



Saúde Ayurveda

REVISTA DIGITAL

AUTISMO
ĀYURVEDA

TDAH
ELETRICIDADE



O CORPO EM DESCONEÇÃO

UMA VISÃO AYURVÉDICA E SOMÁTICA DO TEA E TDA NA ERA DAS REDES E A RECONEXÃO COM OS CICLOS NATURAIS

COM RODRIGO AQUILINI DE BARROS

EDIÇÃO Nº 3

AGOSTO 2025

PÓS GRADUAÇÃO EM AYURVEDA E ESTILO DE VIDA

RODRIGO AQUILINI DE BARROS

**O CORPO EM DESCONEXÃO: UMA VISÃO AYURVEDICA E
SOMÁTICA DO TEA E TDA NA ERA DAS REDES E A
RECONEXÃO COM OS CICLOS NATURAIS**

BARRETOS, JANEIRO DE 2025

**O CORPO EM DESCONEXÃO: UMA VISÃO AYURVEDICA E SOMÁTICA DO
TEA E TDA NA ERA DAS REDES E A RECONEXÃO COM OS CICLOS
NATURAIS**

Trabalho de Conclusão do Curso,
apresentado ao Curso de Pós-Graduação
em Medicina do Estilo de Vida e Práticas
de Saúde Ayurveda para obtenção do
título de pós-graduação *Lato sensu*

Orientador: Professor Tiago Namaste

Barretos

2025

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Pós graduação em Medicina do Estilo de Vida e Práticas de Saúde Ayurveda – Professor Tiago Namaste) como requisito para obtenção do diploma de pós-graduação *Lato sensu*

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho:

A todas as crianças do mundo. A criança que um dia eu fui, e as crianças que virão. Com todo o amor do meu coração, desejo que vocês possam viver o mundo que eu sonho: um mundo em equilíbrio com a natureza, saúde plena e paz entre todos os seres.

Para a consciência da Mãe Divina na Terra: Gaia, Pachamama, Oduduwa, Prithvi.

À memória de José Ângelo Gaiarsa.

"Nós deveríamos estar correndo. Dançando. Bebendo a essência da vida. Explorando novos mundos. Temos que redescobrir nossos corpos. Nossos sentidos. O espaço a nossa volta. E então podemos transformar este espaço em um novo mundo ao qual daremos nossos próprios significados"

AGRADECIMENTOS

A Vishnu e Shiva, pelo grande mistério da vida.

A Sai Baba, que me mostrou a doçura da vida. Om Sai Ram!

A Sri Aurobindo e à Mãe, meus mestres espirituais, essência da Mãe Divina.

A Dhanvantari pelo conhecimento sagrado da Ayurveda.

Ao Tiago e à Ratna, meus mestres de Ayurveda.

Ao Arthur Gaiarsa, meu professor de terapias somáticas.

À Thelma Yanagisawa, por ter me aproximado do trabalho do Gaiarsa, das práticas somáticas e do universo do autismo.

“O ritmo, a pressão e a filosofia de nossos tempos são antitéticos à vida”. “Estar cheio de vida é respirar profundamente, mover-se livremente e sentir com intensidade”

Alexander Lowen

“Eu sou eletricidade. Sou luz em forma humana”

Nikola Tesla

RESUMO

Na Ayurveda, o conceito de “Akasha” se assemelha ao que chamamos na era moderna de ondas eletromagnéticas. O presente trabalho visa compreender como essas ondas afetam os seres humanos em sua instância somatopsíquica (corpo-mente), e apresentando argumentos para a possível aumento de Transtorno do Espectro Autista (TEA) e Transtorno de Deficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) causados por excesso do uso de celulares e computadores. Wilhelm Reich e Alexander Lowen foram psicólogos que desenvolveram a psicoterapia corporal e a análise bioenergética, respectivamente, e enfatizavam a ideia da vida moderna gerar neuroses e desconexão com o corpo e com a vida. Fazendo um paralelo com essa abordagem moderna, este trabalho visa resgatar o conceito de “Rtu”, da antiga sabedoria Ayurvedica, que compreende a importância de nos conectarmos aos ciclos naturais da vida para um equilíbrio de corpo e mente.

Palavras-Chaves: autismo, TDAH, ayurveda, eletricidade; natureza

ABSTRACT

In Ayurveda, the concept of “Akasha” resembles what is known as electromagnetic waves in the modern age. This study aims to understand how these waves affect human beings in their somatopsychic (body-mind) dimension, presenting arguments for a possible increase in the prevalence of Autism Spectrum Disorder (ASD) and Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) caused by the excessive use of cell phones and computers. Wilhelm Reich and Alexander Lowen were psychologists who developed body psychotherapy and bioenergetic analysis, respectively, emphasizing the idea that modern life generates neuroses and disconnection from the body and from life itself. Drawing a parallel with this modern approach, this study seeks to revive the concept of “Rtu”, from ancient Ayurvedic wisdom, which highlights the importance of connecting with the natural cycles of life to achieve body-mind balance.

Palavras-Chaves: autism, ADHD, Ayurveda, electricity; nature

Sumário

1. INTRODUÇÃO	10
2. REVISÃO DA LITERATURA	14
3. CONCLUSÃO	21
4. REFERÊNCIAS	25

1. INTRODUÇÃO

Em 1984, George Orwell (1949), descreve uma sociedade distópica, totalitária, governada pelo Grande Irmão, que controla todos os indivíduos, desde pensamentos até comportamentos. Com manipulação da verdade, perda da individualidade e repressão, o governo monitora os cidadãos por meio de teletelas, dispositivos que funcionam como televisores e câmeras, fazendo com que a "Polícia do Pensamento" vigie as pessoas em casa, no trabalho ou local público. A Polícia do pensamento pune qualquer pensamento dissidente, qualquer sinal sutil de crime de pensamento. Para isso, o Grande Irmão, figura onipresente, aparece em todas as teletelas, e em cartazes com frases: "O Grande Irmão está de olho em você!" Um livro escrito em 1949, longe de ser uma ficção distópica, apresenta um retrato da sociedade atual. A onipresença do Grande Irmão ressoa com a onipresença dos celulares e aparelhos digitais governando e controlando nossas vidas.

