



Saúde Ayurveda

REVISTA DIGITAL

DINACARYĀ
PRĀṆA

DOṢA
RITUCHARYA



TODO DIA A NATUREZA TE CONVIDA A DANÇAR

VOCÊ ACEITA?

COM MONICA CARAPEÇOS

EDIÇÃO Nº 9

FEVEREIRO 2026

Todo dia a natureza te convida a dançar...você aceita?

यथा पिण्डेतथा ब्रह्माण्डे

yathā piṇḍe tathā bhramanḍe

Assim como é no corpo humano é no cosmos

1. Apresentação

Da lagarta até a borboleta, a natureza sabe o que fazer. A natureza se desenvolve há bilhões de anos e tem em si todas as soluções para a vida prosperar. Os sistemas naturais expõem uma enorme riqueza de exemplos de padrões, ritmos, metamorfoses, adaptações e relações entre as espécies que cooperam para a manutenção dos ecossistemas. Se observarmos ambientes naturais preservados poderemos ver que há padrões de organização e que a vida se autorregula com perfeição.

A vida tem uma pulsação, um ritmo e instintivamente os seres sabem dançar de acordo. Tudo prospera quando alinhado nesse fluxo vital de *prāṇa* (प्राण), assim é a ordem natural expressa na natureza como *ṛtu* (ऋतु – ritmos e ciclos). Entretanto, o estilo de vida consumista e altamente impactante da sociedade atual nos tira do ritmo. Estamos nos perdendo da sabedoria do relógio biológico e adoecendo. Do ponto de vista da saúde - nossa natureza interna, podemos observar claramente a reverberação do desarranjo rítmico nos altos índices de doenças causadas por hábitos e ambientes insalubres.

Citamos, como exemplo, a afirmação apresentada no relatório de 2020 da Organização Mundial da Saúde sobre o crescimento global no uso de álcool e da obesidade, em tal ponto que a partir de 18 anos temos um número maior de pessoas que sofrem de obesidade do que de indivíduos saudáveis! Os dados também são alarmantes ao citar doenças classificadas como crônicas não transmissíveis (doenças cardiovasculares, cânceres, distúrbios respiratórios, diabetes etc). A publicação afirma que apesar do fato de serem passíveis de prevenção seu número está aumentando em todo o globo e estão se tornando a maior proporção no total de mortes por doenças, tanto em nações pobres quanto ricas (World Health Organization, 2020).

A desconexão com a natureza, que já tem inclusive denominação clínica como Transtorno de Déficit de Natureza (TDN), vêm sendo percebida como possível causa de vários distúrbios em crianças como obesidade infantil, asma, transtorno de déficit de atenção, hiperatividade e deficiências em vitamina D ((YAGIU, 2021),(BARBA, 2016)).

É fato que estamos desafinados e nos comportando como péssimos bailarinos em risco de perder nosso espaço no palco por termos desaprendido o dom de dançar a música da criação. Portanto, nosso propósito neste artigo é ajudar a sintonizar nosso "diapasão" ou bio relógio interno. Trazer luz ao pulso básico *sūrya* (सूर्य)र्य / *candra* (चन्द्र), vivenciado na alternância entre a regência do sol ao longo do dia e da lua à noite.

- Como tal ritmo natural reverbera em nós e influencia as bioenergias *vāta* (वात), *pitta* (पित्त), *kapha* (कफ) ?
- Quais as qualidades da matéria (*guṇa*, गुण) presentes em cada momento?

Sem essa consciência corre-se o risco de interpretar a relação entre *doṣa* (दोष) e *ṛtucharyā* (rotina diária, ऋतुचर्या) de forma superficial, mecânica e de se perder a essência dos ensinamentos dos grandes sábios da antiguidade, que possuíam profunda conexão com a natureza. É interessante observar que nas últimas décadas podemos encontrar pesquisas na medicina moderna destacando a importância dos ritmos e ciclos naturais para a saúde do ser humano. Há estudos interessantes sobre ciclo circadiano e cronobiologia que corroboram com o que já é conhecido no *āyurveda* (आयुर्वेद) há milhares de anos.

“Embora esses achados da pesquisa baseada na cronobiologia ainda sejam recentes, na verdade eles reforçam o que venho praticando há décadas na medicina ayurvédica. O ayurveda é uma tradição de cura natural praticada na Índia há cerca de 5 mil anos” (KSHIRSAGAR 2020, Pg. 22).

2 - A dança da criação a partir das polaridades *sūrya-candra*

Precisamos lembrar que a natureza não é apenas algo externo. Somos natureza! *yathā piṇḍe tathā bhramāṇḍe* é um aforismo antigo da cultura védica, aqui expresso em IAST, transliteração da pronúncia do devanāgarī sânscrito, que é a linguagem usada nos textos clássicos da cultura védica. Basicamente diz que “Tudo o que está no microcosmo está no macrocosmo” ou, de outra forma, “nosso corpo é uma miniatura do universo”. *Piṇḍāṇḍa* पिण्डाण्ड significa "microcosmo" e *brahmāṇḍa* (ब्रह्माण्ड) significa "macrocosmo".

A criação é em si uma grande dança cósmica, percebida em diferentes ritmos. Um dos mais básicos e primordiais é o pulso da manifestação da vida em ciclos de EXPANSÃO-RECOLHIMENTO. Assim é no cosmos, assim é em nós: expandir-recolher; inspirar-exalar; sol nascer- sol se pôr; acordar-dormir; nascer-morrer;

maré encher-maré esvaziar; útero encher- útero esvaziar; lua encher-lua esvaziar.

