

A dieta ayurvédica e a consulta de enfermagem: uma proposta de cuidado

Ayurveda diet and the nursing consultation: a care proposal

Patrícia De Gasperi¹
Vera Raduns²
Ângela Rosa Ghiorzi²

Abstract *The present text is based on the final paper on a subject from the graduate program of the Federal University of Santa Catarina. In this paper, I propose the implementation of nursing consultations providing ayurvedic dietary advice as part of the services offered in Primary Care Units for assisting patients with diabetes mellitus and high blood pressure. For a better understanding, I bring a brief revision on both ayurveda medicine and diet, emphasizing the importance of balance and harmony of the doshas for maintaining or reaching a good quality of living. I believe that through the ayurveda diet we nurses can contribute to the health of our patients offering something we all need, a correct diet according to our nutritional biotype. Another positive result that can be anticipated from practicing this philosophical and methodological proposal lies in the relationship we establish with other persons, in knowing the characteristics of their doshas, because it is this knowledge that enables us to aid people in their conquests and defeats.*

Key words *Nursing Care, Ayurvedic diet*

Resumo *Neste trabalho, proponho a implementação de consultas de enfermagem, com o auxílio da compreensão ayurvédica sobre alimentação e nutrição, na realidade das Unidades Básicas de Saúde, como uma forma de cuidar de pessoas portadoras de diabetes mellitus (DM) e hipertensão arterial sistêmica (HAS). Para uma melhor compreensão, trago uma breve revisão sobre a medicina e sobre a dieta ayurvédica, dando destaque à harmonização dos doshas com o intuito de manter ou alcançar uma boa qualidade de vida. Acredito que, através da dieta ayurvédica, é possível para nós, enfermeiros, contribuímos com a saúde de nossos pacientes através de algo que todos nós precisamos, a alimentação adequada ao nosso biótipo. Outro resultado positivo que se pode vislumbrar com a prática dessa proposta filosófica e metodológica diz respeito à convivência, ao relacionamento com o outro, ou seja, a importância de conhecer as características dos doshas, pois através desse conhecimento pode-se auxiliar as pessoas em suas conquistas e perdas.*
Palavras-chave *Enfermagem, Cuidado, Dieta ayurvédica*

¹ Departamento de Enfermagem, Universidade de Caxias do Sul. Rua Francisco Getúlio Vargas 1130, Petrópolis. 95070-060 Caxias do Sul RS. patrigasper@yahoo.com.br

² Departamento de Enfermagem, Universidade Federal de Santa Catarina.

Introdução

Neste trabalho, proponho a implementação de consultas de enfermagem, com o auxílio da compreensão ayurvédica sobre alimentação e nutrição, na realidade das Unidades Básicas de Saúde, como uma forma de cuidar de pessoas portadoras de diabetes mellitus (DM) e hipertensão arterial sistêmica (HAS).

Escolhi esta realidade por ser a que conheço, com a qual já tive a oportunidade de trabalhar. Nesta vivência profissional, participei do Programa de Assistência à Saúde do Adulto, do qual fazem parte as consultas de enfermagem com pacientes que têm diabetes e hipertensão arterial sistêmica.

Nestas consultas, são realizadas a identificação do conhecimento da pessoa sobre a sua situação crônica atual, assim como a verificação da pressão arterial e o teste de glicemia. Além disso, de acordo com suas necessidades reais, são fornecidas orientações a respeito da sua patologia e os cuidados que a pessoa deve ter com a alimentação, exercícios físicos, exames periódicos, entre outros.

Sendo assim, acredito que seria possível e muito proveitoso se, nestas consultas com adultos portadores de DM e HAS, fizéssemos uso do conhecimento sobre a alimentação e a nutrição ayurvédica, uma vez que podemos usar esta medicina milenar para enriquecer a orientação já prestada em relação à alimentação.

Para se implementar estas consultas, precisa-se conhecer um pouco mais a respeito da medicina e dos aspectos alimentares e nutricionais da ayurveda. Assim, tenho como objetivo neste trabalho proporcionar certo conhecimento a respeito deste foco nutricional e dos *doshas* dominantes, além de apresentar uma proposta para a realização destas consultas nas unidades básicas de saúde.

A medicina ayurvédica

Baseada na idéia dos autores Kumar¹, Lerrer², Ramachandra³, Allegro⁴ e Clifford⁵, entende-se, enquanto seres humanos, a ayurveda como a ciência da vida (*ayu* significa vida e *veda*, conhecimento) e como um dos mais antigos e mais completos métodos de cura e prevenção da saúde. É considerada a medicina clássica da Índia⁶. Esse método aborda os aspectos físico, mental e emocional do ser humano e nos ensina como trazer a integridade para todos os planos da nossa exis-

tência. Essa integridade produz saúde física, bem-estar, vitalidade, disposição mental, harmonia emocional e muitos outros efeitos tão almejados por todos nós. Seus instrumentos para produzir essa harmonia incluem o uso de plantas, alimentação personalizada, cores, sons, utilização de pedras e aromas, massagens e práticas de yoga.

Segundo os mesmos autores, a ayurveda é uma medicina holística, surgida na Índia e praticada pelos antigos sábios e religiosos. É o sistema tradicional de cura da Índia, embora enfatize a prevenção da doença, e teve sua origem há mais de três mil anos. Ainda hoje continua sendo tão respeitada quanto há séculos. O sistema ayurvédico já era usado na Índia por volta de 2.000 a. C. e é fruto de uma compreensão ampla do homem e sua dinâmica própria em relação ao ambiente em que vive.

Partindo da constatação de que os seres humanos são diferentes uns dos outros, o sistema ayurvédico afirma que devemos personalizar a alimentação, os exercícios físicos, os hábitos e cuidados com a saúde e o bem-estar de acordo com as necessidades de cada um, baseando-nos nos seis sabores, nos cinco elementos e nas dez qualidades⁵.

A ayurveda ajuda a pessoa a descobrir o seu potencial interior e manter sua harmonia emocional, espiritual e psicológica através de práticas cotidianas, disciplina e austeridade.