O objetivo desse estudo é apresentar a hipótese de que ondas eletromagnéticas provenientes de aparelhos celulares, devido à alta exposição de adultos e crianças às redes sociais têm aumentado o número de casos de Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) e Transtorno do Espectro Autista (TEA) e possivelmente, não apenas a geração atual têm enfrentado esse problema, como possivelmente, as mídias sociais estão contribuindo para gerações vindouras, onde indivíduos com TEA E TDAH sejam a norma e não a exceção. Foi realizada uma revisão bibliográfica dos transtornos do neurodesenvolvimento, assim como da psicoterapia corporal e bioenergética, de Wilhelm Reich e Alexander Lowen, e também uma análise psicológica dessas neurodivergências. E, utilizamos o Ayurveda, a ciência milenar indiana para contribuir com essa hipótese.

No livro *A Última Criança na Natureza* (Last Child in the Woods), o jornalista Richard Louv, utilizou pela primeira vez o termo "Transtorno de Deficit de Natureza" para apontar problemas emocionais e físicos devido à falta de contato com a natureza no meio urbano. Pode-se dizer, que muitos dos sintomas que apresentamos nesse trabalho como presentes no Autismo e

TDAH são na verdade, fruto do excesso de conexão com o mundo virtual e da falta de conexão com o mundo real, sendo que quase que poderia-se dizer que é possível substituir TDAH e TEA por TDN (transtorno de déficit de natureza).

O psicólogo Wilhelm Reich cunhou o termo orgone ou energia orgônica, para uma energia sempre disponível, e presente em tudo no universo. Possivelmente, encontramos semelhança ao que Nikola Tesla chamou de energia livre e ao que Lowen chamou de bioenergia. A neurose da vida contemporânea impede essa energia de fluir como deveria e o ser humano de sentir vitalidade. Tesla acreditava que essa energia cósmica poderia ser facilmente acessada para beneficiar a humanidade. Reich, criou em 1940, a caixa orgônica. Uma caixa capaz de absorver o orgone da atmosfera e transmiti-lo para o paciente. Se esta energia está presente na natureza, podemos refazer o elo perdido simplesmente nos reconectando com a natureza.

O Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade(TDAH) e o Transtorno do espectro autista são dois transtornos do neurodesenvolvimento. Apesar de suas particularidades, são transtornos que em geral, segundo o DSM V (American Psychiatric Association, 2013), iniciam no desenvolvimento infantil, antes do ingresso na escola e traz prejuízos pessoais, sociais, acadêmicos ou profissionais e incluem dificuldades em funções executivas, aprendizagem, prejuízos globais na inteligência ou habilidades sociais.

Na psicoterapia corporal de Wilhelm Reich, é possível compreender as dificuldades encontradas no TEA e TDAH, como o “traço de caráter esquizóide”. Esse traço de caráter vai ser desenvolvido no processo de mielinização e vai até o primeiro mês de vida. Segundo Matos (2022), quando o estado emocional da mãe se altera durante a gestação, o corpo manda menos sangue para o útero, deixando o feto duro e desconfortável, desenvolvendo assim, o traço de caráter esquizóide, e o medo da rejeição. Esta criança futuramente, acreditará que quanto menos ela existir, melhor. A região que está sendo mielinizada é o cérebro, portanto, essa criança viverá mais em seu mundo interior do que no mundo exterior.

O olhar é a couraça desenvolvida por um traço de caráter esquizóide. Caráter é uma forma antiga de se referir à personalidade. A psicoterapia reichiana entende corpo-mente como uma unidade, sendo o caráter, uma espécie de armadura que formará uma couraça muscular e também a forma de enxergar o mundo. O caráter esquizoide, por exemplo, caracteriza-se por desconexão da realidade, especialmente a externa, voltando a energia psíquica para dentro, se distanciando da materialidade e da vida prática, e criando um mundo próprio, podemos dizer, de certa forma, que o caráter esquizóide se assemelha muito à algumas manifestações do transtorno de déficit de atenção e hiperatividade e o transtorno do espectro autista. Segundo Reich (1933,p.28-29), “O caráter consiste em uma mudança crônica do ego que se poderia descrever como um enrijecimento”. Segundo König (2006), logo após o nascimento de uma criança, ela adquire os primeiros movimentos do que mais tarde se tornará o olhar e sua visão. Os olhos aprendem-se a dirigir a um ponto no espaço, e aos poucos vai surgindo a sensação de eu e o outro, diferenciação entre fora e dentro, “ali” em oposição ao “si mesmo”.

Portanto, a criança ao nascer, buscou com o contato ocular, a mãe, e não a encontrou, ou encontrou um olhar ausente ou ainda, foi rejeitado, por conta do estado emocional dessa mãe. Podemos notar esse olhar ausente tanto no TEA quanto no TDAH, que apesar de terem sintomatologia diferentes, têm aspectos semelhantes, como: dificuldade de manter atenção, dificuldade de interação social, aversão à estímulos sensoriais, dificuldades de seguir rotinas e tarefas, inflexibilidade cognitiva, problemas de sono, dificuldades na escola ou trabalho, baixo controle inibitório, falta de percepção social, dificuldade de entender normas, dificuldade de entender emoções dos outros. Essas características comuns aos dois transtornos, serão chamadas neste artigo de “traço de caráter esquizóide”, utilizando o termo da análise reichiana. Note que este artigo atém-se mais ao quadro de déficit de atenção(TDA), e não tanto aos sintomas de hiperatividade do TDAH.

De acordo com Volpi e Silveira (2017, p. 2):

Falando especificamente do caráter esquizóide, ele é abordado como um transtorno de personalidade em que há um padrão de distanciamento das relações sociais e dificuldades na expressão emocional. Ele apresenta graves dificuldades no convívio

social, embora exista um desejo de participar dele. Verifica-se um senso pobre de si mesmo, associado a um padrão muscular tenso que mantém a personalidade unida, porém congelada pelo medo de se fragmentar no contato.

A cisão do caráter esquizóide consiste no medo de ser rejeitado, ou no “medo do medo”, como explica Volpi e Silveira (2017, p. 1): “O medo do esquizóide está ligado ao direito básico de existir, que faz com que o sujeito escorregue da realidade; sua estereotipia retrata a impossibilidade de qualquer contato, inclusive consigo mesmo.”

