

# Formação de Terapeuta em Ayurveda – Turma 1



Extensão  
**BAHIANA**  
ESCOLA DE MEDICINA E SAÚDE PÚBLICA

## Programa do Curso

MÓDULO	CARGA HORÁRIA	TEMÁTICAS DESENVOLVIDAS	DATA	DOCENTE
I A História do Ayurveda e Introdução ao Ayurveda	16 horas	Asthanga Ayurveda, Os Elementos Primordiais - Panchamahabhutas, Conceito de Dosha, Teoria Tridosha, Os Doshas e suas Funções. Os Princípios Básicos do Ayurveda. Anatomia da Cabeça e Face. Conceito, definição, indicação e contra-indicação da massagem na face (Mukhabhyanga). Conceito, definição, indicação e contra-indicação de Karna Purana (tratamento localizado no ouvido). Os Pontos Marma.  <b>Prática:</b> Mukhabhyanga (massagem facial) e Karnapurana (tratamento localizado no ouvido).	07 e 08/03/2020	Maria Vargens Regina Kinzer
II Fisiologia Ayurvédica e Prakruti	16 horas	Fisiologia Ayurvédica: Os Sapta Dhatus (tecido corporal), Os 3 Malas (produtos residuais), Srotas (sistemas de canais corporais), Agni( o fogo digestivo). Introdução da Anatomia Básica do Corpo Humano, Conceito de Deha Prakruti, Vikruti. Questionário do Biotipo (Avaliação da tipologia constitucional). Conceito, definição, indicação e contra-indicação da massagem Abhyanga (oleação corporal).  <b>Prática:</b> Massagem Abhyanga com 1 e 2 terapeutas (abhyanga a 4 mãos).	14 e 15/03/2020	Maria Vargens Regina Kinzer
III Constituição Psicológica da Mente e Fisiopatologia Ayurvédica	16 horas	Subdoshas (as cinco formas de Vata, Pitta e Kapha). O Conceito de Gunas (atributos essenciais no ayurveda), Trigunas. Constituição Psicológica da Mente e sua Dinâmica. Prana, Tejas e Ojas. Conceito de Ama. Fisiopatologia Ayurvédica. A Formação da doença e o processo da doença. Conceito, definição, indicação e contra-indicação do Shirodhara, Shiroabhyanga e Shiropichu, (tratamentos localizados na cabeça).  <b>Prática:</b> Shirodhara, Shiroabhyanga e Shiropichu.	04 e 05/04/2020	Sonali Shinde Regina Kinzer
IV Anamnese & Diagnóstico Ayurvédico	16 horas	Anamnese da doença (Roga Nidan), Anamnese do paciente (Rogi Nidan), Diagnóstico do paciente (Rogipariksha): Trividh Pariksha, Ashtavidha Pariskha, Dashavidha Parikha. Diagnóstico da doença (Rogapariksha).  <b>Prática:</b> Anamnese e Pulsologia.	25 e 26/04/2020	Sonali Shinde Regina Kinzer