A dança da vida tem um nível de mistério típico da criação. Mas também tem uma lógica que se manifesta em padrões. Ao observá-los podemos tirar grandes lições sobre o ritmo harmônico. A palavra *ṛtu* (ऋतु) têm vários significados relacionados à temporalidade. Ela é bastante utilizada para se referir às estações do ano. Os pulsos se expressam desde o macro até o micro. Desta forma podemos também transpor muitas das observações sobre o ciclo maior do ano para analisarmos cada dia, pois podemos também dividir as 24hs do dia em um período regido pelo sol, e a noite regida pela lua.

Cabe aqui salientar, que os sábios alertaram que as indicações gerais do *dinacaryā* (rotina diária, दिनचर्या) são para pessoas saudáveis, qualquer agravamento de *doṣa* (दोष) deve ser observado para se trazer ajustes particulares.

Consideramos que os passos mais simples para iniciar a jornada de percepção das qualidades do ambiente são a percepção e vivência consciente do pulso dia-noite. Assim, focaremos nesta observação diária. Na seção 2 traremos esse panorama geral sobre as qualidades gerais de cada período do dia/noite ao se mesclar qualidades dos *doṣas* (दोष) com “sol” (*sūrya*, सूर्य) / “lua” (*candra*, चन्द्र). Na sessão 3 aprofundaremos sobre as diferenças na ação de cada *doṣa* (दोष) no período diurno e noturno.

2.1 Na regência de *sūrya* (“sol”)

Tradicionalmente, na cultura védica, o ano é separado em duas partes, seguindo as polaridades *sūrya* (durante *ādāna kāla*, अदानकाल) e *candra* (durante *visarga kāla*, विसर्गकाल).

2.1.1 *ādāna kāla*, a metade solarizante do ano:

Kāla (काल) significa tempo, no contexto aqui abordado, e *ādāna* (अदान) pode ser compreendido aqui como “ato de prender, retirar, extrair (plasma)”. É o período relacionado ao incremento do período solar do dia, saindo do inverno até se tornar progressivamente verão. Nessa caminhada o sol vai se tornando mais forte dia-a-dia e vai secando a umidade da terra, que se relaciona à sua capacidade de frescor. Ou seja, gradativamente o ar se torna mais *tīkṣṇa* (penetrante, तीक्ष्ण), *uṣṇa* (quente, उष्ण) e *rukṣa* (seco, áspero, रूक्ष), retirando *bala* (força, बल) dos seres. É importante salientar que a descrição das estações do ano dos textos clássicos se refere a um determinado tipo de clima da Índia e que observamos uma relação próxima com o clima do Centro-Oeste do Brasil (ARRIADA, 2019).

Força (बल) e *agni* (अग्नि) estão diretamente relacionados. Quando está mais quente é natural sentirmos menos apetite, nosso *agni* (अग्नि) fica mais fraco. Namastê (2019) explica que quando está muito quente *jatharāgni* (जठराग्नि), o nosso *agni* (अग्नि) do centro do corpo, se dilui um pouco, indo para as extremidades como forma de reduzir o fogo interno e temperatura do corpo. É salienta que *ādāna kāla* (अदान काल) é uma época *agneya* (आग्नेय, com predominância de características afins ao fogo). O fogo na natureza aumenta, nosso corpo perde plasma, pois transpiramos muito para tentar refrescar. Portanto, nessa etapa solar do ano, denominada *ādāna kāla* ressecamos e perdemos força (NAMASTÊ, 2019) [<https://youtu.be/pkHKMImCvu0>].

A seguir vejamos como esse pulso *sūrya* (सूर्य)/र्य *candra* (चन्द्र) ocorre em um período mais curto de 24hs e podemos observar como os horários do dia se relacionam com as bioenergias *vāta* (वात), *pitta* (पित्त), *kapha* (कफ).

2.1.2 O ciclo solar de cada dia

O alvorecer é um momento de rara beleza, quando a noite vai se despedindo e preguiçosamente cedendo lugar à luz trazida pelo sol em um despertar suave ao som dos pássaros. De acordo com os ensinamentos do *āyurveda* (आयुर्वेद), o início do dia traz a bioenergia *kapha* (कफ), composta predominantemente pelos elementos *pṛthvī* (terra, पृथ्वी ृ) e *jala* (água, जल). Nesse período de transição o ambiente atinge a menor temperatura da noite e portanto, de acordo com a umidade do ar, pode ocorrer também um pico de sereno. Em síntese, nesse período matutino, temos as seguintes qualidades:

Período SOLAR de Kapha - 6hs às 10hs a.m.

śīta (frio, शीत),

snigdha (úmido/oleoso, स्निग्ध),

guru (pesado, गुरु).

manda (lento, arrastado, मन्द)

Noções básicas de meteorologia podem nos ajudar a compreender essas qualidades observáveis. Conforme podemos ver na figura 1, a temperatura diminui ao longo da madrugada e a mínima ocorre próximo ao nascer do Sol (Fig. 3.17) e então a radiação solar começa a aumentar e aquecer novamente.