Essa falta de contato consigo mesmo, faz com que o esquizóide mergulhe em um mundo fora da realidade, na era moderna essa realidade é a virtual, e isso tem inúmeras consequências. Ainda necessita-se de mais pesquisas para haver um consenso sobre o assunto, mas já existem pesquisas consideráveis sobre ondas eletromagnéticas causando influências negativas sobre o cérebro de crianças e até mesmo como potencializadoras de Autismo e TDAH. Um estudo de Fernández, Salles, Sears, Morris e Davis (2018), analisou a absorção de radiação sem fio no cérebro e olhos das crianças e mostrou uma absorção maior de radiofrequência (80% maior absorvida pelo cérebro) quando com o celular próximo ao ouvido e 50% maior absorvida pelos olhos e lobo frontal quando usado para visualizar realidade virtual, destacando a importância de conselhos preventivos de pediatria.

A modelagem de um telefone celular preso ao ouvido, ou de dispositivos de realidade virtual na frente dos olhos, revela que os olhos e cérebros jovens absorvem doses de radiação local substancialmente mais altas do que os adultos. Simulações específicas por idade indicam a necessidade de aplicar métodos refinados para testes de conformidade regulatória; e para a educação pública sobre os conselhos dos fabricantes para manter os telefones fora do corpo e o uso prudente para limitar a exposição, principalmente para proteger os jovens. (FERNÁNDEZ; SALLES; SEARS; MORRIS; DAVIS, 2018, p.1)

2. REVISÃO DA LITERATURA

Segundo Dominciano (2018), o autor do livro “Homo Deus: uma breve história do amanhã”, Yuval Noah Harari, a sobrevivência já foi conquistada, e os avanços da economia e da medicina, torna-a cada vez menos uma preocupação. Após conquistar a saúde e prosperidade, a ambição humana agora é a imortalidade, a divindade e a felicidade. Atingir a imortalidade, ou

seja, superar a velhice e morte, implica em atingir controle sobre a própria biologia, ou seja, tornar-se deuses. Segundo o autor, isso se dá por uma das três vias: engenharia biológica (evolução natural), engenharia cibernética (a fusão do ser humano com olho biônico, mãos artificiais, nanorrobôs) e engenharia de seres não orgânicos (inteligência artificial).

A humanidade, tem-se encaminhado para essa revolução das máquinas, a ponto de que chegará o momento em que, parafraseando Orwell (1949), não saberemos mais quem é humano e o que é máquina, pois a inteligência artificial terá se fundido com a consciência humana. Crianças têm desenvolvido uma enorme facilidade de utilizar as inteligências artificiais, nas próximas gerações, com a seleção natural e a biotecnologia, os cérebros já nascerão alterados. Os efeitos disso, é o controle da consciência humana por inteligências artificiais, além do atrofiamento do cérebro, já que se tornará um órgão obsoleto quando a I.A puder reproduzir todo tipo de experiência humana.

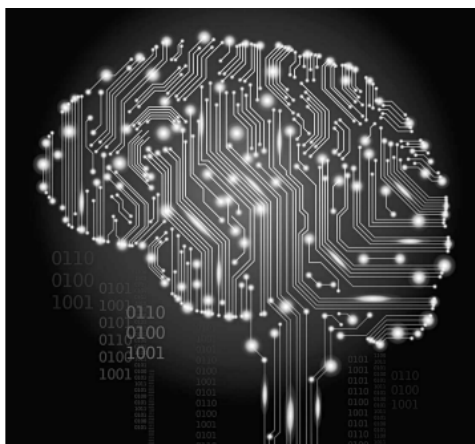


Figura 1 - Cérebros como computadores — computadores como cérebros. A inteligência artificial dispõe-se agora a suplantar a inteligência humana. Fonte: HARARI, Y. N. *Homo Deus: Uma breve história do amanhã*. São Paulo: Companhia das Letras, 2016, p. 136

Como explica Harari:

A crença humanista nos sentimentos nos habilitou a nos beneficiarmos dos frutos da aliança moderna sem pagar seu preço. Não precisamos de deuses que limitem nosso poder e nos outorguem significado — as livres escolhas de clientes e eleitores nos provêm de todo o significado que requeremos. O que, então, acontecerá assim que nos dermos conta de que clientes e eleitores nunca fazem livres escolhas, assim que dispusermos da tecnologia para calcular, projetar

ou passarmos a perna em seus sentimentos? Se o Universo inteiro está vinculado à experiência humana, o que acontecerá quando a experiência humana se tornar somente outro produto projetável, não diferente na essência de qualquer outro item no supermercado? (HARARI, 2016, p. 387)

Sidarta Gautama, o Buda, em sua filosofia espiritual, explicou que o que causa o sofrimento é a busca incessante pela felicidade e sensações prazerosas. Se o homem, não tem um único momento de tristeza, ou infelicidade, além de perder sua capacidade de contraste com outras emoções, capacidade de resiliência e superação de desafios. O excesso de dopamina no cérebro humano fará com que surja um tipo de homem, constantemente ansioso, em estado excitatório à todo momento, esse “homo-deus” têm seu sistema nervoso simpático em alerta 24 horas do dia, um cérebro que nunca descansa, seu sistema nervoso parassimpático não funciona corretamente. Um homem em total estado de alerta à todo o tempo, um homem que não suportará a infelicidade, o homem do futuro será uma criança mimada.

