



# AYURVEDA E COVID-19

Consolidado de Guias e Protocolos  
produzidos pelo Ministério do AYUSH (Índia)

NOVEMBRO DE 2020



# AYURVEDA E COVID-19

Consolidado de Guias e Protocolos  
produzidos pelo Ministério do AYUSH (Índia)

## ORGANIZADORES

Ricardo Ghelman  
Nina Claudia Barboza da Silva  
Caio Fabio Schlechta Portella e  
Jorge Luis Berra

## AUTORES

Nina Claudia Barboza da Silva  
Bárbara Esteves das Neves  
Caio Portella  
Danilo Maciel Carneiro  
Danilo Forghieri Santaella  
Jorge Luis Berra  
José Ruguê Ribeiro Junior  
Ricardo Ghelman



EMBASSY OF INDIA  
BRASÍLIA



## A L E R T A

Este e-book é um material de referência e não um manual médico terapêutico. Não visa substituir nem suplantar qualquer avaliação clínica presencial, consulta ou planejamento terapêutico. As informações aqui contidas têm por objetivo suplementar os cuidados apropriados com a saúde mediante orientações de profissionais da área da saúde aos sujeitos acometidos pela COVID-19.

### COORDENAÇÃO GERAL

Consórcio Acadêmico  
Brasileiro de Saúde Integrativa  
**CABSIN (Brasil)**

Ricardo Ghelman  
P R E S I D E N T E

Caio Fabio Schlechta Portella  
V I C E - P R E S I D E N T E

Nina Claudia Barboza da Silva  
C O O R D E N A D O R A D O  
C O M I T Ê D E A Y U R V E D A

**Grupo Revisor Fundación de  
Salud Ayurveda Prema (Argentina)**

### C O O R D E N A Ç Ã O G E R A L

Dr. Jorge Luis Berra

Dra. Alma Berra	Dra. Marcela Luiz
Lic. Rosana Molho	Lic. Juan Manuel Moro
Dr. Ruben Bronberg	Dr. Daniel Radomskiy
Dra. Nélida Ferradas	Dra. Alejandra Rodriguez
Lic. Eduardo Flores Allende	Dra. Mercedes Seminara
Dr. Guillermo Geist	Lic. Paula Virgara
Dr. Mariano González	Dra. Maria José Wernisch

---

A983 Ayurveda e covid-19 [recurso eletrônico] : consolidado de guias e protocolos produzidos pelo Ministério do AYUSH / Nina Claudia Barboza da Silva ... [et al.] ; organizadores Ricardo Ghelman ... [et al.]. - Rio de Janeiro : CABSIN, 2020.

ISBN 978-65-00-12489-7


1. Medicina ayurvedica. 2. Medicina alternativa. 3. Corpo e mente (terapia). I. Silva, Nina Claudia Barbosa. II. Neves, Bárbara Esteves das. III. Portella, Caio. IV. Carneiro, Danilo Maciel. V. Santaella, Danilo Forghieri. VI. Berra, Jorge Luis. VII. Ribeiro Junior, José Rugué. VIII. Ghelman, Ricardo.

CDD (21. ed.) 615.33

---

## SUMÁRIO

- 
- 6** CARTA OFICIAL  
Embaixador da Índia, Brasília
- 
- 7** CARTA OFICIAL  
Embaixador da Índia  
Argentina, Uruguai e Paraguai
- 
- 8** PREFÁCIO DO CNPICS/DESF/SAPS/MINISTÉRIO DA SAÚDE  
As Práticas Integrativas e Complementares  
e o Sistema Único de Saúde
- 
- 10** PREFÁCIO DO CABSIN  
O Ayurveda no Brasil
- 
- 11** PREFÁCIO DA AYURVEDA PREMA  
Ferramenta importante contra a COVID-19
- 
- 13** APRESENTAÇÃO
- 
- 16** CAPÍTULO I  
Protocolo Nacional de Gestão Clínica baseada  
no Ayurveda e no Yoga para gerenciamento  
da COVID-19
- 
- 27** CAPÍTULO II  
Recomendações do Ayurveda para o  
autocuidado e o fortalecimento da imunidade  
durante a crise da COVID-19



---

**30** **CAPÍTULO III**  
Protocolo para gerenciamento pós-COVID-19

---

**35** **CAPÍTULO IV**  
Diretrizes para os praticantes do  
Ayurveda para a COVID-19

---

**75** **APÊNDICE A**  
Relação das plantas citadas no texto e  
encontradas no Brasil e na Argentina

---


**78** **APÊNDICE B**  
Fotos das plantas citadas no texto e comumente  
encontradas no Brasil e na Argentina

---

**80** **APÊNDICE C**  
Fotos das plantas citadas no texto e comumente  
encontradas na Índia

---

**82** **APÊNDICE D**  
Manual prático para aplicação das diretrizes do  
consolidado para COVID-19 pelos profissionais  
de saúde no Brasil e na Argentina



## CARTA OFICIAL

Embaixador da Índia  
Brasília

भारत का राजदूत, ब्राजीलिया  
Ambassador of India  
Brasília

Gostaria de cumprimentar o Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integral e a Fundação Ayurveda Prema por este trabalho inovador. Com esta publicação, eles estão permitindo que milhões de pessoas dos países de língua portuguesa e espanhola se beneficiem deste protocolo de tratamento. A Embaixada da Índia em Brasília tem o prazer de apoiar este grande empreendimento.

2. Ayurveda não é apenas uma tradição de saúde, mas também uma manifestação de nossa relação simbiótica com a natureza. É um sistema de saúde bem documentado, onde a prevenção de doenças tem a mesma importância que o tratamento.

3 O papel potencial da Ayurveda e como ele pode ajudar a construir imunidade na luta contra o COVID-19 é o foco principal do Dia da Ayurveda deste ano. O Ministério da AYUSH divulgou diretrizes de autocuidado para medidas preventivas de saúde e aumento da imunidade, com referência especial à saúde respiratória.

4. Na ausência de qualquer antídoto eficaz contra a pandemia de COVID-19, este protocolo de tratamento preparado pelo Ministério da AYUSH e sua tradução para o português e espanhol permitiria os milhares de profissionais desta região, enfrentar o desafio apresentado pelo COVID-19 de forma mais eficaz.



(Suresh Reddy)

## CARTA OFICIAL

Embaixador da Índia  
Argentina, Uruguai e Paraguai

दिनेश भाटिया  
Dinesh Bhatia



भारत का राजदूत  
अर्जेन्टीना, उरूग्वे और पाराग्वे  
Embajador de la India  
Argentina, Uruguay y Paraguay

*Me complace señalar que La Red de Medicinas Tradicionales, Complementarias e Integrativas (MTCI Américas), en asociación con la Fundación de Salud Ayurveda Prema de Argentina y el Consorcio Académico Brasileño de Salud Integrativa (CABSIn), están organizando un Seminario Web Internacional sobre las contribuciones de AYUSH en el contexto de la pandemia COVID-19, el 14 de noviembre de 2020.*

2. *El seminario web tiene por objeto facilitar el intercambio de información y experiencias sobre la integración de la MTCI en las respuestas de los países en torno a la pandemia de COVID-19 y examinar las posibles contribuciones de AYUSH a los diversos aspectos de la pandemia.*

3. *El Ayurveda, el antiguo sistema tradicional de medicina y atención de la salud de la India, ha cobrado protagonismo durante la actual pandemia de COVID debido a su función preventiva y de fomento de la inmunidad. Varios países de la región de América Latina consideran que el ayurveda complementa y suplementa el moderno sistema de atención de la salud, que se ha visto sometido a una enorme presión debido a la pandemia.*

4. *En la India, el Ministerio de AYUSH ha estado trabajando con sus colaboradores internacionales en la difusión de los conocimientos científicos para una mejor comprensión del Ayurveda a nivel mundial. En este contexto, la Fundación de Salud Ayurveda Prema y CABSIn tradujeron los protocolos preparados por el Ministerio de AYUSH que permite que los profesionales con conocimiento del Ayurveda enfrenten con más recursos el desafío planteado por el COVID-19. El seminario web ayudaría a dar a conocer la información pertinente a los profesionales y entusiastas del Ayurveda de la región en su propio idioma.*

5. *Deseo que el seminario virtual y sus organizadores tengan mucho éxito.*

(Dinesh Bhatia)

PREFÁCIO DO CNPICS/DESF/SAPS/MINISTÉRIO DA SAÚDE

## **As Práticas Integrativas e Complementares e o Sistema Único de Saúde**

No Brasil, historicamente existem diversas experiências relacionadas as Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI) como oferta para a população, muitas destas, são anteriores a própria institucionalização do Sistema Único de Saúde - SUS, e incluem experiências de oferta do Ayurveda e Yoga em serviços públicos de saúde.

No âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), no ano de sua constituição em 1988, os serviços de acupuntura, homeopatia, plantas medicinais e termalismo foram institucionalizados, por meio das resoluções da Comissão Interministerial de Planejamento e Coordenação. Mas foi a partir da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC, instituída em 2006 que se normatizou e estabeleceu diretrizes para a oferta destas práticas. Inicialmente foram normatizadas a oferta da Medicina tradicional Chinesa/Acupuntura, a Homeopatia, as Plantas Mediciniais e Fitoterapia, o Termalismo e a Medicina Antroposófica e foi instituído o termo de Práticas Integrativas e Complementares em saúde (PICS) para se referir as práticas realizadas pelos profissionais de saúde presentes no SUS.

Em 2017, a PNPIC foi ampliada em outras 14 práticas a saber: arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e yoga, totalizando 19 práticas. E, em 2018, foram incluídas outras dez práticas na PNPIC, sendo: apiterapia, aromaterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia e terapia de florais.

A implantação da PNPIC cumpre com as recomendações da OMS, além das diversas conferências nacionais de saúde, e assembleias mundiais, promovendo e integrando a oferta das PICS no SUS. Além disso, protagoniza e embasa discussões com as diversas áreas que dialogam com esta política, assim como instituições responsáveis pelo desenvolvimento de legislação/normatização para oferta de serviços e produtos de qualidade, propiciando o desenvolvimento dos conhecimentos na área. Nesse contexto, o Brasil avança como um Estado Membro da OMS com grande institucionalização destas práticas em termos da regulamentação, construção de políticas em MTCI, como na integração das MTCI no sistema nacional de saúde.

Atualmente são mais de 17 mil serviços de saúde na Rede de Atenção à Saúde (RAS) que ofertam as práticas integrativas e complementares no SUS, sendo que mais de 15 mil destes estabelecimentos estão na Atenção Primária à Saúde.



No SUS foram ofertados mais de 2500 atendimentos em Ayurveda entre 2017 e 2019; já em relação a prática do yoga, foram ofertadas 107.241 sessões no mesmo período. Considerando os atendimentos em homeopatia, entre 2017 e 2019, foram registrados 72.089 atendimentos, ressaltando que tais dados podem ser ainda maiores por conta de alguns vieses de subnotificação de produção em alguns estados e municípios.

Desde o início da pandemia, diversos estados e municípios brasileiros implementaram a oferta online de algumas PICS, como por exemplo, yoga, terapia comunitária integrativa, terapia de florais, meditação guiada, prática de tai chi chuan, dentre outras, pensando no bem-estar das pessoas e no cuidado em saúde mental, considerando o agravamento de quadros de ansiedade, depressão, estresse, medo, e ideação suicida.

O Ministério da Saúde do Brasil também tem atuado fortemente no campo da qualificação da oferta de PICS, desde 2016 vem desenvolvendo ações estratégicas de formação em PICS para os profissionais de saúde da rede que contam atualmente com mais de 140 mil participantes em nossos cursos online disponibilizados na plataforma Ambiente Virtual de Aprendizagem do Sus (AVASUS). Para além disso, neste momento, estão sendo elaborados novos cursos Introdutórios em temáticas diversas de PICS, incluindo um de Yoga e outro de Ayurveda, com lançamento previsto para o primeiro semestre de 2021.

Outra ação importante do Ministério da Saúde são as cooperações internacionais, onde em 2020, se estabeleceu um Memorando de Entendimento entre o Ministério da Saúde do Brasil e o Ministério do AYUSH na Índia, com intuito de estabelecer ações de cooperação no âmbito das Medicinas Tradicionais. Espera-se que estas ações fortaleçam o Ayurveda, o Yoga, e as outras medicinas tradicionais nos dois países.

As PICS, tem se mostrado uma ampliação do cuidado em saúde em todos os níveis de atenção, na atenção primária, em serviços especializados e também em hospitalares. Esta integração tem possibilitando um cuidado mais resolutivo e tem contribuído com práticas mais custo-efetivas, contribuindo com a sustentabilidade do sistema de saúde e ampliando a satisfação dos usuários que recebem estas ofertas.

**DANIEL MIELE AMADO**

*Coordenação Nacional de Práticas Integrativas e Complementares  
em Saúde - DESF/SAPS/Ministério da Saúde*

## PREFÁCIO DO CABSIN

**O Ayurveda no Brasil**

Gostaríamos imensamente de agradecer o Embaixador da Índia no Brasil (Suresh Reddy) por todo seu apoio a este livro. Frente a pandemia da COVID-19 estamos sendo desafiados em escala global quanto a proposições de estratégias de enfrentamento que possam prevenir a disseminação da infecção, controlar o quadro clínico em suas diversas fases, assim como reduzir as sequelas e promover o pleno restabelecimento das populações afetadas. A experiência clínica milenar do Ayurveda vem sendo introduzida há décadas no Brasil porém de maneira tímida até hoje com todo seu riquíssimo conjunto coerente de recomendações, embora o Yoga e a Meditação vem sendo introduzidas como modalidades terapêuticas cada vez mais próximas da cultura brasileira. A implantação do Ayurveda no Brasil encontra um solo fértil decorrente de uma boa conjunção de fatores: a incorporação deste sistema médico complexo em 2017 por uma política de saúde pública inclusiva no Sistema Único de Saúde (PNPIC/MS), pelas condições climáticas propícias que abrigam e deixam florescer muitas plantas medicinais equivalentes as indianas no território brasileiro, e pela criação em 2018 de uma rede de pesquisadores em Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI/PICS) que se organizou para fundar o Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa (CABSIN) conjuntamente com a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS MTCI da BIREME/OPAS/OMS) e Rede MTCI Américas que reúne 15 países da região.

Através de uma iniciativa colaborativa entre o CABSIN, Fundação Prema da Argentina e o Ministério do AYUSH, e com o suporte da Embaixada da Índia no Brasil e na Argentina, as diretrizes para o enfrentamento da COVID-19 poderão ser acessíveis a toda população brasileira e latino-americana mediante revisão com por um grupo de experts no Ayurveda. O CABSIN desenvolve uma série de projetos que podem ser acessados pelo website [www.cabsin.org.br](http://www.cabsin.org.br) como mapas para sistematização de evidência clínicas, estudos clínicos multicêntricos, matérias jornalísticas para traduzir o conhecimento especializado, enfim toda sorte de atividades de pesquisa e ensino na área de MCTI e Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) com parcerias nacionais e internacionais para apoiar a instituição de políticas públicas baseadas em evidências. O Consórcio faz parte da Rede MTCI da Biblioteca Virtual em Saúde da BIREME / OPAS, juntamente com a Fundação Ayurveda Prema na Argentina, nosso parceiro neste projeto. Fazemos parte da Rede PICS Brasil, e somos Chapter Brazil do International Society of Traditional, Complementary and Integrative Research - ISCMR.

**RICARDO GHELMAN**

*Presidente do Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa – CABSIN*

## PREFÁCIO DA AYURVEDA PREMA

**Ferramenta importante contra a COVID-19**

O mundo inteiro enfrenta a pandemia, para a qual não há solução imediata à vista. Os sistemas médicos tradicionais possuem recursos que podem ser úteis para aumentar a imunidade e / ou para controlar a doença e a fase de recuperação. Nesse contexto, o Ayurveda possui uma sólida sabedoria e um valioso conhecimento científico facilmente reconhecível por quem o aborda. Há mais de 20 anos, a Ayurveda Prema Health Foundation difundiu o conhecimento do Ayurveda na Argentina e na América Latina, ministrando cursos universitários, principalmente de pós-graduação. A Fundação atualmente ministra diferentes cursos com certificação conjunta da Associação Médica Argentina ou da Universidade Gran Rosario. Desde 2001 é o Centro Colaborativo da Universidade Gujarat Ayurved (Índia) para treinamento e pesquisa na Argentina. Em 2016, foi designada a sede da Cátedra Ayurveda através de um Acordo de Cooperação assinado entre o Ministério do AYUSH, a Universidade do Gran Rosario e a Fundação. O Ayurveda usa uma ampla gama de recursos para restaurar a saúde e curar doenças, incluindo dieta, técnicas para equilibrar o corpo e a mente e o uso de plantas medicinais. Na Argentina, apesar de possuir uma vasta flora, na comunidade médica argentina existe um grande desconhecimento dos usos terapêuticos das plantas medicinais. Desde 2003, temos trabalhado para pesquisar e estabelecer correlações precisas entre as plantas medicinais locais e aquelas usadas na Índia para tratamentos ayurvédicos. O resultado foi uma lista de plantas medicinais de nossa região que podem ser utilizadas em procedimentos de Panchakarma e aquelas que têm efeito Rasayana ou rejuvenescedor.

Apresentamos este documento com as propostas do Ministério do AYUSH para enfrentar a COVID-19 em conjunto com o CABSIN, adaptando-os aos recursos e possibilidades locais.

Nestes tempos tão especiais da pandemia da COVID-19, esperamos que este trabalho ajude as populações da Argentina, do Brasil e dos demais países da região a terem recursos do Ayurveda para: a) promover a imunidade que permite diminuir a possibilidade da doença; b) o tratamento dos pacientes de acordo com a gravidade do quadro; c) o manejo de pacientes com patologias associadas; d) e aqueles que estão se recuperando da doença.

Queremos destacar a colaboração do Ministério do AYUSH e das Embaixadas da Índia na Argentina e no Brasil para a apresentação deste material.

