

RENATA LEYZE NASCIMENTO VEIGA TEIXEIRA

AYURVEDA NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA

RENATA LEYZE NASCIMENTO VEIGA TEIXEIRA

AYURVEDA NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Pitágoras, como requisito parcial para a obtenção do título de graduado em Enfermagem.

Orientador:

RENATA LEYZE NASCIMENTO VEIGA TEIXEIRA

AYURVEDA NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Pitágoras, como requisito parcial para a obtenção do título de graduado em Enfermagem.

BANCA EXAMINADORA

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

AGRADECIMENTOS

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, por me sustentar e dar discernimento em todos os percalços, dificuldades e tristezas que a vida me impôs, me guiando, me fazendo acreditar em mim, nos momentos que eu mesma não acreditava, me reerguendo e me fazendo ressurgir do pó, a me ensinar com os tombos que nem sempre quem ganha é o melhor ou está certo, me fazendo todos os dias renovar minha fé e acreditar que todo dia é um presente.

À minha família, minhas duas irmãs Raphaela e Raíssa, que sempre acreditaram em mim, na potência que sou; mulheres guerreiras, honradas e fortes, que comigo seguiram de mãos dadas na vida. À minha mãe Rosângela, meu exemplo de mulher, de força, garra, que venceu sozinha e pelas três filhas que teve, a pessoa mais humana do mundo, que com toda dificuldade nunca tirou o sorriso do rosto, me dizendo pra levantar a cabeça, me lembrando que a vida não é fácil, mas que juntas sempre conseguiremos.

Meus agradecimentos mais que especiais, de toda gratidão que posso emanar, são para meu marido Fabrício, que abdicou de todos seus sonhos para viver os meus sonhos mais loucos, me colocando firme no chão, me apoiando, acolhendo, acudindo. Agradeço por Deus ter me colocado em seu caminho para seguirmos juntos, há 18 anos, nessa jornada louca, chamada vida.

O agradecimento mais importante de todos, vai para o presente que Deus me entregou, para eu cuidar e ter o prazer de chamar de filha: Danielle, minha Dani, minha princesa, o amor mais puro e mais louco já sentido. É por ela, para ela; todos os dias não ter o direito de desistir dos meus propósitos; as vezes filha, as vezes minha mãe, me chamando à realidade e me fazendo embarcar nas emoções mais diferentes de ser mãe, me arrancando as gargalhadas mais exageradas. Obrigada por ser o meu motivo de existência e a cada dia me fazer ser uma pessoa melhor. A todos professores que de certa forma fizeram parte da minha educação, em especial aos da UNIBH, onde cursei maior parte deste curso, e nunca me deixaram desistir, e acreditar no meu potencial.

Obrigada!!!! Gratidão!!! Namastê!!

*“Para o ignorante o mundo inteiro é seu inimigo, porém
para o sábio o mundo inteiro é seu professor Namastê!”*

(Charaka Samhita)

TEIXEIRA, Renata Leyze Nascimento Veiga. **Ayurveda no tratamento da fibromialgia** 2022. 27 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem), Faculdade Anhanguera, Ipatinga MG.

RESUMO

O tratamento Ayurvédico para a Fibromialgia é de grande valia e comprovação científica, fazendo com que o paciente leve uma vida com mais qualidade e saúde. Para o paciente com essa condição o amanhecer, é terrível. Ele não teve descanso durante a noite pelas dores, insônias, sono não restaurador, o dever da rotina, a rigidez muscular, as dores fortes, constantes e difusas, dificultam o movimento. Hoje, existem várias pesquisas sobre o assunto, principalmente na Índia, berço da Ayurveda, A procura pelo tratamento alternativo é grande, pois o tratamento medicamentoso sozinho não contribui. Fato importante é que o tratamento alopático é necessário, concomitante a Ayurveda, com utilização de ervas, xaropes naturais, fitoterapia, yoga, meditação, que acalma a mente e relaxa o corpo e a mente turbulenta do paciente. Junto a Fibromialgia, outras comorbidades podem estar associadas, como a depressão, síndrome do Pânico, Transtorno de Ansiedade Generalizada, Síndrome de Bournout, stress dentre outras, que desencadeiam mais e mais crises da Fibromialgia. Cada paciente deve ser tratado individualmente, de forma holística. A metodologia escolhida para a elaboração desse projeto será a revisão bibliográfica de artigos e revistas científicas publicados nos últimos 4 anos com abordagem qualitativa e descritiva na promoção de saúde da Ayurveda em pacientes com fibromialgia.

Palavras-chave: Ayurveda. Fibromialgia, Dores. Holístico.

TEIXEIRA, Renata Leyze Nascimento Veiga. **Ayurveda in the treatment of fibromyalgia**. 2022. 27 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem), Faculdade Anhanguera, Ipatinga MG.