V Dravyaguna (Fitoterapia Ayurvédica)	16 horas	<p>Conceito, definição, indicação e contraindicação de plantas medicinais e modo de preparo de remédios caseiros ayurvédicos.</p> <p><b>Prática:</b> Lepas, emplasto de ervas, óleos medicados.</p>	02 e 03/05/2020	Sonali Shinde Regina Kinzer
VI Saúde da Mulher & Ayurveda	16 horas	<p>Aplicação dos conceitos Ayurvédicos na Saúde da Mulher A Importância do equilíbrio dos doshas no equilíbrio hormonal. O Ciclo Menstrual sob a visão ayurvédica Fertilidade e Ayurveda. Sinais de saúde no sistema reprodutor feminino. Manejo da TPM, Menopausa e seus sintomas. Yoga para a saúde pélvica. Cuidados cotidianos preventivos do câncer de mama e uterino.</p> <p><b>Prática:</b> Ásanas para o solo pélvico, Massagem mamária, Pranayama.</p>	16 e 17/05/2020	Sonali Shinde Regina Kinzer
VII Métodos de Tratamentos do Ayurveda	16 horas	<p>Shamana Chikitsa, Shodana Chikitsa – Panchakarma, Rasayana Chikitsa Langhana (redução): Pacificação (shamana) e Eliminação (shodana). Brimhana (tonificação). Conceito, definição, indicação e contraindicação de Purvakarma e Panchakarma. Intervenções terapêuticas localizadas para a cervical, lombar, joelhos, abdômen, tórax e zona ocular. Definição, preparo, indicação e contra- indicação: Greeva basti, Kati basti, Janu basti, Nabhi basti, Hrud basti, Netra basti.</p> <p><b>Prática:</b> Tratamentos localizados ayurvédicos: Greeva basti, Kati basti, Janu basti, Nabhi basti, Hrud basti, Netra Tarpana. Preparo de óleo medicado e emplastos medicinais.</p>	06 e 07/06/2020	Maria Vargens Regina Kinzer
VIII Intervenções Ayurvédicas – Patra Pottali	16 horas	<p>Conceito, definição, indicação e contraindicação da Pinda Swedana. Preparação de Patra Potali: Podikizhi (massagem localizada com a pinda de pó medicinal), Elakizhi (massagem com a pinda de ervas medicinais). Shali Shashti Pinda Swed: Navarakizhi (massagem com a pinda de arroz e leite medicado).</p> <p><b>Prática:</b> Preparação da Elakizhi, Podikizhi e Navarakzhi. Massagem com as pindas.</p>	04 e 05/07/2020	Regina Kinzer
IX Dinacharya & Ritucharya	16 horas	<p>Conceito de Rotina diária ayurvédica (Dinacharya), Sazonal (Ritucharya). Períodos energéticos do dia. Execução do Dinacharya e Ritucharya. Purushartas (objetivo da vida), conduta social, conduta individual.</p> <p><b>Prática:</b> Auto abhyanga, Ganducha, Pranayana, Padabhyanga, Nasya e Yoga para uma vida saudável.</p>	25 e 26/07/2020	Maria Vargens
X Culinária e Nutrição Ayurvédica	16 horas	<p>Conceito de Rasa, Vipaka e Veerya. As especiarias e seus efeitos nos doshas. Orientação alimentar para os biótipos. Dieta anti Vata, Pitta e Kapha. Receitas caseiras para aumentar a capacidade digestiva. Dipana e Pachana.</p> <p><b>Prática:</b> Uso das especiarias na alimentação, preparo de massalas, preparo de Ghee. Dipana e Pachana. Trikatu. Kitchari , Manda e Peya.</p>	08 e 09/08/2020	Maria Vargens Regina Kinzer
XI Manejo de Vata, Pitta e Kaph	16 horas	<p>Como equilibrar os distúrbios de Vata, Pitta e Kapha dosha. Preparação de pós medicinais e pastas medicinais. Conceito, definição, indicação e contraindicação da Massagem Udwartana e Garshana.</p> <p><b>Prática:</b> Preparo de Lepa, Garshana e Udwartana.</p>	29 e 30/08/2020	Luiza Oliveira Regina Kinzer

XII Prática Supervisionada	16 horas	Protocolo de atendimento e sessão completa. Prática supervisionada entre os alunos.	12 e 13/09/2020	Luiza Oliveira Regina Kinzer
XIII Avaliação	16 horas	Apresentação de estudo de casos e avaliação.	03 e 04/10/2020	Luiza Oliveira Regina Kinzer

## Equipe Docente

DOCENTE	RESUMO DO CURRÍCULO
<b>Maria Vargens</b>	Graduada em Medicina pela UFBA, com especialização em Nutrologia e Cirurgia Geral. Formação em Shivam Yoga e instrutora de Yoga, Terapeuta de Ayurveda com especialização em Panchakarma e Terapias Manuais Ayurvédicas na Índia. Atua com nutróloga e Terapeuta de Ayurveda na Unidade de Saúde em Palmeira.
<b>Regina (Puja) Kinzer</b>	Fisioterapeuta, graduada pela Escola Bahiana de Medicina, com capacitação em terapias manuais, pós-graduada em Osteopatia craniosacral e especialização em Terapia Craniosacral Biodinâmico. Formação Básica e Avançada de Ayurveda na Índia e em Herbologia. Terapeuta de Yoga Massagem Ayurvédica, treinada pela Mestre Kusum Modak há 2 décadas, Terapeuta de Ayurveda com mais de 15 anos de prática. Presidente da Associação Bahiana de Ayurveda (ABAY), e Coordenadora do Ayurveda Bahia.
<b>Acharya Sonali Shinde</b>	Médica Ayurvédica (B.A.M.S), pela Universidade de Pune, especializada em Panchakarma e Nutrição Ayurvédica, com mais de 20 anos de experiência clínica, especialista em Saúde da Mulher e cuidados infantis. Instrutora de Yoga pelo Yoga Iyengar Institute e Formada em Yoga Massagem Ayurvédica, pela mestra Kusum Modak. Coordena o Arogyabhumi center um espaço dedicado ao estudo do Ayurveda e de plantas medicinais. Coordenadora de ensino da ABAY.
<b>Luíza Lacerda</b>	Psicóloga com especialização em Saúde Mental e Gestão Clínica do SUS. Psicodramatista nível I e II, Terapeuta de Ayurveda com capacitação em Terapias Manuais e Marmaterapia. Formação em Saúde da Mulher e Nutrição Ayurvédica com Dra Sonali Shinde. Coordenadora de Cursos na ASBAP. Membro Fundador da ABAY.