Também um agradecimento especial à equipe de colaboradores da Fundação Ayurveda Prema e CABSIN, que, trabalhando ininterruptamente, ajudaram na tradução e revisão deste material.

O CABSIN e a Fundação Ayurveda Prema fazem parte da Rede MTCI da Biblioteca Virtual em Saúde da BIREME / OPAS. A pandemia nos mostra que devemos fazer mudanças para nos adaptarmos e enfrentarmos novas realidades. Estamos certos de que o trabalho científico e solidário em rede, bem como a valorização dos sistemas médicos tradicionais, incluindo o Ayurveda, são parte da solução para este desafio global.

**DR. JORGE LUIS BERRA**

*Diretor - Fundação Ayurveda Prema*

## APRESENTAÇÃO

O Ayurveda, considerada Ciência da Vida, é uma racionalidade médica milenar, originária da Índia, que atende a uma vasta população em seu país de origem e no mundo. Um sistema de conhecimento que resiste ao tempo e que, em abordagens preventivas, como o aconselhamento sobre medidas de estilo de vida, oferece novas perspectivas para a saúde, dando ênfase à integração entre corpo, mente e espírito. Possui também uma variedade de recursos terapêuticos para enfrentar as doenças, utilizando ferramentas naturais, facilmente acessíveis e de baixo custo.

O Ayurveda e o Yoga fazem parte do Ministério do AYUSH, formalizado em 2014, que ainda inclui Yoga, Naturopatia, Unani, Siddha e Homoeopatia dentro do Governo Nacional da Índia. A infraestrutura da Ayurveda no último censo registrado naquele país inclui 2.458 hospitais com 44.820 leitos e 478.750 médicos ayurvédicos registrados. Para se formar como médico ayurvédico, é preciso estudar durante cinco anos e meio em algumas das 254 faculdades e universidades aprovadas pelo governo. Existem 7.494 empresas que fabricam medicamentos registrados.

Os textos clássicos do Ayurveda, como *Charaka Samhita* e *Sushutra Samhita*, apresentam descrições do que seriam doenças infecciosas transmitidas pelo ar, pela água, devido à contaminação do solo ou condições decorrentes de condições climáticas ou sazonais. Termos como *Janapadodhwamsa*, *Adidaivika Bala Pravritta Vyadhi* e *Janapadodhwamsa Oupasargika Roga* estão relacionados às desordens de *Vayu* (ar), *Jala* (água), *Desha* (habitat) e *Kala* (estações/ tempo), às doenças que surgem a partir delas e que não podem ser controladas pela inteligência humana, matando muitas pessoas, e que podem ser transmitidas de pessoas infectadas para pessoas saudáveis, pela respiração e pelo ar, como vemos na atual pandemia da COVID-19. Ainda de acordo com os autores clássicos, no Ayurveda o manejo deste tipo de doença infecciosa seria preventivo ou curativo.

De maneira complementar, o Yoga faz parte dos *darshanas* (ou “pontos de vista”) da filosofia indiana. Isso significa que, pela abordagem prática da filosofia, ajuda o indivíduo a moldar comportamento e treinar atitudes. Yoga e Ayurveda, portanto, convergem neste momento de pandemia, formando uma ferramenta bastante efetiva e eficaz para promoção da saúde e tratamento de doenças através de práticas que se somam e complementam mutuamente.

Vivemos um momento de intensas adversidades para a humanidade. Um dos grandes desafios do tratamento de pacientes com COVID-19 está no cuidado daqueles que apresentam comorbidades, geralmente associadas a um estilo de vida inadequado. Por isso, a abordagem com ênfase na promoção da saúde e na prevenção de doenças se torna, dia após dia, mais urgente. O Ayurveda tem um corpo de conhecimento que contribui enormemente para isso. Por meio da aplicação de uma rotina de cuidados diários, demonstra grande potencial na resolução de distintos problemas de saúde enfrentados na atualidade, pois tem uma abordagem que coloca o indivíduo no centro do cuidado, sendo capaz de envolvê-lo em seu processo de cura, aumentando a consciência sobre a saúde individual e coletiva.

Desde o início da pandemia, o Ministério do AYUSH da Índia produz uma série de materiais destinados aos profissionais do Ayurveda no enfrentamento da COVID-19. São diretrizes e protocolos com orientações sobre cuidados na prevenção, terapêutica e recuperação da saúde dos sujeitos acometidos pela doença. Entre o primeiro documento disponibilizado e o último, mais recente, algumas mudanças foram feitas baseadas não apenas na evolução do conhecimento sobre a doença, mas igualmente a partir da observação da sua aplicação prática e resultados de ensaios clínicos conduzidos em diferentes regiões e grupos populacionais na Índia.

Este documento digital apresenta a versão em português e em castelhano de quatro documentos, e tem como objetivo contribuir para divulgação do Ayurveda no Brasil e na Argentina, como prática integrativa e complementar que se centra na integralidade do ser humano.

Como os documentos originais produzidos pelo Governo da Índia, este consolidado destina-se aos profissionais do Ayurveda que podem usá-lo como norteador nas práticas e contribuir para recuperar a saúde das pessoas doentes e promover a saúde das pessoas saudáveis. Alinham-se o momento da atual pandemia com os objetivos do Ayurveda descritos nos textos clássicos. Ressaltamos que todos os protocolos aqui apresentados devem ser acompanhados por um profissional habilitado, não sendo recomendada a automedicação. O uso de

plantas medicinais e fitoterápicos não é completamente isento de contraindicações, pois pode interagir com medicamentos sintéticos e levar a efeitos colaterais indesejados. A lista de plantas contidas no Apêndice A apresenta a identidade botânica das espécies citadas no texto, correlacionando os nomes em sânscrito presentes nos documentos originais aos nomes populares mais comuns no Brasil e na Argentina.

A disponibilidade destas plantas em ambos os países também é apresentada com o objetivo de mostrar ao profissional de Ayurveda quais estão acessíveis de modo adequado, levando em consideração a importância da qualidade das plantas, desde o cuidado com a identidade botânica à origem do material, prezando pela obtenção a partir de fornecedores idôneos.

CAPÍTULO I

**Protocolo Nacional  
de Gestão Clínica baseada  
no Ayurveda e no Yoga  
para gerenciamento  
da COVID-19**





## Ministério do AYUSH

### Protocolo Nacional de Gestão Clínica baseada no Ayurveda e no Yoga para gerenciamento da COVID-19

#### Preâmbulo

A pandemia de COVID-19 criou uma crise de saúde mundial instaurando um estado de emergência de saúde pública sem precedentes. A taxa de mortes e pessoas contaminadas cresce todos os dias. A situação é ainda mais grave por conta de possíveis situações devastadoras advindas de sérios fatores sociais e econômicos. Uma gestão que lida de forma eficiente com a infecção ainda está em desenvolvimento e ocorrem tentativas de integrar intervenções tradicionais e cuidados padrões.

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

Os seguintes aspectos foram considerados no preparo deste protocolo:

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

Este documento consensual foi desenvolvido por comitês de especialistas do AII India Institute of Ayurveda (AIIA)/ Délhi, Instituto de Pós-Graduação e Pesquisa em Ayurveda (IPGTRA)/ Jamnagar, National Institute of Ayurveda (NIA)/ Jaipur, Conselho Central de Pesquisa em Ayurveda (CCRAS), Conselho Central de Pesquisa em Yoga e Naturopatia (CCRYN), e demais organizações nacionais de pesquisa. O protocolo se destina ao tratamento da COVID-19 leve. Indivíduos com quadros moderados ou graves de COVID-19 podem ser informados das opções de tratamento. Todos os casos graves serão reportados.

O protocolo e seus anexos foram aprovados pelo presidente do Comitê Interdisciplinar para inclusão do Ayurveda e do Yoga na administração da COVID-19 leve, aprovados pelo comitê autorizado pela Força Tarefa de Pesquisa e Desenvolvimento Interdisciplinar do AYUSH para a COVID-19, ambos formados pelo Ministério do AYUSH.

### Medidas gerais e físicas

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

## Medidas dietéticas

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

## MEDIDAS ESPECÍFICAS/ADMINISTRAÇÃO DE SINTOMAS

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

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

1 *Ocimum tenuifolium* L. é o nome científico aceito atualmente para *Ocimum sanctum* L.

2 Na Índia, uma das espécies denominada de Tulsi é o *Ocimum gratissimum* (Vana Tulsi). No Brasil, esta espécie é chamada de Alfavaca-cravo, Alfavacão, Quioiô. A substituição pelo manjeriço comum não garante as mesmas propriedades encontradas no Tulsi.

3 *Tinospora sinensis* (Lour.) Merr. é o nome científico aceito atualmente para *Tinospora cordifolia* (Wild) Miers ex Hook. F. & Thoms

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

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

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

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

\*\* Diretrizes para médicos de Ayurveda da COVID-19 certificadas pelo Ministério do AYUSH também pode ser consultadas.

Gravidade clínica	Apresentação clínica	Medicamentos*	Posologia*
Administração pós-COVID-19	Prevenção de complicações pulmonares pós-COVID-19, como fibrose, fadiga ou saúde mental	Ashwagandha (extrato aquoso ou pó de <i>Withania somnifera</i> IP)	500 mg do extrato ou 1-3 g do pó duas vezes ao dia em água morna por 15 dias, ou um mês, ou conforme prescrito pelo médico Ayurveda
		<i>Chyawanprasha</i>	10 g em água morna/leite morno uma vez ao dia
		Rasayana Churna (composto herbal em pó feito de partes iguais de <i>Tinospora sinensis</i> , <i>Emblica officinalis</i> e <i>Tribulus terrestris</i> )	3 g de pó duas vezes ao dia com mel por um mês, ou conforme prescrito pelo médico Ayurveda

\* Além destes medicamentos, as medidas gerais e dietéticas devem ser seguidas. Médicos devem decidir as fórmulas úteis dentre as acima ou dos clássicos, baseados em seu julgamento clínico, adequabilidade, disponibilidade e preferências regionais. Doses podem ser ajustadas conforme idade, peso do paciente e as condições da doença.

\*\* Diretrizes para médicos de Ayurveda da COVID-19 certificadas pelo Ministério do AYUSH também pode ser consultadas.

## Referências

1. Diretrizes a profissionais do Ayurveda para a COVID-19; disponível em: <https://www.ayush.gov.in/docs/ayurved-guidlines.pdf>
2. Guidelines on Clinical Management of COVID-19; Government of India, Ministry of Health & Family Welfare; disponível em: <https://www.mohfw.gov.in/pdf/GuidelinesonClinicalManagementofCOVID1912020.pdf>
3. Aviso do Ministério do AYUSH no combate à proliferação do corona vírus (COVID-19) na Índia; disponível em: <https://www.ayush.gov.in/docs/125.pdf>
4. Medidas de aumento da imunidade do Ayurveda para autocuidado durante a crise do COVID-19; disponível em: <https://www.ayush.gov.in/docs/123.pdf>
5. Protocolo de administração pós COVID do Ministério da Saúde e Bem-Estar Familiar disponível em: <https://www.mohfw.gov.in/pdf/PostCOVID13092020.pdf>
6. SOP revisado de medidas preventivas a serem seguidas na condução de exames para contenção do alastramento da COVID-19; disponível em: <https://www.mohfw.gov.in/pdf/RevisedSOPonpreventive-measurestobefollowedwhileconductin gexaminationstocontainspreadofCOVID19.pdf>

**ANEXO - 1**

**Protocolo Yoga<sup>4</sup> para Prevenção Primária da COVID-19**

*Objetivos:*

- » Melhorar a eficiência respiratória e cardíaca
- » Reduzir estresse e ansiedade
- » Aumentar a imunidade

S. No.	Práticas	Nome das práticas	Duração (min.)
1	Interiorização		1
2	Práticas de alongamento	Rotação de pescoço	2
		Movimentos de ombros	2
		Movimento de tronco	1
		Movimento de joelhos	1
3	Asanas em pé	<i>Tadasana</i> - Postura da palmeira	1
		<i>Pada-hastasana</i> - Postura das mãos nos pés	1
		<i>Ardha Chakrasana</i> - Meia postura da roda	1
		<i>Trikonasana</i> - Postura do triângulo	2
	Asana sentadas	<i>Ardha Ushtrasana</i> - Meia postura do camelo	1
		<i>Sasakasana</i> - Postura do coelho	1
		<i>Utthana Mandukasana</i> - Postura do sapo	1
		<i>Simhasana</i> - Postura do Leão	1
		<i>Marjariasana</i> - Postura do gato	1
		<i>Vakrasana</i> - Torção sentada	2
	Asanas de braços	<i>Makarasana</i> - Postura do crocodilo	1
		<i>Bhujangasana</i> - Postura da cobra	1
	Asana em supino	<i>Setubandhasana</i> - Postura da ponte - com ombros no chão	1
<i>Utthanapadasana</i> - Postura das pernas elevadas		1	
<i>Pawana Muktasana</i> - Postura para expulsão de gases		1	
<i>Markatasana</i> - Postura de torção deitada		1	
<i>Shavasana</i> - Postura do cadáver		2	

<sup>4</sup> Nota do Revisor Técnico de Yoga Brasileiro - a prescrição de práticas de Yoga deve ser realizada por profissional adequadamente capacitado.

S. No.	Práticas	Nome das práticas	Duração (min.)
4	Kriya	<i>Vata Neti</i> 2 vezes (30 segs. cada com 30 segs. de relaxamento) - Inalação de vapor	2
		<i>Kaphalabhati</i> - Kriya do Fulgor do Crânio (2 vezes, 30 golpes cada )	2
		<i>Nadi Shodhana</i> (5 vezes ) - Respiração alternada	2
5	Pranayama	(i) <i>Surya Bhedana Pranayama</i> (5 vezes ) - Estimulação da narina direita (solar)	2
		(ii) <i>Ujjayi Pranayama</i> (5 vezes ) - sem tradução para o Portugues	2
		(iii) <i>Bhramari Pranayama</i> (5 vezes ) - Pranayama da abelha	2
6	Dhyana	Meditação	5
7	<b><i>Shanti Patha</i></b>	Mantra do Caminho da Paz ( <i>Saha Navavatu</i> )	1
<b>Duração Total</b>			<b>45</b>

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

**ANEXO - 2**

**Protocolo de Yoga para cuidado pós-COVID-19  
(incluso cuidado para pacientes COVID-19)**

*Objetivos:*

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

**SESSÃO MATINAL (30 MIN):**

S. No	Práticas	Nome das práticas	Repetições	Duração (em min)	
1	<b>Práticas preparatórias (em pé)</b>	<i>Tadasana</i> - Postura da palmeira	2 vezes (30 seg)	2	
2		Urdhva Hastottanasana - Extensão da coluna a partir da postura anterior	2 vezes (30 seg)		
3	<b>Práticas preparatórias (sentadas)</b>	Uttana Mandukasana - Postura do sapo	2 vezes (30 seg)	4	
4		Rotação de ombros	3 vezes		
5		Torção de tronco	3 vezes		
6		Ardha ustrasana - Meia postura do camelo	2 vezes (30 seg)		
7		Sasakasana - Postura do coelho	2 vezes (30 seg)		
8		<i>Vataneti</i> - Inalação de vapor	2 vezes (30 segs. por vez)		2
9		<b>Práticas respiratórias</b>	<i>Kapalabhati</i> - Kriya do Fulgor do Crânio		3 vezes (30 segs. Por vez)
10	Respiração profunda		10 vezes	2	
11	<i>Nadishodhana</i> - Respiração alternada		10 vezes	6	
12	<b>Pranayama</b>	<i>Ujjayi</i> - sem tradução para o Português	10 vezes	3	
13		<i>Bhramari</i> - Pranayama da abelha	10 vezes	3	
14	<b>Dhyana</b>	Meditação	Consciência da respiração e de pensamentos, emoções e ações	6	
<b>Duração Total</b>				<b>30</b>	

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



SESSÃO NOTURNA (15 MIN):

S. No.	Nome da prática	Vezes	Duração (em min)
1	<i>Shavasana</i> (postura do cadáver) - braços estendidos	1 vez	1 min
2	Respiração abdominal	10 vezes	2 min
3	Respiração torácica	10 vezes	2 min
4	Respiração clavicular	10 vezes	2 min
5	Respiração profunda (postura deitada)	10 vezes	2 min
6	Relaxamento em <i>Shavasana</i> com consciência focada na respiração abdominal		5 min
<b>Duração Total</b>			<b>15 min</b>

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

*Notas:*

- » **Exercícios de alongamento:** movimentos para frente e para trás, rotação da coluna
- » **Exercícios respiratórios:** respiração dividida, respiração yogue, respiração com mão para dentro e para fora, respiração esticando as mãos, respiração com exercícios yogues e asanas melhoram os volumes pulmonares e reduzem ataques de asma e inflamação do trato respiratório.
- » **Respiração e Pranayama:** *Vataneti, Kapalabhati kriya, Bhastrika pranayama, Nadishodana* para melhoria de funções pulmonares.
- » **Kriya:** prática de *jalaneti* para limpeza e descongestionamento das cavidades nasais superiores. Não fazer em caso de tosse seca.

ANEXO - 3

ADMINISTRAÇÃO DE CASOS LEVES DE COVID-19

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

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

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

CAPÍTULO II

**Recomendações  
do Ayurveda para  
o autocuidado e o  
fortalecimento da  
imunidade durante a  
crise da COVID-19**



## Recomendações do Ayurveda para o autocuidado e o fortalecimento da imunidade durante a crise da COVID-19

Com a expansão da pandemia, toda a humanidade, em todo o mundo, está sofrendo. O fortalecimento do sistema de defesa natural do corpo (imunidade) desempenha função importante na manutenção de um ótimo estado de saúde.

Todos nós sabemos que a prevenção é melhor do que a cura. Embora não haja medicamento para a COVID-19, podemos e devemos, desde já, adotar medidas preventivas que impulsionariam nossa imunidade neste momento.