ABSTRACT

The Ayurvedic treatment for Fibromyalgia is of great value and scientific evidence, making the patient lead a life with more quality and health. For the patient with this condition, dawn is terrible. He had no rest during the night due to pain, insomnia, non-restorative sleep, routine duty, muscle stiffness, strong, constant and diffuse pain, making movement difficult. Today, there are several studies on the subject, mainly in India, the birthplace of Ayurveda. The demand for alternative treatment is great, as drug treatment alone does not contribute. An important fact is that allopathic treatment is necessary, concomitantly with Ayurveda, using herbs, natural syrups, phytotherapy, yoga, meditation, which calms the mind and relaxes the patient's turbulent body and mind. Along with Fibromyalgia, other comorbidities may be associated, such as depression, Panic Disorder, Generalized Anxiety Disorder, Bournout Syndrome, stress, among others, which trigger more and more Fibromyalgia crises. Each patient must be treated individually, holistically. The methodology chosen for the elaboration of this project will be the bibliographic review of articles and scientific journals published in the last 4 years with a qualitative and descriptive approach in the promotion of Ayurvedic health in patients with fibromyalgia.

Keywords: Ayurveda. Fibromyalgia, Pain. Holistic.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Diferença entre Agni e Ama.....	24
---	----

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	14
2. CONTEXTUALIZAÇÃO TERAPIA AYURVEDA OU VÉDICA.....	17
3. IMPACTO DA FIBROMIALGIA NA QUALIDADE DE VIDA.....	20
4. O BENEFÍCIO DO TRATAMENTO DO PACIENTE COM FIBROMIALGIA COM A TERAPIA AYURVEDA OU VÉDICA	23
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	28
REFERÊNCIAS	30

1. INTRODUÇÃO

Segundo Bhaktivedanta Swami Prabhupāda (A.C), a Ayurveda é uma filosofia médica oriental que foi desenvolvida no subcontinente indiano há milhares de anos. Os principais textos referendados pela tradição são apenas três, denominados Brihat Trayi, ou seja, o grande trio: Charaka Samhita, compreendido de Charaka de medicina interna ou clínica médica, Susruta Samhita, compreendido de Susruta de cirurgia ayurvédica e o Ashtanga Hridaya, coração dos 8 ramos do Ayurveda de Vagbhata. A palavra Ayurveda significa literalmente “Conhecimento ou Ciência (veda) da longevidade (ayus)”. Situar historicamente as fontes iniciais do Ayurveda é um trabalho provavelmente impossível.

A cultura indiana de língua sânscrita surpreendentemente preservou muitos textos antigos pela tradição de conhecimento oral, de mestre a discípulo. É consenso entre os vários autores que algumas práticas médicas estiveram presente durante todo o desenvolvimento da cultura indiana, desde os mais remotos tempos e que essas ideias foram se organizando e tornando o Ayurveda um corpo de doutrina unificado e organizado já por volta do século V a.C., quando alguns textos de tradição acadêmica e familiar começaram a ser produzido. (PRABHUPADA, 2015).

A síndrome da fibromialgia pode ser definida como uma síndrome dolorosa crônica não inflamatória de etiologia desconhecida que se manifesta no sistema musculoesquelético, podendo se manifestar em outros dispositivos e sistemas. Sua definição é controversa, principalmente pela falta de substrato anatômico em sua fisiopatologia e pelos sintomas que podem ser confundidos com depressão maior e síndrome da fadiga crônica. Destacamos a sensibilidade à dor em locais anatômicos pré-estabelecidos, denominados pontos dolorosos. Tal como acontece com outras doenças crônicas, como a artrite reumatoide, a prevalência de depressão está aumentando nesses pacientes.

No entanto, a hipótese de que a fibromialgia pode ser uma variante da depressão permanece não comprovada. O estresse psicológico pode determinar quem se torna um paciente. Os diagnósticos diferenciais comumente considerados no espectro da fibromialgia são os distúrbios psicossomáticos, especificamente os distúrbios de má absorção e dor (DEVEZA, 2013).

O tema “Ayurveda no tratamento da fibromialgia”, leva em consideração, a vasta sabedoria da Terapia Védica, vista como, a medicina mais antiga do mundo,

suas práticas desenvolvidas por profissional qualificado garantem ao paciente que sofre com a Fibromialgia, uma maior qualidade de vida, aliada a medicina alopática. Diante de um mundo onde a pessoa não tem tempo de se cuidar, o stress, depressão, novos casos surgindo a todo o momento, e a grande dificuldade do diagnóstico, a Ayurveda vem somar como uma prática holística, não olhando somente a doença, mas o paciente como completo. Prática saudável, que traz qualidade de vida e melhoras cientificamente comprovadas ao paciente fibromiálgico. Como as práticas da Ayurveda podem contribuir na promoção de saúde do paciente fibromiálgico (DEVEZA, 2013).

A fibromialgia é uma doença crônica caracterizada por dor no corpo, fadiga e sensibilidade nos músculos, articulações, tendões e outras áreas de tecidos moles. A medicina ayurvédica antiga combina métodos de saúde física e mental para fornecer uma variedade de opções de tratamento para a fibromialgia. Na medicina ayurvédica, o alho tem muitas propriedades curativas que são úteis para pessoas com fibromialgia. Estimula o sistema imunológico e desintoxica o corpo, aliviando assim a dor associada a esta doença. Os métodos ayurvédicos afirmam que tomar açafrão pode aliviar a inflamação e a dor. Meia colher de chá em um copo de água, duas vezes ao dia, pode reduzir o desconforto muscular da fibromialgia. Assim como a cúrcuma, outras ervas e plantas são usadas na medicina ayurvédica por suas inúmeras propriedades curativas, afim de aliviar os músculos e articulações doloridos. A dor geral associada à fibromialgia pode ser reduzida adicionando gengibre à sua dieta, como Krishna-Dwaipayana Vyasa, narra em um dos “Mahabharata, no livro 5, intitulado Udyogo Parva ou O Livro do esforço.

