



Saúde Ayurveda

REVISTA DIGITAL

IMUNIDADE
AYURVEDA

DOENÇAS AUTOIMUNES
ESTILO DE VIDA

TIREOIDITE DE HASHIMOTO, IMUNIDADE E AYURVEDA:

CAMINHOS PARA CUIDAR DA VITALIDADE

COM JACIANA OLIVEIRA

EDIÇÃO Nº 11

ABRIL 2026

Tireoidite de Hashimoto, Imunidade e Ayurveda: caminhos para cuidar da vitalidade

Autora: Jaciana Oliveira

Revista Digital Saúde Ayurveda

Ano 1 · n. 10 · abril/2026

https://saudeayurveda.com.br/wp-content/uploads/2026/04/Tireoidite-de-Hashimoto-Imunidade-e-Ayurveda_-caminhos-para-cuidar-da-vitalidade.pdf

O presente texto tem por objetivo explicar a correlação entre imunidade sadia e o apaziguamento da doença de tireoidite de hashimoto, discorrendo sobre o conceito de imunidade de acordo com o ayurveda e de acordo com a medicina ocidental tradicional, explicitando brevemente sobre o mecanismo de desenvolvimento dessa patologia e como fatores ambientais e genéticos, estilo de vida, desequilíbrios hormonais e alimentares corroboram para o desenvolvimento ou agravamento dessa doença.

A tireoide é uma das maiores glândulas do sistema endócrino e suas principais funções são a síntese e a secreção de hormônios. Além de terem um papel significativo no metabolismo, os hormônios tiroxina (T4) e triiodotironina (T3) influenciam a dinâmica de vários sistemas fisiológicos, sendo responsáveis por regular todo o metabolismo do corpo. A função tireoidiana e a resposta imunológica mantêm uma relação de regulação recíproca fundamental para a homeostase do organismo.

O hipotireoidismo é definido como uma deficiência na síntese e secreção dos hormônios tireoidianos, sendo uma das principais causas de distúrbios endócrinos, e tendo grande impacto em vários órgãos e sistemas do organismo.

A deficiência dos hormônios tireoidianos provoca vários sintomas, como fadiga, depressão, falhas na memória, lentidão, pele seca, dores musculares, irregularidades na menstruação, dentre outros. Essa condição é denominada de hipotireoidismo, cujo tratamento é feito através da reposição do T4 (levotiroxina sódica) através da ingestão de comprimidos, em jejum e pelo tempo mínimo de meia hora antes das refeições ou ingestão de outros comprimidos.

Dentre as causas mais comuns do hipotireoidismo, está a desnutrição da glândula pela ausência de iodo, selênio, zinco, ferro e outros nutrientes. No caso do iodo, ocorre comumente de não haver sua absorção por diversas partes do organismo, devido à presença de metais como flúor, cloro e bromo.

Outra causa comum é o impacto agressivo que o estresse causa na glândula. Indivíduos que tendem a reprimir emoções ou que têm dificuldade em processá-las adequadamente também estão mais sujeitos ao hipotireoidismo.

Já no caso da doença de hashimoto, que é um tipo de hipotireoidismo inflamatório, o sistema imunológico falha em sua capacidade de diferenciar as células da glândula de reais ameaças e passa a produzir anticorpos específicos para o ataque à glândula, causando sua inflamação, denominada tireoidite.

Algumas correntes atualmente acreditam que a maior causa das doenças autoimunes está diretamente relacionada a problemas intestinais. A hipermeabilidade intestinal, cuja causa é atribuída à fatores como o estresse, ingestão de macromoléculas como o glúten e caseína e a alimentação processada, já é observada por médicos endocrinologistas como ponto relevante para o acompanhamento e orientação de pacientes com hipotireoidismo de hashimoto. Contudo, a causa da Tireoidite de Hashimoto é mais comumente atribuída a um conjunto de fatores genéticos e ambientais.

Terapia de reposição hormonal como manejo padrão da doença

O tratamento do hipotireoidismo, seja ele inflamatório ou não, é feito através da prescrição da reposição do hormônio tiroxina, ingerida isoladamente com água e em jejum, pelo menos trinta minutos antes da alimentação. Os pacientes seguem o tratamento de forma vitalícia e realizam periodicamente exames para a checagem dos níveis do hormônio T4, TSH e em alguns casos o hormônio T3.

