✓ Impulsiona programas de descoberta no desenvolvimento e administração de drogas de forma individualizada.
- ✓ Prakriti determina em grande parte a capacidade de resposta ao ambiente externo, incluindo drogas, bem como susceptibilidade a doenças.
- ✓ Diferenças moleculares e genômicas nos Prakriti.
- ✓ Relevância em estudos de farmacogenômica de doenças.
- ✓ Identificação de população sensível e às drogas.

J Ethnopharmacol . 2017 2 de fevereiro; 197: 274-293. Ayurgenomics para medicina estratificada : iniciativa do consórcio TRISUTRA em populações indianas com diversas etnografias e geografia.

Prasher B 1 , Varma B 2 , Kumar A 2 , Khuntia BK 2 , Pandey R 2 , Narang A 2 , Tiwari P 3 , Kutum R 4 , Guin D 5 , Kukreti R 5 , Dash D 6 ; Mukerji M 7 .





Ayurveda e genética / epigenética

- ✓ Rastrear recém-nascidos para o seu prakriti por testes genéticos.
- ✓ Permite a prevenção de várias doenças crônicas para essas crianças através da implementação de vários estilos de vida e mudanças habituais.
- ✓ Implementação de práticas preventivas desde a idade precoce resultando em crianças saudáveis, livres de doença e mais produtivas.

J Ayurveda Integr Med. 2014 janeiro; 5 (1): 15-24. Prakriti e suas associações com metabolismo, doenças crônicas e genótipos: Possibilidades de rastreio recém-nascido e uma vida de prevenção personalizada. Dey S 1 , Pahwa P 2 .





Ayurveda e genética / epigenética

- ✓ Mudanças de expressão de genes induzidas pelo meio ambiente, não apenas por influências físicas, psicológicas, sociais e culturais
- ✓ Polimorfismo de nucleotídeo simples (SNP) e os fatores epigenéticos influenciam a resposta do medicamento e formam a base da medicina personalizada.



Para Ayurveda nos nutrimos de:



TERRA

(Alimentos
Sólidos)



ÁGUA

(Alimentos
Líquidos)



FOGO

(Luz Solar)



AR

(Respiração)



ÉTER

(Vibrações/
ondulações)

Dosha

S



VATA

PITTA



KAPHA



**MENTE
EMOÇÕES
(GUNAS)**

influência
mútua

ALIMENTAÇÃO





Dados epidemiológicos - morbimortalidade em geriatria

ENVELHECIMENTO DA POPULAÇÃO MUNDIAL

- Número de idosos deve dobrar para 1,5 bilhão em 2050.
- Envelhecimento mais rápido no leste e sudeste asiático, América Latina.
- O mais rápido aumento entre 2019-2050 será nos países menos desenvolvidos.
- Expectativa de vida em 2015 – 2020 aumentou 17 anos; em 2045-2050, aumento para 19 anos.

OMS REVELA PRINCIPAIS CAUSAS DE MORTE E INCAPACIDADE EM TODO O MUNDO

- 10 principais causas de morte no mundo antes da pandemia, **sete eram doenças crônicas**
- **Doença cardíaca** - principal causa de morte. Aumento de 2 milhões = **16 % total de mortes** por todas as causas.
- Derrames, doença pulmonar obstrutiva crônica, infecções respiratórias inferiores e condições neonatais.

<https://www.paho.org/pt/noticias/9-12-2020-oms-revela-principais-causas-morte-e-incapacidade-em-todo-mundo-entre-2000-e-2019>
<https://news.un.org/pt/story/2020/12/1735642>

OMS REVELA PRINCIPAIS CAUSAS DE MORTE E INCAPACIDADE EM TODO O MUNDO

- Alzheimer e outras formas de demência, diarreia, diabetes e doenças renais.
- **Doença de Alzheimer (DA)**- ocupa **3 ° lugar nas Américas e Europa**.
Maior em mulheres 65%.
- **DM** – aumento em **70%** nesse período 2000-2019. Aumento 80% nas mortes em homens.