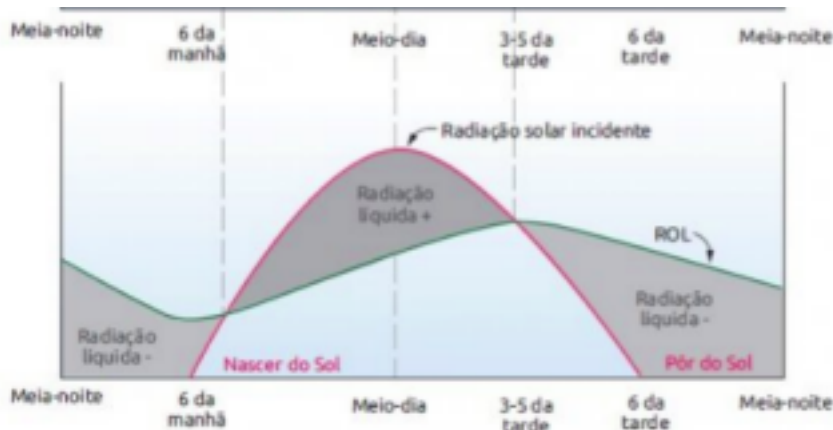


Fig. 3.17 Radiação líquida e variação na temperatura do ar
 Fonte: adaptado de Survey... (s.d.).

Imagem retirada do livro *Meteorologia: Noções Básicas* (Ed. Oficina de Textos, 2017). Todos os direitos reservados.

É interessante observar que apesar da incidência solar ser mais intensa ao meio-dia, o pico de temperatura ocorre com uma defasagem pois há uma influência na sua relação com a massa terrestre. “A temperatura do ar responde à radiação líquida – diferença entre as radiações solar e terrestre –, e não à radiação solar. Enquanto essa diferença é positiva, ou seja, a radiação solar incidente é maior do que a radiação terrestre emitida – entre, aproximadamente, o nascer do Sol e as 15 h –, a temperatura do ar aumenta. A partir do momento em que a diferença se torna negativa, ou seja, a radiação terrestre emitida é maior do que a radiação solar incidente, a temperatura diminui.” (Oficina de Texto, 2021).

Período SOLAR de Pitta - 10hs a.m. às 2 hs p.m.

A partir do meio da manhã, aproximadamente entre 10hs e 14hs teremos o horário *pitta* (पित्त) do dia, ou seja regido predominantemente pelo elemento *agni* (fogo, अग्नि) e um pouco de *jala* (água, जल). Obviamente com o aumento da radiação solar, as qualidades do alvorecer vão sendo paulatinamente contrabalançadas por seus pares de opostos: *Śīta* (frio, शीत) => *Uṣṇa* (quente, उष्ण); *Snigdha* (úmido/oleoso, स्निग्ध) => *Rūkṣa* (seco, रूक्ष); *Guru* (pesado, गुरु) => *Laghu* (leve, लघु).

Ao meio dia teremos o pico de *agni* (अग्नि) e *pitta* (पित्त) no ambiente com o pico do sol. O fogo rege todo o metabolismo em nosso corpo e assim, nosso processo digestivo. Portanto, quando o sol está mais forte nosso *jaṭharāgni* (fogo digestivo central, जठराग्नि) também estará mais forte, acompanhando esse ritmo natural. E assim, se nosso relógio biológico estiver em harmonia com o ambiente, teremos mais apetite e uma melhor digestão ao meio-dia. Por isso o *āyurveda* (आयुर्वेद) indica termos o almoço como a refeição principal. Nesse período do dia podemos destacar as seguintes qualidades:

uṣṇa (quente, उष्ण),
saḥsneha (oleosidade adjunta, सःस्नेह),

laghu (leve, लघु),
tikṣṇa (penetrante, तीक्ष्ण).

Período SOLAR de *vāta* - 2hs às 6hs p.m.

Conforme já vimos, a temperatura é uma relação entre radiação solar e terrestre. Ela vai subindo até atingir seu pico no início/meio da tarde. Para o *āyurveda* (आयुर्वेद), no início da tarde há outra transição de pulso importante com o início do período *vāta* (वात) do dia, regido pelos elementos *vāyu* (ar/ vento, वायु) e *ākāśa* (espaço आकाश). Esse é o momento mais seco e leve do dia. Podemos sintetizar as seguintes qualidades predominantes:

Começa *uṣṇa* (quente) e vai se tornando *śīta* (frio, शीत)

rūkṣa (seco, रूक्ष)

cala (agitado, चल)

laghu (leve, लघु)

sūkṣma (sutil, सूक्ष्म)

Os elementos *vāyu* (ar/ vento, वायु) e *ākāśa* (espaço, elemento etéreo, आकाश) trazem muita agitação e leveza. Podemos relacionar com a ansiedade e vontade de comer doces e guloseimas nesse horário da tarde, relatada por muitas pessoas e explicada pela necessidade fisiológica de “aterrar” com o sabor *madhura* (doce, मधुर) que é composto predominantemente por *pṛthvī* (terra, पृथ्वी) e *jala* (água, जल). Namastê (2021) defende que esse é o período diário mais delicado para o *doṣa vāta* (वात) e assim traz o conceito de “*vāta feliz*” com uma série de orientações terapêuticas para cuidar do *vāta* (वात) nesse momento - Ayurveda Feliz enquanto Base [<https://youtu.be/IsiVGKSlWk>].