Ayurveda, a ciência da vida, utiliza as potencialidades da natureza para manter uma vida saudável e feliz. O amplo conhecimento do Ayurveda, baseado na prevenção da saúde, deriva dos conceitos de “Dinacharya” - rotina diária, e “Ritucharya” - rotina sazonal, para a manutenção de uma vida saudável.

É uma ciência baseada em plantas. A simplicidade da consciência sobre si mesmo e a harmonia que cada indivíduo pode alcançaria ao elevar e manter a imunidade são enfatizadas em todos os textos clássicos do Ayurveda.

O ministério do AYUSH recomenda algumas diretrizes para o autocuidado, como medidas de saúde preventivas e reforço da imunidade, com especial referência à saúde do sistema respiratório, apoiados pela literatura do Ayurveda e publicações científicas.

### Medidas Recomendadas

#### I- Medidas Gerais

1. Beba água morna ao longo do dia.
2. Diariamente pratique Yogasana, Pranayama e meditação, por ao menos 30 minutos, conforme recomendado pelo Ministério do AYUSH.
3. É recomendado o uso de especiarias, como cúrcuma, cominho, coentro e alho, para cozinhar.

## II- Medidas do Ayurveda para promoção da imunidade

1. Tomar 10 g (1 colher de chá) de *Chyavanprash* pela manhã. Diabéticos devem tomar *Chyavanprash* sem açúcar.
2. Beber chá de ervas / decocção (*Kadha*) feito de *Tulsi* (alfavaca-cravo), *Dalchini* (canela), *Kalimirch* (pimenta-do-reino), *Shunthi* (gingibre seco) e *Munakka* (uva passa) - uma ou duas vezes por dia. Adicione açúcar mascavo e/ou suco de limão fresco ao seu gosto, se necessário.
3. Leite dourado: meia colher de chá de cúrcuma em pó, em 150ml de leite quente, uma ou duas vezes ao dia.

## III- Procedimentos simples do Ayurveda

1. Aplicação nasal: aplique óleo de gergelim / óleo de coco ou *Ghee* em ambas as narinas de manhã e à noite.
2. Bochecho com óleo: sem ingerir/engolir, coloque 1 colher de sopa de óleo de gergelim ou de coco na boca e bochechar por 2 a 3 minutos. Em seguida, cuspir e enxaguar a boca com água morna. Isso pode ser feito uma ou duas vezes por dia.

## IV. Durante tosse seca / dor de garganta

1. A inalação do vapor com folhas frescas de *Pudina* (Menta) ou *Ajwain* (Kümmel) pode ser praticada uma vez ao dia.
2. *Lavang* (cravo-da-Índia) em pó misturado com açúcar/mel natural pode ser tomado de 2 a 3 vezes ao dia, em caso de tosse ou irritação na garganta.
3. São medidas que geralmente tratam tosse seca normal e dor de garganta. Contudo, se persistirem os sintomas, um médico deve ser consultado.

## OBSERVAÇÕES

1. As medidas acima podem ser seguidas, na medida do possível, de acordo com a conveniência individual.
2. Medidas recomendadas por médicos formados em Ayurveda na Índia (Vaidyas), pois podem aumentar a imunidade contra infecções.

**AVISO LEGAL:** As recomendações acima não são um tratamento para a COVID-19

## CAPÍTULO III

# Protocolo para gerenciamento pós-COVID-19





सत्यमेव जयते

GOVERNO DA ÍNDIA

Ministério da Saúde e Bem-Estar da Família  
Direção Geral de Serviços de Saúde  
(Divisão EMR)

13 de setembro de 2020

## **Protocolo de gerenciamento pós-COVID-19**

### **Histórico**

A doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2 é relativamente nova. A história natural da doença e informações recentes estão sendo conhecidas de forma dinâmica, especialmente em eventos pós-recuperação.

Após a doença aguda, os pacientes recuperados continuam a relatar ampla variedade de sinais e sintomas, incluindo fadiga, dores no corpo, tosse, dor de garganta, dificuldade em respirar etc. No momento, há evidências limitadas de sequelas pós-COVID-19, e mais pesquisas são essenciais, mas já intensivamente desenvolvidas. Uma abordagem holística é indispensável ao acompanhamento e bem-estar de todos os pacientes em recuperação.

### **Escopo**

Este documento fornece abordagem holística integrada ao gerenciamento de pacientes que se recuperaram o suficiente e que estão em acompanhamento domiciliar. Não se destina a ser usado como terapia preventiva/curativa. O período de recuperação provavelmente será mais longo para os pacientes que sofreram da forma mais grave e os com doenças preexistentes.

## Protocolo de Acompanhamento Pós-COVID-19

### (i) Em nível individual

- » Continue com o comportamento apropriado com relação à COVID-19 (uso de máscara, higiene das mãos, higiene das vias respiratórias e distanciamento físico).
- » Beba uma quantidade adequada de água morna (se não for contraindicado).
- » Tome o medicamento promotor de imunidade AYUSH (detalhes sobre medicamentos e suas dosagens estão no Anexo I) - **Para ser praticado e prescrito por um profissional qualificado do AYUSH.**
- » Se a saúde permitir, as atividades domésticas regulares podem ser feitas. As atividades profissionais devem ser retomadas de forma gradativa.
- » Exercícios leves / moderados
  - › Prática diária de *Yogasana*, *Pranayama* e Meditação, o quanto a saúde permitir ou conforme prescrito.
  - › Exercícios respiratórios prescritos pelo médico.
  - › Caminhada diária de manhã ou à noite em um ritmo confortável, conforme tolerado.
- » Dieta nutritiva balanceada, leve, de preferência fácil de digerir e recém preparada.
- » Tenha sono e descanso adequados.
- » Evite fumar e consumir álcool.
- » Tome os medicamentos prescritos para o tratamento regularmente e aqueles indicados ao gerenciamento de comorbidades, se houver. O médico deve ser sempre informado sobre todos os medicamentos que se está utilizando a fim de evitar interações com a prescrição.
- » Automonitoramento da saúde em casa - temperatura, pressão arterial, glicose (especialmente se diabético), oximetria de pulso etc. (se recomendado por um médico)
- » Se houver tosse seca/ dor de garganta persistente, fazer gargarejos com solução salina e inalação de vapor, com as ervas/especiarias recomendadas (consulte o Anexo I). Os medicamentos para a tosse devem ser prescritos pelo médico ou profissional qualificado de Ayurveda.
- » Fique atento aos primeiros sinais de alerta, como febre alta, falta de ar, SpO<sub>2</sub> <95%, dor no peito inexplicável, início de confusão, fraqueza focal.



**(ii) No nível da comunidade**

- » Indivíduos recuperados podem compartilhar as experiências positivas com amigos e parentes usando mídias sociais, líderes comunitários, líderes de opinião, líderes religiosos, para criar consciência, dissipar mitos e estigmas.
- » Apoiar grupos de autoajuda comunitários, organizações da sociedade civil e profissionais qualificados no processo de recuperação e reabilitação (médica, social, ocupacional, meios de subsistência).
- » Procure apoio psicossocial de colegas, agentes comunitários de saúde, conselheiros. Se necessário, procure um serviço de apoio à saúde mental.
- » Participe de sessões em grupo de Yoga, Meditação, etc., tomando todas as precauções devidas, como distanciamento físico.

**(iii) Nas instalações dos serviços de saúde**

- » A primeira consulta de acompanhamento (físico / telefônico) deve ser em até 7 dias após a alta, preferencialmente no hospital onde foi realizado o tratamento.
- » As visitas subsequentes de tratamento / acompanhamento podem ser realizadas com o alopata/AYUSH qualificado mais próximo/unidade médica de outros sistemas de medicina. A politerapia deve ser evitada devido ao potencial de interação medicamentosa desconhecida, que pode causar Eventos Adversos Graves (EAG) ou Efeitos Adversos (EA).
- » Os pacientes que passaram por isolamento domiciliar e que se queixarem de persistência dos sintomas devem ir ao posto de saúde mais próximo.
- » Os casos graves que requerem suporte de cuidados intensivos exigirão um acompanhamento mais rigoroso.

## ANEXO I

---

**Medicamento promotor de imunidade AYUSH (a ser prescrito apenas por profissionais autorizados por lei / terapia sob fluxo específico)**

- » *Ayush Kwath* (150 ml; 1 xícara) diariamente
- » *Samshamani vati* 500 mg duas vezes ao dia (1 g/ dia) ou *Giloy* em pó 1-3 gramas com água morna por 15 dias
- » *Ashwagandha* 500 mg duas vezes ao dia (1 g/ dia) ou *Ashwagandha* em pó 1-3 gramas duas vezes ao dia por 15 dias
- » *Amla* (fruto) um por dia ou *Amla* em pó 1-3 g uma vez ao dia
- » Pó *Mulethi* (em caso de tosse seca) 1 a 3 g com água morna duas vezes ao dia
- » Leite quente com ½ colher de chá de *Haldi* (manhã / noite)
- » Gargarejo com cúrcuma e sal
- » *Chyawanprash* 1 colher de chá (5 g) uma vez ao dia pela manhã (de acordo com as instruções de *Vaidya*)

**Também sugeriu-se, pelo Ministério do AYUSH, que o uso de *Chyawanprash* pela manhã (1 colher de chá) com água/leite morno é altamente recomendado (sob a direção de um médico Ayurveda registrado), pois na prática clínica *Chyawanprash* é acreditado como eficaz no período pós-recuperação.**

CAPÍTULO IV

**Diretrizes para os  
praticantes do Ayurveda  
para a COVID-19**



FLUXOGRAMA DO PROTOCOLO DE GESTÃO DA COVID-19



## Preâmbulo

Com a expansão da doença infecciosa causada por um coronavírus recém-descoberto, a humanidade está sofrendo. Até o momento, nenhum medicamento ou terapia demonstrou resultados promissores na prevenção da doença ou na melhoria do prognóstico para prevenir a infecção. As melhores formas de prevenir a infecção por COVID-19 são interromper a cadeia de transmissão, aumentar a imunidade corporal, identificar a infecção precocemente e receber cuidados médicos oportunos. O Ministério do AYUSH está empenhado em ajudar a nação com grande recurso de conhecimento tradicional, testado pelo tempo e praticado neste continente, em benefício da humanidade. O Ministério já publicou uma série de medidas para melhorar o sistema de defesa natural (imunidade), além das medidas de higiene pessoal e distanciamento social.

O Ayurveda documentou epidemias/pandemias no contexto de *Janapadodhvamsa* (condições que devastam a vida humana). Da mesma forma, as doenças infecciosas foram consideradas sob o *Sankramika rogas*. A poluição do ar, da água, do clima e do meio ambiente é responsável pela disseminação de doenças em grande escala, resultando em *Janapadodhvamsa*. As causas da piora das condições do ar, da água, do clima e dos ambientes, juntamente com suas características, foram enumeradas nos clássicos. A eliminação inadequada de resíduos, distribuição de água contaminada, poluição do ar, indulgência em atividades insalubres e prejudiciais, falha de julgamento e má compreensão da situação, etc. resultam em danos consideráveis à saúde da sociedade; em última análise, levando a *Janapadodhwamsa*.

Essas condições se manifestam em sintomas como tosse, falta de ar, febre, etc. No Ayurveda, as fases iniciais da manifestação podem ser comparadas à *Agantuja-VataKaphajaJwara*. Condições descontroladas agravam ainda mais outros *Doshas* e outros tecidos, como *Rasa*, *Rakta* e *Mamsa*, entrando assim na condição *Sannipataja*.

Este documento, “Protocolo para praticantes de Ayurveda”, é uma diretriz ao uso apenas por praticantes de Ayurveda registrados. Há quatro seções que cobrem todo o espectro de gerenciamento da infecção por COVID-19. O protocolo trata da sintomatologia em três etapas:

1. Primeiro Estágio: sintomas *Swasa-Kasa Jwara* (COVID-19 positivo ou negativo com sintomas leves).
2. Segundo Estágio: *Vata-Kapha pradhan Jwara* (COVID-19 positivo com sintomas específicos em nível moderado).
3. Terceiro Estágio: *Vata-KaphajaSannipatika Jwara* (Febre) (COVID-19 positivo com sintomas graves com dificuldade respiratório, etc.).

SEGMENTAÇÃO DOS ASSUNTOS – GRUPOS-ALVO E PRINCÍPIOS DO GERENCIAMENTO

Grupos-alvo	Tratamento
1 Grupo-alvo 1: Indivíduos em quarentena e isolamento domiciliar, com teste negativo para COVID-19 e profissionais de saúde	Tratamento preventivo
2 Grupo-alvo 2: Indivíduos com sintomatologia leve, grave, comorbidades e condições com comprometimento imune.	Tratamento curativo e sintomático
3 Grupo-alvo 3: Indivíduos vulneráveis (Mulheres grávidas e lactantes, crianças e idosos)	Cuidado Integrado (Gerenciamento com Ayurveda, integrado com outros medicamentos, sob observação regular)
4 Grupo-alvo 4: Tratamento pós-COVID-19, restaurador da saúde	Tratamento para recuperação e rejuvenescimento

Todas as instruções permanentes emitidas pelas autoridades de saúde (Ministério da Saúde e Bem-estar da Família, Organização Mundial da Saúde e autoridades de saúde estaduais e locais) devem ser totalmente aceitas. O gerenciamento com Ayurveda pode ficar como “adicional” à atual linha contemporânea de tratamento.

Os medicamentos recomendados aqui são baseados na Lista de Medicamentos Essenciais, Diretrizes- padrão de tratamento, Farmacopeia Ayurvédica da Índia, Ministério do Ayush do Governo da Índia, com as considerações e recomendações emitidas por várias autoridades de saúde em toda a Índia. O médico Ayurvédico (*Vaidya*) deve ter seu próprio critério na seleção de medicamentos com base no estágio da doença, complexidade dos sintomas e disponibilidade dos medicamentos na sua localidade. Uso de máscara, higiene das mãos, distanciamento social/físico para quebrar a cadeia de transmissão, dieta saudável e medidas para melhorar a imunidade e todas as outras medidas gerais de saúde devem ser recomendadas de acordo com as diretrizes publicadas pelas autoridades de saúde.

**AVISOS LEGAIS**

- » Os médicos têm seus próprios critérios na seleção de medicamentos, com base no estágio da doença, complexidade dos sintomas e disponibilidade dos medicamentos na sua localidade.
- » Os pacientes precisam ter consulta/aconselhamento geral de um médico qualificado, antes de iniciar qualquer intervenção.
- » Quando informadas previamente alergias a medicamentos ou interações erva-droga, os médicos envolvidos devem cuidar disso.
- » É prudente consultar um médico no uso de medicamentos em populações vulneráveis.
- » Os médicos devem documentar os tratamentos dos pacientes em formulário específico (FRC).
- » Os medicamentos citados neste documento devem ser usados com cautela durante a gravidez.
- » As doses para crianças devem ser ajustadas conforme a idade.
- » Em todos os casos graves e em condições de risco de vida, cuidados médicos devem ser fornecidos imediatamente. Medicamentos ayurvédicos podem ser utilizados como adjuvantes, juntamente com o gerenciamento contemporâneo com o devido procedimento de consentimento.
- » Pacientes que já fazem uso de medicamentos para questões de saúde como hipertensão, diabetes, quimioterapia para câncer e etc, devem continuar o uso.
- » Durante a seleção de medicamentos, devem estar cientes de não prescrever formulações que contenham açúcar para diabéticos e alto teor de gordura/sal para hipertensos e assim por diante.

## Grupo-alvo 1

**Indivíduos em quarentena e isolamento domiciliar, com teste positivo para Corona, não é prudente oferecer apenas cuidados preventivos ou com teste negativo para Corona e profissionais de saúde**

Informações intensivas do Ayurveda sobre cuidados preventivos direcionam ao *Dinacharya* (Rotinas diárias) e *Ritucharya* (Rotinas Sazonais), para manter uma vida saudável. A simplicidade da consciência sobre si mesmo e sobre a harmonia que cada pessoa pode alcançar, elevando e mantendo sua imunidade, é altamente enfatizada nas escrituras clássicas do Ayurveda. Além disso, o Ayurveda enfatiza primeiro a PREVENÇÃO. Nesse sentido, *Svasthahitadravyas* (receitas para saúde) têm sido indicadas na forma de *Rasayana* e *Vajikarana*. *Ojas* é considerado como o responsável por *Vyadhikshamatva* (imunidade), alcançado por meio de duas abordagens: *VyadhiBalaVirodhitva* & *Vyadhyutpadaka Pratibandhakatva*. Entre eles, *VyadhiBalaVirodhitva* é alcançado reforçando a imunidade do corpo do indivíduo, enquanto *Vyadhyutpadaka Pratibandhakatva* é criado pelo uso de receitas específicas na prevenção da doença.

É altamente recomendado o conhecimento sobre o modo de propagação dessa doença como forma de prevenir-se de contaminação. Conforme informado pela OMS, indivíduos podem se contaminar por outros que estejam infectados com o vírus. A doença pode se espalhar de pessoa para pessoa através de pequenas gotículas lançadas quando uma pessoa infectada tosse ou espirra.

### 1.1 Medidas de prevenção

1. **Fique atento** às informações mais recentes sobre o surto disponíveis nos *sites* oficiais das autoridades nacionais de saúde pública. Siga as instruções passadas pelo profissional de saúde que o acompanha, autoridades nacionais de saúde ou empregador, sobre como proteger a si mesma, a si mesmo e demais pessoas.