<https://www.paho.org/pt/noticias/9-12-2020-oms-revela-principais-causas-morte-e-incapacidade-em-todo-mundo-entre-2000-e-2019>
<https://news.un.org/pt/story/2020/12/1735642>



Gastos públicos

- População brasileira em 2030 será de 216,4 milhões, com 60 anos ou + representará 18,7% deste total (IBGE, 2008).
- As projeções da população brasileira realizada pelo IBGE em 2008 apontam um crescimento da população com 60 anos ou mais da ordem de 256,1%, e a redução da população com menos de 18 anos de 42,2%.

<https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/13296/1/483.pdf>. fundação oswaldo cruz centro de pesquisas aggeu magalhães mestrado profissional em saúde pública austregésilo ferreira de melo. a saúde do idoso em 2030: uma análise prospectiva do gasto público na saúde no brasil

- Gasto em internação em 2008 → R\$ 2,23 bilhões
2030 → R\$ 5.01 bilhões
- Custo médio de internação → R\$ 1019,11; 53,8% superior que criança ou adolescente

<https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/13296/1/483.pdf>. fundação oswaldo cruz centro de pesquisas aggeu magalhães mestrado profissional em saúde pública austregésilo ferreira de melo. a saúde do idoso em 2030: uma análise prospectiva do gasto público na saúde no brasil

Tabela 9 – População com 60 anos ou mais de idade e doenças crônicas 2010/2030

Doenças	2010	2015	2020	2025	2030
Diabetes	3.087.957	3.716.818	4.528.762	5.515.216	6.491.206
Doenças do coração	3.343.383	4.011.445	4.877.701	5.948.985	7.064.017
Hipertensão	10.280.035	12.371.469	15.072.394	18.356.899	21.615.555
Com artrite ou reumatismo	4.675.515	5.618.710	6.839.090	8.334.956	9.853.533
Doenças da coluna	6.767.999	8.153.831	9.940.951	12.101.102	14.205.954
Tendinite e tenossinovite	965.773	1.165.889	1.423.274	1.730.925	2.020.533
Câncer	461.292	552.418	670.887	818.958	977.565

Fonte: PNAD

Elaborada pelo autor

Elaborada pelo autor

Fonte: PNAD

Câncer

461'292

552'418

670'887

818'958

977'565

ENVELHECIMENTO FAZ GASTOS EXPLODIREM

- 2042 → 228,4 milhões de pessoas
- 2060 → 218 milhões de brasileiros → 58 milhões de idosos
- 1/3 da população → 26,7%, terá 60 anos ou mais, com expectativa de viver até os 81,2 anos.

<https://www12.senado.leg.br/emdiscussao/edicoes/saude/realidade-brasileira/envelhecimento-faz-gastos-explodirem>. IBGE 2013.

ENVELHECIMENTO FAZ GASTOS EXPLODIREM

- Atualmente o número de idosos corresponde a 7,4% do total, e a expectativa média de vida é de 73,9 anos.
- Gasto ambulatorial em 2010→31,2%. Em 2030 → 42,8%
- Gasto internação → 41,9%. Envelhecimento Populacional e os Desafios para o Sistema de Saúde Brasileiro, o Instituto de Estudos de Saúde Suplementar (less) .

<https://www12.senado.leg.br/emdiscussao/edicoes/saude/realidade-brasileira/envelhecimento-faz-gastos-explodirem>. IBGE 2013.

GASTOS PÚBLICOS EM IDOSOS NO BRASIL

- gasto público com assistência ambulatorial e hospitalar pelo SUS → R\$ 25,5 bilhões em 2010.
- 2030 será de R\$ 35,8 bilhões. Aumento de 40,4%.
- aumento populacional + crescimento na utilização do sistema de saúde + gastos de atendimento → sobe para R\$ 63,5 bilhões (elevação de quase 149%)
- Instituto levanta dúvidas sobre a capacidade de o país financiar a saúde.