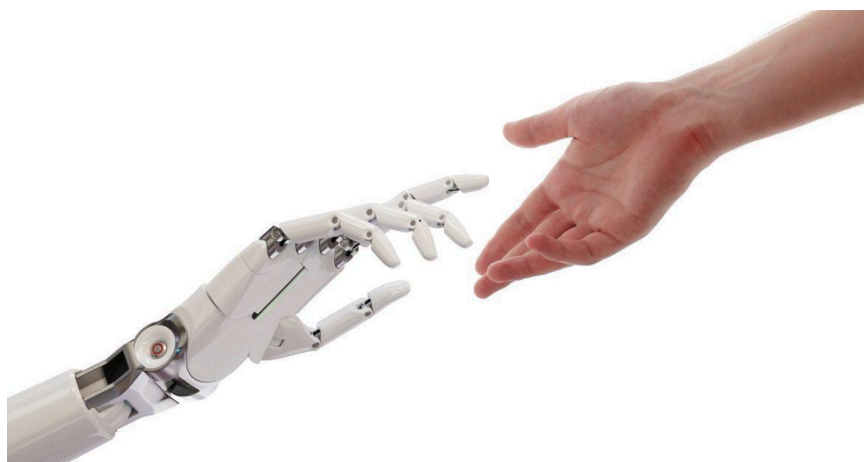


Figura 2: Releitura futurista de “A criação de Adão”, de Michelângelo, mão humana se estendendo para uma mão artificial. Fonte: Humatiry Law & Policy(2021). Disponível em: blogs.icrc.org/law-and-policy/2021/08/19/artificial-intelligence-anticipatory-humanitarian/. Acesso em: 26/01/2025

O próprio Buda afirmou que todas as emoções e sensações são efêmeras, entretanto, o ser humano moderno passou a enxergar a felicidade

como um desejo a ser alcançado, algo duradouro e estável. O homem desaprendeu a sentir tédio, e assim, produzem-se cada vez mais ansiolíticos e analgésicos mais fortes e jogos mais viciantes, para que o indivíduo nunca entre em contato com o desconforto e o sofrimento.

O documentário Dilema das Redes (ORLINSKI,2020) mostra como o vício nas redes sociais, assim como cansaço, distração, ansiedade e uma série de impactos na saúde mental e comportamento humano, não são meros efeitos colaterais acidentais do uso das redes sociais, mas sim efeitos calculados e estratégias desejadas para manipular nossas emoções e vontades, e mudar a forma como pensamos e nos comportamos. O tempo que uma pessoa demora assistindo um vídeo, o tipo de conteúdo consumido, o tempo que demora para curtir determinada publicação faz com que as redes sociais mapeie o perfil do indivíduo para anunciar uma marca em detrimento de outra, tendo uma experiência personalizada. Logo, o objetivo das redes é manter você o maior tempo possível diante das telas, mesmo que isso custe sua sanidade mental.

A engenharia das redes sociais é programada para a rolagem de conteúdos nunca chegar ao fim e mandar notificações, para fisgar a pessoa e nunca deixa-la longe das redes sociais. Além disso, as curtidas e elogios geram uma recompensa, ou uma falsa recompensa. Os engenheiros das redes sociais manipulam nossas emoções por meio da dopamina. Com recompensas cada vez mais rápidas, surgirá uma geração de cérebros atrofiados, com diversos sintomas do autismo e déficit de atenção.

Apesar do TEA e TDA serem transtornos do desenvolvimento, os sintomas estão sendo estimulados. Segundo a epigenética, apesar do TEA E TDA terem bases genéticas, a exposição a determinados estímulos podem intensificar a manifestação dos sintomas, e o contrário é verdadeiro. Sendo assim, o conjunto de sintomas que classificamos anteriormente como caráter esquizóide, está sendo intensificado pelo ambiente. Dificuldade de interações sociais, problemas de atenção, foco e memória, déficit na regulação emocional, aumento da ansiedade e estresse, dificuldade de viver no presente, aumento da impulsividade, dificuldade de sentir prazer com estímulos comuns e

cotidianos, pensamentos repetitivos, baixo controle inibitório, insônia, dificuldade em seguir tarefas e rotinas e grande parte da caracterização de TEA e TDA são sintomas de excesso dopaminérgico.

O neuropediatra Anderson Nitsche, do Hospital Pequeno Príncipe, em Curitiba, explica que "o núcleo central do autismo é a dificuldade de socialização e a tendência de um comportamento repetitivo e estereotipado, sem muita função". Além disso, enfatiza que "o excesso de telas pode fazer com que algumas crianças desenvolvam esse comportamento, principalmente uma dificuldade de socializar e a tendência de repetir estratégias, conversas e falas que veem nos vídeos" (NITSCHKE apud BBC NEWS BRASIL, 2023).

A seguir, abordaremos a perspectiva da Ayurveda sobre o tema. Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2022), a Ayurveda é considerada uma das mais antigas abordagens de cuidado do mundo. A OMS a reconhece como uma prática para prevenir e curar doenças, e a compreende não apenas como um sistema terapêutico, mas uma forma de viver.

Nascida da observação, experiência e o uso de recursos naturais para desenvolver um sistema único de cuidado, este conhecimento estruturado agrega em si mesmo princípios relativos à saúde do corpo físico, de forma a não desvinculá-los e considerando os campos energético, mental e espiritual.

(BRASIL, 2022)

As práticas Ayurvedicas incluem uma série de medidas terapêuticas, como massagens e terapias corporais, fitoterápicos, pranayamas (exercícios respiratórios). Os tratamentos Ayurvedicos têm atraído cada vez mais olhares do meio científico e médico ocidental, integrando medicina moderna e ancestral. A Ayurveda ganha destaque se diferenciando da medicina convencional, pelo olhar individualizado levando em consideração hábitos diários como alimentação, exercícios físico, sono, espiritualidade e, apesar das diferenças, se assemelha ao que se desenvolveu no ocidente em Harvard, a Medicina do Estilo de Vida (MEV), uma abordagem que também é baseada em alimentação, sono, gerenciamento do estresse, exercícios físicos, conexões sociais e estilo de vida. Segundo a Hilab (2021), "Como atua em prol de hábitos de vida mais saudáveis, a medicina do estilo de vida é uma grande aliada no

combate às doenças crônicas causadas pelos maus costumes e vícios da vida moderna."

Feuerstein (2006, apud SIQUEIRA, 2020, p. 12) afirma que "O ÂyurVeda é, em essência, uma medicina naturopática que dá ênfase à prevenção, mas também possui um vasto repertório de métodos curativos". O Ayurveda possui uma proposta de bem estar integral, trazendo o conhecimento revelado nos Vedas e disseminado por muitos vaidyas. O Ayurveda assim como a MEV, desencoraja práticas viciantes e propõe uma conexão com a natureza. Chopra (2014, apud SIQUEIRA, 2020, p. 33) afirma que "[...] um modo de vida milenar que oferecia ao ser humano um lugar harmonioso e holístico na natureza". Ele complementa que "[...] o corpo é um espelho do cosmo, e seu ritmo estaria relacionado às estrelas e às marés; as células plenas de inteligência, com o propósito de fazer da existência diária algo prazeroso e produtivo".