## 2. Higiene

a) Lave as mãos com frequência com água e sabão ou esfregue uma solução de álcool 70%. Lavar as mãos com água e sabão ou esfregar uma solução de álcool 70% mata os possíveis vírus que podem estar em suas mãos.

b) Devem ser evitados os cumprimentos com contato físico e o aperto de mãos.

c) É desencorajado cuspir em público.

d) Deve-se evitar tocar frequentemente os olhos, nariz e boca, pois pode-se pegar o vírus. Uma vez contaminadas, as mãos podem transferir o vírus para seus olhos, nariz ou boca, e partir daí o vírus entraria em seu corpo e causaria infecções.

e) O uso de luvas, sempre que possível, é encorajado.

f) Praticar boa higiene respiratória deve ser encorajado. Isso significa cobrir boca e nariz com cotovelo dobrado ou lenço de papel/lenço de pano quando tossir ou espirrar. Após tossir ou espirrar, descarte o lenço de papel/ lave o lenço de pano.

## 3. Distanciamento social

a) É recomendado manter distância de ao menos 1 metro de pessoas que estão tossindo ou espirrando. Recomenda-se também não ir a lugares lotados, como parques, mercados e locais religiosos.

b) É recomendado ficar em casa o máximo possível e reagendar viagens, se houver.

c) Se alguém apresentar febre, tosse e dificuldade para respirar, consulte um médico imediatamente e siga todas as instruções meticulosamente.

**4. Cuidados adicionais** devem ser tomados no caso de idosos, crianças ou se o indivíduo tiver comprometimento imunológico ou com comorbidades, ou no caso de mulheres durante e após o parto.

**5. Mulheres com teste positivo para COVID-19** podem permanecer amamentando, se desejarem. Elas devem ser encorajadas a praticar todas as medidas de higiene / prevenção mencionadas acima.

**6. Dieta:** a nutrição adequada deve ser garantida por meio de alimentos quentes, preparados na hora, considerando a capacidade digestiva dos indivíduos.

A ingestão confortável de líquidos quentes, fervidos com ervas medicinais (de preferência *Shunthi*/ gengibre seco, *Dalchini*/ canela, *Trikatu* - gengibre seco, pimenta do reino e pimenta longa), deve ser feita regularmente, para manter a hidratação.

- » *Laghu-supachyaahara* preparado na hora (dieta leve, de fácil digestão).
- » Os vegetais preferidos são *Shigru* (*Moringa oleifera*), *Karvellaka* (*Momordica charantia*), *Patola* (*Tricosanthes dioica*), *Mudga* (*Vigna radiata*), *Patha* (*Cissampelos parietal*), *Vaastuka* (*Chenopodium album*), *Jivanti* (*Leptadenia reticulada*), *Tanduliyak* (*Amaranthus spinosus*), *Kakamachi* (*Solanum nigrum*), *Draksha* (*Vitis vinifera*), *Kapittha* (*Limonia acidissima*), *Dadima* (*Punica granatum*), *Lashuna* (*Allium sativum*) etc. (Ref: Yoga Ratnakara, *Jwara Chikitsa*, por Vaidya Lakshmiapati Shastri, Chaukhamba Prakashan Varanasi, Edição 2018, Pg no. 251-253 e Govindadasa. Bhaishajya Ratnavali. Shastri RD, editor. 18<sup>a</sup> ed. Varanasi: Chowkambha Samskrita Samstana; 2005. *Jwara Adhikara*)
- » Restrinja o uso de alimentos de sabor doce, os doces e alimentos de digestão pesada (*Yoga Ratnakara*). Recomenda-se também não usar alimentos / bebidas gelados, fritos, oleosos, fermentados, frios e refrigerados.

## 7. Lidar com o estresse

É normal sentir-se estressado, com medo ou com raiva durante o período de confinamento. Falar com as pessoas pode ajudar a lidar com o estresse. Contate amigos e familiares com a maior frequência possível.

Incentive a manutenção de um estilo de vida saudável. Dieta adequada, sono, exercícios e contatos sociais com entes queridos em casa e por e-mail ou telefone com outros familiares e amigos são incentivados.

Incentive a leitura de livros, ouvir músicas leves de acordo com o gosto pessoal, para combater o estresse.

Evite fumar e consumir álcool ou outras drogas para lidar com o estresse. Podem ser fornecidos atendimentos para a saúde física e mental, se necessário.

É encorajado que as reações expressas por crianças sejam tratadas de forma solidária. Que suas preocupações sejam ouvidas com atenção e que haja tempo extra, amor e atenção para dedicar a estas.

**8. Exercício e meditação**, prática diária de *Yogasana*, *Pranayama*, devem ser praticados por pelo menos 30 minutos, conforme recomendado pelo Ministério do AYUSH.

9. Sono adequado de 7-8 horas por noite é essencial e deve ser encorajado. De preferência, evite dormir durante o dia.

10. Se houver alguma comorbidade, medicamentos prescritos devem ser utilizados sob supervisão. Evite a automedicação.

11. Rotinas sazonais (*Ritucharya*) são sempre recomendadas sob supervisão de um médico ayurvédico.

12. Uso de equipamento de proteção individual adequado (EPI) durante práticas médicas, deve ser recomendado, conforme orientado pelas autoridades de saúde.

## 1.2 Diretrizes contemporâneas

A OMS adaptou as diretrizes para o manejo clínico de casos respiratórios agudos graves, quando houver suspeita de infecção por SARS-CoV 2. Destina-se a profissionais envolvidos no cuidado de pacientes adultos, grávidas e crianças com risco de infecção respiratória aguda grave, quando há suspeita de infecção pelo vírus da COVID-19.

## 1.3 Potencializadores da imunidade – preparações simples

1. *Guduchi*: Consumir 500 a 1000 mg de extrato aquoso de *Guduchi* (*Tinospora cordifolia* (Thunb.) Miers)

2. *Amla*: Consumo de frutas frescas de *Amla* (groselha indiana - *Phyllanthus emblica*)<sup>5</sup> ou doce de *Amla* (*Amla avaleha*), também é aconselhável.

3. *Haridra*: Gargarejo com água morna adicionada de cúrcuma em pó (*Curcuma longa*) e uma pitada de sal ou cúrcuma.

4. *Tulsi*: É recomendado beber frequentemente água com *Tulsi* (manjeriçã-santo – *Ocimum tenuiflorum*).

5. Pó da raiz de *Ashwagandha* 3-5g duas vezes ao dia com leite morno ou água/ Extrato de *Ashwagandha* 500mg duas vezes ao dia com água morna.

5 *Phyllanthus emblica* L. é o nome científico aceito atualmente para *Emblica officinalis* Gaertn.

## 1.4 Potencializadores da imunidade – formulações compostas

- » *CHYAWANPRASH AVALEHA* - 10-12 g / 1 colher
- » *DRAKSH AVALEHA* - 10 - 12 g / 1 colher
- » *INDUKANTAM GRUTHAM* - 10-12 g duas vezes ao dia antes das refeições, quando estiver com fome
- » *ARAVINDASAVA* - 15 - 20 ml com igual quantidade de água morna, após a refeição
- » *BALACHATURBHADRA CHURNA* - 1 - 2 g com mel
- » *HARIDRA KHANDA* - 3 - 5 g intermitentemente com mel / água morna

## 1.5 Dicas de estilo de vida (Dinacharya) para aumentar a imunidade

### Rotina matinal (4:30h - 8:30h)

- » acorde entre 4:30h - 5:00h da manhã ou 45 minutos antes do nascer do sol.
- » Beba 1-3 copos de água morna
- » *Gandusha / Kavala* (Bochecho com óleo) 1 colher de sopa de óleo de gergelim *in natura* ou coco para *Kavala* seguido de enxague com água morna.
- » Gargarejo com água morna adicionada com uma pitada de açafrão e sal, *Triphala* e *Yashtimadhu* (Alcaçuz). *ShuddhaTankana* (solução aquosa de bórax purificado a 2%), *Madhoodaka* (solução aquosa a 5% solução) também pode ser usadas para *Kavala graha*.
- » Saúde Nasal - *Pratimarsha Nasya* (2 gotas de óleo de gergelim *in natura* / coco em cada narina).
- » Prática diária de *Yogasana*, *Pranayama* e meditação por pelo menos 30 minutos, conforme recomendado pelo Ministério do AYUSH.
- » Banho de água quente.

### Rotina ao longo do dia

- » Não durma durante o dia
- » Envolver-se no trabalho de casa/ atividades recreativas internas, como estudos, leitura, pintura, jardinagem, tocar e ouvir música, redes sociais etc.

### Rotina noturna

- » Meditação / *Pranayama* - 30 minutos
- » Atividades recreativas internas

### Regras alimentares

- » Coma apenas quando estiver com fome, na quantidade adequada de acordo com o poder digestivo (Nem menos nem mais)
- » Sempre consuma alimentos frescos e quentes
- » Coma alimentos de fácil digestão
- » Faça a refeição noturna 3 horas após o pôr do sol ou até as 20h

**Durma somente após 2-3 horas do jantar.** O sono adequado é muito importante para a saúde.

## 1.6 Outras medidas recomendadas

*Dhupana* - fumigação da casa todas as noites com antimicrobianos, como folha de Nim (*Azadiracta indica*), *Sarshapa* (*Brassica campestris*), *Loban* (*Styrax benzoin*), *Karpura* (*Cinnamomum camphora*), *Ghee* etc. Pode ser adotado o uso de *Aparajita Dhooma Choorna* (*Ah Jwara Chikitsa*), conforme a disponibilidade.

## REFERÊNCIAS

1. Clinical management of severe acute respiratory infection (SARI) when COVID-19 disease is suspected: Interim Guidance (Version 1.2), 13 March 2020 released by World Health Organization (WHO/2019-nCoV/clinical/2020.4)
2. Upadhyay AK, Kumar K, Kumar A, Mishra HS. *Tinospora cordifolia* (Willd.) Hook. f. and Thoms. (Guduchi) - validation of Ayurvedic pharmacology through experimental and clinical studies. *Int J Ayurveda Res.* 2010;1(2):112-121. doi:10.4103/0974-7788.64405
3. Ibrahim Jantan M, Haque A, Ilangkovan M, Arshad L. An Insight into the Modulatory Effects and Mechanisms of Action of *Phyllanthus* Species and Their Bioactive Metabolites on the Immune System. *Frontiers in pharmacology.* 2019;10.
4. Zorofkian Moghadam tousi S, Abdul Kadir H, Hassan Darvish P, Tajik H, Abubakar S, Zandi K. A review on antibacterial, antiviral, and antifungal activity of curcumin. *BioMed research international.* 2014;2014
5. Ghoke SS, Sood R, Kumar N, et al. Evaluation of antiviral activity of *Ocimum sanctum* and *Acacia arabica* leaves extracts against H9N2 virus using embryonated chicken egg model. *BMC Complement Altern Med.* 2018;18(1):174. Published 2018 Jun 5. doi:10.1186/s12906-018-2238-1
6. Sharma R, Martins N, Kuca K, Chaudhary A, Kabra A, Rao MM, Prajapati PK. *Chyawanprash*: a traditional Indian bioactive health supplement. *Biomolecules.* 2019 May;9(5):161.

## Grupo-alvo 2

Indivíduos com sintomas leves e graves, comorbidades e comprometimento imunológico

### 2.1 Gerenciamento de sintomas leves

Dor de garganta é uma das principais características ou a primeira manifestação clínica de infecção da COVID-19 entre as manifestações clínicas da doença. É seguida de febre, mialgia, tosse seca, dispneia leve e dispneia grave com pneumonia severa, falência múltipla de órgãos seguida de fibrose pulmonar e morte. Um pequeno percentual de casos é assintomático e algumas manifestações clínicas incomuns incluem perda de olfato e paladar (*Rasa-Gandha Bodha Nipata*).

Estágios	Apresentação Clínica	Medicamentos	Doses** e tempo
Doença sem complicações	Febre, tosse, dor de garganta, congestão nasal, mal-estar e dor de cabeça	» Mahasudarshana GhanVati	500mg – 3x/dia
		» Sanjeevani Vati*	125 mg 3x/dia
		» Samshamni Vati	500 mg 3x/dia
		» Talishadi churna + » Yastimadhu churna	2 g + 1g 3x/dia
		» Sitopaladi churna	3 g -3x/ dia
		» Lozenges- Vyoshadivati* » Lavangadivati / » Yashtimadhughanvati	2 tabletes - 3x/ dia
		» ChaturthakaJvaraharakwatha (Caulé Giloya seco ou fresco - 5g + Amalaki-seco - 5g+ Nagarmotha - 5g decocção com 200ml de água e reduzido para 100ml) » PathyadiKashayam / GuduchyadiKashayam / BharangyadiKashayam	10 g fervidos em um copo de água, reduzidos a meio, 2x/ dia com estômago vazio
		» Trikatu Siddha jala*	3g fervido em 1 litro de água
		» Vyaghri Haritakileha* » Agastya Rasayana » Kantakari Avaleha*	10 g - 2x/ dia
		» Gargarejo com água morna com sal de rocha e açafraão	Quando necessário
		» Amritarishta	20 ml-2x/ dia com quantidade igual de água
		» Shadanga -paniya	
		» Gargarejo com YashtimadhuPhanta - 3 a 4 vezes ao dia (200 ml de água morna + 5g de Yashtimadhuchurna)	Quando necessário
		» Shwasakuthara Rasa + NaradiyaLakshmilasa Rasa	250 mg cada com mel 3x/dia
	Para mialgia	» Ashwagandharishta e / ou Balarishta » Rasnasaptakakwatha*	15-20 ml com igual quantidade de água três vezes ao dia 10 g fervida em um copo de água, reduzida à metade 2x/ dia estômago vazio
Leve Pneumonia	Dificuldade em respirar / respiração rápida > 40 respirações / min	» Dhanwantara Gutika » Sameerapannaga Rasa* / Shrunigarabhra Rasa	2 comprimidos 250mg com água morna ou mel 2x/ dia
		» Marsha Nasya* (Shirovirechana) com AnuTaila / Shadbindu Taila / Sarshapa Taila	dose de acordo com a idade
		» Inalação de vapor com óleo de Ajwain / Pudina / Eucalipto	Uma / duas vezes por dia
		» Somasava*	10 ml - 2x/ dia misturado com igual quantidade de água
		» Dashmularishta*	20 ml - 2x/ dia misturado com igual quantidade de água
	Segunda linha	» Dashamoolakwatha* com Pippalichoorna prakshepa (1g)	10 g fervidos em um copo de água, reduzido a metade 2x/dia estômago vazio

\*\* A dose mostrada aqui é a dose de adulto, para crianças deve ser convertida em dose infantil, de acordo com a idade

Todos os pacientes devem ser aconselhados a utilizar medicamentos para *Rasayana*, conforme indicado nesta diretriz junto com a adição de drogas *Deepana* e *Pachana*.

---

Nota: Drogas *Ushna* (quentes) e *Teekshna* (penetrantes), são contraindicadas na gravidez e não devem ser prescritas para mulheres grávidas.

---

## 2.2 Diretrizes para o gerenciamento de sintomas graves - Aviso Legal

Os medicamentos abaixo são recomendados com ou sem os medicamentos convencionais, de acordo com a condição/decisão do médico

### Medicamentos prescritos para casos de COVID-19

#### 1 Casos não complicados, medicamentos prescritos

##### 1.1 Febre (*Jwara*)

1. *MahaSudarshanghanVati*\* - 500 mg/ três vezes ao dia com água morna
2. *Amritarista* 15-20 ml três vezes ao dia com água após as refeições
3. *Amritottara Kashaya* 15 ml três vezes ao dia com água antes das refeições
4. *Vishamajwarantakalauha*\* com ouro - 125 mg duas vezes ao dia com água - febre alta com debilidade
5. *Mriyunjaya rasa*\* - 125 mg três vezes ao dia com água - febre descontrolada com mialgia
6. *Samshamanivati* 500 mg. 2 tabletes duas vezes ao dia depois da comida
7. *ArkaYavani*\* - 10 - 25 ml quatro vezes ao dia com água - *Deepanapachana Jwara*, *Aruchi*
8. *Pathyadi Kashayam*\* / *Guduchyadi Kashayam* / *Bharangyadi Kashaya*\* - preparado na hora 30-40 ml duas vezes ao dia antes da refeição
9. *Chaturthaka Jvaraharakwatha* (caule de *Giloya* seco ou fresco-5mg + *Amalaki* seco-5mg + *Nagarmotha*-5mg preparar a decocção com 200ml de água e reduzir até 100ml)
10. *Tribhuvanakirti rasa*\* 125 mg duas vezes ao dia após a refeição com *shunthijala* ou água
11. *Bilwativati* 1 tablete três vezes ao dia



## 1.2 Dor de garganta

1. *Vyoshadivati / LavangadiVati / Khadiradivati* -2 tabletes três vezes ao dia
2. *Laxmivilasa rasa* 125 mg três vezes ao dia com *tamboolaswarasa* após a refeição

## 1.3 Congestão Nasal (*Pratishyaya*)

1. *Haridrakhand*- 3 - 5 g duas vezes ao dia com água morna / leite
2. *Laxmivilasa rasa* 125 - 250 mg duas vezes ao dia com *tamboolaswarasa* após a refeição

## 1.4 Mialgia (*Parshwa - shoola, Shirashoola, Angamarda*)

1. *Rasnasaptakkwatha* \* 30 - 40 ml duas vezes ao dia antes das refeições
2. *Ashwagandharista* 15 - 20 ml duas vezes ao dia com água
3. *Balarishta* 15 - 20 ml duas vezes ao dia com água
4. *Devadaryadikwatha* \* 30 - 40 ml duas vezes ao dia antes da refeição
5. *Dashamoolakwath* \* 30 - 40 ml duas vezes ao dia antes das refeições
6. *Godantibhasma* 500 mg - 1 g de duas a três vezes ao dia diariamente com ghee, açúcar, leite ou água morna

## 1.5 Tosse seca (*Vataja Kasa*)

1. *Talisadi Churna* (4 g) + *Madhuyashtichurna* (2 g) duas vezes ao dia com mel / água morna
2. *Sitopaladichurna* 3-6 g com mel duas a três vezes ao dia ou como requeridos
3. *Tankanabhasma* \* - 250 - 500 mg duas vezes ao dia
4. *Dashamoolakatutrayadi Kashaya* \* 20 - 30 ml três vezes ao dia com água antes da refeição

