

ARTIGO ORIGINAL • CAPÍTULO 4 • ESTUDO 12

AYURVEDA NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

LUCIANA CÂNDIDA DE FIGUEIREDO SILVA^{1*}

¹ Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, Brasil.

* Autor correspondente
lufigueiredo18@gmail.com

Como citar este estudo

Silva LCF. Ayurveda no Sistema Único de Saúde: um relato de experiência. In: Silva CSSL, Monteiro ACM, Andrade PCST (orgs.). Corpos, saberes e direitos: práticas integrativas no campo da saúde pública. Rio de Janeiro, RJ: Global Publishing; 2026. <https://doi.org/10.5935/978-65-998428-3-2.B112>

INTRODUÇÃO

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) vêm ocupando, ao longo das últimas décadas, um espaço cada vez mais relevante nas políticas públicas de saúde brasileiras. Reconhecidas pela Organização Mundial da Saúde como recursos legítimos de cuidado, e institucionalizadas no Sistema Único de Saúde (SUS) por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), essas abordagens propõem um olhar ampliado sobre o processo saúde-doença, capaz de considerar não apenas os aspectos biológicos do adoecimento, mas também suas dimensões emocionais, sociais, culturais e espirituais.

Entre as diversas racionalidades médicas e terapêuticas que compõem esse campo, a Ayurveda, sistema médico tradicional originário da Índia com mais de três mil anos de história, vem despertando crescente interesse por sua abordagem preventiva e por sua compreensão integrada do ser humano. Fundamentada no equilíbrio entre corpo, mente e espírito, a Ayurveda propõe intervenções que envolvem ajustes alimentares, rotinas de autocuidado, práticas de respiração e a prática do Yoga como ferramentas terapêuticas complementares ao cuidado convencional.

A incorporação de práticas como a Ayurveda e o Yoga no contexto do SUS representa um desafio e, ao mesmo tempo, uma oportunidade: desafio porque exige diálogo entre saberes tradicionais e o modelo biomédico hegemônico, e oportunidade porque amplia as possibilidades de cuidado, especialmente diante dos elevados índices de adoecimento físico e mental observados entre os próprios trabalhadores da saúde. Cuidar de quem cuida tornou-se, nesse sentido, uma diretriz estratégica para a sustentabilidade e a humanização do sistema público de saúde.



É nesse cenário que se insere o relato de experiência a seguir, que documenta a implementação de um projeto de Ayurveda e Yoga voltado aos profissionais de unidades de saúde do município do Rio de Janeiro. Ao sistematizar essa vivência, o texto contribui para o registro e a disseminação de práticas que, embora ainda pouco documentadas na literatura científica nacional, revelam potencial expressivo para o fortalecimento da atenção integral à saúde no âmbito do SUS.

Esse relato de experiência constitui, como definido academicamente, uma modalidade de produção que possibilita a sistematização e a reflexão crítica sobre práticas profissionais, educativas ou institucionais, contribuindo para o compartilhamento de saberes e para o aprimoramento das ações no campo em que se insere.

No contexto da saúde pública, as práticas integrativas e complementares vêm ganhando destaque por promoverem uma abordagem ampliada do cuidado, considerando os aspectos físicos, emocionais, sociais e culturais dos sujeitos. Nesse cenário, torna-se relevante registrar experiências que evidenciem a aplicação dessas práticas e seus impactos nos indivíduos e coletividades atendidas.

Dessa forma, o presente relato tem como objetivo descrever e analisar a experiência vivenciada na cidade do Rio de Janeiro no Centro Municipal de Cidadania Rinaldo de Lamare e no Centro Municipal de Saúde Dr. Albert Sabin, em projeto desenvolvido pela Fundação Sri Vájera e promovido pela Escola Yoga Brahma Vidyalaya com os profissionais da saúde dessas unidades, destacando os principais aprendizados, desafios e contribuições para o campo da saúde pública.