Retomando agora ao problema tecnológico, busca-se analisar como a sabedoria da Índia, compreende a questão e quais as possíveis soluções. Na medicina Ayurveda, existe um conceito que pode ser relacionado ao caráter esquizóide: Vata. A constituição chamada de Vata é composta de Vayu e Akasha, sendo este último o foco deste trabalho. E o que é o akasha? No Ayurveda, e na cultura védica, existem 5 elementos que compõe a existência, chamados panchamahabhutas, a saber: Akasha(espaco), Vayu(ar), Agni(fogo), Jala(água) e Prithvi(terra).

De acordo com D'Angelo e Cortês(2015, p. 42):

Os mahabhutas são formados inicialmente a partir de uma forma sutil até a mais densa. O Éter (Akasha) transforma o ar em décima parte da sua estrutura, mantendo o restante inalterado. Essa décima parte é mantida como uma constante de transformação para todos os níveis do processo, conservando o restante em seu estado original, inalterado. O ar (Vayu), através do atrito, transforma-se em fogo. O fogo (Tejas) pela fusão, transforma-se em água. A água (Apa), por meio da densificação, transforma-se em terra, contendo no seu âmago, o princípio da vida.

No corpo humano, tudo onde há espaço e cavidades são manifestações do elemento Akasha. Akasha, na constituição do ser humano, segundo Wroblewski(s.d.), “é responsável pelo crescimento do embrião, até que se torne um feto, e finalmente, uma criança pronta para nascer.”, assim como o caráter esquizóide. No Mandukya Upanishad(1.7), o akasha é descrito como um conceito espiritual associado ao espaço que serve como meio para a manifestação da consciência.

O esquizóide carrega algumas semelhanças, com a constituição que na Ayurveda se chama de Vata. Vamos apresentar aqui as características de Vata enquanto dhatu, enquanto o princípio de movimento no espaço. Vata é constituído de Akasha(espaço) e Vayu(vento). Atua na mente, sistema nervoso, órgãos dos sentidos e sistema respiratório. Sua natureza é coordenação mental, sensorial, motora, sendo a força que move o sistema nervoso, o que controla os impulsos físicos e mentais, além de atuar na inspiração e expiração. Seus atributos são: Seco(Ruksha), Leve(Laghu), Frio(Shita), Áspero(Khara), Sutil(Sukshma), Agitado(Chala), Penetrante(Tikshana), Duro(Kathina), Claro(Vishada).

Quando Vata se torna dosha, ou seja, Vata enquanto doença, e no caso desse estudo, doença psicológica, quando o atributo de agitado faz-se evidente, é Vayu(vento) em demasia, que poderá desenvolver a impulsividade do “H” de TDAH, ou seja, hiperatividade. Para os aspectos de dificuldade de atenção e sociabilização do TDAH e TEA, vamos focar no atributo Leve(Laghu) e Sutil(Sukshma), onde a presença de Akasha é mais notável, temos aqui uma pessoa em estado de ausência, um estado onde falta a presença do corpo, o elemento Terra(Prithivi). Pathak(2024), enfatiza a tradução de Laghu enquanto luz ou leveza, contribuindo para leveza corporal e mental. O atributo de Laghu traria a sensação de ausência, desatenção, desconexão e todas características que já pontuou-se como comuns do TDA e TEA. Segundo Raghuram(2021):

“ A qualidade de “luz” diminui os tecidos. Também torna o corpo fraco e fino. A diminuição dos tecidos é responsável pelo aumento de vata. Se vata for aumentado, a leveza é ainda mais aumentada no corpo. A leveza destrói ainda mais o tecido e isso se torna um processo cíclico”

Agora, tomemos Sukshma, como a qualidade de sutileza ou imperceptível. Podemos entender sukshma como aquilo que penetra profundamente nos canais(srotas), e alcança partes sutis, como a mente(manas). Nesse contexto, o TDA e o TEA é entendido como uma mente muito sutil. Na psicoterapia neorechiana e bioenergética, os exercícios utilizados com o traço de caráter esquizóide são exercícios de “grounding”, ou seja, aterramento, característica faltante à uma mente tão sutil.

O caráter esquizóide, busca o olhar da mãe ao nascer e encontra um olhar ausente. Nos dias atuais, pode-se dizer, que esse bebê não mais busca um olhar humano, mas um olho biônico, uma tela, busca pixels e não uma retina. Sendo o olho, o órgão por onde captamos as informações do mundo, pressupõe-se que o excesso de informações e ondas vindas de celulares, tablets e gadgets para as crianças estaria causando ou ao menos, aumento exponencialmente o número de TEA e TDA. Sobre os olhos, explica Gaiarsa(2000,p.29-30):

“Cada nervo ótico tem cerca de 1 milhão de fibras nervosas(cada nervo acústico não tem mais de 30 mil).[...] Quando se diz ser o homem um animal visual, não é porque ele vê melhor do que outros animais, mas porque os nervos óticos, ao entrar no cérebro, controlam, ligam-se ou exercem influência sobre o cérebro inteiro – e isso só acontece com o homem.”

Na Ayurveda, Prana Vayu é o fluxo de Prana (energia vital) que entra no corpo. O Prana Vayu capta as informações do ambiente e transmite para o cérebro, servindo como um elo ao sistema nervoso. Com o excesso de informações vindas de celulares e aparelhos digitais, nossa inteligência e capacidade de reter informações está ficando prejudicada. De acordo com Sreelekshmi, Raole Vaidehi e N. R. Navoday Raju, Prana é responsável por controlar as funções de Buddhi (percepção do conhecimento), Indriya (sentido e órgãos motores), Hrudaya [coração, enquanto centro da consciência] e Manas[mente]”. Medha também tem relação com Prana Vayu, Medha é quando o conhecimento, torna-se completo, ou seja, a retenção do conhecimento, que

poderíamos comparar à memória de longo prazo. Todas essas capacidades vão se prejudicar com o uso prolongado de telas.