## 1.6 Características de desidratação (*Trishana* devido a *Jwara*)

1. *Shadangapaneeya* 40 ml três vezes ao dia/ conforme a necessidade

## 2 Pneumonia - *Shwasapradhanakasa*

1. *Sanjeevanivati* \* - 125 mg três vezes ao dia / *Gorochanadivati* \* - 125 mg três vezes ao dia com água morna
2. *Somasav / Pushkaramoolasava* \* - 10 - 20 ml com igual quantidade de água duas vezes ao dia
3. *Talisadi* (4g) + *Madhuyashtichurna* (2g) + *Sameerapannaga rasa* \* 125 mg- duas vezes por dia com mel / água morna
4. *Pushkaramoolasava* 15 - 20 ml com quantidade igual de água duas a três vezes ao dia
5. *Agastya Haritaki* \* / *Vyaghriharitaki* \* / *Chitrakaharitaki Avaleha* \* - 10-12 g com água duas vezes ao dia depois da refeição
6. *Kantakariavaleha* \* 10 - 12 g duas vezes ao dia após a refeição
7. *Dashamoolakatutrayadi Kashaya* \* 20 - 30 ml três vezes ao dia com água antes das refeições
8. *Vasakasava*\* 15 - 20 ml três vezes ao dia com água após a refeição
9. *Bharangyadikwatha* \* 30 - 40 ml duas vezes ao dia antes das refeições
10. *Chandramrita rasa* \* - 250 mg duas vezes ao dia com mel ou *tamboolaswarasa* ou *vasa swarasa* ou *ardrakaswarasa*

## 3 Síndrome de desconforto respiratório agudo - *Shwasa*

1. Inalação com *Karpoora* e *Nilgiri Taila*
2. *ShwasKuthar Rasa*\* (125 - 250 mg) com *Kantakari*\* (2 g) e *pippalichurna* (1mg) administrado com óleo de mostarda e açúcar mascavo
3. *Mallasindoora*\* 125 mg + *Talisadichurna* 3 g + *Shringabhasma* 125 mg + *Abhrakabhasma* 125 mg, com mel duas vezes ao dia após a refeição
4. Aplicação local de *saindhavaditaila* no peito seguido por *Nadiswedana*

#### 4 Condições de comprometimento imunológico - *Vyadhikshamatwa* reduzida

1. Comprimido *Samshamani Vati* 500 mg, 2 comprimidos duas vezes ao dia após a refeição
2. *Agastya Haritaki Rasayana* \* 10-12 g duas vezes ao dia após a refeição
3. *ChitrakaHaritaki Rasayana* \* 10 -12 g duas vezes ao dia após a refeição
4. *Chayavanaprashavaleha* 10-12 g duas vezes ao dia após a refeição
5. *Bramha Rasayana* 10 -12 g duas vezes ao dia após a refeição
6. *Swarnamalinivasanta rasa* 125 mg duas vezes ao dia após a refeição com água
7. *Guduchi Rasayana*

---

\* Contraindicado em mulheres grávidas e lactantes

---

## 2.3 Comorbidades

### 2.3.1 Diabetes

Se o diabetes estiver associado aos sintomas acima, os seguintes medicamentos podem ser prescritos, além dos medicamentos existentes que estejam sendo utilizados (Ref. Tabela Acima)

- » *Nishamalaki Churna + Musta Churna* - 3-6 g duas vezes ao dia com água antes das refeições
- » *Jambuchruna* \* 3-6 g com água antes da refeição
- » *Guduchichurna* 3-6 g com água antes da refeição
- » *VasantaKusumakara Rasa* - 125 - 250 mg duas vezes ao dia com água após a refeição
- » *Abhrakabhasma* 125 - 250 mg duas vezes ao dia com mel ou ghee ou *triphalakwatha* ou *guduchiswarasa* ou *ardrakaswarasa*
- » Outros medicamentos de acordo com os sintomas mencionados nos itens 1.1 - 1.6, 2, 3

---

\*\* Evite *Talishadi e Madhuyashti Churna & somasava*

---

### 2.3.2 Doenças cardiovasculares

No caso de as doenças cardiovasculares estarem associadas aos sintomas acima, os seguintes medicamentos podem ser prescritos, além dos medicamentos acima (Ref. Tabela Acima)

- » *Ashwagandha Churna* (3 g) + *Arjuna Churna* (3 g) - duas vezes ao dia com leite / água antes da refeição
- » *Prabhakar Vati* \* 125 - 250 mg- três vezes ao dia após a refeição - Em pacientes com histórico de doença isquêmica do coração/infarto do miocárdio
- » *Hridayarnava rasa* \* 125 mg duas vezes ao dia após a refeição
- » *Arjunarista* 15 - 20 ml duas vezes ao dia com água após as refeições
- » *Saraswatarista* 15 - 20 ml duas vezes ao dia com água após a refeição
- » *Kooshmanda Rasayana* 10 -12 g duas vezes ao dia
- » *Dhanwantargutika* \* 250 - 500 mg duas vezes ao dia com decocção de *Jeeraka* ou água morna
- » *Sarpagandhaghnavati* \* 250 - 500 mg uma / duas vezes ao dia com leite ou água
- » *Navajeevana rasa* \* 62,5 - 125 mg duas vezes ao dia com leite
- » Outros medicamentos de acordo com os sintomas mencionados nos itens 1.1 - 1.6, 2, 3

### 2.3.3 Doenças renais

No caso de as doenças renais estarem associadas aos sintomas acima, os seguintes medicamentos podem ser prescritos além dos medicamentos acima (Ref. Tabela Acima)

- » *Dashamula Kwath* \* - preparado na hora 30-40 ml, duas vezes ao dia, antes das refeições
- » *Varunadikwatha* \* - preparado na hora 30-40 ml, duas vezes ao dia com água - Para condição renal comprometida
- » *Trinapanchamoolakwatha* - preparado na hora 30 - 40 ml duas vezes ao dia - para condição renal comprometida
- » *Chandraprabha Vati* \* 2 comprimidos (250 mg) duas a três vezes ao dia após a refeição com água
- » *Shilajitwadi Lauha* (250mg) - duas vezes ao dia antes das refeições com água morna

- » *Vettumaran Gulika* \* 250 - 375 mg duas ou três vezes ao dia com água morna
- » Outros medicamentos de acordo com os sintomas mencionados nos pontos de número 1.1 - 1.6, 2, 3

---

\* Contra-indicado em gestantes e mães lactantes

---

## 2.4 Dieta recomendada

- » Coma alimentos quentes, preparados na hora, quando estiver com fome
- » Líquidos - em vez de chá, qualquer um dos seguintes é recomendado
  - › Chá de ervas preparado com ½ polegada de gengibre + 2 pimentas-do-reino + ¼ de canela ou capim-limão, folhas de tulsi, em 2 xícaras de água fervente até reduzir para 1 xícara e adicione 1 colher de chá de mel
  - › 1 xícara de leite de vaca quente + gengibre em pó seco / ½ colher de chá cúrcuma
- » Cereais - *Shalishashtika* (arroz velho) / *Laja* / *Godhuma* (trigo) / *Yava* (cevada)
- » Leguminosas - *Mudga* (*Vigna radiata*), *Masur* (*Lens culinaris*), *Kulattha* (*Dolichos biflorus*), *Chanaka* (*Cicer arietnum*), *Moth* (*Vigna aconitifolia*)
- » Vegetais - *Vaartak* (*Solanum melongena*), *Karkotak* (*Momordica dioica*), *Shigru* (*Moringa oleifera*), *Karvellaka* (*Momordica charantia*), *Patola* (*Tricosanthes dioica*), *Patha* (*Cissampelos parietal*), *Vaastuka* (*Chenopodium album*), *Jivanti* (*Leptadenia reticulata*), *Tanduliyak* (*Amaranthus spinosus*), *Kakama-chi* (*Solanum nigrum*), *Guduchi* (*Tinospora sinensis*)
- » Frutas - *Draksha* (*Vitis vinifera*), *Kapittha* (*Limonia acidissima*), *Dadima* (*Punica granatum*) podem ser consumidas.
- » Condimentos e especiarias: cardamomo / gengibre seco / pimenta-do-reino/ pimenta longa / alho

## Grupo-alvo 3

### Grupo de vulnerabilidade (mulheres grávidas e lactantes, crianças e idosos)

#### 3.1 Introdução

Crianças, mulheres grávidas, idosos, pessoas desnutridas e pessoas que estão doentes ou imunocomprometidas são particularmente vulneráveis a quaisquer calamidades de saúde e enfrentam um risco relativamente alto da doença associado a emergências. Esses grupos populacionais precisam de cuidados especiais em termos de prevenção e gestão. A melhor forma de prevenção é aumentando a imunidade, e aqui estão alguns reforços imunológicos comprovados ou medicamentos *Rasayana* que podem ser prescritos aos grupos vulneráveis. Mulheres pós-parto e lactantes podem continuar amamentando o bebê, e uma dose profilática também pode ser administrada a crianças em amamentação.

Esses grupos vulneráveis, caso se tornem suspeitos, devem ser colocados em quarentena ou isolados, com ou sem teste positivo para COVID-19, com sintomas leves ou graves, e o gerenciamento do caso é o mesmo descrito no Grupo-alvo 2.

A seguir estão alguns medicamentos *Rasayana* comumente prescritos em cada categoria. No entanto, os médicos devem confirmar a ausência de febre e outros sintomas e o bom apetite; se o apetite estiver fraco, drogas *Deepana* e *Pachana* podem ser adicionadas.

#### 3.2 *Rasayana* para crianças

- » *Indukanta Ghritam* - 5 - 10 ml divididos em duas doses, com leite morno
- » *Kalyanaka Ghrita* - 5 - 10 ml divididos em duas doses, com leite morno
- » *Aravindasavam*- 5 - 15 ml divididos em duas doses, com água morna após as refeições.
- » *Balachaturbhadra Churna* - dose de 1-2 g com mel duas vezes ao dia

### Dose de medicamentos em crianças

- › Acima de 15 anos - dose de adulto
- › Entre 10-15 anos -  $\frac{3}{4}$  de dose de adulto
- › Entre 5-10 anos -  $\frac{1}{2}$  da dose de adulto
- › Abaixo de 5 anos -  $\frac{1}{4}$  da dose de adulto

---

Cálculo da dose específica: Dose infantil = (Dose Adulto / 16) x Idade da Criança

---

### 3.3 Rasayana para mulheres grávidas e lactantes

Os seguintes medicamentos podem ser usados especificamente em mulheres grávidas e lactantes:

- » *Phala Sarpis* \* 10 - 12 g divididas em duas doses, com água morna
- » *Kalyanaka Ghrita* \* 10 - 12g divididas em duas doses, com água morna
- » *Ashwagandha Rasayana* \* 10-12 g duas vezes ao dia com leite morno.
- » *Soubhagya Shunti Leha* \* 10 - 12 g duas vezes ao dia com leite quente de estômago vazio
- » Uso diário de Leite com *Ghee* (copo de leite com uma colher de chá de ghee)

---

\* Aviso legal - Os medicamentos *Rasayana* devem ser consumidos após a recuperação da febre e assim que *Agni* estiver estabilizado durante a gravidez.

---

### 3.4 Rasayana para idosos

Os seguintes medicamentos *Rasayana* podem ser administrados na população idosa:

- » *Chayvanaprasha Avaleha* - 10-12 g duas vezes ao dia com leite morno.
- » *Ashwagandha Avaleha* - 10 - 12 g duas vezes ao dia com leite morno.
- » *Brahma Rasayana* - 10-12 g duas vezes ao dia com leite morno.
- » Uso diário de leite com *Ghee* (xícara de leite com uma colher de chá de ghee)
- » *Shilajeet Rasayana* - preparado dando 7 vezes *Bhavana* de todos os medicamentos *Triphala*, *Musta*, *Guduchi*, *Pippali* etc. - Ref. AH 39 / 133-142
- » *Khadiradi Rasayana* [Ref. AH 39/152]
- » *Shatavari Siddha Ghrita* [Ref. AH 39/156]

O seguinte *Rasayana Yoga* em *Vardhamana Krama* também pode ser recomendado com estrita supervisão do médico

- » *Vardhamana Pippali Rasayana* [*Kasa, Shwasa, Galagraha, Vishama Jwara* - Ref. A. H. 39 / 101-102]
- » *Vardhamana Guduchi Rasayana* [Ref. AH 39 / 104-105]
- » *Vardhamana Musta Rasayana* [Ref. AH 39 / 104-105]
- » *Vardhamana Triphala Rasayana* [Ref. AH 39 / 104-105]

### 3.5 *Rasayana* para indivíduos imunocomprometidos

- » *Samshamani Vati* - 500 mg, 2 comprimidos duas vezes ao dia após a refeição
- » *Agastya Haritaki Rasayana* \* 10-12 g duas vezes ao dia após a refeição
- » *Chitraka Haritaki Rasayana* \* 10 -12 g duas vezes ao dia após a refeição
- » *Chayavanaprashavaleha* 10-12 g duas vezes ao dia após a refeição
- » *Bramha Rasayana* 10 -12 g duas vezes ao dia após a refeição
- » *Swarnamalinivasanta rasa* 125 mg duas vezes ao dia após refeição com água
- » *Guduchi Rasayana*



## Grupo-alvo 4

### Tratamento pós-COVID-19, restaurador da saúde

#### 4.1 - Introdução

Junto com os picos diários de casos confirmados de coronavírus e mortes, um terceiro número, mais esperançoso, também vem aumentando: o número de indivíduos que se recuperam da COVID-19. Especialistas em saúde pública disseram que a COVID-19 é único e complexo. O número crescente de recuperações vem com um número crescente de perguntas sobre o que significa superar a COVID-19: sobre a transmissibilidade do paciente, imunidade subsequente à doença e efeitos em longo prazo. Muito sobre as consequências da doença permanece obscuro ou desconhecido, e ainda há incertezas sobre o prazo de recuperação no contexto do corona vírus.

De acordo com a política do alto Ministério da Saúde Indiano para os casos de COVID-19, um paciente só recebe alta após duas amostras com teste negativo em 24 horas e evidências de depuração viral na radiografia de tórax e em amostras respiratórias. As primeiras evidências sugerem que as vítimas do corona vírus podem experimentar efeitos persistentes da COVID-19 na saúde, mesmo após o teste negativo. Especialistas médicos em Hong Kong, que acompanharam a alta de pacientes, relatam que os pacientes tinham falta de ar e perderam algumas funções pulmonares, mas os pesquisadores não sabiam por quanto tempo esses incômodos durariam.

#### 4.2 Diretrizes contemporâneas

Após a alta, é necessário fazer a autoquarentena por outro período de 14 dias. Se essas diretrizes forem seguidas, garantirão que não haja mais propagação do vírus.

### 4.3 Gerenciamento

De acordo com os conceitos do Ayurveda, haverá *Dhatu-Kshaya* e *Agnimandya Avastha* pós infecção por COVID-19. Assim, *Dhatuposhana* e *Rasayana seva* com drogas como *Draksha* (*Vitis vinifera*) e *Vasa* (*Justicia adhatoda*) por pelo menos 45 dias e para combater os efeitos residuais do vírus no corpo - *Vishagnachikitsa* com *Shirisha* (*Albizia lebbek*) ou *Haridrachurna*/ Cúrcuma em pó é sugerido após a recuperação clínica. Drogas hepatoprotetoras e de proteção renal como *Amalaki Churna* (*Phyllanthus emblica*), *Bhumyamalaki* (*Phyllanthus niruri*) etc. podem ser administrados por 45-60 dias após a recuperação clínica para combater a toxicidade produzida pela terapia com drogas antivirais. Drogas *Deepana Pachana* como *Shadanga Paneeya* podem ser usadas em caso de diarreia, vômito ou perda de apetite. A eliminação fecal foi amonstrada em alguns pacientes e foi identificado vírus viável em um número limitado de casos relatos. A terapia com *Kriminashaka* com *Vidanga Churna*, *Vilwadigutika*, *Neelithulasyadi Kashayam* pode ser usada nesses casos.

### 4.4 Formulações - com Posologia

**Aviso Legal:** qualquer um dos seguintes medicamentos pode ser prescrito, dependendo do estado de *Agni* do indivíduo, de acordo com a disponibilidade e escolha do médico.

#### 4.4.1 Estágio inicial

- » *INDUKANTHAM KASHAYA*<sup>1</sup> - 15ml + 45 ml de água morna duas vezes antes das refeições junto com *MAHASUDARSHAN GHAN VATI*<sup>2</sup> duas vezes antes das refeições 0U
- » *AMRITARISHTAM* - 15 - 20 ml com igual quantidade de água quente duas vezes após a refeição junto com *AGNITUNDI VATI* 01 tablete duas vezes ao dia com água morna.

Uma vez que o *Agni* - a capacidade digestiva- é recuperada: *INDUKANTAM GHRITAM*<sup>4</sup> 10 - 12 mg, duas vezes ao dia, sempre que estiver com fome. *Rasayana* e outras drogas de reforço imunológico no grupo 1 também podem ser utilizadas criteriosamente conforme critério do médico.