2.2 Na regência de *candra* (“lua”)

2.1.1 Visarga *kāla*, metade lunar do ano:

Lembrando que micro e macro ciclos se complementam, no ciclo mais longo do ano temos um período considerado de liberação – visarga (विसर्ग) – ou gentil – saumya (सौम्य) – quando o sol se afasta e a lua mais vigorosa abranda a terra com sua radiação resfriante e a nutre constantemente. As qualidades de *candra* são revigorantes, refrescantes e nutritivas. Essas qualidades podemos trazer para o ciclo menor que ocorre a cada noite. Vamos então analisar detalhes do ciclo noturno

destacando como essas qualidades reverberam em diferentes momentos da noite.

2.1.2 O ciclo lunar a cada noite

O final do dia traz a escuridão, umidade e dependendo das condições climáticas pode ocorrer sereno, devido à queda de temperatura. O *āyurveda* (आयुर्वेद) explica que o início da noite é um horário regido por *kapha* (कफ).

Período LUNAR de *Kapha* - 6hs às 10hs p.m.

Madhya śīta (moderadamente frio, शीत),
snigdha (úmido/oleoso, स्निग्ध),
guru (pesado, गुरु).
manda (lento, arrastado, मन्द)

Esses atributos favorecem o recolhimento dos sentidos e ficamos prontos para dormir. Seguindo esse ritmo estaremos em união com o ciclo natural e nosso sono será muito mais restabelecedor. A favor da natureza nossos processos fisiológicos fluem mais fácil, estamos no caminho natural de saúde para o corpo. Em contraste, se desconsideramos o ritmo natural e, por exemplo, acendermos as luzes e ficarmos acordados até tarde, estaremos forçando nosso sistema a “nadar contra a corrente”. Estudos científicos nas últimas décadas têm consolidado a compreensão de que a luz noturna é um poderoso agente perturbador do nosso relógio biológico. A melatonina produzida pela glândula pineal, tem sua síntese e liberação naturalmente estimulada pela escuridão, preparando o corpo para dormir. A exposição à luz artificial durante a noite interfere diretamente nesse processo (STRATU, 2020)

Nesta perspectiva fica mais clara a beleza da ciência milenar do *āyurveda* (आयुर्वेद) de orientar de forma prática como seguir uma rotina diária (*dinacaryā* (दिनचर्या)) de forma que nosso relógio biológico esteja ajustado com o relógio cronológico da natureza em harmonia com *ṛtu* (ऋत). Cada orientação sobre determinada ação e sua ordem sintetiza muita sabedoria pois têm como base um profundo conhecimento sobre o pulso da dinâmica da vida e são grandes segredos/chaves para nosso equilíbrio e harmonização.

Período LUNAR de *Pitta* - 10hs p.m às 2hs a.m

A partir das 10hs p.m. inicia um período *pitta* (पित्त) da noite que irá até as 2hs a.m. Ou seja, há uma influência de fogo nesse período, que estará regendo o metabolismo, no sentido de restabelecimento do corpo e da mente, que ocorre durante o sono. Embora exista uma influência de *agni* (अग्नि), trazendo um pouco de calor, leveza e penetrância, consideramos que as qualidades de *candra* (चन्द्र) ainda serão predominantes.

Madhya Śīta (moderadamente frio, शीत),
Madhya snigdha (moderadamente úmido/oleoso, स्निग्ध),
Madhya laghu (moderadamente leve (लघु)),
Madhya tikṣṇa (moderadamente penetrante (तीक्ष्ण)).

Período LUNAR de *vāta* (वात) - 2hs a.m às 6 a.m.

A parte final da noite é o período *vāta* (वात) da noite. No ambiente, conforme podemos confirmar na figura 1, ocorre uma queda na temperatura e o momento da noite de temperatura mais baixa é um pouco antes do nascer do sol é também um momento de maior quietude. A sutileza e quietude que permeiam esse período tornam-o mais propício para práticas meditativas e espirituais, especialmente quando o sol começa a se aproximar e trazer todo seu esplendor.

Śīta (moderadamente frio, शीत),

Rūkṣa (seco, रूक्ष),

laghu (leve, लघु),

Sukṣma (sutil, सूक्ष्म)

Viśada (विशद): claro, lícido, “não gruda”, sem liga/coesão. No horário próximo ao nascer do sol, denominado Brāhmamuhūrta (ब्राह्ममहूर्त), um momento de conexão com a energia da criação, indicado na tradição védica como auspicioso para práticas meditativas e espirituais.

Madhya cala (moderadamente movimentado com o despertar).

3. Cada doṣa-s (दोष) rege funções diferentes de dia e de noite

Podemos observar que há diferenças importantes entre a regência de cada bioenergia se compararmos dia e noite. O pulso diário *sūrya*(सूर्य)/*candra*(चन्द्र) se movimenta passando pelas três bioenergias (*vāta* (वात), *pitta*(पित्त), *kapha* (कफ)) de dia e novamente de noite. Contudo, é interessante observar que as qualidades de um período *kapha* (कफ), regido por *sūrya*(सूर्य) serão um pouco diferentes das do período sob influência de *candra*(चन्द्र). Essa sutileza que ocorre na sobreposição de fatores criados na relação é essencial para compreendermos a pulsação natural da vida em cada momento.

Muitos tipos de célula são encarregados de fazer um conjunto de coisas durante o dia e outro durante a noite. Isso acontece com mamíferos, plantas e até com as menores bactérias unicelulares (KSHIRSAGAR 2020, Pg. 22).

