



## Programa

# Curso Saúde da Mulher e da Criança com Ayurveda

O curso de Saúde da Mulher e da Criança com Ayurveda visa promover o conhecimento para manutenção da saúde e prevenção de doenças nas diversas etapas da vida da mulher e dar bases para cuidado com as crianças desde a fase embrionária até a adolescência de acordo com os conhecimentos milenares do Ayurveda.

A quem se destina:

- Necessário ter conhecimento prévio de noções básicas sobre Ayurveda;
- Profissionais da área de saúde que queiram ampliar seus conhecimentos e prática dentro de bases naturais dos cuidados materno-infantis (médicos, enfermeiros, psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas, naturólogos, odontólogos e dentre outros);
- Profissionais de outras áreas que almejem uma visão integrativa e que desejam adquirir mais autoconhecimento sobre sua própria saúde e de seus filhos;
- Terapeutas em Ayurveda já formados que queiram especializar e aprofundar nos cuidados das mulheres e crianças;
- Profissionais de Yoga que queiram ampliar seus conhecimentos e se especializar nos cuidados para gestantes e crianças.

O programa do curso inclui:

- Onze módulos de vídeo-aulas gravadas pela Dra. Ananda Ruguê e convidados. Você poderá assistir estas vídeo-aulas via internet (acesso com usuário e senha) de sua casa ou onde quiser e no momento que lhe for mais conveniente (\*);
- Dois estágios práticos no Suddha Sabha Ashram (Araguari/MG);
- Um chat quinzenal para discussão de casos clínicos e esclarecer dúvidas dos alunos;
- Material escrito com orientações detalhadas sobre o tema de cada módulo;

## Conteúdo Programático (principais temas abordados no curso):

I. Introdução: O Ayurveda e a saúde da mulher e da criança. Cuidados pré-concepcionais

- a. A concepção segundo o Ayurveda
- b. Fatores essenciais para a concepção
- c. A importância de um ciclo menstrual saudável

II. O Ayurveda e a gravidez

- a. A embriologia segundo o Ayurveda
- b. Rotinas e cuidados para o melhor desenvolvimento do feto mês a mês durante a gravidez
- c. Nutrição para a grávida segundo o Ayurveda
- d. Abordagem de algumas doenças durante a gestação e o uso de ervas medicinais



## Programa

### III. O parto: visão Ayurvédica

- a. Diferentes estágios do trabalho de parto
- b. Procedimentos e o uso de ervas, óleos e emplastos medicinais durante o trabalho de parto
- c. Como contornar algumas situações adversas durante o trabalho de parto
- d. Noções de Yoga durante o trabalho de parto - principais posturas, técnicas respiratórias e meditação

### IV. Cuidados no pós-parto - A puérpera

- a. Cuidados e rotinas durante o puerpério
- b. Alimentação da puérpera
- c. Abordagem das principais doenças no pós-parto e seus tratamentos com ervas medicinais e terapias naturais

### V. Cuidados com o bebê - de recém-nascido aos 6 meses

- a. Cuidados com o recém-nascido
- b. O leite materno
- c. Rotina Ayurvédica para o bebê
- d. Uso de ervas medicinais, fumigações, preparados e tônicos no bebê
- e. Os principais rituais Ayurvédicos com o bebê

### **VI. Estágio - módulo presencial - Obstetrícia e pediatria**

- Garbhini Abhyanga (massagem na grávida)
- Óleos e ervas para o parto
- Sutika abhyanga (massagem puérpera)
- Bala Abhyanga - Shantala (massagem no bebê)
- Outras terapias em crianças

### VII. Pediatria Ayurvédica I

- a. A visão do Ayurveda da infância - fases da vida
- b. A rotina da criança segundo o Ayurveda
- c. Introdução alimentar
- d. Nutrição infantil
- e. Tratamento natural das principais doenças na infância

### VIII. Pediatria Ayurvédica II

- a. Psicologia infantil
  - b. A adolescência
  - c. Sanskaras - os rituais
  - d. Panchakarma em crianças
  - e. Princípios do Yoga para crianças



## Programa

### IX. Saúde da Mulher - Ginecologia Ayurvédica I

- a. Anatomia e fisiologia da mulher
- b. O ciclo menstrual saudável
- c. Os 8 tipos de menstruação
- d. Métodos anticoncepcionais segundo Ayurveda

### X. Saúde da Mulher - Ginecologia Ayurvédica II

- a. Abordagem das principais doenças ginecológicas e tratamentos com ervas medicinais e terapias naturais: infertilidade, leucorréias, infecções, miomas, SOMPC, endometriose, etc.
- b. Climatério: conceito, abordagem terapêutica e o uso de ervas medicinais

### XI. Yoga e o feminino

- a. Terapias sutis: mantras, pedras preciosas, aromaterapia, cromoterapia, pranayamas
- b. Noções de astrologia védica e o feminino
- c. Psicologia do Yoga e Ayurveda para mulheres

### XII. Nutrição para mulheres e crianças

- a. Nutrição específica para cada constituição feminina (Vata/Pitta/Kapha)
- b. Nutrição em cada fase da vida
- c. Nutrição durante o ciclo menstrual

### **XIII. Estágio - módulo presencial - Ginecologia e Pediatria**

- Preparação de receitas culinárias Ayurvédicas específicas para mulheres e crianças
- Preparações: "pichus", duchas vaginais, óleos medicados e enemas
- Princípios do diagnóstico Ayurvédico

\*\*\*