#### 4.4.2 Rasayana (rejuvenescimento)

- » *DRAKSHARISHTA*<sup>5</sup> 15 - 20 ml três vezes ao dia com igual volume de água após a refeição OU
- » *DRAKSHADI LEHA*<sup>6</sup> 10-12 g três vezes ao dia 1 hora antes da refeição (*Draksha* tem potencial específico para rejuvenescer os pulmões) OU
- » *VASAVALEHA / KANTAKARYAVLEHA*<sup>7</sup> - 10 - 12 g três vezes por dia 1 hora antes da refeição (*Vasa / kantakari* é uma droga muito útil para condições de *jvara, kasa, pitta vridhha*; por isso, seria útil para remover o *khavaigunya* residual em *srotas* )
- » *CHYAWANPRASH*<sup>8</sup> 10-12 g/ *ASHWAGANDHA LEHA*<sup>9</sup> 10-12 g três vezes por dia antes da refeição
- » *VARDHAMANA PIPPALI RASAYANA*
- » *VASANTA KALPA*

#### 4.4.3 Kriminashaka / Vishahara

- » *VIDANGA CHURNA* 10 3 - 6 g com mel à noite após 1 hora de refeição
- » *VILWADI GUTIKA* - 1 tablete três vezes após a refeição

#### 4.4.4 Desordens digestivas

- » *DADIMASHTAKA CHURNA* - 3 - 6 g três vezes ao dia - 1 hora antes da refeição com água morna ou *Takra* (*sanskarita* preparada na hora com *panchakolachurna*)
- » *ASHTACHOORNAM* - 3 - 6 g duas vezes ao dia com ghee e mel

#### 4.4.5 Medicamentos Hepatoprotetores

- » *AMALAKI CHURNA* 3 - 6 g ou *Triphalachurna* 3 - 6 g com estômago vazio pela manhã com água morna ou
- » *KALAMEGHA CHURNA* - 3 - 6 g de estômago vazio pela manhã com água morna.

#### 4.4.6 Medicamentos Nefroprotetores

- » *RASAYANA CHURNA* 3 - 6 g de estômago vazio pela manhã com água morna
- » *PUNARNAVASAVAM* - 15 - 20 ml com igual quantidade de água

- » *CHANDRAPRABHA VATI* - 2 comprimidos (250 mg) duas a três vezes por dia com água morna, após a refeição
- » *GOKSHURADI GUGGULU* - 2 comprimidos (500 mg) duas a três vezes dia com água morna, após a refeição

#### 4.4.7 Duração da ingestão de medicamentos

Os medicamentos mencionados acima, tanto *Dhatu Poshana* quanto *Rasayana*, devem ser tomados por um período de 45 dias, conforme critério do médico.

Outros grupos de medicamentos de natureza protetora podem ser fornecidos por 45-60 dias, conforme por critério do médico.

### 4.5 Recomendações de hábitos alimentares

Mastigue um pedaço de gengibre com uma pitada de sal de rocha (*Lavana-drak*) 15 a 20 minutos antes da refeição para melhorar o apetite. Preparações alimentícias de fácil digestão, como *Tarpanalaja saktu* (pó de grãos torrados) misturado com mel, açúcar e sucos de frutas, *Yush mung dal* ou lentilha, sopas de legumes, sopa de carne, *khichadi* de arroz e *mung dal* (feijão moyashi), *Phulka* (chapati- pão indiano) com ghee de vaca, vegetais como *gheya/ Porongo* (*Lageria siceraria* (Molina) Standl), *turai* (*Luffa acutangula* (L.) Roxb.), *bhindi/ quiabo* (*Abelmoschus esculentus* (L.) Moench), *sitaphal* etc. devem ser consumidos.

Especiarias como *jeera* (cominho), pimenta-do-reino, alho, coentro, gengibre, *ajwain* (kümmel) devem ser usados no preparo.

### 4.6 Prática de Yoga

As seguintes posturas de Yoga podem ser praticadas por 15 a 20 minutos para melhorar a flexibilidade do corpo e aliviar o estresse mental:

- » *Sukshnavyayama* (aquecimento) - exercício para liberação das articulações
- » Posturassentadas como *padmasana*, *sukhasana*, *vajrasana*, *paschimottanasana*
- » *Yogasana* em posição supinada: *pawanmuktasana*, *halasana*, *matsyasana*
- » *Yogasana* em posição pronada: *bhujangasana*, *shalabhasana*
- » Posturas de relaxamento: *Shavasana*, *Makarasana*
- » *Pranayama*: Respiração profunda - *Nadishodhana pranayama*, *Bhramari Pranayama* 10 repetições cada
- » Meditação - 10 minutos

## REFERÊNCIAS

1. "Management of chikungunya through ayurveda and ... - ccras." 22 Sep. 2016, [http://www.ccras.nic.in/sites/default/files/22092016\\_MANAGEMENT%20OF%20CHIKUNGUNYA%20THROUGH%20AYURVEDA%20AND%20SIDDHA-A%20TECHNICAL%20REPORT.pdf](http://www.ccras.nic.in/sites/default/files/22092016_MANAGEMENT%20OF%20CHIKUNGUNYA%20THROUGH%20AYURVEDA%20AND%20SIDDHA-A%20TECHNICAL%20REPORT.pdf). Accessed 5 Apr. 2020.
2. "WORLD JOURNAL OF PHARMACEUTICAL RESEARCH - wjpr." 21 Nov. 2017, [https://wjpr.net/admin/assets/article\\_issue/1513597567.pdf](https://wjpr.net/admin/assets/article_issue/1513597567.pdf). Accessed 5 Apr. 2020.
3. "Antimicrobial Activity of Amritarishta Prepared by ... - AJPR." <https://asianjpr.com/HTMLPaper.aspx?Journal=Asian%20Journal%20of%20Pharmaceutical%20Research;PID=2014-4-2-8>. Accessed 5 Apr. 2020.
4. Penchala Prasad, Goli&Nagalakshmi, V & Babu, Gajji&Swamy, Geeta. (2008). EFFECT OF VARDHAMANA INDUKANTA GHRITA IN PARINAMASHULA (DUODENAL ULCER). Journal of Research in Ayurveda and Siddha. XXIX,. 15-28.
5. Masram, Pravin& Chaudhary, Suhas& Patel, Ks & Kori, VK & RajagopalaS,. (2014). A brief review on ayurvedic concept of immunity and immunization. AyurpharmInt J AyurAlliSci.. 3. 230-240.
6. Masram, Pravin& Chaudhary, Suhas& Patel, Ks & Kori, VK & RajagopalaS,. (2014). A brief review on ayurvedic concept of immunity and immunization. AyurpharmInt J AyurAlliSci.. 3. 230-240.
7. Gupta, A., & Prajapati, P. K. (2011). Effect of different Avaleha in the management of TamakaShwasa (Bronchial Asthma). Ayu, 32(3), 427-431. <https://doi.org/10.4103/0974-8520.93928>
8. "Sharma, R., Martins, N., Kuca, K., Chaudhary, A., Kabra, A., Rao, M. M., & Prajapati, P. K. (2019). Chyawanprash: A Traditional Indian Bioactive Health Supplement. Biomolecules, 9(5), 161. <https://doi.org/10.3390/biom9050161>
9. Ziauddin M, Phansalkar N, Patki P, Diwanay S, Patwardhan B. Studies on the immunomodulatory effects of Ashwagandha. J Ethnopharmacol. 1996;50(2):69-76. doi:10.1016/0378-8741(95)01318-0
10. Patil, U., & From the proceedings of Insight Ayurveda 2013, Coimbatore. 24th and 25th May 2013 (2013). OA02.14. Krimigna action of vidanga against clinical isolates of multidrug resistant bacteria, importance of correct identification. Ancient Science of Life, 32(Suppl 2), S20. <https://doi.org/10.4103/0257-7941.123834>
11. Pooja, B. A., & Bhatted, S. (2015). Ayurvedic management of Pravahika - A case report. Ayu, 36(4), 410-412. <https://doi.org/10.4103/0974-8520.190701>
12. Thilakchand KR, Mathai RT, Simon P, Ravi RT, Baliga-Rao MP, Baliga MS. Hepatoprotective properties of the Indian gooseberry (*EmblicoefficialisGaertn*): a review. Food Funct. 2013;4(10):1431-1441. doi:10.1039/c3fo60237k.

FORMULÁRIO DE REGISTRO DE CASO (FRC-COVID-19)

\*Para o uso por profissionais de Ayurveda registrados

Data de triagem [ D ][ D ]/[ M ][ M ]/[ 2 ][ 0 ][ A ][ A ]			
<b>DADOS PESSOAIS</b>			
Nome:			
	Último	Primeiro	I.M.
Data de nascimento: ___/___/___			Idade: _____
Sexo: <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> M			
NOME DO PAI/MARIDO			
NOME DA MÃE			
Endereço			
Telefone: E-mail:			
Profissional de saúde? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Desconhecido			
Funcionário de laboratório? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Desconhecido			
Grávida? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Desconhecido <input type="checkbox"/> N/A Se sim: Avaliação das semanas gestacionais [ ][ ] semanas			
<b>PRINCIPAIS RECLAMAÇÕES</b>			
Histórico de febre autorreferida ou febre medida de $\geq 38^{\circ}\text{C}$		<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
Tosse		<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
Dispneia (falta de ar) ou Taquipneia.		<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
Dor de garganta		<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
Nariz escorrendo		<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
Fraqueza geral		<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
Cefaleia		<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
Irritabilidade/confusão		<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
Náusea/Vômito		<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
Diarreia		<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
Outros:			
<b>HISTÓRICO DE VIAGEM</b>			
Viagens internacionais realizadas nos últimos 14 dias		<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
Viagens domésticas realizadas nos últimos 14 dias		<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
<b>HISTÓRICO DE CONTATO</b>			
Contatos de casos confirmados laboratorialmente		<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
Contatos diretos e de alto risco assintomáticos de um caso confirmado		<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	

DATA DE INÍCIO E SINAIS VITAIS	
Início dos sintomas (data do primeiro/ mais antigo sintoma)	[ D ][ D ]/[ M ][ M ]/[ 2 ][ 0 ][ A ][ A ]
Temperatura	[ ][ ] . [ ][ ] °C
Frequência cardíaca	[ ][ ][ ][ ] batimentos/min
Taxa respiratória	[ ][ ][ ][ ] respira/min
Bp	[ ][ ][ ][ ] (sistólica) [ ][ ][ ][ ] (diastólica) mmHg
Desidratação severa	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Desconhecido
Tempo de recarga capilar de sternal > 2 segundos	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Desconhecido
Saturação de oxigênio:	[ ][ ][ ][ ][ ] % em <input type="checkbox"/> ar da sala <input type="checkbox"/> oxigenoterapia <input type="checkbox"/> Desconhecido
Pontuação de Glasgow Coma	(GCS/15) [ ][ ][ ][ ]
Desnutrição	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Desconhecido
Circunferência do braço médio	[ ][ ][ ][ ][ ] mm
Altura:	[ ][ ][ ][ ][ ] cm
Peso:	[ ][ ][ ][ ][ ] kg
CO-MORBIDADES (Des=Desconhecido)	
Doença cardíaca crônica (não hipertensão)	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Des
Hipertensão	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Doença pulmonar crônica	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Des
Asma	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Des
Doença renal crônica	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Des
Doença hepática crônica	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Des
Distúrbio neurológico crônico	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Des
Diabetes	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Des
Atualmente Fuma Sim Não Des especificar:	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Des
Tuberculose	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Des
HIV	<input type="checkbox"/> Sim-com ARV <input type="checkbox"/> Sim-sem ARV <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Desconhecido
Neoplasia maligna	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Des
Outros <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Des Se sim, especificar:	
HISTÓRICO DE MEDICAMENTOS	
Inibidores de enzimas conversores de angiotensina (inibidores de ACE)?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Des
Bloqueadores receptores de angiotensina II (ARBs)?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Des
Anti-inflamatório não esteroide (NSAID)?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Des
Outros (se houver, por favor, especifique)	

EXAME AYURVEDA

<b>SAMPRAPTI</b>			
	Vata	Pita	Kapha
Anubandhya dosha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anubandh dosha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avaraka dosha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ksheen dosha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>KSHEEN DHATU</b>			
	<input type="checkbox"/> Rasa	<input type="checkbox"/> Meda	<input type="checkbox"/> Shukra
	<input type="checkbox"/> Raktaa	<input type="checkbox"/> Asthi	
	<input type="checkbox"/> Mamsa	<input type="checkbox"/> Majja	
<b>DUSHYA (envolvido)</b>			
	<input type="checkbox"/> Rasa	<input type="checkbox"/> Meda	<input type="checkbox"/> Shukra
	<input type="checkbox"/> Raktaa	<input type="checkbox"/> Asthi	
	<input type="checkbox"/> Mamsa	<input type="checkbox"/> Majja	
<b>ESTÁGIOS DA DOENÇA (Roga Kriya Kala)</b>			
	<input type="checkbox"/> Sanchaya	<input type="checkbox"/> Prakopa	<input type="checkbox"/> Prasara
	<input type="checkbox"/> Sthan Sanshray	<input type="checkbox"/> Vyakti	<input type="checkbox"/> Bheda
<b>ASTHAVIDHA PARIKSHA</b>			
	Nadi:	Mala:	Mutra:
	Jivha:	Shabda:	Sparsha:
	Drik:	Akriti:	
<b>DASHAVIDHA PARIKSHA</b>			
Prakruti:		Vikruti:	
Satva: Pravara/Avara/Madhyama			
Sara: Twak/Rakta/Mamsa/Meda/Ashti/Majja/Shukra			
Samhanana: Samyak/Madhyama/Heena		Pramana: Supramanita/Adhika/Heena	
Satyma: Ahara shakti: Abhyavarana: _____: Jarana: _____			
Vyayama Shakti: Vaya:			
<b>SROTAS PARIKSHA</b>		<b>Rasavaha Srotas Pariksha</b>	
<b>Pravanaha Pariksha</b>			
<input type="checkbox"/> Alpa Alpa Swasa (respiração curta)		<input type="checkbox"/> Mukha vairsya (mau gosto na boca)	
<input type="checkbox"/> Atisrama Swasa (aumento da taxa de respiração)		<input type="checkbox"/> Hrilla (queimação na garganta)	
<input type="checkbox"/> Abhikshana Swasa		<input type="checkbox"/> Arasajnata (sem gosto)	
<input type="checkbox"/> Kupit Swasa (respiração viciada)		<input type="checkbox"/> Gaurava (sentimento de peso)	
<input type="checkbox"/> Sashula Swasa (dispneia com dor)		<input type="checkbox"/> Tandra (letargia)	
		<input type="checkbox"/> Anga marda (dor no corpo)	
		<input type="checkbox"/> Jwara (febre)	
		<input type="checkbox"/> Pandu (anemia)	
		<input type="checkbox"/> Avsada (depressão)	
		<input type="checkbox"/> Karshya (emagrecimento)	
		<input type="checkbox"/> Klibya (diminuição do libido)	
		<input type="checkbox"/> Agnimandya (apetite diminuído)	



DIAGNÓSTICO PROVISÓRIO

**Diagnóstico final**

Resumo:

---



---



---

**Gestão Ayurveda do caso COVID-19**

Intervenção	Detalhes da Intervenção	Dose	Anupana	Duração do tratamento

## AVALIAÇÃO

### A. Sintomas Clínicos

BT (0-5 Escala)

AT (0-5 Escala)

1. Febre
2. Dor de garganta
3. Tosse
4. Dispneia (falta de ar)
5. Dor de garganta
6. Nariz escorrendo
7. Fraqueza geral
8. Dor de cabeça
9. Irritabilidade / confusão
10. Náusea / vômito
11. Diarreia
12. Outros ( )

### B. Tempo de depuração viral [se o caso for positivo]: dias \_\_\_\_\_

(A presença viral será determinada utilizando RT-PCR para detectar o RNA de SARS-CoV-19. Os swabs nasofaríngeo para RNA viral serão coletados diariamente enquanto o paciente estiver no hospital até pelo menos 2 resultados negativos consecutivos. O vírus será definido como ausente quando o paciente tiver  $\geq 2$  testes negativos consecutivos de PCR. O tempo para a depuração viral será definido como o tempo após a aleatorização para o primeiro dos negativos swabs nasofaríngeos (garganta).

### Outros

- » Número de dias livres de ventilação mecânica: \_\_\_\_\_ dias
- » Duração da ventilação mecânica: \_\_\_\_\_ dias
- » Duração da internação/Tempo de internação dos sobreviventes: \_\_\_\_\_ dias
- » Outras infecções secundárias / Presença de outras infecções secundárias:

**EVENTOS ADVERSOS, SE HOUVER**

	1.	2.	3.	4.
--	----	----	----	----

**Experiência adversa**

---

**Data de início Horário:**  
**Data de interrupção**

---

**Padrão Isolado /**  
**Intermitente / Contínuo**

---

**Gravidade Leve /**  
**Moderada / Grave**

---

**Relação**  
**para estudar Medicação**  
**Não relacionado - 1;**  
**Possível - 2;**  
**Provável - 3**

---

*Iniciais do Médico*

**FORMULÁRIO DE CONSENTIMENTO**

Hospital / Faculdade de Medicina / Nome da Clínica: \_\_\_\_\_

Nome do Vaidya/Médico: \_\_\_\_\_

Qualificação: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

**Informações sobre o paciente:**

Nome: Sr. / Sra. / Sra. \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Anos

Endereço: \_\_\_\_\_

*Eu, abaixo assinado, declaro e confirmo o seguinte:*

1. Foi me explicado o seguinte em termos e linguagem que eu entendo. Foi-me explicado o seguinte em \_\_\_\_\_ (nome da língua ou dialeto) que é falado e compreendido por mim.
2. Foi me explicado; me deram as informações necessárias; eu compreendi; e com isso eu concordo, autorizo e direciono o acima chamado *Vaidya*/médico e sua equipe com associados ou assistentes de sua escolha para realizar o tratamento proposto/intervenção/procedimento/cirurgia mencionada aqui acima.
3. Foi me explicado e entendi que devido a circunstâncias imprevistas durante o curso do tratamento/intervenção/procedimento/cirurgia proposto, algo mais ou diferente do que foi originalmente planejado, e para o qual eu estou dando este consentimento pode ter que ser realizado ou tentado. Em todas essas eventualidades, eu autorizo e dou meu consentimento para que a equipe médica/cirúrgica realize outros atos adicionais que podem considerar adequados e apropriados usando seu julgamento profissional.
4. Foi me explicado e entendi os métodos alternativos e terapias do tratamento/intervenção/procedimento/cirurgia proposto, seus respectivos benefícios, riscos materiais e desvantagens.
5. Foi me explicado e entendi que o tratamento/intervenção/procedimento/cirurgia proposto tem certos riscos materiais/complicações e me foram fornecidas informações necessárias sobre o mesmo. Foi me explicado e entendi que existem outros riscos/complicações não previstos, imprevisíveis e inexplicáveis que podem ocorrer durante ou após o tratamento/intervenção/procedimento/cirurgia proposto.