Assim, nas próximas seções vamos aprofundar nessas diferenças.

3.1 *Kapha*, nutrindo na influência diária *sūrya-candra*

A bioenergia *kapha* (कफ), onde predominam os elementos *pṛthvī* (terra, पृथ्वी) e *jala* (água, जल), ocorre em dois períodos ao longo de um dia: no início da manhã e no início da noite. Apesar dessa repetição trazer um padrão *kapha* (कफ), suas qualidades sob diferentes influências *sūrya*(सूर्य) / *candra*(चन्द्र) não se expressam da mesma forma.

De maneira geral podemos pensar que a bioenergia *kapha* (कफ) é responsável pela formação e nutrição de nossos tecidos. Vamos refletir sobre como elas ocorrem com especificidades nos diferentes períodos que estamos analisando.

Pela manhã, o corpo deve estar descansado e pronto para começar suas atividades. A rotina de limpeza e purificação diária recomendadas no *dinacaryā* (दिनचर्या) são essenciais para limpar resíduos metabólicos do corpo que se acumulam de noite e também do *kapha* (कफ) desse período. Assim, nossos sentidos estarão também purificados para captar e processar melhor todas as informações. Há um tom de frescor e vitalidade no corpo e mente.

O sistema digestivo estará limpo e leve (se a pessoa acordou cedo e já eliminou excretas e fez limpezas adequadas do corpo) e *kapha* (कफ) poderá começar a realizar sua tarefa matinal de lubrificação do sistema com muco. Isso mesmo, muco! É comum a ideia de que muco *kapha* (कफ) é uma agravação ruim. Contudo, precisamos compreender que na natureza todos os *doṣa*-s (दोष) terão um momento adequado de acumular-agravar-aliviar. É muito importante que o *kapha* (कफ) pela manhã “unte” o corpo (pele, articulações, sistema digestivo). É uma tarefa essencial para facilitar os fluxos e proteger os órgãos de “atrito”, ou mesmo do excesso de acidez dos enzimas digestivas (*pitta*) no estômago, por exemplo. Então, precisamos ter cuidado ao pensar que muco é sempre ruim. Claro que aqui estamos falando no contexto de hábitos naturais em indivíduos saudáveis. Diferente de lidar com muco patológico comum em uma sociedade com alto índice de obesidade, diabetes, com rotinas de horários inadequados e alimentação ultraprocessada no café da manhã com predominância de farinha branca, açúcar refinado, leite de caixinha, queijo, ovos e embutidos. Queremos frisar aqui o contraste entre muco natural necessário e questões terapêuticas de pessoas com desequilíbrios de *kapha* (कफ).

No horário *kapha* (कफ) nossos músculos, articulações estarão descansados e lubrificados para nos movimentarmos. Além disso, o exercício pela manhã,

preferencialmente ao ar livre e pegando a luz do sol, vai manter o relógio biológico ajustado e melhorar a disposição e vigor para o dia.

“Pratique atividades físicas todo dia. É fácil pensar nos exercícios como um meio de entrar em forma ou perder alguns quilos, mas eles também são fundamentais para prevenir a insônia. O corpo usa seu comportamento para entender que horas são. Quando se exercita na primeira metade do dia, você reforça as pistas internas do corpo de que está no período diurno. O exercício também aumenta a energia quando é praticado todo dia. Um estudo examinou pessoas sedentárias que sofriam de fadiga constante e verificou que exercícios regulares de baixa intensidade reduziram a sensação de fadiga em mais de 60% delas e lhes deram mais energia ao longo do dia” (KSHIRSAGAR 2020, Pg. 37).

Portanto, o HORÁRIO kapha (कफ) DA MANHÃ, é ideal para a realização de atividades como:

- “Purificar” os sentidos
 - Exercitar
 - Comer alimentos mais leves para não agravar *kapha* (कफ) ou sobrecarregar o *jaṭharāgni* (fogo digestivo central, जठराग्नि) que tende a ser fraco nesse horário.
- Obs.: para pessoas *kapha* (कफ) pode ser terapêutico realizar jejum matinal. -
Estudar (facilidade para memorizar)
- Planejar o dia

Já o HORÁRIO kapha (कफ) DA NOITE traz o tom da nutrição de uma outra forma, voltada para o descanso e restabelecimento/regeneração de tecidos desgastados pelo esforço do dia. Você não deveria se alimentar à noite para deixar o sistema leve e liberado do processo digestivo.

“Lá pelas 21h, o cérebro começa a liberar melatonina, e a velocidade da digestão cai pela metade. Às 22h30, os movimentos intestinais são suprimidos, e a digestão se arrasta. Isso acontece ou deveria acontecer todo dia. É por isso que o corpo fica tão confuso quando você atravessa fusos horários. A luz muda, e o organismo perde a bússola que controla todas essas funções corporais” (KSHIRSAGAR 2020, Pg. 14).

Assim, com o cair da noite a principal ação é:

- Dormir

Perceba que tanto *kapha* (कफ) como *candra*(चन्द्र) trazem qualidades que ajudam a pacificar e nutrir, recompor os tecidos do corpo. Assim, as pessoas que aproveitam o final do dia para começar a “desligar o sistema” e se prepararam para dormir cedo terão

o melhor aproveitamento dessa renovação do corpo. Portanto quem quer ter longevidade e manter sua saúde e jovialidade deveria ter esse princípio em conta.