Assim, uma pessoa sadia terá condições de manter sua saúde como um todo e alguém doente, de recuperá-la. É uma medicina de autocura, auto-ajuda e autoconhecimento. A ayurveda proporciona então uma melhor condição de vida, mais saudável e espiritualizada.

O enfoque da ayurveda baseia-se no fato de que o elemento religioso, a concepção psicossomática e o emprego racional de teorias naturalistas proporcionam organizar e interpretar observações empíricas sistemáticas⁵.

Segundo este sistema, cada indivíduo tem um *dosha*, o qual determina sua constituição física e mental, isto é, suas tendências próprias, gostos diferentes por alimentos, personalidade e comportamento que diferenciam cada *dosha*. Entretanto, todo ser humano possui um pouco de cada *dosha*, havendo predominância de um ou mais deles. Os três diferentes *doshas* são: Vata, Pitta e Kapha. A combinação entre eles forma ao todo sete diferentes constituições, a saber: Vata (ar + éter); Pitta (fogo + água); Kapha (água + terra); Vata-Pitta; Pitta-Kapha; Vata-Kapha; Vata-Pitta¹⁻⁵.

Os antigos sábios da Índia compreenderam que as mesmas leis e energias que atuam no uni-

verso agem também sobre os seres humanos. Assim, estes sábios se tornaram conhecedores das propriedades dos cinco elementos que atuam na natureza - terra, água, fogo, ar e espaço - e determinaram a relação deles com o ser humano¹⁻⁵.

Sendo assim, ficou determinado que Vata possui a dinâmica dos elementos ar e espaço, sendo esta constituição leve, seca e fria; **Pitta** é composto por fogo e água, tendo as características de quente, oleoso e luminoso; e por fim, Kapha, que é a mistura de água e terra, tendo como atributos o peso, a umidade e a frieza¹⁻⁵.

Segundo Lerrer², os indianos sempre acreditaram que o remédio certo para a recuperação da saúde varia de acordo com a pessoa, e não com a doença. De acordo com essa visão, é preciso definir as características pessoais e tentar equilibrá-las, e isso pode ser feito através da descoberta dos **doshas**, que é compreendido como princípio metabólico que liga a mente e o corpo do paciente.

Este diagnóstico pode ser feito, primeiramente, por intermédio de um questionário. No entanto, como muitos pacientes possuem características de todos os biótipos, esta informação pode ser precisada a partir de um exame feito no pulso do paciente que identificará o **dosha** dominante. Estes métodos de diagnóstico serão detalhados no decorrer do trabalho^{5, 7, 4}.

Allegro⁴ afirma que nossa constituição básica nunca muda, porém nossos hábitos podem intensificar algum dos cinco elementos e produzir uma desarmonia que, a longo prazo, pode se transformar em algo mais sério, como o desenvolvimento de problemas cardiovasculares ou outros. O sistema ayurvédico de saúde ensina como manter-se em harmonia com a sua constituição e, assim, evitar o aparecimento de doenças. Saber quais os alimentos, aromas, pedras, exercícios e meditações que reforçam ou atenuam o **dosha** em desarmonia pode ser de grande ajuda na prevenção de doenças e, até mesmo, na sua cura ou na manutenção da harmonia humana.

Entendendo que o sistema ayurvédico pode ser muito útil para a boa saúde das pessoas em geral, uma vez que busca a harmonia do corpo e da mente, acredito que a implementação de uma consulta de enfermagem, utilizando os preceitos da medicina ayurvédica, pode ajudar as pessoas a manterem uma boa qualidade de vida, através da adequação de sua alimentação e nutrição.

Acredito que conhecer nosso biótipo, segundo o proposto pela ayurveda, e os fatores que o intensificam negativamente e positivamente, assim como os que o amenizam, impedindo que nosso organismo se desarmonize, pode ser de

grande ajuda no dia-a-dia, pois assim poderemos adequar o nosso estilo de vida à nossa constituição biótica, usando o conhecimento, a praticidade e a eficiência desse sistema milenar de prevenir doenças e de cuidar na presença delas. A meta é atingir a harmonia humana, a nossa integralidade enquanto seres vivos, ou seja, seres de relações. Relação consigo mesmo, com o outro e com a natureza. Por isso, a associação dos elementos e dos nossos tipos constitucionais.

Como descobrir qual o seu **dosha** dominante?

Como já foi visto anteriormente, para que se tenha uma alimentação e uma nutrição adequadas, é preciso que se identifique qual o **dosha** predominante, e aquele que está em desarmonia. Sendo assim, a seguir descreverei os meios de como se chegar a esta identificação, bem como as características principais de cada **dosha** e os alimentos que cada pessoa deve ingerir ou evitar para encontrar a sua harmonia.

Os **doshas** podem ser identificados através da aplicação de um questionário, da observação das características do **dosha** predominante e do exame do diagnóstico do pulso.

Questionário para identificação do **dosha** dominante

Através do questionário especificado no Quadro 1, seguido das instruções de como utilizá-lo, pode-se identificar o **dosha** predominante em si mesmo e em nossos pacientes. Os aspectos aqui evidenciados foram retirados do texto sobre a medicina ayurveda na Internet⁴.

Para cada item abaixo, marque as características que mais combinam com você. Se você ficar em dúvida entre duas colunas, marque aquela que possui mais qualidades em comum com as suas ou a que tiver características que você considere mais marcantes. Some os pontos para cada coluna e descubra seu biótipo. Se obtiver resultados semelhantes em duas ou nas três colunas é provável que você seja um tipo misto. Considere o biótipo com mais pontos como o seu biótipo básico, mas mantenha em mente as características e recomendações para o segundo biótipo.

Diagnóstico do pulso

Segundo Johari⁷, o pulso não deve ser examinado logo após as refeições, ou quando a pessoa

está com fome, após o banho, exercícios físicos ou relações sexuais, o banho de sol ou quando ela estiver próxima a uma fonte de calor.

O mesmo autor refere que o exame do pulso deve ser feito logo pela manhã, após a defecação, quando for possível, ou então se deve pedir à pessoa que relaxe antes de examinar seu pulso. Se a pessoa não consegue fazer espontaneamente, pode-se proceder a um relaxamento físico-mental.