Os médicos realizam ajustes nas dosagens do medicamento quando verificam que os níveis do hormônio estão alterados e, em alguns casos, oferecem algum aconselhamento sobre a importância da prática de atividades físicas e dieta alimentar balanceada. Contudo, é comum que os pacientes ainda se queixem dos sintomas, e passem a tentar se adaptar a uma qualidade de vida inferior em que a presença de dores, fadiga, falhas de memória dentre outros sintomas sejam naturalizados.

A abordagem médica bioquímica é contextualizada aos protocolos de cada especialidade, tradicionalmente baseados no uso de medicamentos e realização de exames. Entretanto, os fatores causadores da doença não estacionam na deficiência da produção dos hormônios, tendo como origem uma reação em cadeia envolvendo hábitos de vida desregulados que, mantidos por considerável tempo, virão a desencadear o processo inflamatório e a consequente resposta imunológica.

Contribuições do Sistema de Saúde Ayurveda para a melhoria da qualidade de vida de indivíduos com tireoidite de hashimoto.

As doenças autoimunes têm em comum causas primárias relacionadas ao estilo de vida e hábitos alimentares, e sua modificação apresenta desafios para a maioria dos indivíduos. Atualmente, a medicina bioquímica enfrenta uma fase de transição com discussões e mudanças de paradigmas. O estilo de vida moderno e sedentário é altamente inflamatório e favorável ao desenvolvimento de uma vasta variedade de doenças.

O Ayurveda é um dos sistemas de medicina e conhecimento mais antigos, legado pelos sábios da Índia antiga à humanidade. Ele concentra-se na manutenção da saúde individual e na promoção da saúde para toda a humanidade. Em seu sentido convencional, a Ayurveda não é apenas um sistema de medicina para curar doenças, mas também um estilo de vida que nos ensina a manter e proteger a saúde através de uma abordagem que considera mente, corpo e espírito.

O Ayurveda pode ser descrito brevemente como o conhecimento da longevidade e da vida, e explica a importância da alimentação e do estilo de vida corretos, por meio de rotinas diárias e sazonais, para proteger a saúde, sendo além de medicina um estilo de vida que ensina a manter e proteger a saúde de maneira integral, prevenindo o surgimento de doenças em pessoas saudáveis e tratando pessoas doentes.

Na escola Saúde Āyurveda, o professor Tiago Namaste ressalta que o campo metabólico é constituído numa relação entre fatores internos do organismo e externos. Hábitos saudáveis, atividade física adequada, sono regular, atividades recreativas que proporcionem bem-estar e gerenciamento do estresse são cruciais para preservar a imunidade do organismo, conservando a força do corpo que irá torná-lo capaz de responder adequadamente a qualquer início de condição perturbadora da saúde.

Enquanto medicina e estilo de vida, o Ayurveda enfatiza a importância dos conceitos de agni, nidra, malakria, ritu e ojas como essenciais para estruturar um estilo de vida promotor de saúde, capaz de impedir tanto o desenvolvimento de doenças quanto também o agravamento de sintomas em quadros clínicos já estabelecidos.

No corpo, agni é o princípio metabólico, o fogo responsável pela digestão e transformação metabólica de alimentos e sensações em energia. Se agni estiver em excelente condição, o sistema imunológico de uma pessoa é saudável. Quando agni se torna lento ou disfuncional, a saúde deteriora e a nutrição dos tecidos do corpo se torna precária, impedindo que recebam a nutrição necessária para desempenharem adequadamente suas funções, o que torna o corpo fraco e facilita o mecanismo de instalação de doenças.