Os objetivos específicos deste trabalho foram contextualizar a terapia ayurvédica ou védica; conceituar a fibromialgia e sua implicação na qualidade de vida; e, citar o benefício do tratamento da fibromialgia com a terapia ayurvédica ou védica.

A metodologia escolhida para a elaboração desse projeto será a revisão bibliográfica de artigos e revistas científicas publicados nos últimos 4 anos com abordagem qualitativa e descritiva na promoção de saúde da Ayurveda em pacientes com fibromialgia. Serão utilizados para levantamento bibliográfico revistas e artigos que contemplassem o tema, por meio das ferramentas de pesquisa Google Acadêmico, Scielo (Scientific Electronic Library Online) utilizando os seguintes descritores: Ayurveda. Fibromialgia, Dores. Holístico. Depois de ler o material foi

feita a inclusão e exclusão de materiais que não atendiam ao objetivo do projeto ou que não forneciam informações o suficiente ou relevante para a elaboração do mesmo.

2. CONTEXTUALIZAÇÃO TERAPIA AYURVEDA OU VÉDICA

Ayurveda é uma ciência milenar, que em sânscrito, significa Ayur: Vida e Veda: ciência/ conhecimento. Ela nos traz conhecimentos práticos e filosóficos de saúde e bem-estar. Considerado o sistema medicinal mais antigo do mundo, é apoiado na Índia e Nepal, como um sistema de saúde. A ciência do corpo, da mente e do espírito, incorporando uma filosofia baseada no autoconhecimento, para trazer harmonia e equilíbrio em todas as áreas da vida. É uma medicina natural, holística, que não olha somente a doenças, mas suas causas (SIQUEIRA, 2020).

A Ayurveda não faz distinção ou divisão do indivíduo e do Universo, todas as áreas da vida são importantes para se definir a condição de saúde do paciente, estudando o meio em que ele vive o universo, seu processo físico-químico, seu emocional espiritual e seu lado familiar. Entende-se também que cada ser humano possui uma constituição elemental o que irá definir suas tendências naturais; fogo, ar, éter (espaço vazio), água e terra (LAD, 2012).

A combinação desses “Doshas” existentes em tudo que existe, dirá qual o dosha predominante de cada um, podendo equilibrar o acúmulo de elementos na constituição. O autoconhecimento aqui é muito importante, como a auto-observação é a presença consciente de quem somos (LAD, 2012).

A maior parte do material relacionado à saúde e doenças, está disponível no Livro “Atharya veda” _ no entanto o Rig Veda (escritura mais antiga da humanidade; 10 livros ou mandalas, com mais de 1000 hinos de devoção a divindades - é um livro sagrado de mantras), que é o primeiro Veda, também menciona doenças e plantas medicinais (LAD, 2012).

O mais antigo documento codificado em sânscrito são os Livros “Chakara Samhita e Sushruta Samhita”. Muitos dos manuscritos foram perdidos devido a invasões estrangeiras na Índia Antiga. O conhecimento atual sobre Ayurveda se baseia principalmente na grande tríade de textos que consiste no Charak Samhita, Sushruta Samhita e Ashtanga Hridaya, onde descrevem princípios e teorias básicas dos quais o Ayurveda moderno se desenvolveu. (PRABHUPADA, 2015)

O Ayurveda tem seus alicerces lançados pelas escolas antigas de ensinamentos filosóficos, chamadas Vaisheshika e pela escola de lógica Nyaya. Correlaciona-se com a estrutura de manifestação, conhecida como Samkhya, e no mesmo período as escolas se expandiram. (PRABHUPADA, 2015)

A escola Vaisheshika pegou as percepções que deveriam ser obtidas sobre a condição do paciente em tratamento, visto que Nyaya expandiu, visando como se deve ter um amplo conhecimento da condição do paciente e da condição da doença antes de prosseguir para tratá-lo. Vaisheshika classifica composição de qualquer objeto em 6 tipos: Dravya (particularidade), Vishesha (atividade), Karma (generalidade), Samanya (inerência), Samavaya(qualidade), Guna. Com o tempo, as escolas se juntaram, formando Nyāya – Vaisésika, trazendo o conhecimento antigo, ajudando a disseminar o conhecimento sobre Ayurveda. O conhecimento védico se mistura a seres mitológicos, mas sua filosofia e ensinamento são de grande valor e veracidade. (PRABHUPADA, 2015).