Para observar o pulso, o sujeito deve estar sentado, de frente para o praticante. O cotovelo e o pulso do sujeito devem estar ligeiramente dobrados. O praticante coloca seus dedos indicador, médio e anular no pulso do sujeito abaixo da lateral

do polegar. Os dedos do praticante devem ficar suficientemente soltos para permitir que sintam simultaneamente os diferentes movimentos do pulso palpitante. A observação do pulso requer atenção e concentração totais⁷.

Johari⁷ descreve que se a palpitação sob o dedo indicador for mais forte, com frequência cardíaca de 80 a 100 pulsações por minuto, o **dosha** dominante é Vata; se a palpitação mais forte for sob o dedo médio, e a frequência cardíaca for de 70 a 80 pulsações, o **dosha** dominante é Pitta; e se as palpitações mais fortes forem sob o dedo anular, com frequência cardíaca de 60 a 70 batimentos, o **dosha** dominante é o Kapha.

Quadro 1. Diagnóstico do **dosha** dominante por Allegro⁴

Altura	alto ou bem miúdo	média	normalmente baixo mas pode ser alto e grande
Estatura	frágil, miúda e com ossos aparentes	moderada, atlética, músculos aparentes	grande, bem desenvolvida, compacta
Peso	magro, difícil engordar	moderado, ganha peso uniformemente	pesado, difícil perder peso, tende à obesidade
Cor da pele	escura, sem brilho	corada, lustrosa	pálida, clara
Textura da pele	seca, fina, áspera	quente, oleosa, com sardas	fria, úmida, resistente
Olhos	pequenos, nervosos	penetrantes, inflamam com facilidade	grandes, claros, brilhantes, atraentes
Cabelos	finos e secos	fino, oleosos e lustroso	grossos, oleosos e ondulados
Juntas	enrijecidas, estalam bastante	soltas, flexíveis	firmes, grandes
Apetite	variável, costuma esquecer de comer	alto, excessivo	moderado mas constante
Sede	variável, escassa	alta, excessiva	moderada
Fezes	seca, dura, prisão de ventre	macia, tende à diarreia	moderada, sólida
Sensível ao:	frio, secura e vento	calor, fogo e à luz do sol	frio e umidade
Tendência a doenças	sistema nervoso, dores, artrite	febre, inflamações, fígado e coração	congestão, muco, edema, problemas respiratórios
Atividade	hiperativo, agitado, sem descanso	moderada, eficiente, competitiva	lento, demora para iniciar
Resistência	fraca, se cansa facilmente	moderada, bem direcionada	grande, boa resistência
Sono	leve, agitado, tende à insônia	moderado mas profundo	excessivo, pesado
Memória	aprende fácil mas esquece rápido	afiada, clara	lenta mas nunca mais esquece
Fala	rápida, inconsistente, falador	argumentativa, convincente, gosta de debater	lenta, melodiosa, fala pouco
Temperamento	nervoso, mutável	motivado	contente, conservador
Emoções positivas	adaptabilidade	coragem	amor
Emoções negativas	medo	raiva	apego
Total	VATA _____	PITTA _____	KAPHA _____

Características do Vata

Segundo Bhakti⁸, composto por ar e espaço, o biótipo de Vata é agitado, seco, leve, frio. Pessoas de Vata têm pele morena, sem brilho e, muitas vezes, seca. O corpo é magro, alto e leve com ossos bem evidentes. A voz é baixa, fraca e rouca.

Emocionalmente, os Vatas são excitáveis, indecisos e inconstantes nos relacionamentos e nas emoções. Mudam de idéia de uma hora para outra, o que deixa confusa as pessoas à sua volta. Aprendem muito facilmente, pois são bastante curiosos e se adaptam rapidamente às novas situações. São muito sensíveis, apreciam a arte e a natureza. Costumam ser ansiosos e tendem ao medo. Agitados, gostam de estar fazendo algo o tempo todo, principalmente se forem atividades mentais ou intelectuais.

Fisicamente, têm problemas relacionados ao sistema nervoso, tremores, prisão de ventre, muitos gases, debilidade e depressão. Frequentemente, sofrem de insônia.

Peito chato, veias e tendões musculares visíveis, pele fria, enrugada, seca e estriada, verrugas escuras. Estatura mediana, franzina, ossos das juntas e extremidades salientes, devido ao desenvolvimento muscular. Cabelo crespo e escasso, sobrancelhas finas e olhos opacos. Os olhos podem ser encovados, pequenos, secos, opacos, ativos. Unhas ásperas e quebradiças, nariz curvado e protuberante.

Fisiologicamente, gostam de paladares doces, ácidos e salgados e bebidas quentes. Têm pouca urina, fezes secas, dura e escassa. Transpiram menos que Pitta e Kapha e têm sono atribulado. Dormem menos que Pitta e Kapha. Têm mãos e pés frequentemente frios.

Psicologicamente, as pessoas de Vata são criativas, ativas, alertas e agitadas, falam muito e rápido, caminham ligeiro, ficam cansadas facilmente. Possuem pouca tolerância e grande ansiedade.

Características do Pitta

Ainda segundo Bhakti⁸, o tipo formado pelo fogo e pela água (a água ácida das enzimas e sucos digestivos) é quente, oleoso, luminoso, afiado. As pessoas de Pitta são coradas e calorentas. A pele é oleosa e apresenta sardas, acne ou erupções. As juntas tendem a ser flexíveis. Falam alto e com voz aguda.

Emocionalmente, irritam-se e demonstram a raiva muito facilmente, o que as tornam suscetíveis às explosões temperamentais. São inteligentes, críticas e agitadas. Gostam de aventuras e

desafios, pois são pessoas bastante competitivas. Inventivas e engenhosas, possuem uma memória afiada e uma determinação implacável. Boas líderes e estrategistas, agem sempre de forma planejada para atingir seus objetivos. São ciumentas e ambiciosas.

