



Práticas Integrativas em Saúde

CONTATO

ayurveda.ses@gmail.com
gerpis.sesdf@gmail.com

MAIS INFORMAÇÕES

www.saude.df.gov.br/praticas-integrativas-em-saude



Secretaria
de Saúde



AYURVEDA

SISTEMA TRADICIONAL
DE MEDICINA INDIANO





AYURVEDA

Termo que vem do sânscrito e significa "ciência da vida - vem da Índia e é o mais antigo sistema médico complexo de saúde de que se tem notícia, com aproximadamente cinco mil anos de conhecimento da sua existência.

Seu conhecimento foi passado de mestre para discípulo ao longo do tempo e encontra-se descrito nos textos clássicos ou védicos.

ATUAÇÃO

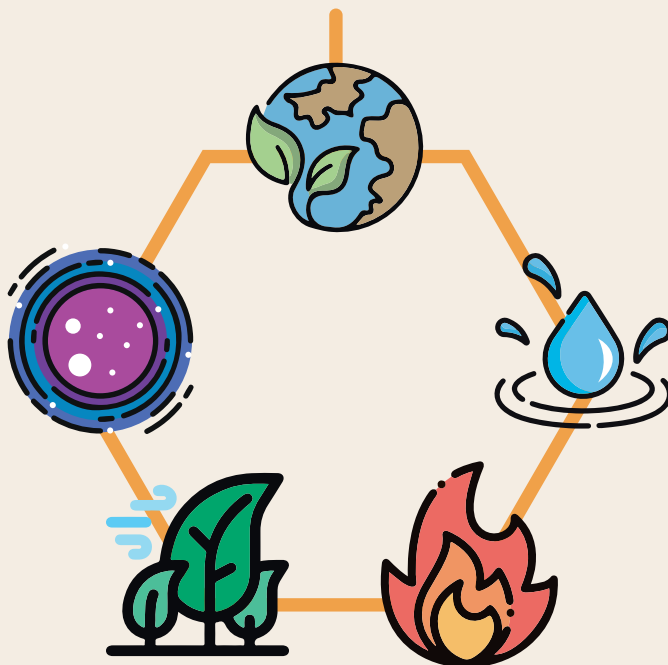
Através dos Ayurveda podemos atuar na causa das doenças, no aumento da longevidade e na promoção da saúde de forma individualizada, pois para o Ayurveda cada ser é único e com necessidades distintas.



Essa medicina parte da premissa de que tudo no universo é composto pelos elementos: **TERRA - ÁGUA - FOGO - AR/VENTO - ESPAÇO/ÉTER**, inclusive nós.

PANCHAMAHAUTAS

Os 5 elementos



Através da expressão desses elementos, podemos achar os desequilíbrios e atuar nas funções biológicas, psicológicas e fisiopatológicas do corpo, mente e consciência de cada indivíduo.

FATORES DE ADOECIMENTOS QUE PODEMOS REDUZIR OU MODIFICAR

O Ayurveda considera como principais fatores de adoecimento:

- **As emoções;**
- **Estilo de vida;**
- **Falta de contato com a natureza;**
- **Fatores ambientais;**
- **Genética;**
- **Os excessos, de estímulos, de trabalho, de inércia ou outros;**
- **Situações de conflito;**
- **A natureza complexa ou desgastante do trabalho;**
- **Situações de estresse emocional;**
- **Alimentação inadequada.**

COMO UTILIZAMOS O AYURVEDA NA SES-DF?

Consultas individuais contemplam as diferenças e necessidades de cada indivíduo. A partir delas, são construídas ações educacionais a respeito da alimentação, prática de atividade física, foco no Agni, na digestão metabólica, sensorial e emocional, promovendo o equilíbrio mantenedor de saúde por meio da descoberta de bons hábitos.