No Brasil, Ayurveda é reconhecido como prática integrativa e complementar, desde março de 2017 pela portaria nº849/GM, do Ministério da Saúde, porém a aplicação dos princípios védicos remete a década de 1980 com a difusão da meditação no país. Apresentada como um viés espiritual, o conhecimento médico chega ao Brasil para a implantação do hospital Ayurvédico de Goiânia. O país passava por uma transição política e o acordo com o presidente eleito por votação indireta, Tancredo Neves, para a implantação do hospital se desfez, quando uma nova política veio acontecer em 1985. (CARNEIRO, 2009).

Na luta pela inserção no SUS, viabiliza-se o ensino de fitoterapia Ayurvédica, através do reconhecimento da Fitoterapia oficializado como prática alternativa à população, descentralizado de saúde SUDS-GO na resolução nº08 do Ciplan, em 11/03/1988. O Ministério da previdência e assistência social desde os anos de 1985, já acenava o interesse nessas práticas (GRANDI, 2014).

A Ayurveda acredita que tudo no mundo é composto de 5 elementos básicos que são: Pritvi (terra), jalla (água), agni (Fogo), Vayu (ar) e Akash (éter). São os menores elementos, que são compostas as matérias vivas e não vivas. Ela entende o corpo, a mente e o espírito como únicos e conectados harmonicamente, onde nos seres humanos as combinações desses Mahabhutas em determinadas proporções formam os Doshas, que são as constituições biológicas de cada um. (CHAKRABARTY; ZOOROB, 2007).

O Dosha Vata (éter e ar) é mais leve. Estão ligadas as dores, emoções, movimento, à pele, cabelo etc. Já o dosha Pitta está ligado a transformação, inflamações. É um dosha untuoso, de água e fogo. Liga se aos órgãos vesícula, pâncreas, fígado. Um dosha pitta em desequilíbrio deve se verificar condições dos

órgãos sobre citados. Kapha está ligada a imunidade, nutrição, produtor de muco, com jalla e prithvi na sua composição. Os doshas são as causas, o que levam a doença. Um dos ramos da ayurveda é manter ao máximo estabilizado esses doshas, para o não adoecimento ou para a cura. (SIQUEIRA, 2020).

Diante da condição Fibromiálgica, o dosha mais atacado ou em desequilíbrio seria Vata (éter e ar) seco, governa as emoções, os movimentos mentais e corporais. Em demasia leva a preocupações, insônia, cólicas, constipação, dores, emoções, preocupações, stress, mostrando uma possível condição fibromiálgica, já que todos os desequilíbrios acima são sintomas fibromiálgicos (PROVENZA et al., 2004).

3. IMPACTO DA FIBROMIALGIA NA QUALIDADE DE VIDA

A síndrome da fibromialgia pode ser definida como uma síndrome dolorosa crônica, não inflamatória de origem desconhecida e que se manifesta no sistema musculoesquelético, podendo se manifestar com outros sinais e sintomas (NERY, 2019).

A definição da Fibromialgia, ainda é conflitante, principalmente pela falta de uma forma de diagnosticar e pelos sintomas que podem ser confundidos com depressão e fadiga crônica. Destaca-se a sensibilidade à dor em locais anatômicos, denominados pontos dolorosos. Tal como acontece com outras doenças crônicas, como a artrite reumatoide, a prevalência de depressão aumenta nesses pacientes (NERY, 2019).

A hipótese de que a fibromialgia pode ser uma variante da depressão permanece não comprovada. O estresse psicológico pode determinar quem se torna um paciente. Os diagnósticos diferenciais comumente considerados na fibromialgia são os distúrbios somatoformes, especificamente os distúrbios de má absorção e dor (GRANDI, 2014).

Do ponto de vista terapêutico, é raro descrever a fibromialgia como um problema psicológico ou puramente orgânico. Aponta-se para disfunção do processamento sensorial, podendo inferir que a dor nesses pacientes é real e que os sintomas psicológicos podem ser secundários à dor. Deve-se lembrar de que o diagnóstico de transtorno somatoforme deixa de existir quando há uma explicação fisiopatológica razoável (CHAKRABARTY; ZOOROB, 2007).

O diagnóstico da fibromialgia é clínico, não há nenhum exame para comprovar sua presença. Se o profissional de saúde fizer uma boa entrevista clínica, pode diagnosticar a fibromialgia na primeira consulta e descartar outros problemas. Na reumatologia, os critérios diagnósticos são frequentemente usados para determinar se um paciente tem uma doença reumática ou outra. Isso é especialmente importante para garantir que todos os pacientes tenham o mesmo diagnóstico. Os critérios diagnósticos para fibromialgia são: dor há mais de três meses em todo o corpo e presença de pontos álgicos no músculo (VYASA, 2013).

A fibromialgia atinge mais as mulheres do que aos homens. Considerada uma doença psicossomática, que afeta mente e corpo. Não é uma doença autoimune, mas é uma doença do sistema nervoso. Como em muitas doenças reumáticas, as

causas e mecanismos da fibromialgia (FM) não são totalmente compreendidos. Sabe-se que uma pessoa com FM é mais sensível à dor e isso está relacionado ao centro da dor do sistema nervoso, os nervos, a medula espinhal e o encéfalo induzem uma dor mais intensa. Faz se importante realizar os exames com a frequência exigida pelo médico para avaliar possíveis doenças e riscos (VYASA, 2013).