6. Afirmo que o *Vaidya*/médico tem respondido todas as minhas perguntas para a minha satisfação sobre a proposta de tratamento/intervenção/processo/cirurgia.
7. Foi me explicado e entendido que apesar dos melhores esforços, não pode haver nenhuma garantia sobre o resultado da proposta de tratamento/intervenção/processo/cirurgia. Eu ainda declaro e confirmo que não recebi nenhuma garantia ou garantia sobre os resultados do tratamento proposto/intervenção/processo/cirurgia.
8. Foi me explicado e compreendi que, apesar de todas as precauções, podem ocorrer complicações que podem até resultar em morte ou incapacidade grave.
9. Foi me informado da opção de obter uma segunda opinião de outro médico sobre o tratamento/procedimento/cirurgia propostos.
10. Afirmo que, depois de explicar, aconselhar e divulgar, tive tempo suficiente para tomar uma decisão por dar consentimento.
11. Eu assinei este consentimento voluntariamente por vontade própria e sem qualquer tipo de pressão ou coerção.

*Data e hora do consentimento:*

Assinatura do paciente / responsável / impressão digital:

Nome do Paciente / Responsável:

Testemunhas:

(Não obrigatório. Esta parte deve ser preenchida apenas em casos de alto risco; ou quando o tutor do paciente / paciente for analfabeto ou não estiver familiarizado com o inglês; ou quando o paciente for incapaz de assinar pessoalmente esse consentimento por qualquer motivo). Nós confirmamos que o acima mencionado foi explicado ao paciente / tutor do paciente nos termos e linguagem que o paciente / tutor do paciente entenderam em nossa presença. Nós ainda confirmamos que o paciente / tutor do paciente deve colocar seu / sua assinatura / impressão digital sobre esse consentimento na nossa presença.

---

Assinatura da Testemunha N<sup>o</sup>. 1

---

Nome da Testemunha N<sup>o</sup>. 1

---

Assinatura da Testemunha N<sup>o</sup>. 2

---

Nome da Testemunha N<sup>o</sup>. 2

REFERÊNCIAS CLÁSSICAS DE FORMULAÇÕES DE COMPOSTOS

Nota: para uso e dosagem detalhados, consulte o documento principal em capítulos e seções relevantes

Núm.	Nome da preparação	Referência
1	<i>Abhraka Bhasma</i>	Ayurveda Prakasha 2/97-98
2	<i>Abhraka Bhasma</i>	Ayurveda Prakasha 2/97-98
3	<i>Agastya Haritaki</i>	Ashtanga Hridaya, Chiktsasthana, 3/125-130
4	<i>Agastya Haritaki Rasayana</i>	Ashtanga Hridaya, Chiktsasthana, 3/125-130
5	<i>Amritarista</i>	Bhaishajya ratnavali, Jwaradhikara,690-693
6	<i>Amritottara Kashaya</i>	Sahasrayogam, Kashaya prakaranam,. p. 4
7	<i>Arjunarista</i>	Bhaishajya Ratnavali, Hridrogadhikara, 73-75
8	<i>Arka Yavani</i>	Arkaprakasha, Shataka, 3:7
9	<i>Ashwagandharista</i>	Bhaishajya Ratnavali, Murrchadhikara, 13-19
10	<i>Balarishta</i>	Bhaishajya Ratnavali, Vatavyadhyadhikara, 569 -572
11	<i>Bharangyadi Kashayam</i>	Sahastrayaoga, Kashayaprakaran, 36
12	<i>Bharangyadi kwatha</i>	Sahastra Yoga, Kashaya Prakarana, 36
13	<i>Bilwadi vati</i>	Ashtang Hridayam, Uttarasthana, 36/84-85
14	<i>Bramha Rasayana</i>	Ashtang Hridayam, Uttarasthana, 39/15-23
15	<i>Chandramrita rasa</i>	Rasamrita, Rasayogavigyana, 9/64-67
16	<i>Chandraprabha Vati</i>	Sharangdhara Samhita Madhyama Khand, 7/40-49
17	<i>Chaturthaka Jvarahara kwatha</i>	
18	<i>Chayavanaprashavaleha</i>	Charaka Samhita, Chikitsasthana, 1(1), 62 -74
19	<i>Chitraka haritaki Avaleha</i>	Bhaishajya Ratnavali, Nasa Rogadhikara, 31-33
20	<i>Chitraka Haritaki Rasayana</i>	Bhaishajya Ratnavali, Nasa Rogadhikara, 31-33
21	<i>Dashamoola katutrayadi Kashaya</i>	Sahasrayoga, Kashayaprakarana, 107
22	<i>Dashamoola kwatha</i>	Bhaishajya Ratnavali, Kasarogadhikara, 380-384
23	<i>Devadaryadi kwatha</i>	Bhaishajya Ratnavali, Strirogadhikara, 380-384
24	<i>Dhanwantar gutika</i>	Sahastrayoga, Gutikaprakarana 56
25	<i>Godanti bhasma</i>	Rasatarangini 11/238
26	<i>Gorochanadi Vati</i>	Vaidya Yoga ratnavali, Gutika Prakarana, 77
27	<i>Guduchyadi Kashayam</i>	Sahastrayaoga, Kashayaprakaran, 38
28	<i>Haridrakhand</i>	Bhaishajya ratnavali, Shitapittaoudardkothadhikara, 12 -16
29	<i>Hridayarnava rasa</i>	Rasendra Sara Samgraha, Hridrogchikitsa, 1-3
30	<i>Kanthakari avaleha</i>	Sharangdhara Samhita Madhyama Khand, 8/5-9
31	<i>Khadiradi vati</i>	Yogaratnakara, Kasachikitsa, pg 353-354
32	<i>Kooshmanda Rasayana</i>	Sharangdhara Samhita, Madhyama Khanda, 8/22-28
33	<i>Lavangadi Vati</i>	Vaidyak Jeevam, Kasashwasa Chikitsa, 7
34	<i>Laxmivilasa rasa</i>	Bhaishajya Ratnavali, Rasayanadhikara, 55-68

Núm.	Nome da preparação	Referência
35	<i>Maha Sudarshanghan Vati</i> (Dried aqueous extract of <i>Mahasudarshan Churna</i> )	Sharangdhara Samhita Madhyama Khand, 6/26-36
36	<i>Mallasindhoora</i>	Siddha Bheshaja Manimala 5/37
37	<i>Mrityunjaya rasa</i>	Bhaishajya ratnavali, Jwaradhikara, 409 – 418
38	<i>Navajeevana Rasa</i>	Ayurveda Sara Samgraha, Rasa Rasayana Prakarana, Chapter 5, pg 382
39	<i>Pathyadi Kashayam</i>	Sharangdhara Samhita Madhyama Khand, 2/143-145
40	<i>Prabhakar Vati</i>	Bhaishajya Ratnavali, Hridrogadhikara, 67
41	<i>Pushkaramoolasava</i>	Gadanigraha, Asavadhikara, 6
42	<i>Rasnasaptaka Kwatha</i>	Sharangdhara Samhita, madhyama Khand, 2/86-87
43	<i>Saindhavadi taila</i>	Bhaishajya Ratnavali Nadivranadhikara, 31
44	<i>Sameerapannaga rasa</i>	Ayurveda Aushadhiguna Dharma Shastra, Part IV, pg 88
45	<i>Samshamani vati</i>	Siddhayoga Samgraha, Jwaradhikara, pg 183
46	<i>Sanjeevani vati</i>	Sharangdhara Samhita Madhyama Khand, 7/134-137
47	<i>Saraswatarista</i>	Bhaishajya Ratnavali, Rasayanadhikara, 178-191
48	<i>Sarpagandha ghana vati</i>	Siddhayogasangraha, Bhrama-Anidra-Unmadarogadhikara
49	<i>Shadanga paneeya</i>	Charaka Samhita, Chikitsa Sthana
50	<i>Shilajitwadi Lauha</i>	Bhaishajya Ratnavali, Rajyakshmadhikara: 166
51	<i>Shringa bhasma</i>	Rasa Tarangini 12/104
52	<i>Shwas Kuthar Rasa</i>	Yoga Ratnakara, Shwasa Chikitsa, pg 373
53	<i>Sitopaladi churna</i>	Sharangdhara Samhita Madhyama Khand, 6/134-137
54	<i>Somasava</i>	
55	<i>Swarnamalini vasanta rasa</i>	Siddha Bheshaja Manimala, Jwaraprakarana, 60-62
56	<i>Talisadi Churna</i>	Sharangdhara Samhita Madhyama Khand, 6/130-133
57	<i>Tankana bhasma</i>	Rasatarangini 13/79-81
58	<i>Tribhuvana kirti rasa</i>	Yogaratnakara, Jwarachikitsa, pg 241
59	<i>Trinapanchamoola kwatha</i>	Bhaishajya Ratnavali, Mutrarogadhikara
60	<i>Varunadi kwatha</i>	Chakradatta, Ashmari Chikitsa, 29
61	<i>Vasakasava</i>	Gadanigraha, Prayoga Khanda, Asavadhikara, 152 -154
62	<i>Vasanta Kusumakara Rasa</i>	Rasendra Sara Samgraha, Rasayana Vajikarana Adhikara, 80-85
63	<i>Vettumaran Gulika</i>	Sahastrayoga, Jwaradhikara, 147
64	<i>Vishamajwarantaka lauha</i>	Rasendra Sara Sangraha, Jwaradhikara, 271-277
65	<i>Vishamajwarantaka lauha</i>	Bhaishajya Ratnavali, Kasarogadhikara, 43-46
66	<i>Vyoshadi Vati</i>	Sharangdhara Samhita Madhyama Khand, Uttarasthana, 7/22-23

## BIBLIOGRAFIA

## Artigos/ Diretrizes citadas

1. Clinical management of severe acute respiratory infection (SARI) when COVID-19 disease is suspected: Interim Guidance (Version 1.2), 13th March 2020 released by World Health Organization (WHO/2019-nCoV/clinical/2020.4)
2. Upadhyay AK, Kumar K, Kumar A, Mishra HS. *Tinosporacordifolia* (Willd.) Hook. f. and Thoms. (Guduchi) - validation of the Ayurvedic pharmacology through experimental and clinical studies. *Int J Ayurveda Res.* 2010;1(2):112-121. doi:10.4103/0974-7788.64405
3. Ibrahim Jantan M, Haque A, Ilangkovan M, Arshad L. An Insight into the Modulatory Effects and Mechanisms of Action of *Phyllanthus* Species and Their Bioactive Metabolites on the Immune System. *Frontiers in pharmacology.* 2019;10.
4. Zorofchian Moghadamtousi S, Abdul Kadir H, Hassandarvish P, Tajik H, Abubakar S, Zandi K. A review on antibacterial, antiviral, and antifungal activity of curcumin. *BioMed research international.* 2014;2014
5. Ghoke SS, Sood R, Kumar N, et al. Evaluation of antiviral activity of *Ocimum sanctum* and *Acacia arabica* leaves extracts against H9N2 virus using embryonated chicken egg model. *BMC Complement Altern Med.* 2018;18(1):174. Published 2018 Jun 5. doi:10.1186/s12906-018-2238-1
6. Sharma R, Martins N, Kuca K, Chaudhary A, Kabra A, Rao MM, Prajapati PK. Chyawanprash: a traditional Indian bioactive health supplement. *Biomolecules.* 2019 May;9(5):161.
7. "Management of chikungunya through ayurveda and ... - ccras." 22 Sep. 2016, [http://www.ccras.nic.in/sites/default/files/22092016\\_MANAGEMENT%20OF%20CHIKUNGUNYA%20THROUGH%20AYURVEDA%20AND%20SIDDHA-A%20TECHNICAL%20REPORT.pdf](http://www.ccras.nic.in/sites/default/files/22092016_MANAGEMENT%20OF%20CHIKUNGUNYA%20THROUGH%20AYURVEDA%20AND%20SIDDHA-A%20TECHNICAL%20REPORT.pdf). Accessed 5 Apr. 2020.
8. "WORLD JOURNAL OF PHARMACEUTICAL RESEARCH - wjpr." 21 Nov. 2017, [https://wjpr.net/admin/assets/article\\_issue/1513597567.pdf](https://wjpr.net/admin/assets/article_issue/1513597567.pdf). Accessed 5 Apr. 2020.
9. "Antimicrobial Activity of Amritarishta Prepared by ... - AJPR." <https://asianjpr.com/HTMLPaper.aspx?Journal=Asian%20Journal%20of%20Pharmaceutical%20Research;PID=2014-4-2-8>. Accessed 5 Apr. 2020.
10. Penchala Prasad Goli & Nagalakshmi, V & Babu, Gajji & Swamy, Geeta. (2008). EFFECT OF VARDHAMANA INDUKANTA GHRITA IN PARINAMASHULA (DUODENAL ULCER). *Journal of Research in Ayurveda and Siddha.* XXIX,. 15-28.
11. Masram, Pravin & Chaudhary, Suhas & Patel, Ks & Kori, VK & Rajagopala S,. (2014). A brief review on ayurvedic concept of immunity and immunization. *AyurpharmInt J AyurAlliSci.* 3. 230- 240.
12. Masram, Pravin & Chaudhary, Suhas & Patel, Ks & Kori, VK & Rajagopala S,. (2014). A brief review on ayurvedic concept of immunity and immunization. *AyurpharmInt J AyurAlliSci.* 3. 230- 240.
13. Gupta, A., & Prajapati, P. K. (2011). Effect of different Avaleha in the management of Tamaka Shwasa (Bronchial Asthma). *Ayu,* 32(3), 427-431. <https://doi.org/10.4103/0974-8520.93928>
14. "Sharma, R., Martins, N., Kuca, K., Chaudhary, A., Kabra, A., Rao, M. M., & Prajapati, P. K. (2019). Chyawanprash: A Traditional Indian Bioactive Health Supplement. *Biomolecules,* 9(5), 161. <https://doi.org/10.3390/biom9050161>



15. Ziauddin M, Phansalkar N, Patki P, Diwanay S, Patwardhan B. Studies on the immunomodulatory effects of Ashwagandha. J Ethnopharmacol. 1996;50(2):69–76. doi:10.1016/0378-8741(95)01318-0
16. Patil, U., & From the proceedings of Insight Ayurveda 2013, Coimbatore. 24th and 25th May 2013 (2013). OA02.14. Krimigna action of vidanga against clinical isolates of multidrug resistant bacteria, importance of correct identification. Ancient Science of Life, 32(Suppl 2), S20. <https://doi.org/10.4103/0257-7941.123834>
17. Pooja, B. A., & Bhatted, S. (2015). Ayurvedic management of Pravahika - A case report. Ayu, 36(4), 410–412. <https://doi.org/10.4103/0974-8520.190701>
18. Thilakchand KR, Mathai RT, Simon P, Ravi RT, Baliga-Rao MP, Baliga MS. Hepatoprotective properties of the Indian gooseberry (EmblicoefficialisGaertn): a review. Food Funct. 2013;4(10):1431–1441. doi:10.1039/c3fo60237k
19. Kevin C. Wilson, Sanjay H. Chotirmall, Chunxue Bai, and Jordi Rello on behalf of the International Task Force on COVID-19, an open access document on the American Thoracic Society's website.
20. Guidance document on appropriate management of suspect/confirmed cases of COVID-19 published by Ministry of Health & Family Welfare, Directorate General of Health Services, EMR Division available on <https://www.mohfw.gov.in/assessed> on 9th April 2020
21. Libertymavenstock, COVID-19 had us all fooled, but now we might have finally found its secret assessed on 9th April 2020 & available on <http://web.archive.org/web/20200405061401/https://medium.com/@agaiziunas/covid-19-had-us-all-fooled-but-now-we-might-have-finally-found-its-secret-91182386efcb>
22. Dhawan, B.N. Anti-Viral Activity of Indian Plants. Proc. Natl. Acad. Sci. Sect B. Biol. Sci. 82, 209–224 (2012). <https://doi.org/10.1007/s40011-011-0016-7>
23. Essential Drug List (EDL) AYURVEDA published by Dept of AYUSH (Drug Control Cell), March 2013 available at [ayush.gov.in](http://ayush.gov.in) assessed on 9th April 2020
24. Sandeep Ramalingam, , Catriona Graham, , Jenny Dove, Lynn Morrice, Aziz Sheikh, Hypertonic saline nasal irrigation and gargling should be considered as a treatment option for COVID-19 assessed on 9th April 2020 available at <http://jogh.org/documents/issue202001/jogh-10-010332.pdf>
25. Kirk-Bayley, Justin and Challacombe, Stephen and Sunkaraneni, Vishnu and Combes, James, The Use of Povidone Iodine Nasal Spray and Mouthwash During the Current COVID-19 Pandemic May Protect Healthcare Workers and Reduce Cross Infection. (March 28, 2020). Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3563092> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3563092>

#### AVISO LEGAL

*Essas diretrizes se somam às diretrizes padrão de tratamento do Ministério da Saúde e Bem-Estar Familiar, Governo da Índia e também votada pela Força-Tarefa Interdisciplinar de Pesquisa e Desenvolvimento AYUSH criada pelo Ministério do AYUSH, Governo da Índia.*

## N O T A

## Diretrizes para praticantes do Ayurveda para COVID-19

A pandemia COVID-19 está definindo a crise de saúde global de nosso tempo e parece ser o maior desafio que enfrentamos desde a Segunda Guerra Mundial. O número de mortes e a incidência de infecções estão aumentando a uma taxa alarmante em todo o mundo. A situação se materializou como sendo muito mais do que uma crise de saúde com potencial para criar situações devastadoras a nível social, econômico e político. Até o momento, nenhum tratamento eficaz para esta infecção foi encontrado e estão a ser feitas tentativas para integrar algumas intervenções tradicionais juntamente com protocolos de tratamento padrão de COVID-19. Observou-se ainda que há escassez de evidências empíricas para orientar o manejo adequado da COVID-19. A coleta de dados e a comparação de resultados são recomendados globalmente. Nesta visão, é essencial desenvolver diretrizes para os profissionais a fim de gerar dados baseados em evidências nos níveis de prevenção, promoção e terapêutico.