“Durante o sono existem fases anabólicas, entretanto, essas fases só acontecerão de maneira realmente eficaz caso estejam frente a um bom sono, ou seja, caso ele propicie possibilidades para isso. A produção elevada de testosterona, GH, de síntese proteica e outros tantos fatores é extremamente importante para a recuperação muscular, física em geral (envolvendo ossos, articulações, tendões, ligamentos, etc), mental, e claro, garantir a integridade entre os diferentes sistemas que compõe o corpo” (Globo.com, 2020).

Gosto de uma analogia que Tiago Namastê faz comparando a recomposição do corpo à noite como uma obra. Na primeira fase da obra precisamos adquirir bons materiais. É importante ter todo o material de qualidade disponível para quando os pedreiros chegarem. Essa fase é regida por *kapha* (कफ). Se perdermos esse momento (e formos dormir tarde) vamos correr riscos da obra ser de qualidade ruim pois os pedreiros vão começar a improvisar com o que tiverem à disposição ou talvez nem consigam trabalhar.

Portanto, seguir a sabedoria popular de “dormir com as galinhas e acordar com o galo” pode ser mais importante para a sua saúde do que você imagina.

“O sono também é um poderoso anti-inflamatório. As pessoas com déficit crônico de sono têm mais marcadores inflamatórios no corpo. Assim, se sofre de dor crônica ou apresenta risco de problemas cardíacos, provavelmente você precisa dormir mais. Digo a meus pacientes que, se não conseguem dormir na hora certa, nenhuma dieta vai torná-los magros e nenhuma rotina de exercícios vai deixá-los em forma. Ficarão mais suscetíveis a gripes e resfriados nos meses mais frios. Com o tempo, terão maior propensão a doenças metabólicas e cardiovasculares” (KSHIRSAGAR 2020, Pg. 64).

3.2 Pitta metabolizando na influência diária *sūrya*(सूर्य)*ry-candra*(चन्द्र)

A bioenergia *pitta* (पित्त), regida pelo *agni* (fogo, अग्नि) e uma pitada de *jala* (água), ocorre no meio do dia e no meio da noite. *Pitta*(पित्त) tem como ação principal o metabolismo-transformação e vai reger nossa digestão de alimentos que entram por todos os sentidos.

Às 10h, o estado de alerta mental tem um pico, e a digestão opera com mais eficiência ao meio-dia (KSHIRSAGAR 2020, Pg. 14).

O HORÁRIO *PITTA*(पित्त) DO DIA, começa quando o sol vai se tornando mais forte, lá pelo meio da manhã e segue até o início da tarde (em torno de 14hs) quando o sol começa novamente a baixar. Conforme já mencionado, o sol ativa nosso *jaṭharāgni*(fogo digestivo central) e assim as atividades mais propícias serão

- Comer a principal refeição do dia
- Planejar e tomar decisões (o fogo também traz luz e clareza ao intelecto).

De forma complementar NO HORÁRIO *PITTA*(पित्त) DA NOITE nosso corpo estará realizando um outro tipo de metabolismo mais voltado para a renovação dos tecidos, metabolismo hormonal etc. Trazendo novamente a analogia da obra podemos pensar que é o momento que toda a ação da obra efetivamente ocorre e se a fase anterior teve uma boa preparação, esse momento de construção será eficiente.

“Deixe de ver TV tarde da noite. Talvez você saiba que a atividade cerebral muda drasticamente durante o ciclo do sono, alternando o sono profundo e restaurador e o sono REM, mais leve e com sonhos. O que você talvez não saiba é que os ciclos mais profundos e restauradores do sono ocorrem entre as 22h e as 2h. É nesse momento que o cérebro se limpa, as células dos diversos sistemas se reparam e a memória e o aprendizado se consolidam. Ficar acordado nesse horário interfere nessas tarefas importantes e vai deixá-lo desatento no dia seguinte. Também pode ajudar a engordar. Muitos estudos mostram a conexão entre a perda de sono e o ganho de peso, mas um estudo específico mostrou que ter duas horas de sono a menos fez os participantes aumentarem a ingestão diária de comida em mais de 500 calorias com poucos dias do experimento. Dormir tarde interfere em hormônios como leptina e grelina, que mandam os sinais de fome e saciedade para o corpo, e o levará a comer demais.”
(KSHIRSAGAR 2020, Pg. 33).

Além da obra física há também uma dimensão mais sutil na construção de uma casa agradável que envolve a gestão de emoções. Durante a noite a “digestão” foca em um nível mais sutil envolvendo as impressões que nossos sentidos receberam ao longo do dia e as emoções que sentimos. É um momento da noite onde podemos dar um mergulho no inconsciente para digerir nossas emoções.

“Além de oferecer descanso e rejuvenescimento, o sono nos afasta das ilusões trazidas pelos cinco sentidos. No sono você é transportado para um campo distante de consciência onde seu ego se dissolve e você existe em um estado mais puro.”
(KSHIRSAGAR 2020, Pg. 61).

Yoga(योग) e *āyurveda*(आयुर्वेद) corroboram sobre a importante relação entre saúde mental e sono adequado.

3.3 *Vāta* fluindo na influência diária *sūrya-candra*

A bioenergia *vāta* (वात), regida por *ākāśa* (espaço आकाश) e *vāyu* (ar/ vento, वायु), ocorre no final da tarde e no final da noite e tem como ação principal o movimento e leveza envolvendo todos os órgãos de ação.