As ondas eletromagnéticas, que vem de todos os aparelhos eletrônicos, estão relacionadas à Akasha, na Ayurveda, já que Akasha tem qualidade de Sukshma, ou seja, sutileza, aquilo que permeia onde não vemos, o que permite as vibrações se propagarem e Shabda, que a tradução literal seria som, mas pode ser entendido como as vibrações em si. Na ciência, ondas eletromagnéticas viajam pelo espaço, contribuindo para nossa associação com Akasha.

3. CONCLUSÃO

Segundo Herbert(2013, p. 1),[tradução própria], estresse oxidativo, disfunção mitocondrial, anormalidades imunológicas, problemas inflamatórios, genotoxicidade, interrupção neuropatológica e desregulação eletrofisiológica tem relação com exposição à ondas eletromagnéticas (EMFs) nas últimas décadas e relaciona isso ao aumento de pessoas no espectro autista. Além disso, grande parte das pesquisas em relação ao TEA são focadas na genética, mas o estudo de Martha Hebert buscou entender os fatores ambientais e como fisiopatologia celular e eletrofisiologia do sistema nervoso se alteram diante da exposição a EMFs.

O cérebro é simultaneamente um órgão físico baseado em tecido que pode ser comprometido pela fisiopatologia celular, bem como por processos de desenvolvimento alterados e um sistema de processamento de informações que opera por meio de redes de oscilações elétricas sincronizadas (ondas cerebrais) - e os impactos EMF / RFR podem ocorrer diretamente em ambos os níveis. Até o momento, a ênfase na pesquisa ASC tem sido em grande parte nas relações de 'estrutura-função' que foram centradas na anatomia. Assim, explorar como EMF / RFR afeta os ASCs pode responder a perguntas de como o processamento de informações fisiopatológicas e eletrofisiológicas interage.
(HERBERT, 2013, p.03, tradução própria).

Esses estudos modernos corroboram para validar o conhecimento milenar da Ayurveda, onde a predominância de ondas Akasha vão gerar uma preponderância de Vata no sistema corporal e mental, causando toda a

alteração neuroeletrofisiológica que Martha se refere em seu artigo e o comprometimento do cérebro. Alguns estudos, sugerem que a exposição a campos eletromagnéticos (EMFs), emitidos por dispositivos como micro-ondas e eletrodomésticos modernos (fritadeiras elétricas ou chaleiras elétricas), além de aparelhos eletrônicos (televisão, notebooks, aparelhos celulares) e redes de comunicação sem fio (Wi-Fi e 5G) pode afetar o desenvolvimento neurológico, especialmente em crianças. Esse estudo, no entanto, focou no impacto de aparelhos celulares, por serem dispositivos mantidos próximos aos olhos quase o dia todo pela maioria das pessoas na era moderna.

Este artigo evidenciou o problema, o próximo passo, no meio acadêmico é o desenvolvimento de pesquisas de campo que analisem o efeito da exposição a esses campos eletromagnéticos em crianças e gestantes. Estudos longitudinais poderiam investigar se a exposição materna a esses aparelhos durante a gestação influencia o desenvolvimento neurológico desse feto, bem como se há relação entre essa exposição e o aumento de casos de TEA (Transtorno do Espectro Autista) e TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade). Bem como observar, se há uma relação entre a exposição a essas ondas eletromagnéticas e os transtornos citados.

Martins(2022) relaciona o TDAH ao transtorno de déficit de natureza e defende que se tivéssemos mais parques e áreas verdes, teríamos seres humanos mais focados, atentos e tranquilos. Porém esse tipo de abordagem não é normalmente assimilado pelo poder dominante, que mais interessa medicalizar as crianças(e adultos) e manter “um corpo dócil”. Individualizar um problema coletivo é uma forma disciplinadora sempre usada pelo poder dominante, seja pela Igreja, Estado ou Ciência.

Sendo assim, o poder disciplinar dispõe de instrumentos simples, como a “sanção normalizadora”. Essa traça limites entre o que será classificado como “normal”/“anormal”²²⁹, aceitável/inaceitável, e cria um sistema de micropenalidades para barrar e punir qualquer desvio – desobediência, atraso, desatenção, grosseria, etc. –; em suma, o que foge à norma disciplinar (FOUCAULT, 1999).

Louv, em seu livro *The Last Child In The Woods* relaciona o TDAH com déficit de natureza, e enfatiza a importância de reconectarmos a criança à natureza para criarmos indivíduos sadios, no Brasil, o Instituto Alana tem

chamado a atenção de pais e educadores para o aspecto da natureza na criação dos filhos.

Estudos sugerem que a natureza pode ser útil como ferramenta terapêutica para o TDAH (transtorno do déficit de atenção e hiperatividade), em paralelo com ou, quando apropriado, até substituindo medicamentos ou terapias comportamentais. Alguns pesquisadores hoje recomendam que pais e educadores propiciem mais experiências na natureza – em especial lugares onde haja verde – para crianças com TDAH, oferecendo, assim, suporte para a função de atenção e minimizando os sintomas((LOUV, 2016, p. 120)

Então, é preciso entender aqui, o problema do saber científico, enquanto produtor de verdades e buscar outras formas de estar na realidade. Segundo Latour e Woolgar(1997) e Latour(2011), a ciência se coloca num lugar afastado da natureza para poder explorá-la, dominá-la, constituindo seus fatos científicos, que a representam como ela é. “Descobrirão” e “revelarão” o que é a natureza, e como utilizar a mesma em nosso benefício.

Na contramão de todo esse conhecimento, estão os saberes ancestrais, como da Índia, e no nosso país, nos povos originários indígenas. Esses povos ancestrais tinham um saber diferente da ciência, um saber empírico, vivencial e ao invés de viverem de maneira antropocentrista, viviam de maneira biocentrada, entendendo todos os seres como parte de um todo, e ao invés de ser a razão, que tudo quer dominar, quem comandava suas vidas, era o corpo.