A aparência e a intensidade dos sintomas são muito variáveis, porém alguns critérios diagnósticos podem auxiliar na suspeita clínica: dor em todo ou em qualquer parte do corpo há mais de três meses; pontos dolorosos nos músculos, 18 pontos pré-definidos que são: parte da frente do pescoço: 2 pontos; Parte de trás do pescoço: 2 pontos; Parte superior do peito, 2 pontos; Parte superior das costas: 4 pontos; Dobra dos braços: 2 pontos ;Região lombar: 2 pontos ;Abaixo das nádegas: 2 pontos ;Nos joelhos: 2 pontos (RASMUSSEN et al., 2012).

Alterações no sono e fadiga; depressão ou ansiedade, alterações intestinais, alterações cognitivas como perda de memória ou concentração. Existe uma escala de pontos de dor que pode ser utilizada para a avaliação clínica de pessoas com suspeita de fibromialgia, porém, a ausência de dor nesses pontos ou em parte não descarta completamente a diagnose. A dor na FM pode variar muito. Cefaleia, por todo o corpo, mas pode ser localizada. Usualmente é difícil para uma pessoa determinar quando e como a dor começou, pois começa leve e pode aumentar com o tempo. A dor é pior à noite, mas pode estar presente pela manhã, uma dor profunda ao redor das articulações (DEVEZA, 2013).

As pessoas com FM são mais sensíveis ao toque e muitas não suportam ser abraçadas. O tratamento deve ser multidisciplinar, incluindo medicação, atividade física, aconselhamento, terapias e massagem. A fibromialgia não tem cura, nem pode levar ao óbito, mas como pode associar-se a um estado depressivo grave, deve-se manter atenção ao paciente. O tratamento da fibromialgia é feito com medicações anti-inflamatórias e analgésicas para controle da dor. Medicações antidepressivas e ansiolíticas podem ser prescritas após consulta psiquiátrica, avaliando padrão do sono (CHAKRABARTY; ZOOROB, 2007).

O benefício aumenta quando associado a tratamento psicológico. Há uma escala de dor que avalia clinicamente a suspeita da fibromialgia, mas a ausência da dor nesses pontos, não exclui o possível diagnóstico da doença. Dor na região

Cervical; Tórax, Abdômen, Dorso, Lombar, Mandíbula, Ombros, Braços, antebraços, quadril, coxas e pernas (RASMUSSEN et al., 2012).

Para que o paciente fibromiálgico, consiga ter uma melhor qualidade de vida, é recomendado que se fizesse o uso correto das medicações, as terapias, meditação, reduzir o estresse, praticar atividade física de baixo impacto, como hidroginástica e Yoga, e evitar atividades que consuma muito de si, boas rotinas do sono reduzindo a luz do ambiente no começo do anoitecer, evitar barulho, calor ou frios extremos e ajuda da equipe multidisciplinar (DEVEZA, 2013).

4. O BENEFÍCIO DO TRATAMENTO DO PACIENTE COM FIBROMIALGIA COM A TERAPIA AYURVEDA OU VÉDICA

De acordo com a Ayurveda, o agravamento do Vata dosha (devido à margava-rodha) e o acúmulo de Ama (toxinas) são as principais causas da fibromialgia e se enquadra em um subtipo de doença conhecido em Ayurveda como vātavyādhi (doenças causadas principalmente por Vāta Dosha viciado). Então o Vata desequilibrado pode afetar tanto pitha quanto kapha mais tarde. Assim, o Ayurveda também abre uma abertura de que essa condição é Tridoshaja (CARNEIRO, 2009).

Vātavyādhi é uma doença de natureza crônica e imprevisível, difícil de curar, envolvendo principalmente o sistema musculoesquelético e o sistema nervoso, mas com o tempo afetando um ou mais tecidos adicionais. É descrito em textos antigos como se manifestando com uma variedade de sintomas e sinais possíveis e mutáveis, incluindo dor, rigidez, contratura, fadiga, perda gradual de movimento e perturbação mental (YADAV, 2014).

Esta descrição é notavelmente semelhante à descrição moderna da fibromialgia. Principalmente a patogênese tem origem no trato gastrointestinal (anna vaha srota) e depois se ramifica através do madhyama rogamarga, os canais médios do processo patogênico da doença, com especial inclinação para shleshma sthana especialmente tecidos musculares (mamsa dhatu) e seus canais correspondentes. A intolerabilidade até mesmo do toque leve nos músculos (sparshasahyata) é uma característica única da doença. A doença tem um curso crônico e mal-estar, anorexia, variação do peso corporal, náusea, febre intermitente são responsáveis por desativar gradualmente os pacientes. A fibromialgia provou ser uma condição difícil de gerenciar devido à sua complexidade (YADAV, 2014).