Fisicamente, tendem a ter infecções e alergias, sensação de queimação no estômago, olhos irritados e vermelhos. Costumam ter febre com frequência e, muitas vezes, sentem o sangue ferver nas veias. O sono é moderado e é comum acordarem durante a noite, voltando a dormir em seguida.

São pessoas de estatura média a alta, esbeltas, estrutura corporal delicada, peito não muito achatado e mostram saliência média nas veias e nos tendões musculares. Possuem muitas verrugas ou sardas, que são azuladas ou de um marrom-avermelhado. Os ossos não são tão salientes como de Vata e o desenvolvimento muscular é moderado. A tez pode ser acobreada, amarelada, avermelhada ou clara. A pele é macia, quente e menos enrugada que a pele do tipo Vata. Cabelo fino, sedoso, ruivo ou castanho, tons de cobre e límpido, globos oculares medianos. Unhas macias, nariz pontiagudo com a extremidade geralmente avermelhada.

Fisiologicamente, possuem boa digestão, bom apetite, comem e bebem muito. Gostam de doces, amargos, comidas austeras e bebidas frias. Têm sono com duração média. Urina abundante, fezes amareladas, líquidas, moles e abundantes. Transpiração excessiva, temperatura do corpo elevada, mãos e pés quentes. Não gostam dos raios solares, de calor ou trabalho pesado.

Características do Kapha

Foi também em Bhakti⁸ que encontrei as características do biótipo de Kapha. São pessoas constituídas pela terra e pela água, tendendo a serem frios, pesados, úmidos, opacos e descoloridos. As pessoas de Kapha tendem a ser pálidas e normalmente sentem bastante frio. Costumam ter excesso de peso ou sentir o corpo pesado mesmo se forem magras. Possuem as formas arredondadas e são bastante sensuais. Elas acumulam muita água no corpo, o que produz excesso de muco. É comum terem as juntas enrijecidas. A voz é suave, sedosa e profunda.

Emocionalmente, são pessoas muito afetuosas e sentimentais. Gostam de se sentirem estáveis e seguras. Adoram ficar em casa e pagam para não fazer esforço físico, embora tenham bastante energia e resistência para trabalhar duro.

São tímidas, conservadoras e apegadas à família. Precisam de tempo para considerar as questões importantes e demoram a decidir-se. Quase incapazes de manifestar a raiva, os Kaphas a transformam em mágoa ou tristeza.

Fisicamente, costumam ter digestão lenta, excesso de mucosidade nos pulmões e nariz, resfriam-se facilmente, tendem à obesidade e sentem muito sono.

Têm o corpo desenvolvido, peito desenvolvido e largo, veias e tendões invisíveis. Têm desenvolvimento muscular, tez agradável e radiante. Pele macia, lustrosa, oleosa, fria, pálida. Cabelos finos, escuros, sedosos e ondulados. Olhos profundos, escuros, azuis, grandes.

Fisiologicamente, têm apetite regular, digestão lenta, menor digestão de alimentos, movimento vagaroso, gostam de comidas amargas e austeras. Fezes não duras, de cor clara, evacuação lenta. Transpiração moderada, sono profundo e prolongado.

Psicologicamente, são tolerantes, calmas, compreensivas, amorosas, com tendência à cobiça, apego, inveja e possessividade.

Como saber qual o *dosha* que está em desarmonia?

Depois de se diagnosticar qual o *dosha* predominante na pessoa que estará sob os cuidados de enfermagem, precisa-se descobrir qual deles está em desarmonia.

A ayurveda classifica os seres humanos em três tipos básicos, caracterizados pelos três *doshas* e suas combinações, como já descritos acima. Vata, Pitta e Kapha podem ser entendidos como os três fluídos fundamentais do organismo, responsáveis por todas as funções vitais. São invisíveis ao homem comum e habitam a dimensão fronteira onde os pensamentos e as emoções se transformam em matéria ou impulso nervoso. Governam todos os aparelhos e sistemas do organismo. Quando um deles está em excesso ou em carência, surge a desarmonia e as doenças evidenciam-se sob variados nomes e formas⁹.

Precisa-se, então, descobrir qual o *dosha* que está em desarmonia e buscar harmonizá-lo, através da dieta ayurvédica, fruto dos princípios nutricionais e alimentares específicos para cada *dosha*. Para se proceder a essa descoberta, deve-se estar alerta para os seguintes sinais, de acordo com Gerolimich⁹ e Reitz¹⁰.

. Quando Vata está em desarmonia, as pessoas sentem dores no corpo, espasmos, cólicas,

calafrios e tremores, indecisão. Sofrem de insônia, tendem a ter preocupações e ficam nervosas quando em desarmonia. A maioria dos remédios para dormir, tranquilizantes e relaxantes musculares são utilizados por pessoas nestas condições. Na infância e adolescência, têm dores inexplicáveis nos músculos e ossos.

. Quando Pitta está em desarmonia, as pessoas apresentam inflamação, febre, fome ou sede excessiva, azedume no estômago, ondas de calor, tornam-se impacientes, mandonas, irritadas e tensas. Ao mesmo tempo, são extremamente perfeccionistas e organizadas. Os sintomas físicos aparecem posteriormente em forma de gastrite, úlcera, doenças do coração e outros problemas relacionados ao estresse, mau hálito, calorão, gastrite, mau cheiro, hemorróidas e fezes e urinas amareladas.

. Quando Kapha está em desarmonia, o que aparece é congestão, descarga de mucosidade, sensação de peso, retenção de fluídos, letargia ou sono excessivo. Além disso, as pessoas são extremamente preguiçosas, lerdas quando em condição desarmônica. Nos dias atuais, a idéia de Kapha em desarmonia é a de um homem gordo muito engraçado, a de uma pessoa insegura que não consegue controlar seu peso. O apego às coisas e a possessividade excessiva também são sinais de desarmonia. Estas pessoas se tornam muito quietas, fechadas, sem esperança e dificilmente têm a iniciativa de ir ao médico, pois tendem a suportar muito bem a dor e o mal-estar. Quando Kapha entra em desarmonia na infância, tende a ter resfriados, sinusite e nariz escorrendo. Também são situações evidenciadas a de pegar uma gripe atrás da outra, ter congestão no peito, alergia, asma, sinusite crônica e sentir-se mal com o clima frio e úmido. Outros problemas que caracterizam a desarmonia de Kapha são a depressão, avareza, inércia mental, dor nas juntas, colesterol alto, dor de garganta entre outros vinte tipos de doenças.