Na contramão da cultura ocidental moderna, esses povos ouviam seu corpo, e mantinham a conexão com os ciclos naturais, que na Ayurveda são conhecidos como Rtu. No livro o mito do eterno retorno, o autor demonstra como pensamento cristão modificou esse modelo de pensamento circular e o substituiu por um movimento linear. Na antiguidade, até as crenças pagãs de reencarnação, tinham essa ideia de Vida-morte-renascimento. Essa ideia foi substituída pela ideia da finitude, e quando matamos os ritos de um povo, matamos sua história.

Sendo assim, é urgente retomarmos a ideia de conexão com a natureza e seus ciclos, as estações, as mudanças lunares e sazonais e compreender como nosso corpo muda diante dessas mudanças externas e por meio da auto-observação se equilibrar junto com essa dança cósmica. Nos antigos Vedas, Rta não são apenas ciclos naturais, mas uma ordem cósmica. Não é

um conceito místico, mas a interrelação de homem, natureza e os demais seres.

Segundo Ravi(2002):

A ideia védica da Natureza não está desconectada das experiências sociais e pessoais do homem e, portanto, temos uma ideia complexa de ordem cósmico-moral. Isso pode não ser inteligível para o positivista para quem o mundo é feito de fatos e a ética é desprovida de valor cognitivo. Mas não é assim com o homem védico para quem a natureza e a sociedade têm uma ordem unitária. Em seu aspecto cósmico, é devido ao rta que o sol viaja, o céu e a terra são firmes, surgem os amanheceres, as águas fluem, as vacas produzem leite. Simplesmente, tudo é o que, é e como é devido ao funcionamento do rta. É a lei reguladora do universo. Em seu aspecto moral, rta é a ordem pela qual deuses e homens vivem em harmonia.

(RAVI,2002,p. 17)

Ficar muito exposto à luz de telas, especialmente após o pôr do sol faz o cérebro interpretar como se ainda houvesse luz solar. Segundo Kshirsagar (2020), Mairan foi um pesquisador que deixou plantas sem nenhuma luz solar, e elas continuaram abrindo e fechando, mesmo sem contato com o mundo externo. A cronobiologia, e os estudos dos ritmos circadianos são estudos modernos para o que a medicina ayurvedica já ensinava há mais de 5.000 anos. O metabolismo, pressão arterial, microbiota, temperatura do corpo e diversos processos regulam-se quando o corpo segue o ritmo circadiano. Ainda segundo Kshirsagar (2020), cientistas vem trabalhando para descobrir os genes do relógio dentro das células e o modo como funcionam nos níveis neurológicos e molecular em todos os tipos de organismo. Os cientistas estão tentando descobrir como o ritmo circadiano regulam os sistemas biológicos de todas as coisas vivas.

Se as redes sociais prejudicam o sistema circadiano e nosso ritmo biológico, possivelmente a solução está em fazer o caminho de volta à uma vida simples e natural, em conexão com a ordem cósmica de Rta. Krenak(2020,p.42), nos aponta que é um grave erro acreditar que quem apita nesse organismo que é a Terra, somos nós, humanos, como se houvesse uma qualidade especial. Destruir floresta, rios e ignorar morte de pessoas, mostra como isso é só uma construção histórica que nada tem haver com a realidade. É ele mesmo, Ailton Krenak, liderança indígena, que nos fala no livro “A Vida Não é Útil” sobre os ciclos da terra estarem relacionados aos ciclos do nosso corpo, algo que também compreendemos com base na Ayurveda. Segundo Krenak(2020),

Alguns povos tem o entendimento de que nossos corpos estão relacionados com tudo o que é vida, que os ciclos da Terra também estão relacionados com os ciclos dos nossos corpos. Observamos a terra, o céu e sentimos que não estamos dissociados dos outros seres. O meu povo, assim como outros parentes, tem essa tradição de suspender o céu. Quando ele fica muito perto da Terra, há um tipo de humanidade que, por suas experiências culturais, sente

essa pressão. Ela é sazonal, aqui nos trópicos essa proximidade se dá na entrada da primavera. Então é preciso dançar e cantar para suspendê-lo, para que as mudanças referentes à saúde da Terra e de todos os seres aconteçam nessa passagem. Quando fazemos o taru ande, esse ritual, é a teia da vida que nos dá potência. Suspende o céu é ampliar os horizontes de todos, não só dos humanos. Trata-se de uma memória, uma herança cultural do tempo em que nossos ancestrais estavam tão harmonizados com o ritmo da natureza que só precisavam trabalhar algumas horas do dia para proverem tudo que era preciso para viver. Em todo o resto do tempo você podia cantar, dançar, sonhar: o cotidiano era uma extensão do sonho.

Este artigo buscou revisar os trabalhos já existentes sobre como a exposição à campos de ondas eletromagnéticas, em especial de celulares e gadgets influenciam na saúde humana e estão relacionados ao desenvolvimento ou potencialização de autismo e déficit de atenção na atualidade. Agora, a humanidade precisa se reconectar com a natureza, e para isso, recorro aos indígenas, que nos contam dos sonhos, que nunca morrem entre seu povo. É preciso sonho coletivo, sonharmos juntos uma sociedade que cuide da infância, que zele pelas crianças, e as ensinem a cuidar da natureza, sua própria casa, por extensão. Começamos a entender a grande negligência e violência que é deixar crianças se viciarem em redes sociais e aparelhos celulares, e entender isso como produto de nosso tempo. É preciso que as associações e sociedade de pediatria tomem cada vez mais medidas para proteger a infância para buscar uma nova forma de viver, mais alinhado com os ciclos da Terra, vivendo a vida real em harmonia com a natureza e o cosmos. “O futuro é ancestral”.

4. REFERÊNCIAS

ORWELL, George. 1984. São Paulo: Companhia das Letras, 2009.