Os 5 Panchamahabhutas, que são os elementos que constitui tudo no universo. Akasha, Vayu, Tejas, Jala, Prithi; éter, ar, fogo, água e terra consequentemente. Ela faz entender toda a fisiologia, a patologia e a ação dos medicamentos dentro do corpo, como o processo de nutrição e toxinas no corpo. A combinação de todos os mahabhutas, em determinadas proporções, e eles formam os Doshas, que são os desequilíbrios do corpo que geram doenças. Esses são Vatta, Pitta e Kapha. Diante disso, entende o corpo, mente e espírito como únicos e conectados harmonicamente. O Dosha Vata (éter e ar) é mais leve. Estão ligadas as

dores, emoções, movimento, à pele, cabelo etc. Já o dosha Pitta está ligado à transformação, inflamações (YADAV, 2014).

É um dosha untuoso, de água e fogo. Liga-se aos órgãos vesícula, pâncreas, fígado. Um dosha pitta em desequilíbrio deve-se verificar condições dos órgãos sobre citados. Kapha está ligada a imunidade, nutrição, produtor de muco, com jala e prithvi na sua composição (D'ANGELO, 2008).

Um paciente Fibromiálgico tem seus doshas desequilibrados. Principalmente Vata, que é a dor, a emoção, os sentimentos. Pitta também, pois cria inflamações. O intuito do cuidado é fazer com que esses doshas entrem em equilíbrio. Com a alimentação e uso de fitoterapia, a diminuição das dores ou alívio, pois quando alimentamos, as células absorvem os elementos necessários e estes são enviados para cada tecido do corpo, em uma ordem que são os 7 Dhatus, Rasa: plasma, Rakta: tecido sanguíneo, Mamsa: tecido muscular, Meda: lipídeos e tecidos gordurosos, Aashti: Tecido ósseo, Mamja: medula óssea e Sukra: tecido reprodutor; e as toxinas não absorvidas são excretadas em um dos 3 malas. Purish (fezes), Mutra (urina), sweda (suor) (SILVA, 2005).

Dhatus significa aquele que sustenta e nutre. Eles são os tecidos do corpo. A classificação dos tecidos segundo Ayurveda é muito semelhante ao descrito na medicina moderna. Malas são nossos resíduos. É o que é excretado por não ser útil ao corpo. Quando estes constituintes fisiológicos, são afetados pelos doshas, levam ao desequilíbrio do corpo, causando doenças. O metabolismo em funcionamento gera Agni e Ama. Agni é a força da inteligência de cada célula, a transformação que traz a vida, é o fogo digestivo. Ama já é a toxina causadora de doenças, que se forma como resultados de agni prejudicado. A melhor tradução para Ama são “coisas não maduras”, cruas, imaturas, não digeridas (HELFENSTEIN JUNIOR; GOLDENFUM; SIENA, 2012).

“O conceito de metabolismo dentro do Ayurveda é representado por Agni; Agni é o fogo digestivo representado por todos os ácidos e enzimas digestivas: o suco gástrico, o suco duodenal, o suco pancreático e a bile. Esse elemento é essencial para o bom funcionamento do corpo e da mente.” Conforme descreve o Livro Chakra Samatha (PRABHUPADA, 2015).

Quadro 1- Diferença entre Agni e Ama

DIFERENÇA ENTRE AGNI E AMA	
AGNI É	AMA É
QUENTE	FRIO
ARGUTO	LENTO
LEVE	PESADO
SECO	OLEOSO
SUTIL	BRUTO
LIMPO	PEGAJOSO
ESPALHADO	COMPACTO
PERFUMADO	MAL-CHEIROSO

Fonte: Charaka (2016)

A Ayurveda reconhece 3 principais causas de doenças: desequilíbrio dos doshas, excesso de rajas e tamas na mente, falta de sattva. Elas estão relacionadas em algum grau, embora uma seja dominante. A mente e a doença estão diretamente relacionadas quando fala-se nos doshas que acumulam toxinas, tendo nisso componentes emocionais negativos, onde entra parte do conceito de fibromialgia. Vata tem fortes ramificações psicológicas, pois a mente é parte da esfera e Vata, também composto de ar e éter. Sabendo que a fibromialgia é uma doença psicossomática, começa se nortear o tratamento. A medicina alopática tem sido relevante no alívio de dores agudas, mas o sofrimento emocional aumentou devido a vários fatores da vida moderna, em desarmonia com a natureza (PRABHUPADA, 2015).

“Sobretudo, de acordo com o Ayurveda, as três causas das doenças são excesso, insuficiência ou uso impróprio dos sentidos, das ações e dos fatores sazonais. Temos que ter atenção especial na origem do que pode nos fazer mal para mantermos uma boa Saúde e Disposição.” (DEVEZA, 2013).

“A medicina Ayurveda é uma boa forma de complementar o tratamento de muitas condições de saúde, pois seus principais efeitos ao corpo são nutrição e hidratação da pele, aumento da resistência do sistema imunitário, aumento da força e relaxamento muscular, melhora da circulação sanguínea e linfática, de forma que são corrigidos os desequilíbrios energéticos, o que alivia e previne doenças como pressão alta, diabetes, dor crônica, alergia, ansiedade e depressão, por exemplo.” (DEVEZA, 2013).

Os pacientes que chegam a um consultório terapêutico em ayurveda vão em busca de alívio espiritual e psicológico, de uma terapia onde mente, corpo e alma são tratados como um todo, e não trata somente a doença. Espera saber lidar com questões emocionais e espirituais e não apenas tratar as dores físicas (GRANDI, 2014).