DESENVOLVIMENTO

A experiência relatada ocorreu no período de 2023 a 2025, no contexto do projeto Ayurveda e Yoga para a saúde no SUS, com o objetivo de promover a saúde e a longevidade e o tratamento de doenças de forma integrativa, através do ajuste no estilo de vida e do ensino dos princípios da medicina indiana, que incluem a conscientização a respeito da autorresponsabilidade com a saúde. O projeto trabalhou com os profissionais dessas unidades de saúde através da máxima “cuidar de quem cuida” e com o objetivo de disseminar as práticas integrativas e seus benefícios no SUS.

As atividades desenvolvidas tiveram como foco ações educativas com oficinas de Ayurveda e Yoga, consultas com profissionais do Ayurveda e aulas de Yoga com práticas de respiração, sendo orientadas pelos princípios da integralidade do cuidado, da escuta qualificada e do respeito aos saberes tradicionais e científicos.

Durante a vivência, foi possível observar que os profissionais da saúde enfrentam principalmente questões de saúde mental, com altos índices de estresse e muitos casos de ansiedade e depressão que corroboram a necessidade de medicações. Sendo assim, os tratamentos e atividades desenvolvidos durante o projeto se adaptaram de modo a se direcionarem para os cuidados com a saúde mental. Considerando que a medicina Ayurveda e a Yoga, assim como as demais práticas integrativas não dissociam o corpo mental, físico e espiritual. Além disso, também foram observados muitos casos de hipertensão e diabetes causados, principalmente, em virtude de dietas não adequadas, baseadas em muitos carboidratos e alimentos processados, resultado da condição socioeconômica dos profissionais.

Além da questão socioeconômica, outro desafio enfrentado pela equipe foi com relação à resistência às práticas de yoga por questões religiosas, sendo necessárias adequações para essas práticas, como a retirada de mantras e a tentativa de educação através de esclarecimentos acerca da cultura indiana e dos benefícios do yoga como ferramenta terapêutica para a saúde mental. De maneira geral, o projeto teve uma boa adesão e, de acordo com as pesquisas quantitativas e qualitativas, os profissionais que seguiram as recomendações indicadas nas consultas tiveram impactos muito positivos, principalmente com questões gastrointestinais, diminuição da ansiedade, qualidade do sono e, conseqüentemente, melhora na disposição no geral. A experiência evidenciou, entre outros aspectos, a importância de desenvolver estratégias para trabalhar com a educação alimentar, que é uma das bases de tratamento do ayurveda, em uma população com uma realidade socioeconômica que não tem acessibilidade completa à diversidade de alimentos, mas também fortaleceu a convicção de que, como medicina preventiva, as mudanças simples no dia a dia contribuíram para a efetividade das ações propostas.

Desta forma, o processo possibilitou reflexões críticas acerca da rotina e com relação à realidade socioeconômica dos profissionais de saúde do SUS e evidenciou como as práticas integrativas causam um impacto direto na diminuição de doenças e podem direcionar os investimentos na saúde não para o tratamento de doenças, mas para a manutenção da saúde, contribuindo significativamente para o aprimoramento da atuação profissional e para a compreensão ampliada do cuidado em saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência relatada demonstrou que é claro o nível de eficácia da implementação de medicinas preventivas e integrativas no Sistema Único de Saúde (SUS). Os resultados positivos obtidos reforçaram o potencial das práticas integrativas no fortalecimento da saúde pública e na promoção do cuidado integral.

Conclui-se que a sistematização dessa vivência contribui não apenas para o enriquecimento da prática profissional, mas também para a produção de conhecimento no campo da saúde, ao evidenciar a relevância de abordagens que valorizem os saberes diversos e os direitos dos sujeitos.

Por fim, espera-se que este relato possa incentivar novas experiências, pesquisas e reflexões, ampliando o debate sobre práticas integrativas e suas contribuições para políticas públicas de saúde mais humanas e inclusivas.

REFERÊNCIAS

CONSELHO REGIONAL DE ENFERMAGEM DE SÃO PAULO (COREN-SP). **Manual de práticas integrativas e complementares**. São Paulo: COREN-SP, 2018. Disponível em: <https://portal.coren-sp.gov.br/wp-content/uploads/2018/12/Manual-PICs.pdf>. Acesso em: 27 fev. 2026.

FRAWLEY, David. **Uma visão ayurvédica da mente: a cura da consciência**. São Paulo: Pensamento, 2002.