LOUV, Richard. *A última criança na natureza: resgatando nossas crianças do transtorno do déficit de natureza*. Tradução Alyne Azuma e Cláudia Belhassof. 1. ed. São Paulo: Aquariana, 2016.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. 5. ed. Washington, DC: American Psychiatric Association, 2013

MATOS, Patrícia. *Traço corporal esquizoide*. Essência Exponencial, 2022. Disponível em: <https://essenciaexponencial.com.br/traco-corporal-esquizoide/>. Acesso em: 20 out. 2024

REICH, Wilhelm. *Análise do caráter*. Tradução de Ricardo Amaral do Rego. 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

REICH, Wilhelm. *Análise do caráter*. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

KÖNIG, Karl. *Os três primeiros anos da criança: a conquista do andar, do falar e do pensar, e o desenvolvimento dos três sentidos superiores*. 4. ed. São Paulo: Antroposófica, 2006.

SILVEIRA, Camilla Corso; VOLPI, José Henrique. *Quem tem medo de ter medo?* Anais do Centro Reichiano, 2017. Disponível em: https://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais_2017/Quem-tem-medo-de-ter-medo-SILVEIRA_Camilla_Corso_Silveira_VOLPI_Jose_Henrique.pdf. Acesso em: 12 nov. 2024.

FERNÁNDEZ, A.; SALLES, A.; SEARS, C.; MORRIS, M.; DAVIS, M. *Modeling of mobile phone and virtual reality device radiation exposure in young children: age-specific simulations and regulatory compliance testing*. 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/327601234_Modeling_of_mobile_phone_and_virtual_reality_device_radiation_exposure_in_young_children_age-specific_simulations_and_regulatory_compliance_testing

SILVA, Emerson da. *Resenha do livro: Homo Deus: uma breve história do amanhã*. Paralellus, Recife, v. 10, n. 25, p. 475–481, set./dez. 2019. Disponível em: <https://www1.unicap.br/ojs/index.php/paralellus/article/view/1609>. Acesso em: 21 dez. 2024.

HARARI, Yuval Noah. *Homo Deus: Uma breve história do amanhã*. São Paulo: Companhia das Letras, 2016.

HUMANITY LAW & POLICY. *Artificial intelligence and anticipatory humanitarian action*. 2021. Disponível em: <https://blogs.icrc.org/law-and-policy/2021/08/19/artificial-intelligence-anticipatory-humanitarian/>. Acesso em: 26 jan. 2025.

ORLINSKI, Jeff, diretor. *The Social Dilemma* [documentário]. Califórnia: Netflix, 2020.

BBC NEWS BRASIL. *Excesso de telas pode provocar sintomas semelhantes ao autismo, alerta neuropediatra*. 2023. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-65874523> . Acesso em: 30 jan. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Ayurveda*. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics/as-praticas/ayurveda> . Acesso em: 5 fev. 2024.

HILAB. Medicina do estilo de vida (MEV): o que é e para que serve? 15 jul. 2021. Disponível em: <https://hilab.com.br/blog/medicina-estilo-vida/> . Acesso em: 5 fev. 2025

SIQUEIRA, Maria Natividade Gomes de. *Ayurveda: um estudo das relações entre os Doshas e os pressupostos alimentares e espirituais*. 2020. 51 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências das Religiões) — Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/18809/1/MNGS10122020.pdf>. Acesso em: 12 fev. 2024.

D'ANGELO, Maria Lúcia; CORTÊS, José Carlos. *Ayurveda: uma medicina integrativa*. São Paulo: [Editora], 2015.

WROBLEWSKI, Évelim. *Panchamahabhutas: os 5 elementos no Ayurveda*. Sabedoria da Terra, s.d. Disponível em: <https://sabedoriadaterra.org/artigos/panchamahabhutas>. Acesso em: 12 fev. 2024.

RAGHURAM, Y. S. *Lightness Quality — Laghu: meaning, action on doshas, therapeutic uses*. EasyAyurveda, 25 mar. 2019. Disponível em: <https://www.easyayurveda.com/2019/03/25/lightness-quality-laghu/>. Acesso em: 15 fev. 2024.

SREELEKSHMI, G.; RAOLE, Vaidehi; NAVODAY RAJU, N. R. Effect of Vata Dosha on Intelligence Quotient and Emotional Quotient. *Journal of Pharmaceutical Research International*, v. 33, n. 55A, p. 179–186, 2021. DOI: 10.9734/jpri/2021/v33i55A33821. Disponível em: <https://journaljpri.com/index.php/JPRI/article/view/4597>. Acesso em: 15 fev. 2024.

GAIARSA, José Ângelo. *O olhar*. 2. ed. São Paulo: Gente, 2000. 143 p.

HERBERT, Martha R.; SAGE, Cindy. *Autism and EMF? Plausibility of a pathophysiological link — Part I*. *Pathophysiology*, v. 20, n. 3, p. 191–209, 2013. DOI: 10.1016/j.pathophys.2013.08.001. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0928468013000370>. Acesso em: 20 fev. 2024.

HERBERT, Martha R.; SAGE, Cindy. *Autism and EMF? Plausibility of a pathophysiological link — Part II*. *Pathophysiology*, v. 20, n. 3, p. 211–234, 2013. DOI: 10.1016/j.pathophys.2013.08.002. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24113318>. Acesso em: 20 fev. 2024.

MARTINS, Thaís Presa; PERES, Rildo Goulart; SILVEIRA DE SOUZA, Nádia Geisa. *Prescrever “tempo verde”: sobre outros modos de controle de sujeitos com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH)*. RELACult – Revista Latino-Americana de Estudos em Cultura e Sociedade, Porto Alegre, v. 5, n. 3, 2022. DOI: see link. Disponível em: <https://periodicos.claec.org/index.php/relacult/article/view/1696>. Acesso em: 21 fev. 2024

FOUCAULT, Michel. *Vigiar e punir: nascimento da prisão*. 20. ed. Petrópolis: Vozes, 1999.

LATOUR, Bruno; WOOLGAR, Steve. *A vida de laboratório: a produção dos fatos científicos*. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 1997.

LATOUR, Bruno. *Ciência em ação: como seguir cientistas e engenheiros sociedade afora*. São Paulo: Editora UNESP, 2011.

RAVI, Illa. *Foundations of Indian Ethics: With Special Reference to Manu Smṛti, Jaimini Sūtras, and Bhagavad-Gīta*. New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers, 2002.

KRENAK, Ailton. *A vida não é útil*. São Paulo: Companhia das Letras, 2020