O HORÁRIO *vāta* (वात) DO FINAL DO DIA têm qualidades bem específicas a serem cuidados pois o excesso de leveza e *secura* tende a trazer inquietação e se manifestar na forma de ansiedade e vontade de comer guloseimas nesse horário.

Coordenação, tempo de reação e força cardiovascular aumentam à tarde, enquanto a digestão se reduz. Depois do pôr do sol, a pressão atinge o ponto mais alto do dia, juntamente com a temperatura do corpo (KSHIRSAGAR 2020, Pg. 14).

Sobre a alimentação, cabe lembrar o que já foi citado anteriormente sobre o horário *vāta* (वात) feliz quando há uma necessidade natural de lidar com o excesso de leveza e *secura*. No caso de sentir fome VERDADEIRA é interessante perceber as qualidades específicas desse momento para escolher bons alimentos que trarão mais *pṛthvī* (terra, पृथ्वी) e *jala* (água, जल) ao sistema. Afinal o *jaṭharāgni* (fogo digestivo central, जठराग्नि) nesse período estará sob a influência de *vata*. Portanto, diferente do período da manhã quando o fogo digestivo está mais úmido e quente, à tarde predomina o atributo leve e portanto comer alimentos com predominância do sabor doce e com mais umidade e gordura vão harmonizar o sistema. É importante salientar a sutileza desse ensinamento do Ayurveda e perceber que é completamente diferente o efeito no corpo de consumir um chocolate quente pela manhã ou à noite (em horários *Kapha*) ou no meio da tarde (horário *vata*). Nos horários *kapha* pode gerar peso excessivo na forma de “pneuzinhos” de gordura no abdômen, entre outros problemas *kapha*, já no horário *vata* pode ser bastante benéfico para o sabor doce nutrir o sistema em pontos essenciais, como no cérebro.

Contudo, são sutilezas a serem refletidas com a devida atenção. Cabe ressaltar que é necessário fome verdadeira e que essa refeição mais doce e gordurosa não deve ser muito tarde pois o *vata* de final de tarde também tem uma importante tarefa de deixar o sistema digestivo leve e seco, pronto para “ir dormir” com a chegada do *kapha*, início da noite.

“Pouquíssimas orientações nutricionais falam do horário das refeições, mas os pesquisadores da obesidade estão começando a dizer que este é o elo perdido do controle do peso. A capacidade que o organismo tem de processar uma grande

ingestão de calorias – sua tolerância à glicose – é mais alta de manhã do que no restante do dia. E a sensibilidade à insulina também é cíclica: mais alta pela manhã e mais baixa à noite.

(...) Em 2014, pesquisadores publicaram um estudo sobre o efeito a longo prazo de fazer uma refeição farta no jantar. Eles pediram a 1.245 pessoas de peso normal, sem problemas metabólicos, que preenchessem um diário alimentar de três dias e fizessem alguns exames de sangue. Seis anos depois, essas mesmas pessoas fizeram novos exames. As que tinham relatado nos diários que comiam mais da metade das calorias diárias na refeição noturna mostraram o dobro de probabilidade de desenvolver obesidade ou algum outro problema metabólico nesses seis anos. Passar a maior refeição para o meio do dia, mesmo que você não altere nenhum outro hábito alimentar, pode mudar sua saúde pelos próximos anos.” (Mude seus horários, mude sua vida! (KSHIRSAGAR 2020, Pg. 100).

É impressionante o número de pessoas que acostumou seu corpo a comer em horas inadequadas e que não sabe reconhecer o que é fome verdadeira. Assim, no final do dia é muito benéfico realizar atividades para lidar com a ansiedade de outras formas que não descontando na comida:

- praticar *yoga*(योग);
- refletir sobre o que ocorreu no dia;
- perceber as aprendizagens;
- ter novas ideias, inspirações;
- comunicar, partilhar;
- interagir, celebrar;
- passear, contemplar novidades (com um tom de divertir e relaxar os sentidos).

O HORÁRIO *VĀTA* (वात) DA NOITE, começa em torno de 2hs da manhã e vai até o amanhecer, em torno de 6hs. *Vāta* (वात) é o “gerente da obra” responsável principalmente pela logística e por gerir os resíduos, deixar tudo pronto. Quando a obra finalizar, todo o lixo deve estar devidamente organizado e disposto para dispensar adequadamente. No corpo teremos alguns “pontos de lixeira” como intestino, bexiga, língua (borra a ser raspada), pele entre outros. Essa logística perfeita incluindo a limpeza da obra ressaltará sua beleza de acabamentos e dará uma sensação tranquila de dever cumprido, do início ao fim. A sensação de estar fluindo de acordo com o ritmo perfeito.

Vāta (वात) é a mais sensível das bioenergias, que vai gerir a conexão com os pulsos da natureza. Manter esse alinhamento com os ritmos naturais preserva a harmonia e vitalidade dessa bioenergia e também o conecta com a fonte criadora. Portanto,

peessoas interessadas no seu desenvolvimento espiritual devem cultivar essa conexão e aproveitar o horário prévio ao amanhecer como o mais propício para a realização de práticas espirituais. A realização de práticas do *yoga*(योग) como *prāṇāyāma* (प्राणायाम) são poderosas para purificar e tonificar esse fluxo criativo da energia vital (*prāṇā*, प्राण), bem como a limpeza profunda e “detox” em todo o organismo.