Nidra ou sono é importante porque afeta nosso bem-estar mental, físico e emocional, e principalmente sendo momento de regeneração metabólica, que propiciará o restabelecimento da energia vital e o rejuvenescimento do organismo. Nidra significa deitar-se para dormir ou adormecer. Assim como a alimentação, o sono adequado é essencial para a vida e a manutenção da saúde. Dormir bem à noite fortalece o agni, previne doenças e traz equilíbrio mental. Nidra adequado é considerado pelo horário do sono, idade, tempo de sono e também hábitos de higiene do sono que irão favorecer sua qualidade. O equilíbrio dos tecidos e força do corpo dependem de sono adequado, durante o qual ocorrerão atividades restauradoras importantes para o organismo.

Outro aspecto importante a ser considerado quando se trata de manter um bom estado de saúde e apaziguar sintomas de doenças autoimunes, é o bom funcionamento do corpo na excreção dos resíduos metabólicos, no ayurveda denominados de tri-malas, sendo eles as fezes, a urina e o suor. Essas três substâncias são formadas diariamente, e quando eliminadas de forma adequada ajudarão a manter o corpo em bom estado de saúde. Para o ayurveda as excretas são *malas*, ou excrementos produzidos pela digestão ou metabolismo e que, caso não sejam devidamente eliminados, tendem a contaminar outros componentes do organismo e provocar doenças. Exemplo disso, é a correlação existente entre dores físicas, estados de

ansiedade e perturbações mentais com estados de constipação e obstrução da bexiga. Portanto, *sama mala kriya* ou a adequada eliminação dos excrementos é fundamental para a manutenção da saúde e bem estar dos indivíduos.

Uma ferramenta aliada na gestão do estresse e auxílio às dores articulares comuns em portadores de doenças autoimunes, é a prática de asanas de yoga. A prática de yoga propicia a integração da mente com o corpo, e seus praticantes desenvolvem a consciência corporal necessária para que identifiquem com mais facilidade estados de ansiedade e somatização de emoções em partes específicas do corpo.

Além dos asanas, e após a assimilação das posturas fundamentais para sustentar a coluna ereta em posição parada, os pranayamas são outra excelente ferramenta do yoga para a gestão do estresse. Pranayama, de uma forma sintética, é o controle da respiração. São exercícios de respiração autônomos, feitos geralmente após a prática de asanas, e antes da meditação. A palavra tem origem em duas raízes “*prana*” e “*ayama*”, em que “*prana*” se refere à vitalidade e “*ayama*” diz respeito à expansão. Portanto, são técnicas respiratórias que possibilitam o aumento da energia vital, feitas com controle da respiração por meio do mecanismo de retenção do fluxo respiratório após a inspiração e/ou a expiração. Existe uma considerável variedade de pranayamas com finalidades diferentes, e alguns têm impacto sobre a tireoide, como o Bhramari que traz auxílio para problemas de hipotireoidismo. Nessa modalidade, após esvaziar a bexiga e o intestino, e de estômago vazio, o praticante se senta com a coluna ereta e, após inspirar lentamente, deve expirar produzindo o som de “m” com suavidade. Os pranayamas em geral são bastante eficazes em equilibrar o sistema nervoso, além de fazerem uma purificação e integração entre mente e corpo.

Para o ayurveda o campo metabólico é constituído numa relação entre fatores internos do organismo e externos. Hábitos saudáveis, atividade física adequada, sono regular, atividades recreativas que proporcionem bem-estar e gerenciamento do estresse são cruciais para a manutenção de ojas no organismo, preservando a força do corpo que irá torná-lo capaz de responder adequadamente a qualquer início de condição perturbadora da condição boa de saúde.

Contudo, existe o desafio de sustentar um bom estado de saúde em situações que variam ao longo do tempo, considerando que tudo está em constante mudança. A natureza e as estações fluem conforme pulsos ou ritmos, que influenciam diretamente nossa vitalidade. E embora a abordagem da medicina tradicional ocidental não atribua grande importância às mudanças de estações, é visível como pequenos hábitos de rotina têm impactos diferentes na saúde se seus efeitos forem observados no verão ou no outono.