<https://www12.senado.leg.br/emdiscussao/edicoes/saude/realidade-brasileira/envelhecimento-faz-gastos-explodirem>. IBGE 2013.

GASTOS PÚBLICOS EM IDOSOS NO BRASIL

- Caso a previsão de crescimento do PIB seja de 2% ao ano, o orçamento do SUS, segundo o less, será de R\$ 37,9 bilhões em 2030. Com crescimento de 4% ao ano, esse orçamento saltaria para R\$ 56 bilhões. Mesmo assim, continuaria inferior aos R\$ 63,5 bilhões estimados para as despesas hospitalares e ambulatoriais em 2030.
- em 1 ano, uma pessoa idosa pode gastar 1/2 do que gastou a vida inteira em saúde

<https://www12.senado.leg.br/emdiscussao/edicoes/saude/realidade-brasileira/envelhecimento-faz-gastos-explodirem>. IBGE 2013.

- O valor destinado aos medicamentos → a 40% dos gastos nacionais com saúde, ultrapassando até mesmo as despesas com planos de saúde.
- Classes mais baixas, tal valor chega a cerca de 80%!
- Custo altíssimo - trazer uma nova substância às prateleiras farmacêuticas (cerca de U\$897 milhões, segundo o Tufts Center for Drug Development).
- Necessidade de atenção à saúde do idoso → grande modificação no segmento médico será a necessidade de fortalecer o modelo de atenção à saúde da terceira idade.

<https://www.bndes.gov.br/wps/portal/site/home/conhecimento/noticias/noticia/copagamento-medicamentos>

- envelhecimento populacional afeta diretamente o sistema de saúde, uma vez que os padrões de gastos com saúde têm diferenças significativas em função da idade.
- maiores gastos entre os idosos refletem o padrão de morbidade deste grupo, com maior prevalência de doenças crônicas degenerativas, o que implica maior consumo de serviços de saúde, maiores taxas de internação hospitalar, bem como maior permanência em internação.
- aumento dos gastos com saúde, ocasionado pelo envelhecimento da população, tem impulsionado o debate sobre a sustentabilidade dos serviços de saúde oferecidos tanto pelo Sistema Único de Saúde (SUS) quanto pela saúde suplementar

<https://www.scielo.br/pdf/rbepop/v35n2/0102-3098-rbepop-35-02-05-e0062.pdf> DOI <http://dx.doi.org/10.20947/S102-3098a0062>
ARTIGO ORIGINAL . Envelhecimento populacional e gastos com saúde: uma análise das transferências intergeracionais e intrageracionais na saúde suplementar brasileira. Samara Lauer Santos. Cássio M. Turra. Kenya Noronha. R. bras. Est. Pop. 2018; Belo Horizonte, 35 (2): e0062

O envelhecimento da população também é um desafio para o planejamento das políticas públicas. Na saúde pública, isto ocorre num contexto de escassez crônica de recursos, sendo que o acesso a medicamentos é limitado e desigual, comprometendo os mais pobres.
(LOYOLA FILHO, 2006)





Ayurveda como solução

ESTRATEGIAS PARA NOVAS PESQUISAS NO SÉCULO 21

- Imunidade (Vyadishamta)
- Regeneração dos tecidos (rasayana tantra)
- Farmacologia sistêmica (dravya guna shastra)
- Formulação de medicações (bhaishajya kalpana)
- Nutrição personalizada (nutrigenômica)
- Influência dos alimentos, metabolismo e estilo de vida nos processos fisiológicos de acordo com fenótipos, que correspondem ao genótipo- orientação epigenética → prever a trajetória de saúde dos indivíduos.



DIMENSÕES NOS CUIDADOS GERIÁTRICOS

Gestão de doenças da velhice → medicina convencional é forte. Apesar do resultado final possa não ser significativo porque a maioria das doenças da velhice é incurável.