<http://ayush.gov.in> | [www.facebook.com/moayush](http://www.facebook.com/moayush) | [twitter.com/moayush](https://twitter.com/moayush)

MINISTRY OF AYUSH

AYUSH BHAWAN, B Block, GPO Complex, INA, NEW DELHI - 110023



APÊNDICE A

Relação das plantas citadas no texto e encontradas no Brasil e na Argentina

Brasil (🇧🇷) – Argentina (🇦🇷)

Nome científico	Nome em Sânscrito	Nome popular no Brasil	Nome popular na Argentina	Disponibilidade		
				1	2	3
<i>Trachyspermum ammi</i> (L.) Sprague	Ajwain	Kümmel	Kummel	-	-	🇦🇷
<i>Phyllanthus emblica</i> L.	Amla	Amla	Amalaki - Amla	-	🇦🇷	🇦🇷
<i>Withania somnifera</i> (L.) Dunal	Ashwagandha	Ashwaganda	Ashwagandha	-	🇧🇷 🇦🇷	🇧🇷 🇦🇷
<i>Phyllanthus niruri</i> L.	Bhumyamalaki	Quebra-pedra	Rompepedras	🇧🇷 🇦🇷	🇧🇷 🇦🇷	🇧🇷 🇦🇷
<i>Elettaria cardamomum</i> (L.) Maton	Ela, Elachi, Elam	Cardamomo	Cardamomo	🇧🇷 🇦🇷	🇧🇷 🇦🇷	🇧🇷 🇦🇷
<i>Cicer arietinum</i> L.	Chanaka	Grão de bico	Garbanzo	🇧🇷 🇦🇷	🇧🇷 🇦🇷	🇧🇷 🇦🇷
<i>Coriandrum sativum</i> L.	Dhanyak, dhaniya	Coentro	Coriandro	🇧🇷 🇦🇷	🇧🇷 🇦🇷	🇧🇷 🇦🇷
<i>Cuminum cyminum</i> L.	Jirak	Cominho	Comino	🇧🇷 🇦🇷	🇧🇷 🇦🇷	🇧🇷 🇦🇷
<i>Punica granatum</i> L.	Dadima	Romã	Granado	🇧🇷 🇦🇷	🇧🇷 🇦🇷	🇧🇷 🇦🇷
<i>Cinnamomum verum</i> J.Presl	Dalchini	Canela	Canela	🇧🇷 🇦🇷	🇧🇷 🇦🇷	🇧🇷 🇦🇷
<i>Vitis vinifera</i> L.	Draksha	Uva	Uva	🇧🇷 🇦🇷	🇧🇷 🇦🇷	🇧🇷 🇦🇷
<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	Nilgiri, Neelagiri	Eucalipto	Eucalipto	🇧🇷 🇦🇷	🇧🇷 🇦🇷	🇧🇷 🇦🇷
<i>Zingiber officinale</i> Roscoe	Ardrak (fresco)	Gengibre	Jengibre	🇧🇷 🇦🇷	🇧🇷 🇦🇷	🇧🇷 🇦🇷
<i>Tinospora sinensis</i> (Lour.) Merr.	Guduchi	---	Guduchi	-	🇧🇷	🇧🇷
<i>Curcuma longa</i> L.	Haldi, Haridra	Cúrcuma	Curcuma	🇧🇷 🇦🇷	🇧🇷 🇦🇷	🇧🇷 🇦🇷
<i>Leptadenia reticulata</i> (Retz.) Wight & Arn.	Jivanti	---	---	-	-	-
<i>Solanum americanum</i> Mill.	Kakamachi	Erva Moura	Hierba mora / Tomatillo	🇧🇷 🇦🇷	-	🇧🇷 🇦🇷
<i>Piper nigrum</i> L.	Kalimirsch, Marich	Pimenta-do-reino	Pimenta	🇧🇷 🇦🇷	🇧🇷 🇦🇷	🇧🇷 🇦🇷
<i>Limonia acidissima</i> Groff	Kapittha	---	---	-	-	-
<i>Momordica dioica</i> Roxb. ex Willd.	Karkotak, Kantola	---	---	-	-	-
<i>Cinnamomum camphora</i> (L.) J.Presl	Karpura	Cânfora	Alcánfor	🇧🇷 🇦🇷	🇧🇷 🇦🇷	🇧🇷 🇦🇷

Nome científico	Nome em Sânscrito	Nome popular no Brasil	Nome popular na Argentina	Disponibilidade		
				1	2	3
<i>Momordica charantia</i> L.*	Karvellaka. Karela	---	Melón amargo	 	 	 
<i>Vigna unguiculata</i> (L.) Walp.	Kulattha	Feijão-caupi, feijão-fradinho, feijão-de-corda	Caupí / Carilla	 	 	 
<i>Allium sativum</i> L.	Lahsun, Lashuna	Alho	Ajo	 	 	 
<i>Triticum aestivum</i> L.	Godhuma	Trigo	Trigo	 	 	 
<i>Hordeum vulgare</i> L.	Yava	Cevada	Cebada	 	 	 
<i>Syzygium aromaticum</i> (L.) Merr. & L.M.Perry	Lavang	Cravo-da-índia	Clavo de olor	 	 	 
<i>Styrax benzoin</i> Dryand.	Loban (gum bezamin/benzoin)	Benjoeiro	Benjui	 	 	 
<i>Lens culinaris</i> Medik.	Masur	Lentilha	Lenteja	 	 	 
<i>Vigna aconitifolia</i> (Jacq.) Marechal	Moth	Feijão-de-orvalho, mariposa	---	-	-	
<i>Vigna radiata</i> (L.) R.Wilczek	Mudga/ Mung dal	feijão moiashi, feijão mungo	Poroto mung	 		 
<i>Vitis vinifera</i> L.	Munakka, draksha	Uva passa	Uva	 		 
<i>Azadirachta indica</i> A.Juss.	Neem	Nim	Neem	 	 	 
<i>Cissampelos pareira</i> L.	Patha	Abútua, Abuta, Bútua	Mil hombres	 		
<i>Trichosanthes dioica</i> Roxb.	Patola	Cabaça pontiaguda	---	-	-	
<i>Piper longum</i> L.	Pippali	Pimenta-longa	Pipali	-		
<i>Mentha spicata</i> L.	Pudina	Hortelã	Menta	 	 	 
<i>Mentha × piperita</i> L.	Pudina	Hortelã	Menta piperita	 	 	 
<i>Mentha × villosa</i> Huds.	Pudina	Hortelã	---			
<i>Brassica rapa</i> L.	Sarshapa	Mostarda	Nabo / Col china	 	 	 
<i>Oryza sativa</i> L.	Shalishashtika	Arroz (velho)	Arroz	 	 	 
<i>Moringa oleifera</i> Lam.	Shigru	Moringa	Moringa / Marango	 	 	 
<i>Albizia lebeck</i> (L.) Benth.	Shirisha	Coração-de-negro	Albizia	 	-	

Nome científico	Nome em Sânscrito	Nome popular no Brasil	Nome popular na Argentina	Disponibilidade		
				1	2	3
<i>Amaranthus spinosus</i> L.	Tanduliyak	Caruru-de-espino, cariru	ataco espinudo / yuyo Colorado espinoso		-	
<i>Terminalia bellirica</i> (Gaertn.) Roxb.	Bibhitaka	---	Bibitaki	-		
<i>Terminalia chebula</i> Retz	Haritaki	---	Haritaki	-		
<i>Tribulus terrestris</i> L.	Gokshura	Tribulus	Abrojito/Abrojo /Roseta francesa			
<i>Ocimum tenuiflorum</i> L.	Tulsi	Tulsi, Manjericão-santo, Manjericão indiano	Tulsi			
<i>Solanum melongena</i> L.	Vaartak	Berinjela	Berenjena			
<i>Chenopodium album</i> L.	Vaastuka	Erva-formigueira-branca	Quinoa blanca			
<i>Justicia adhatoda</i> L.	Vasa, Vasaka	---	Justicia		-	-
<i>Glycyrrhiza glabra</i> L.	Yashtimadhu	Alcaçuz, alcaçuz-da-Europa	Regaliz			

(1) Cultivada ou espontânea

(2) Farmácia magistral

(3) Comércio autorizado

\*Apesar de ser a mesma espécie que no Brasil é chamada de Melão-de-São-Caetano, trata-se de uma variedade diferente e que é comestível na Índia

APÊNDICE B

Fotos das plantas citadas no texto e comumente encontradas no Brasil e na Argentina



A



B



C



D



E



F

- A - *Amaranthus spinosus* L.
- B - *Chenopodium album* L.
- C - *Solanum americanum* Mill
- D - *Eucalyptus globulus* Labill.
- E - *Mentha spicata* L.
- E - *Mentha x piperita* L.



A



I



H



J

G - *Ocimum tenuifolium* L.  
 H - *Piper nigrum* L.  
 I - *Moringa oleifera* Lam.  
 J - *Azadirachta indica* A. Juss.

APÊNDICE C

Fotos das plantas citadas no texto e  
comumente encontradas na Índia



A



C



B



D

- A - *Momordica charantia* L.
- B - *Tinospora sinensis* (Lour) Merr.
- C - *Phyllanthus emblica* L.
- D - *Piper logum* L.





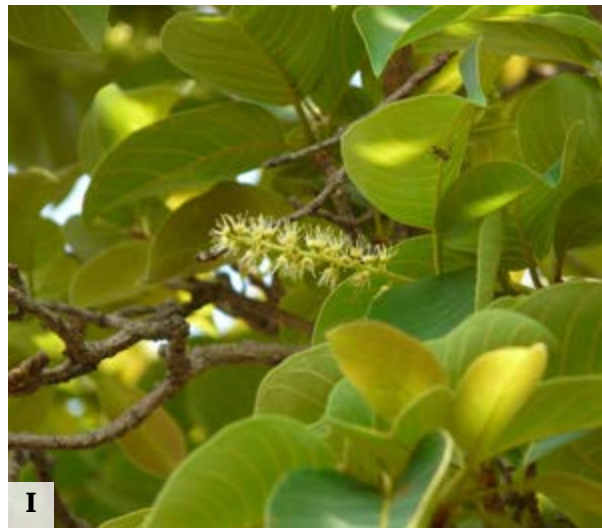
E



H



F



I



G



J

- E - *Withania sonifera* (L.) Dunal  
 F - *Limonia acidissima* Groff.  
 G - *Terminalia bellirica* (Gaertn.) Roxb.  
 H - *Justicia adhatoda* L.  
 I - *Terminalia chebula* Retz  
 J - *Trichosanthes dioica* Roxb.

## APÊNDICE D

## Manual prático para aplicação das diretrizes do consolidado para COVID-19 pelos profissionais de saúde no Brasil e na Argentina

### IMPORANTE :

Este manual, adaptado e organizado pelo Dr. José Ruguê, foi baseado no protocolo desenvolvido pelo Ministério do AYUSH para uso pelos profissionais de saúde que lidam com COVID-19, baseado no Ayurveda.

Deve ser utilizado como uma terapia complementar às recomendações do Ministério da Saúde do Brasil e às diretrizes das autoridades locais de saúde. As fórmulas descritas/ mencionadas assim como as definições dos grupo-alvo, são idênticas às da citadas no documento consolidado pelo CAB-SIN, com os nomes locais de algumas ervas.

### Grupo-alvo 1

#### PACIENTES COM OU SEM TESTE POSITIVO COM SINTOMAS LEVES E ISOLAMENTO RESIDENCIA. TAMBÉM OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE ENVOLVIDOS NO TRATAMENTO DO COVID-19

##### 1. Churna Digestiva e Respiratória – *Sitopaladi churna*

- » Pó fino dos frutos de *Solanum paniculatum* (Jurubeba) 10 g
- » Pó fino dos rizomas de *Zingiber officinale* (Gengibre) 20 g
- » Pó fino dos frutos de *Piper nigrum* (Pimenta do Reino) 20 g
- » Pó fino dos rizomas de *Curcuma longa* (Açafrão) 10 g
- » Pó fino da casca de *Cinamomum zeylanicum* (Canela) 10 g
- » Pó fino dos botões de *Syzygium aromaticum* (Cravo) 10 g
- » Pó fino das folhas de *Mentha piperita* (Hortelã) 20 g
- » Pó fino das folhas de *Ocimum gratissimum* (Alfavaca) 10 g

Adulto: 1 colher de chá, rasa, pela manhã e no final da tarde.  
Com mel ou dissolver em água morna

Criança: 1 colher de café, pela manhã e a noite. Com mel ou dissolver em água morna

2. **Haridra** - Gargarejo com água morna com uma colher de chá de cúrcuma em pó e uma pitada de sal ou cúrcuma somente.

3. **Tulasi** – Durante todo o dia tomar chá de alfavaca – 1 xícara de café de hora em hora

» Dhupana - (fumigação) da casa todas as noites com antimicrobianos, com o pó das folhas de Nim (*Azadiracta indica*)

### Grupo Alvo 3

**GRUPO DOS VULNERÁVEIS (PESSOAS NÃO PORTADORAS DO VÍRUS, PORÉM COM MAIOR VULNERABILIDADE À DOENÇA (GESTANTES, MULHERES AMAMENTANDO, CRIANÇAS, PESSOAS IDOSAS E PESSOAS COM IMUNODEFICIÊNCIA)**

Manter todas as medidas preventivas do grupo 1

#### 1. Lactantes e grávidas

*Ashwaganda em pó* - Tomar 1 colher de chá fervido com leite e uma colher de chá de manteiga de leite sem sal

#### 2. Geriátrico

*Ashwagandha em pó* – 1 colher de chá fervido com leite e 1 colher de chá de manteiga de leite sem sal, 2 vezes por dia

### Grupo Alvo 4

#### **CUIDADOS DE SAÚDE APÓS O TRATAMENTO DE COVID-19**

De acordo com os conceitos de Ayurveda, haverá **Dhatu-Kshaya** (Diminuição ou esgotamento dos tecidos do corpo) e **Agnimandya Avastha** (redução da capacidade digestiva) pós infecção por COVID-19. Portanto, **Dhatuposhana** (nutrição dos tecidos corporais) e **Rasayana sevana** (terapia de rejuvenescimento) de ervas como folhas de **assapeixe** e **alho** por, pelo menos 45 dias, para combater os efeitos residuais do vírus no corpo - **Vishaghnachikitsa** (detoxificação) **com açafraão em pó** é sugerida após recuperação clínica.

Medicamentos para proteção do fígado e dos rins como **quebra-pedra** Bhumyamalaki (*Phyllanthus niruri* L.) etc. podem ser administrados 45-60 dias após a recuperação clínica para combater a toxicidade produzida pelo medicamento antiviral.

Medicamentos *Dipana* e *Pachana* como suco fresco de **gengibre** podem ser usados em caso de diarreia, vômito ou perda de apetite.

### 1.2 Para diarreia, vômitos e perda do apetite

Ralar o gengibre fresco e espremer com um pano para tirar o suco. Colocar, para uma colher de sopa do suco fresco de gengibre, uma colher de sopa de suco de limão, uma colher de chá de sal e 3 colheres de chá de açúcar. Tomar 1 colher de chá 4 a 6 vezes por dia, tanto puro quanto diluído em água

### 1.3 Para os sintomas finais como problemas respiratórios

Chás de folhas de assa peixe e alho, com mel 4 vezes por dia

### 1.4 Antitoxinas

Tintura de açafrão – tomar 30 gotas 2 vezes por dia e acrescentar açafrão na comida

### 1.5 Para proteção do fígado e dos rins

Chá de quebra-pedra (*Phyllanthus niruri* L.) – 50 ml 3 vezes por dia


## BIBLIOGRAFIA

1. Government of India, Ministry, Ministry of Health & Family Welfare, POST COVID MANAGEMENT PROTOCOL, 2020. Disponível em: <https://www.mohfw.gov.in/pdf/PostCOVID13092020.pdf>. <Acessado em: 26/10/2020>
2. Government of India, Ministry, Ministry of AYUSH, NATIONAL CLINICAL MANAGEMENT PROTOCOL BASED ON AYURVEDA AND YOGA FOR MANAGEMENT OF COVID-19, 2020. Disponível em: <https://main.ayush.gov.in/event/national-clinical-management-protocol-based-ayurveda-and-yoga-management-covid-19> <Acessado em: 26/10/2020>
3. Government of India, Ministry, Ministry of AYUSH, AYURVEDA'S IMMUNITY BOOSTING MEASURES FOR SELF CARE DURING COVID-19 CRISIS, 2020. Disponível em: <https://main.ayush.gov.in/event/ayurveda-immunity-boosting-measures-self-care-during-covid-19-crisis> <Acessado em: 26/10/2020>
4. Government of India, Ministry, Ministry of AYUSH, GUIDELINES FOR AYURVEDA PRACTITIONERS FOR COVID-19, 2020. Disponível em <https://www.ayush.gov.in/docs/ayurved-guidlines.pdf> <Acessado em: 26/10/2020>



# AYURVEDA E COVID-19

Consolidado de Guias e Protocolos  
produzidos pelo Ministério do AYUSH (Índia)

Ayurveda  
Prema 



सत्यमेव जयते  
EMBASSY OF INDIA  
BRASÍLIA



**CABSIN**  
CONSÓRCIO ACADÊMICO  
BRASILEIRO DE  
SAÚDE INTEGRATIVA

ISBN: 978-65-00-12489-7



CDL