Para o tratamento do paciente com fibromialgia é muito importante que sua mente entenda sua condição e este, talvez seja um ponto a ser tratado nos estágios de cura mental, onde os Maha Gunas, doshas da mente: sattva, rajas e tamas nos referenciam as seguintes conclusões: Sattva é a qualidade da inteligência, virtude, bondade, harmonia, equilíbrio. Raja é a qualidade da mudança, da atividade e da agitação (GRANDI, 2014).

Tama é a qualidade da inércia, da escuridão, obscura, difícil ação, retarda as coisas e prende, é a ignorância e a ilusão. A ajuda ao paciente deve ser focada em equilibrar os Tamas e desenvolver rajas: passar da inércia mental para a ação motivada pela própria pessoa. Acalmar rajas e desenvolver sattva, para que ele passe da ação motivada por si mesmo, para o altruísmo. Aperfeiçoar sattva passando do altruísmo para a meditação, uma forma importante de cura interior (RASMUSSEN et al., 2012).

“Todas as criações da natureza – incluindo os seres humanos – foram feitas a partir da união de diferentes elementos cósmicos. A esses elementos o Ayurveda chama de Sattva, Rajas e Tamas, os Maha Gunas; Sattva reflete todo o conhecimento de um ser. Rajas representa as atividades, os movimentos de um corpo. Tamas é justamente a que equilibra rajas, evitando assim sua super expressão, entretanto é caracterizado por energias densas como: apego à materialidade, obscuridade, resistência, grosseria e inércia. Os Maha Gunas são energias universais sagradas, são forças essenciais na determinação da estrutura psicológicos de uma pessoa, descritas como “energias, qualidades e padrões mentais que determinam a maneira de agir, perceber e responder a estímulos externos, tendo o papel fundamental no nosso entendimento da nossa natureza mental e espiritual.” (CHAKRABARTY; ZOOROB, 2007).

O fibromiálgico sofre muito com as dores, a fadiga, a falta do sono reparador, mas dentre tudo, ele sofre emocionalmente, psicologicamente, num ciclo sem fim. Num ciclo que a sociedade o coloca com maus dizeres, crises depressivas e ansiosas. Uma pessoa com dor tem uma mente cansada permanentemente, às vezes depressiva, por não saber lidar com todas as dores, transtornos psíquicos, sono não reparador. Por isso deve-se ver este paciente holisticamente dentro do

Veda, para que junto à alopatia, possa disponibilizar a ele qualidade de vida. “O sintoma mais importante da fibromialgia é a dor difusa pelo corpo”.

Habitualmente, o paciente tem dificuldade de definir quando começou a dor, se ela começou de maneira localizada que depois se generalizou ou que já começou no corpo todo. O paciente sente mais dor no final do dia, mas pode haver também pela manhã. A dor é sentida “nos ossos” ou “na carne” ou ao redor das articulações. “Existe uma maior sensibilidade ao toque, sendo que muitos pacientes não toleram ser “agarrados” ou mesmo abraçados”. Não há inchaço das articulações na FM, pois não há inflamação nas articulações. A sensação de inchaço pode aparecer pela contração da musculatura em resposta à dor. A alteração do sono na fibromialgia é frequente, afetando quase 95% dos pacientes.

No início da década de 80, descobriu-se que pacientes com fibromialgia apresentam um defeito típico no sono – uma dificuldade de manter um sono profundo. O sono tende a ser superficial e/ou interrompido. Com o sono profundo interrompido, a qualidade de sono cai muito e a pessoa acorda cansada, mesmo que tenha dormido por um longo tempo – “acordo mais cansada do que eu deitei” e “parece que um caminhão passou sobre mim” são frases frequentemente usadas. “Esta má qualidade do sono aumenta a fadiga, a contração muscular e a dor.” (CHAKRABARTY; ZOOROB, 2007).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática da Ayurveda juntamente com a medicina alopática corrobora para o tratamento da fibromialgia, com o uso de medicações e as práticas da Ayurveda. Os medicamentos agem aumentando o nível extracelular dos neurotransmissores serotonina e norepinefrina, inibindo sua recaptação nos terminais pré-sinápticos.

Os principais medicamentos são a amitriptilina e seu similar químico, o relaxante muscular ciclobenzaprina, segunda classe mais estudada no tratamento de pacientes com fibromialgia. Com o intuito de diminuir os efeitos colaterais e aumentar a tolerabilidade, podem-se utilizar os inibidores seletivos da recaptação serotonina e norepinefrina, medicações antiepiléticas, também são recomendadas no manejo da fibromialgia para alívio da dor, melhora do sono e avaliação geral de bem-estar, o que a Ayurveda também cultiva, bons hábitos, equilíbrio dos doshas, principalmente Vata, que está ligada a essas sensações de dores, emoções, alimentação saudável e adaptada ao dosha e a queixa, prática de meditação e ioga, exercícios físicos, mente sã, chás, infusões, plantas fitoterápicas, óleos essenciais junto com essas medicações atuam de forma geral.