Ex: HAS, Dç Isquêmica, DM, Demencia senil, DA, Parkinsonismo, Artrites Degenerativas, Osteoporose, Infecções Oportunistas, Dç próstata, Dçs degenerativas oculares, angiopatias, Dçs neurodegenerativas, psicoses.

Review Article THE CONTEMPORARY STRENGTH OF AYURVEDIC GERIATRICS. Ram Harsh Singh Dept. of Kayachikitsa, Faculty of Ayurveda, Institute of Medical Sciences, Banaras Hindu University, Varanasi. E-mail: rh_singh2001@yahoo.com Abstract Annals of Ayurvedic Medicine Vol-I Issue-1 & 2 Jan-Jun 2012.

- Envelhecimento é inevitável.
- Ayurveda considera senescência como Swabhava - próprio Ser, natureza inerente do ser vivo.
- Envelhecimento ocorre no corpo e mente, não na verdadeira essência da vida (consciência eterna).
- Ayurveda resolve problemas biológicos, psicossociais e espirituais.
- **Pacote seguro e econômico com base no estilo de vida, gestão ayurvédica, terapia rasayana, práticas de yoga.**

Review Article THE CONTEMPORARY STRENGTH OF AYURVEDIC GERIATRICS. Ram Harsh Singh Dept. of Kayachikitsa, Faculty of Ayurveda, Institute of Medical Sciences, Banaras Hindu University, Varanasi. E-mail: rh_singh2001@yahoo.com
Abstract Annals of Ayurvedic Medicine Vol-I Issue-I & 2 Jan-Jun 2012.

BENEFÍCIOS

- Aumenta imunidade
- Previne envelhecimento prematuro
- Desacelera processo de envelhecimento
- Administrar com tratamento paliativo
- Tratamento com princípios Rasayana
- Nível de consciência superior

Ayu. Out 2010; 31(4): 516-9.doi:10.4103/0974-8520.82030. Uma revisão crítica do conceito de Envelhecimento na Ayurveda. Devi D, Srivastava R, Dwivedi BK.

- Ayurveda para avaliação **em doença cardíaca coronária**
- Objetivos: examinar a viabilidade e **eficácia da terapia ayurvédica – com dieta, meditação, exercícios respiratórios, ioga e ervas.**
- Participantes: Os participantes eram adultos com histórico de ataque cardíaco anterior, cirurgia de ponte de safena ou intervenção coronária (isto é, angioplastia coronária e / ou stent).

Altern Ther Health Med. Sep-Oct 2015;21(5):52-62. **A Prospective Trial of Ayurveda for Coronary Heart Disease: A Pilot Study.** Robert DuBroff, Vasant Lad, Cristina Murray-Krezan

- **A maioria dos pacientes hipertensos foi capaz de reduzir ou eliminar seus medicamentos anti-hipertensivos** ($P = 0,0058$).
- **Conclusões: Os resultados do estudo sugerem um efeito favorável do ayurveda na função arterial e múltiplos fatores de risco em pacientes com doença coronariana estabelecida**

Altern Ther Health Med. Sep-Oct 2015;21(5):52-62. **A Prospective Trial of Ayurveda for Coronary Heart Disease: A Pilot Study.** Robert DuBroff, Vasant Lad, Cristina Murray-Krezan

- **Retardam o envelhecimento do cérebro e ajudam na regeneração dos tecidos neurais.**
- Produzem efeito antistress, adaptogênico e de aumento da memória.

Artigo de revisão Publicado: 18 de outubro de 2008. **Impacto dos neuronutrientes da terapia Rasayana ayurvédica no envelhecimento do cérebro.** Ram Harsh Singh, K. Narsimhamurthy e Girish Singh Biogerontology volume 9, pages 369–374.