Levantar antes do nascer do sol é importante não apenas para *Yoguis*. Conforme já vimos, logo após o amanhecer começa o período regido pelo *doṣa* (दोष) *kapha* (कफ) que trará peso e letargia ao corpo. Assim, é mais fácil levantar no período *vata* quando o corpo ainda está mais leve. Isso facilitará também a evacuação e limpeza eficaz.

4 - Palavras finais

A vida prospera quando alinhada ao fluxo vital, que no *āyurveda* (आयुर्वेद) denominamos *prāṇā* (प्राण), assim é a ordem natural. Prosperar pode ser compreendido como estar a favor da vida e nos seres humanos observado pela saúde e sensação de bem-estar, propósito, vigor mental e físico. No *āyurveda* (आयुर्वेद) e *yoga* (योग) denominamos essa sensação de *Sukha* (सखु), um estado de contentamento e paz que brota na região do coração (*hridaya*, हृदय). Em contraste, quando doentes sentimos seu oposto que é *Dukha* (दःखु) - “aperto no coração”, angústia, sofrimento. Consideramos que uma causa primordial desse sofrimento, e de doenças, é nossa desconexão com os ritmos da natureza por ignorarmos sua real importância.

A cultura védica nos brinda com essa sabedoria sobre os ritmos naturais da dança do *prāṇā*(प्राण) no conceito de *ṛtu* (ऋतु). Assim, nosso propósito neste artigo foi explorar o conceitos de *ṛtu* (ऋतु) com ênfase no pulso primário dia e noite salientando princípios universais que estão por detrás de orientações práticas do *āyurveda* (आयुर्वेद). Sem essa consciência corre-se o risco de interpretações dogmáticas ao invés do ajuste dos horários e organização da rotina com sabedoria. A essência do *āyurveda* (आयुर्वेद) está na integração profunda com a natureza e no equilíbrio dinâmico que tem variações para cada indivíduo de acordo com sua constituição, idade, fase do ano, local de moradia etc.

5 - Referências bibliográficas

ARRIADA, Mônica Carapeços. *Ṛtucharyaa*: compreendendo os ritmos da natureza. Saúde Ayurveda, 1a. Edição, Pg. 113-133, Julho, 2019.

BARBA, Mariana Della. 'Deficit de natureza' provoca problemas físicos e mentais em crianças, alerta especialista, 2016. Disponível em:

<https://www.bbc.com/portuguese/geral-36592620>. Data de acesso: 15/05/2019.

BALKRISHNA, Acharya. A practical approach to the Science of āyurveda. Editora Divya Prakashan, Haridwar - Índia, 2013.

GLOBO.COM. A importância do sono para atletas e os efeitos de uma noite mal dormida, Extra em 01/04/20

<https://extra.globo.com/esporte/mma/a-importancia-do-sono-para-atletas-os-efeitos-de-uma-noite-mal-dormida-veja-24344824.html>

KSHIRSAGAR, Dr. Suhas. Mude seus horários, mude sua vida [recurso eletrônico]/ Suhas Kshirsagar, Michelle Seaton; tradução de Beatriz Medina. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.

Medicina do Sono - AM. Distúrbios do ritmo circadiano. Disponível em: <http://www.medicinadosonoam.com/medicina-do-sono/disturbios-do-ritmo-circadiano-2/>. Data de acesso: 12/06/2021.

NAMASTÊ, Tiaggo. Adana Kala e Visarga Kala: as 2 etapas do ano no āyurveda (períodos de extração & absorção). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=pkHKMImCvuo>. Data de acesso: 15/05/2019.

NAMASTÊ, Tiaggo. Uttarayana, dakshinayana, adana kala: sobre o tema da sazonalidade (ṛtucharyā ऋतुचर्या) no āyurveda <https://www.youtube.com/watch?v=csLFBO8Omc>. Data de acesso: 15/05/2019.

OFICINA DE TEXTOS. Entenda como funciona o ciclo diurno da temperatura.

Disponível em:

<https://www.ofitexto.com.br/comunitexto/entenda-como-funciona-o-ciclo-diurno-da-temperatura/>. Data de acesso: 12/06/2021.

PISHARODI, Dr. Sanjay. Acharya Vagbhata's Aṣṭāṅga Hṛdayam: The essence of āyurveda. Índia, 2016.

SIRINAVAS, Dr. P. Vagbhata's Astaanga Samgraha – Volume I, Suutrasthaana. Editora: Chowkhamba Krishnadas Academy, Varanasi – Índia, 2005.

Thakkar, Jayesh, S. Chaudhari, Prasanta K. Sarkar. Ritucharya: Answer to the lifestyle disorders, 2011. Disponível online: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3361919/>. Data de acesso: 06/02/2019.

STRATU, Teodora. The importance of light and darkness in the development of the circadian rhythm. In: MedEspera: the 8th Internat. Medical Congress for Students and Young Doctors: abstract book, p. 257, 2020.

World Health Organization. World Health Statistics 2020. Disponível online:

<https://www.who.int/data/gho/whs-2020-visual-summary>. Data de acesso: 12/06/2021.

YAGIU, Hailton. Transtorno por Déficit de Natureza. Disponível em:

<http://www.psicologiahailtonyagiu.psc.br/materias/ponto-vista/149-reconectar-com-a-natureza-como-recurso-terapeutico-contra-o-transtorno-por-deficit-de-natureza>. Data de acesso: 15/05/2021.