A revisão bibliográfica atingiu de forma coesa e nítida seu resultado, provando que a Ayurveda gera benefícios a saúde do paciente fibromiálgico. A interação da equipe multidisciplinar deve ter uma ótima relação com o paciente, Informação, educação e participação do paciente; Discussão sobre as opções de tratamento; Autossuficiência ao paciente.

Algumas ervas, especiarias e temperos típicos são considerando benéficos para equilibrar Vata. Ayurveda recomenda desfrutar de alimentos, especiarias e bebidas que possua as qualidades opostas. Numa dieta, equilibrar Vata, inclui alimentos aquecidos, que hidratam e sacie. Isso inclui alimentos como sopas grossas, grãos integrais e cozidos, folhas verdes escuros feitos suculentos, com fontes de gordura boa e picante com a adição de tais sabores como gengibre, mostarda, noz-moscada e cardamomo e cúrcuma.

Praticantes acreditam que o equilíbrio das três energias ou "doshas" promovem a saúde e o bem-estar. Recomenda-se que, a fim de alcançar o equilíbrio, deva haver uma existência harmoniosa entre estes três forças de energia, Vata, Pitta e Kapha, que controlam o movimento, metabolismo e aspectos estruturais do corpo.

Os tratamentos védicos, alimentação, óleos medicinais, emplastos com ervas, chás, medicamentos, massagens, oleação corporal, notou-se a melhora da paciente, nos mostrando cientificamente, a existência da cura/ melhora pelo Ayurveda. Cuidar da alma mente e corpo como princípios védicos, melhora a qualidade de vida, quando trás o ensinamento de viver uma vida mais leve, com boas práticas como meditação, yoga, alimentação seguindo os padrões da ayurveda, fitoterapia, chás e infusões, relaxamento, como as diversas outras formas que ela beneficia.

REFERÊNCIAS

CARNEIRO, Danilo Maciel. *Ayurveda: Saúde Longevidade na Tradição Milenar da Índia*. São Paulo. Editora Pensamento. 1º ed. 336 p. 2009.

CHARAKA, Acharya. **Charaka Samhita: Handbook on Ayurveda**. Editora: Independently Published. 1º ed. Nova Delhi. 768 p. 2016.

CHAKRABARTY, Sangita; ZOOROB, Roger. Fibromyalgia. **Am Fam Physician.**, [S.I.], v. 76, n. 2, p. 247-254, jun. 2007.

D'ANGELO, Edson Antonio. *Ayurveda - A ciência da longa vida*. Editora: Madras. 1º ed. Nova Delhi. 760 p. 2008.

DEVEZA, Antônio Cesar Ribeiro Silva. Ayurveda – a medicina clássica indiana. **Revista de Medicina**, [S.L.], v. 92, n. 3, p. 156-466, 30 set. 2013. Universidade de São Paulo, Agência USP de Gestão da Informação Acadêmica (AGUIA). <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v92i3p156-165>.

GRANDI, Telma Sueli Mesquita. **Tratado das plantas medicinais: mineiras, nativas e cultivadas** / Telma Sueli Mesquita Grandi. – 1. ed. – Dados eletrônicos. – Belo Horizonte: Adaequatio Estúdio. 1204 p. 2014.

HELFENSTEIN JUNIOR, Milton; GOLDENFUM, Marco Aurélio; SIENA, César Augusto Fávaro. Fibromialgia: aspectos clínicos e ocupacionais. **Revista da Associação Médica Brasileira**, [S.L.], v. 58, n. 3, p. 358-365, maio 2012. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-42302012000300018>.

YADAV, Deepak. **Astanga Hrdaya: Sutra-Sthana Hardcover**. Editora: Chaukhamba Surbharati Prakashan. Nova Delhi. 978 p. 2014.

LAD, Vasant. **AYURVEDA: A Ciência da Autocura**. Um guia prático. São Paulo. Ground, 2012.

PRABHUPADA, A.C. Bhaktivedanta Swami. *O Bhagavad-Gita como ele é*. São Paulo. Editora BBT Brasil. 5º ed. 893 p. 2015.

PROVENZA, J. R. *et al.* Fibromialgia. **Rev Bras Reumatol**, São Paulo, v. 6, n. 44, p. 443-450, 2004.

RASMUSSEN, Lars Bjørn *et al.* Treatment of fibromyalgia at the Maharishi Ayurveda Health Centre in Norway II—a 24-month follow-up pilot study. **Clinical Rheumatology**, [S.L.], v. 31, n. 5, p. 821-827, 27 jan. 2012. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s10067-011-1907-y>.

SILVA, Gerson D'addio da. **Efeitos do yoga com e sem a aplicação da massagem tui na em pacientes com fibromialgia**. 2005. 156 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciências, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2005.

SIQUEIRA, Maria Natividade Gomes de. **AYURVEDA: Um estudo das relações entre os Doshas e os pressupostos alimentares e espirituais**. 2020. 51 f. TCC

(Graduação) - Curso de Ciências das Religiões, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2020.

VYASA, Krishna-Dwaipayana. The Mahabharata of Krishna-Dwaipayana Vyasa Book 18 Svargarohanika Parva. Editora : Spastic Cat Press. Nova Delhi. 2013.