Dieta ayurvédica

A alimentação é a base dos recursos terapêuticos do ayurveda e a principal condição de sua eficácia, tanto na prevenção como no tratamento de doenças; está na elaboração de uma dieta individualizada, quando se leva em conta a constituição psicofísica de cada pessoa.

Todas as coisas que rodeiam as pessoas influenciam seu biótipo, desde o ambiente em que elas trabalham, passando pela comida que co-

mem, seus hábitos de repouso, até a estação do ano em que estão vivendo. Porém, a maneira mais fácil e eficaz de manter a harmonia da sua natureza é através da alimentação e de pequenas mudanças de hábito.

A digestão, segundo Reitz¹⁰, tem um papel muito importante para a ayurveda, pois é através dela que o acúmulo de substâncias que não servem para o corpo será eliminado pelo intestino.

Um dos grandes trunfos do sistema ayurvédico de saúde é que tudo é individualizável e deve respeitar a constituição de cada um. A comida que é saudável para as pessoas de Pitta pode ser pesada para seus amigos de Vata. Um aroma que diminua a agitação de Vata pode tornar sonolento um Kapha. Assim, conhecer seu biótipo próprio e os fatores que o intensificam ou amenizam pode ser de grande ajuda no dia-a-dia⁴.

Para a medicina ayurvédica, a alimentação e a nutrição ideal, representada pelo termo dieta, é aquela em que os seis sabores estão em harmonia, de acordo com as condições do organismo a que se destinam. Por isso, é importante o auto-conhecimento e, nos casos de desarmonia mais acentuado, a orientação de um especialista. Em termos gerais, porém, uma refeição recomendável é aquela que combina os seis sabores, sem exagero de nenhum deles, e privilegiando os que equilibram o *dosha* predominante⁹. Logo, conhecer os seis sabores é necessário para a adequação da dieta alimentar diária.

Os seis sabores

As papilas gustativas distinguem seis sabores básicos, a saber: o doce, o salgado, o ácido, o amargo, o adstringente e o picante. Tanto a medicina ayurvédica quanto a chinesa tradicional dão grande importância à dieta alimentar, aplicando sistematicamente os diversos sabores para modificar situações anormais do organismo.

Para Lad¹¹, o sabor doce contém os elementos terra e água; o ácido, terra e fogo; o salgado, água e fogo. O sabor picante contém fogo e ar; sendo que o amargo, ar e éter. O adstringente, por sua vez, contém ar e terra. O sabor é uma qualidade de toda substância e cada uma pode ter um ou mais sabores, que se tornam conhecidos quando a substância é colocada na língua. O primeiro sabor, claramente identificado, é conhecido como sabor primário e os demais são secundários, em geral mais suaves.

A teoria dos seis sabores representa, para a medicina oriental, a chave da atividade dietética e das transformações bioquímicas e energéticas do

organismo humano. Sabe-se que cada um dos seis sabores estimula células sensoriais das papilas gustativas, enviando poderosos estímulos ao sistema nervoso central e determinando assim reações orgânicas e a produção de enzimas, gerando humores e ativando sistemas bioquímicos muito complexos^{4,11}. Com esse mecanismo complexo, o metabolismo se executa.

Cada *dosha* é harmonizado por certos sabores e desarmonizado por outros. Assim, a dieta adequada a cada *prakriti*, tipos de constituição humana, deve privilegiar os sabores que promovem a harmonia e evitar os que a ameaçam^{4,11}.

Segundo Lad¹¹, os sabores que interferem em cada *dosha* em termos de harmonização ou desarmonização, são:

- . Pitta é **harmonizado** pelo sabor doce, depois pelo amargo e finalmente pelo adstringente, sendo **irritado**, pelos sabores picantes, ácidos e salgado.

- . Vata é **harmonizado** primeiramente pelo sabor doce, depois pelo ácido e por último pelo salgado, mas é **desarmonizado** (ou irritado) pelo sabor picante, amargo e adstringente.

- . Kapha é **harmonizado** pelos alimentos de sabor picante, em segundo lugar pelos amargos e por último pelos adstringentes, sendo **desarmonizado** primeiramente pelo sabor doce, depois pelo ácido e, por fim, pelo salgado.

É importante lembrar que :

- . doce, ácido e salgado **umentam** Kapha/picante, amargo e adstringente **reduzem** as características negativas de Kapha.

- . ácido, salgado e picante **umentam** Pitta/doce, amargo e adstringente **reduzem** as características negativas de Pitta.

- . picante, amargo e adstringente **umentam** Vata/doce, ácido e salgado **reduzem** suas características negativas.

Ação dos seis sabores

Baseada nas idéias de De Simone¹², cito a seguir a ação dos seis sabores.

Ações do sabor doce

Acostumando-se a este sabor desde o nascimento, ele produz grande força nos tecidos. É muito valioso para as crianças, idosos e para a cicatrização de feridas. É bom para a pele (cor), cabelos, órgãos dos sentidos. É bom para a garganta, aumenta a produção do leite (no peito), une fraturas dos ossos. Entretanto, não é de fácil digestão, mas prolonga a vida e ajuda nas suas atividades. O sabor doce é oleoso. O uso excessi-

vo causa doenças devido à gordura, como a obesidade e a dispepsia, a inconsciência, o diabetes, o aumento das glândulas do pescoço, os tumores malignos (câncer) dentre outras.

Ações do sabor ácido ou azedo

Este sabor estimula a atividade digestiva. É gorduroso, bom para o coração, digestivo, estimulante do apetite, frio ao tato (refrescante em aplicações externas, alivia a sensação de queimação), causa umidificação, é de fácil digestão. Usado em excesso, causa flacidez do corpo, perda de força, cegueira, tonteira, coceira (irritação), palidez (descoloração amarelo-esbranquiçada como na anemia), herpes, inchaços, varíola, sede e febre.