RASAYANA

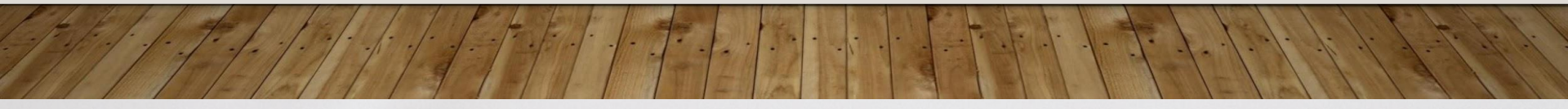
- Promover longevidade (Jivaniya)
- Promover força (Balya)
- Antiaging (Vayahsthapana)
- Promover inteligência e memória (Medhya)
- Promover intelecto (Buddhiprada)
- Promover atenção, alerta (Cetaki)
- Efeito antifadiga (Sramkara)

Rasayanatantra. Exp Gerontol . Junho de 2003; 38 (6): 597-603. doi: 10.1016 / s0531-5565 (03) 00089-5. Pesquisa sobre envelhecimento na Índia Badithe T Ashok, Rashid Ali

- Tratamento com medicações tradicionais
- Estilo de vida
- Comportamento
- Conduta social
- Dieta
- Medicações restaurativas específicas
- Ervas: Brahmi (*Bacopa monieri*), Guduchi (*Tinospora cordiofolia*), Guggulu (*Commiphora mukul*), Vaca (*Acorus calamus*), Yasthimadhu (*Glycyrrhiza glabra*)

- Ayu. 2015 Jan-Mar; 36(1): 3–4. doi: [10.4103/0974-8520.169005](https://doi.org/10.4103/0974-8520.169005). Health promotion through Ayurveda. Mahesh Vyas “Prevenção, promoção e tratamento de doenças. **Com isso, pode-se dizer, o Ayurveda é a melhor opção para atingir o objetivo da saúde junto com a saúde pública**”.

- World Journal of Pharmaceutical Research.Vol 8, Issue 9, 2019. ROLE OF AYURVEDA IN PUBLIC HEALTH:A REVIEW ARTICLE. Dr. Dhanraj Nagar et al. Department of Swasthavrita and Yoga, Shri Shiridi Sai Baba Ayurveda College and Hospital, Jaipur, Rajasthan, India. www.wjpr.net. **Ayurveda atinge os quatro objetivos principais da vida (virtude, propósito ou riqueza, prazer e liberação). O Ayurveda dá muita ênfase à saúde pessoal e à saúde comunitária. "A obtenção do mais alto possível nível de saúde e bem-estar para todos em todas as idades, por meio de medidas preventivas e orientações nos promotores em saúde, em todas as políticas de desenvolvimento e acesso universal a serviços de saúde de boa qualidade". "Cumpre todas as demandas da saúde."**



- J Ayurveda Integr Med .Jul-Set 2018; 9 (3): 225-232. doi: 10.1016 / j.jaim.2017.10.002. Epub 2017, 21 de dezembro. Ayurveda e a ciência do envelhecimento. Rammohan V Rao. **O Ayurveda, um dos sistemas medicinais mente-corpo-espírito de maior autoridade do mundo, oferece vários conceitos do processo de envelhecimento.**

SOLUÇÕES EFICAZES E BARATAS PARA CUIDADOS GERIÁTRICOS

Tecnologia - Programa On-line. 79,3% da população brasileira com celular.
IBGE (4º trimestre 2018)

- Implantação de práticas básicas de Ayurveda:

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 1. Rasayana | 5. Fitoterapia |
| 2. Rotina diária | 6. Meditação |
| 3. Conhecimentos básicos | 7. Práticas de Yoga |
| 4. Dieta | 8. Estilo de vida positivo |

GRANDES BENEFÍCIOS DO AYURVEDA

- Previne doenças
- Trata doenças
- Restabelece a imunidade
- Gosto pela vida
- Expansão da Consciência
- Ajuda no momento da passagem



Dra. Rosana Takako

Email: rosana@sachcha.com.br

Instagram: [rosanatakako](https://www.instagram.com/rosanatakako)