

## Ministério do AYUSH

### **Protocolo Nacional de Gestão Clínica baseada no Ayurveda e no Yoga para administração da Covid-19**

#### **Preâmbulo**

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

O Ayurveda e o Yoga certamente podem desempenhar um 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 uma 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 de consenso foi desenvolvido por comitês de especialistas do All India Institute of Ayurveda (AIIA), Délhi, Instituto de Pós-Graduação e Pesquisa em Ayurved (IPGTRA), Jamnagar, e National Institute of Ayurveda (NIA), Jaipur, Conselho Central de Pesquisa em Ayurveda (CCRAS), Conselho Central de Pesquisa em Yoga e Naturopatia (CCRYN), e outras organizações nacionais de pesquisa. Este protocolo se destina ao tratamento da COVID-19 leve. Pessoas com quadros moderados ou graves de COVID-19 podem ter informado a escolha das opções de tratamento. Todos os casos graves serão consultados.

Este protocolo e seu anexo foram aprovados pelo Presidente do Comitê Interdisciplinar para inclusão do Ayurveda e do Yoga na administração da COVID-19 leve e foi aprovado pelo comitê autorizado pela Força Tarefa de Pesquisa e Desenvolvimento Interdisciplinar do AYUSH para a COVID-19, ambos constituídos 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 usados para gargarejo.
3. Instilação nasal/aplicação de óleos medicados (Anu taila ou Shadbindu Taila) ou óleo puro (gergelim 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 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 de COVID-19 (ANNEXO-1) e Protocolo cuidado pós-COVID-19 (incluso cuidado de pacientes com COVID-19) (ANNEXO-2) – conforme aplicável.

### Medidas dietéticas

1. Beba água morna com que tenha sido fervida com ervas como gengibre (*Zingiber officinale*), coentro (*Coriandrum sativum*), manjeriço (*Ocimum sanctum / Ocimum basilicum*), 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 durante 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*	Doses & Períodos
<b>Cuidado profilático (população de alto risco, contatos primários)</b>	<i>Ashwagandha</i> (extrato aquoso de <i>Withania somnifera</i> IP) ou em pó	500 mg extrato ou 1-3 g em pó duas vezes ao dia em água morna por 15 dias, um mês, ou conforme prescrito pelo médico Ayurveda
	<i>Guduchi Ghana vati</i> [Samshamani vati ou Giloy Ghana vati tendo extrato aquoso de <i>Tinospora cordifolia</i> IP] ou o pó da <i>Tinospora cordifolia</i>	500 mg extrato 1-3 g Em pó duas vezes ao dia com água morna por 15 dias, 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.

Gravidade Clínica	Apresentação Clínica	Medicamentos*	Doses & Períodos
<b>COVID-19 Positivo Assintomático</b>	Para prevenir progressão da doença para casos sintomáticos a graves e melhoria da taxa de recuperação	<i>Guduchi Ghana vati</i> [Samshamani vati ou Giloy vati com extrato aquoso de <i>Tinospora cordifolia</i> IP] ou pó de <i>Tinospora cordifolia</i>	500 mg extrato ou 1-3 g em pó duas vezes ao dia em água morna por 15 dias, um mês, ou conforme prescrito pelo médico Ayurveda
		Guduchi + Pippali (extrato aquoso de <i>Tinospora cordifolia</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*	Doses & Períodos
<b>COVID-19 Positivo leve**</b>	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 cordifolia</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 de COVID-19** certificadas pelo Ministério do AYUSH também pode ser consultadas.

Gravidade Clínica	Apresentação Clínica	Medicamentos*	Doses & Períodos
Administração de pós-COVID	Prevenção de complicações pulmonares pós-COVID, tais como fibrose, fadiga ou saúde mental	<i>Ashwagandha</i> (extrato aquoso ou em pó de <i>Withania somnifera</i> IP)	500 mg extrato ou 1-3 g em 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
		<i>Rasayana Churna</i> (composto herbal em pó feito de partes iguais de <i>Tinospora cordifolia</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.

\* 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.

### 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/RevisedSOPonpreventivemeasurestobefollowedwhileconductingexaminationstocontainspreadofCOVID19.pdf>

== == == ==

## Protocolo Yoga para Prevenção Primária da COVID- 19

### Objetivos:

- Melhorar a eficiência respiratória e cardíaca
- Reduzir o estresse e a ansiedade
- Aumento da imunidade

S. No.	Práticas	Nome das práticas	Duração (min.)
1	<b>Oração</b>		1
2	<b>Práticas de alongamento</b>	Torsão de pescoço	2
		Movimentos de ombros	2
		Movimento de tronco	1
		Movimento de joelhos	1
3	<b>Asanas em pé</b>	Tadasana	1
		Pada-hastasana	1
		Ardha Chakraasana	1
		Trikonasana	2
	<b>Asana sentadas</b>	Ardha Ushtraasana	1
		Sasakasana	1
		Utthana Mandukasana	1
		Simhasana	1
		Marjariasana	1
		Vakrasana	2
		<b>Asanas de braços</b>	Makarasana
	Bhujangasana		1
	<b>Asana em supino</b>	Setubandhasana	1
		Utthanapadasana	1
		Pawana Muktasana	1
		Markatasana	1
Shavasana		2	
4	<b>Kriya</b>	Vata Neti 2 vezes (30 segs. cada com 30 segs. de relaxamento)	2
		<i>Kaphalabhati</i> (2 vezes, 30 golpes cada )	2
5	<b>Pranayama</b>	(i) Nadi Shodhana (5 vezes )	2
		(ii) Surya Bhedhana Pranayama (5 vezes )	2
		(ii) Ujjayee Pranayama (5 vezes )	2
		(iii) Bhramari Pranayama (5 vezes)	2
6		<b>Dhyana</b>	5
7		<b>Shanti Patha</b>	1
<b>Duração Total para cada</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.*

**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	Práticas preparatórias (sentadas)	Tadasana		6
2		Urdhva Hastottanasana		
3		Uttana Mandukasana		
4		Shoulder rotation	3 vezes	
5		Trunk twisting	3 vezes	
6		Ardha ustrasana		
7		Sasakasana		
8	Práticas respiratórias	Vaataneti	2 vezes (30 segs. por vez)	2
9		Kapalabhati	3 vezes (30 segs. Por vez)	2
10		Respiração profunda	10 vezes	2
11	Práticas de Pranayama	Nadishodhana	10 vezes	6
12		Ujjaayee	10 vezes	3
13		Bhramari	10 vezes	3
14	Meditação	Dhyana	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 esticados	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 frente e trás, giro espinhal
- **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:** Vaataneti, Kapalabhathi kriya, Bhastrika pranayama, Nadishodana pranayama para melhoria de funções pulmonares.
- **Kriya:** prática de jalaneti para limpeza e descongestionamento das cavidades nasais superiores. Não fazer em caso de tosse seca.

## Administração de casos leves de COVID-19

Clinical severity	Symptom	Formulation*	Dose*
Mild 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	Sitopaladi Churna 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	<i>Chyawanprasha</i>	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
	Diarréia	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 esforço são em adição às abordagens padrão de cuidado bem como a outras abordagens Ayurvédicas de prevenção recomendadas anteriormente. Pessoas com COVID-19 de moderada a grave devem fazer uma escolha bem informada sobre as opções de tratamento.