Ações do sabor salgado

Este sabor remove a rigidez, limpa as obstruções dos canais e poros, aumenta a atividade digestiva, causa sudorese, penetra nos tecidos, melhora o sabor, causa lacerações e erupções na pele. Usado em excesso, causa aumento de sangue, calvície, embranquecimento do cabelo, rugas na pele, secura, doenças da pele, herpes e diminuição da força do corpo.

Ações do sabor amargo

Este sabor em si não é apreciado. Ele age na anorexia, em vermes (bactérias, parasitas), na perda de consciência, na febre, na náusea, na gordura, na gordura do músculo, na medula, nas fezes e na urina, assim como na sensação de queimação. Seca a umidade e a gordura. É facilmente digerível. Aumenta a inteligência. Limpa o leite do peito e a garganta. Quando usado em excesso, causa depleção dos tecidos.

Ações do sabor picante

Este sabor cura doenças da garganta, erupções alérgicas, hidropisia e outras doenças da pele, inchaço (edema). Também reduz o inchaço de úlceras, seca a gordura e a umidade, aumenta a fome. É digestivo, melhora o paladar, seca a umidade da comida, rompe massas duras. Usado em excesso, causa secura, depleção do esperma, desmaio, tremores e dores na cintura e nas costas.

Ações do sabor adstringente

Não é facilmente digerível. Limpa o sangue, causa compressão e cicatrização de úlceras (feridas). Também seca a umidade e a gordura, retardando a digestão de comidas indigestas, absorvendo água e causando constipação. Este sabor causa secura e limpa muito a pele. Seu uso excessivo causa a permanência da comida sem

digestão, flatulência, dor na região do coração, secura, perda de virilidade, obstrução dos canais e constipação.

Mantendo a harmonia através dos alimentos

Após se seguir os passos anteriores, diagnosticar o **dosha** dominante e o(s) que está (estão) em desarmonia, precisa-se, agora, aprender quais os alimentos que devem se ingeridos ou evitados, visando à harmonia do organismo. Este é o ponto que passo agora a descrever, segundo Gerolmich⁹ e De Simone¹².

Dieta alimentar para Pitta em desarmonia

Alimentos que devem ser priorizados

Frutas: framboesa, manga, ameixa, pêra, caju, melão, uva, figo, maçã, romã, laranja lima, limão.

Vegetais: batata, salsa, abóbora, brócolis, couve-de-bruxelas, cogumelos, aspargos, alface, ervilhas, pepino, quiabo, couve-flor, brotos e aipo.

Cereais e feijões: arroz integral, painço, aveia, granola, trigo integral, feijão, soja, tofu (queijo de soja)

Oleaginosas e sementes: côco, girassol

Óleos: girassol, soja, côco, manteiga, **ghee** (manteiga clarificada)

Laticínios: queijo (sem sal), cottage, leite desnatado, requeijão

Alimentos de origem animal: frango, peru

Adoçantes: açúcar mascavo, frutose, mel, rapadura e stevia

Condimentos: cominho, cardamomo, açafraão, hortelã e erva doce, temperos na forma de folhas secas (salsinha, coentro, manjeriço, orégano, cebolinha)

Alimentos que devem ser evitados ou reduzidos

Frutas: laranja, banana, pêssego, morango, mamão, **grapefruit**, maracujá, kiwi

Vegetais: cebola, cenoura, beterraba, espinafre, batata doce, berinjela, rabanete, nabo, agrião, algas, tomate, pimenta

Cereais e feijões: milho, centeio, trigo sarraçeno, lentilhas, ervilhas

Oleaginosas e sementes: gergelim, castanha, amendoim, amêndoas, nozes, avelã.

Óleos: azeite de oliva, óleo de milho, margarina, óleo de gergelim e de amendoim

Laticínios: iogurte, sorvete, coalhada

Adoçantes: açúcar branco, melado

Alimentos de origem animal: carne de vaca, peixe e frutos do mar

Condimentos: canela, noz moscada, gengibre, cravo, assa fétida, feno grego, pimenta, alho, mostarda, raiz forte

Dieta alimentar para Vata em desarmonia

Alimentos que devem ser priorizados

Frutas: laranja, banana, pêra, pêssego, ameixa, limão, morango, abacaxi, manga, figo, mamão e abacate.

Vegetais: batata, tomate, berinjela, ervilha, batata doce, cenoura, cebola cozida, abóbora, alcachofra, agrião e rabanete

Cereais e feijões: aveia, arroz integral, trigo integral, tofu (queijo de soja).

Sementes e oleaginosas: côco, semente de girassol, semente de abóbora, semente de gergelim, castanha, avelã, amêndoa e nozes

Laticínios: queijo, leite desnatado, iogurte, manteiga e *ghee* (manteiga clarificada)

Alimentos de origem animal: frango, peru, peixes e frutos do mar

Óleos: óleo de coco, óleo de mostarda, azeite de oliva, *ghee* (manteiga clarificada), óleo de gergelim

Adoçantes: frutose, mel, melado, açúcar mascavo e rapadura

Condimentos: hortelã, pimenta do reino (moderadamente), gengibre, coentro, cominho, cravo, canela, feno grego, alho, cardamomo, assafétida, erva doce, noz moscada e mostarda

Alimentos que devem ser reduzidos ou evitados

Frutas: maçã, melão e frutas secas

Vegetais: couve-flor, pepino, aspargo, espinafre, aipo, cogumelo, alface, brócolis, brotos

Cereais e feijões: milho, trigo, sarraceno, painço, granola, feijões, lentilha, ervilha

Sementes e oleaginosas: nenhuma

Laticínios: nata

Alimentos de origem animal: carne de gado e porco

Óleos: óleo de milho, óleo de soja e margarina

Adoçantes: açúcar branco

Condimentos: nenhum

Dieta alimentar para Kapha em desarmonia

Alimentos que devem ser priorizados

Frutas: maçã, pêra, caqui, romã, melão e frutas secas

Vegetais: batata, salsa, espinafre, couve-flor, cenoura, cogumelo, beterraba, aspargos, alface, nabo, agrião, brotos, brócolis, aipo, repolho

Cereais e feijões: milho, centeio, trigo saraceno, tofu, feijões, ervilhas, lentilhas

Oleaginosas e sementes: semente de girassol, semente de abóbora

Óleos: óleo de mostarda, óleo de milho, óleo de girassol

Laticínios: leite de soja

Alimentos de origem animal: frango, peru, peixes de água doce (truta, surubim, pintado, tucunaré, dentre outros)

Adoçantes: mel (moderadamente)

Condimentos: noz moscada, hortelã, erva doce, canela, coentro, cominho, assafétida, feno grego, gengibre, pimenta do reino, mostarda, raiz forte, alho, açafraão, cravo, cardamomo

Alimentos que devem ser evitados ou reduzidos

Frutas: banana, figo, manga, morango, abacaxi, limão, melancia, maracujá, kiwi, abacate

Vegetais: tomate, berinjela, abóbora, quiabo, algas, pepino, batata doce

Cereais e feijões: arroz, aveia, trigo

Oleaginosas e sementes: gergelim, côco, amêndoas, nozes, amendoim, avelã

Óleos: óleo de soja, *ghee* (manteiga clarificada), óleo de gergelim, azeite de oliva

Laticínios: *ghee*, iogurte, leite de vaca, queijo, sorvete e manteiga

Alimentos de origem animal: peixes de água salgada, ovos, porco, carne de vaca

Adoçantes: açúcar, melado e frutose

Condimentos: nenhum

A proposta

Agora que já se dispõe de certo conhecimento a respeito da medicina e da dieta ayurvédica, descreverei de que forma se daria a implementação deste conhecimento nas unidades básicas de saúde. Destaco que se trata de uma sugestão, uma vez que, cada enfermeiro poderá adaptar a proposta à sua realidade.

Proponho que, ao realizar as consultas com os pacientes diabéticos e hipertensos pré-agendados, seja-lhes explicado sobre a medicina e a dieta alimentar ayurvédica, nos aspectos pontuais descritos até então. Também é preciso deixar claro que nada lhes obriga a aceitar esta nova proposta. A decisão de escolha é de cada um. No entanto, é importante mostrar-lhes os seus be-

nefícios, bem como deixar claro que não será usado nenhum tipo de medicamento, apenas chás, temperos e alimentos, de acordo com a possibilidade financeira de cada um.

Depois de explicado ao paciente do que se trata a dieta ayurvédica, e se ele concordar em praticá-la, deve-se aplicar o questionário para identificar qual o seu *dosha* predominante, bem como proceder com o exame do pulso. Em seguida, podemos avaliar qual o *dosha* ou os *doshas* que está ou estão em desarmonia e, então, orientar uma dieta adequada para este (s) *dosha* (s), de acordo com as condições financeiras do paciente e, claro, sem esquecer de levar em consideração a sua patologia, neste caso diabetes e/ou HAS.

Acredito ser importante orientar sobre a dieta alimentar logo na primeira consulta, pois o tratamento básico das duas patologias em questão é justamente o de mudanças de hábitos. Dentre eles, o alimentar.

A partir desse primeiro passo, podem-se marcar consultas de acompanhamento quinzenais ou mensais, ou ainda de acordo com a necessidade de cada pessoa, para se poder avaliar se ocorreu alguma harmonia e se está sendo possível seguir a orientação alimentar prescrita. É preciso dar um tempo ao organismo para a adaptação da nova condição alimentar. Segundo a medicina oriental, na maioria dos casos, a pessoa sente a sua desarmonia e tende a recusar os alimentos que não lhe favorecem. Em outros casos, insistem em um alimento que gostam, mas que lhe está prejudicando. Então, é preciso respeitar o tempo do outro frente à mudança.

É importante também se colocar à disposição para esclarecer dúvidas, por exemplo, sobre o horário de funcionamento do posto, o funcionamento administrativo do mesmo, caso a pessoa sinta a necessidade de retornar antes da data prevista na primeira consulta.

A orientação de uma dieta alimentar específica para cada paciente, respeitando a sua integralidade, não só contribuirá na melhoria de sua condição de saúde, como também na sua qualidade de vida. Se a pessoa tem um autoconhecimento de si, de seu mecanismo interno, seja ele orgânico e/ou psicológico, os seus processos relacionais serão sólidos e contribuirão com o seu estado interno de bem-estar, de estar bem, apesar do diabetes, da hipertensão arterial sistêmica.

Entendo que para o profissional de saúde poder colocar em prática esta proposta é necessário que se faça um estudo mais aprofundado sobre a medicina ayurvédica, em especial sobre a

dieta ayurvédica, uma vez que este artigo traz apenas algumas considerações, importantes, mas não suficientes para que esta proposta seja efetivada. É importante, também, que toda a equipe multiprofissional esteja de acordo com esta nova forma de cuidar e que se engaje na proposta.

Considerações finais

O texto que ora apresento, trata-se do trabalho final realizado na disciplina “Filosofia e ciência do cuidado em saúde na abordagem oriental”, coordenada e administrada pela professora doutora Ângela da Rosa Ghiorzi, dentro da proposta disciplinar do Programa de Pós-Graduação da Universidade Federal de Santa Catarina, 2004/1.

Cursar a disciplina de Filosofia e ciência do cuidado em saúde na abordagem oriental, do Programa de Pós-graduação em Enfermagem, da Universidade Federal de Santa Catarina, fez despertar um interesse pelas outras propostas de cuidados em saúde. Dentre os estudados, tivemos especial interesse pela medicina ayurvédica, uma vez que através dela é possível harmonizar o organismo das pessoas sem o uso de medicamentos, ou ao menos reduzir o uso destes. Aumentando o campo de conhecimento e de ação do profissional enfermeiro, buscando o resgate do ser integral, ecológico, mesmo quando acometido por uma situação de doença crônica, acredito que podemos ampliar a nossa forma de cuidar e aproximá-la do real de cada pessoa e não a adequar à realidade imposta socialmente.

Optei por dar ênfase à dieta alimentar ayurvédica por acreditar que através dela seja possível para nós, enfermeiros, contribuirmos com a saúde de nossos pacientes através de algo que todos nós precisamos, a alimentação adequada ao nosso biótipo. Para as pessoas que têm diabetes e/ou hipertensão arterial sistêmica, a alimentação e a nutrição adequadas têm um papel importante na manutenção de sua saúde, bem-estar e qualidade de vida. Reitero aqui a importância de se usar prescrições individualizadas, adequadas não só ao biótipo de cada um, mas também aos seus gostos, horários de refeições, poder aquisitivo, estação do ano, motivação, patologia, crenças, valores.

Outro resultado positivo que se pode vislumbrar com a prática dessa proposta filosófica e metodológica diz respeito à convivência, ao relacionamento com o outro, ou seja, é importante se conhecer as características dos *doshas* pois através desse conhecimento se pode identificar o que

é a pessoa com a qual se convive, compreendendo-a, não a julgando e podendo ser capaz de auxiliá-la em suas conquistas e perdas.

Deixei claro, também, que a dieta alimentar ayurvédica pode e deve ser utilizada no dia-a-dia de qualquer pessoa, não precisando ficar restrita às pessoas que apresentam HAS ou DM, já que atualmente, devido à velocidade com que o mundo evolui e com a falta de tempo de que se dispõe, a alimentação está se tornando um problema de ordem social. As pessoas se alimentam com pressa, comem *fast food*, comidas muito gordurosas e nada saudáveis. Além disso, não se sentam, não mastigam, simplesmente engolem. Sendo assim, é importante se procurar adequar à dieta alimentar. A medicina ayurvédica se mostrou para mim como um meio saudável de se poder fazer isso. Espero também ter conseguido passar isso nestas páginas, ou pelo menos, ter despertado o interesse em você de buscar mais conhecimento e compreensão do que foi aqui colocado.

Gostaria, também, de incentivar os estudos e publicações nesta área, pois ainda é difícil se encontrar materiais a respeito deste assunto no meio ocidental, não só discorrendo sobre a sua filosofia e proposta operacional, mas também experienciando, vivendo no nosso cotidiano pessoal e profissional. O que coloco aqui pode ser evidenciado

nas referências deste trabalho. As bibliotecas públicas e de universidades não dispõem de materiais a respeito deste assunto, ficando nossas pesquisas restritas ao meio digital, o que pode, algumas vezes, ser entendido como uma fonte pouco confiável. Ser e ter têm espaço no mundo de hoje. Não basta ser mais especialista em ter nem tanto em ser. A harmonia entre os dois, como yin e yang é que traduz o holismo do mundo.

Enfim, acredito que cabe a nós, enfermeiros, levar às pessoas que cuidamos informações, conhecimentos e práticas mais completas para que possam ter opções de escolhas de cuidado para si, para o outro que vive com elas e, é claro, para a natureza. Cada pessoa é parte integrante dessa natureza. Aquilo que ela faz com essa natureza, repercute nela própria e no outro. Cada pessoa deve estar comprometida com a evolução do mundo. A medicina ayurvédica, com sua proposta, traduz essa intenção humana. Cabe a nós compreendê-la e pô-la em prática.

A realização deste trabalho, bem como a participação na disciplina antes referida, possibilitou-me adquirir novos conhecimentos, conhecimentos a respeito de diferentes formas de cuidar, o que acredito ampliou minha forma de pensar, bem como a forma de cuidar, tornando-me uma profissional um pouco mais integral.

Colaboradores

P De Gasperi, V Radünz e AR Ghiorzi trabalharam em conjunto na formulação do artigo, sendo V Radünz e AR Ghiorzi professoras orientadoras do trabalho. A proposta das consultas de enfermagem partiu da autora P De Gasperi, aluna das demais autoras.

Referências

1. Kummar A. **Praticando medicina Ayurvédica – Muito mais do que uma profissão respeitável** [Texto na Internet] 2004. [acessado 2004 Jun 27]. Disponível em: <http://www.Universiabrasil.net>
2. Lerre DF. **Medicina Ayurvédica**. [Texto na Internet] 2004. [acessado 2004 Jun 25]. Disponível em: <http://www.terra.com.br/planeta>
3. Ramachandra B. **Características dos doshas**. [Texto na Internet] 2004. [acessado 2004 Jun 25]. Disponível em: <http://www.terra.com.br/planeta>
4. Allegro A. **Sistema Ayurvédico de Saúde**. [Texto na Internet] 2004. [acessado 2004 Jun 25]. Disponível em: <http://yogasite.com.br>
5. Clifford T. **A arte de curar no budismo tibetano**. 9^a ed. São Paulo: Pensamento; 1999.
6. Chandra L. In: Clifford T, organizador. **A arte de curar no budismo tibetano**. 9^a ed. São Paulo: Pensamento; 1999.
7. Johari H. **Manual de Massagem Ayurvédica – Técnicas Indianas Tradicionais para o equilíbrio do Corpo e da Mente**. São Paulo: Ground; 2001.
8. Bhakti C. **Ayurveda – a ciência da autocura**. [Texto na Internet] 2004. [acessado 2004 Jun 25]. Disponível em: <http://www.iskcon.com.br/artigos>
9. Gerolimich. **Dieta Ayurvédica**. [Texto na Internet] 2004. [acessado 2004 Jun 25]. Disponível em: <http://www.gerolimich.hpg.ig.com.br>
10. Reitz C. **Características individuais segundo o Ayurveda**. [Texto na Internet] 2004. [acessado 2004 Jun 27]. Disponível em:
11. Lad V. **Os seis sabores**. [Texto na Internet] 2004. [acessado 2004 Jun 27]. Disponível em: <http://www.ayurveda.com.br>
12. De Simone MS. **Ações dos sabores**. [Texto na Internet] 2004. [acessado 2004 Jun 27]. Disponível em: <http://www.ayurveda.com.br>

Artigo apresentado em 18/05/2006

Aprovado em 03/10/2006

Versão final apresentada em 14/11/2006