Na escola Saúde Ayurveda, o professor Tiago Namaste demonstra o porquê da importância de se compreender o metabolismo enquanto um fluxo que precisa ser sempre visto tomando-se como referência o horário da digestão, as fases do ciclo ovulatório, as fases lunares, o horário diurno ou noturno, as estações metabólicas, as fases da vida de um indivíduo, a relação com o local de habitação, dentre outros. Portanto, o estado de equilíbrio do corpo é dinâmico, ou seja, um equilíbrio considerado a partir de ajustes de hábitos a mudanças ininterruptas que requerem observação para melhor entender suas qualidades e quais alinhamentos serão necessários para que o organismo possa fazer face a essas alterações sem ter sua saúde prejudicada. O fluxo metabólico é uma sucessão sistêmica entre pulsos, e nossa saúde depende da capacidade que nosso corpo possui ou não de passar por essa transformação sem que o tubo digestivo perca a capacidade de realizar a digestão e excreção de maneiras adequadas. Dentre as características de um estado de equilíbrio metabólico estão a evacuação completa ao menos uma vez por dia; sentir fome em horários regulares; iniciar a refeição com sensação de fome e sustentar o interesse pela comida até o final sem que surja qualquer desconforto digestivo; após terminar a refeição manter a sensação de leveza; o peso se manter razoavelmente estável.

As diferentes estações terão efeitos distintos sobre o metabolismo dos indivíduos, sendo algumas mais favoráveis para determinadas constituições, trazendo um estado de maior vitalidade sem a necessidade de grandes esforços, enquanto outras exigirão maiores esforços, desafiando o equilíbrio. Com base nisso, na escola de Saúde Ayurveda o professor Tiago Namaste elucida o conceito de estações metabólicas, e

como cada uma das estações terão determinados impactos negativos ou positivos sobre determinadas constituições fisiológicas, e quais medidas precisam ser adotadas previamente a fim de manter o equilíbrio metabólico nas estações mais desafiadoras.

Como resultado do que foi exposto, para manter a vitalidade é imprescindível saber se adaptar às mudanças, mediante a percepção de que existe um fluxo que produzirá respostas fisiológicas que variam conforme as circunstâncias mencionadas acima, e que gera reflexos diretos sobre nossa vitalidade. Portanto, cuidar da vitalidade, ou manter ojas em bom nível dentro de um organismo envolve saber manter um equilíbrio dinâmico em diferentes estações metabólicas e contextos de vida.

Outro ponto importante é a adoção de práticas de gestão de estresse por pessoas com doenças autoimunes, pois os sintomas tendem a se apaziguar quando são feitos esforços para sustentar atitudes e práticas que minimizem o estresse. O estresse é definido de maneiras diferentes, conforme o tipo de abordagem, e para as ciências comportamentais ele é um desconforto, ansiedade, tensão emocional e dificuldade de adaptação provocados pela percepção de uma ameaça. Em situações exageradas de estresse, o cortisol é produzido em excesso e pode provocar um aumento na resposta inflamatória, agravando os sintomas das doenças autoimunes, como a tireoidite de hashimoto.

Indivíduos com tireoidite de hashimoto sofrem impactos em sua saúde mental e qualidade de vida em geral, sendo comum as queixas de perda de memória, fadiga crônica, irritabilidade e outros problemas. Como resultado, essas pessoas se tornam mais vulneráveis aos efeitos negativos que o estresse provoca. É consenso dentro da medicina bioquímica que o estresse afeta mecanismos endócrinos e imunológicos implicados na tireoidite de hashimoto, pois a produção excessiva do cortisol em situações de estresse prolongadas, causa a regulação negativa dos hormônios tireoidianos, além de ter efeitos imunoestimulantes capazes de aumentar a inflamação.

Portanto, apesar de haver poucas evidências científicas sobre o papel do manejo do estresse na tireoidite de hashimoto, os indivíduos acometidos por essa doença podem

se beneficiar de tratamentos e práticas para redução da ansiedade, depressão, estresse, bem como da promoção de um estilo de vida saudável.

Algumas ferramentas de gerenciamento do estresse são de fácil acesso à maioria dos indivíduos e incluem: assistir ao pôr e ao nascer do sol; fazer automassagem; fazer a respiração do diafragma em situações de grande pressão; andar sem calçados pisando na terra ou na grama; dentre outras. E na escola Saúde Ayurveda, o curso de práticas de estilo de vida apresenta uma gama dessas ferramentas e outras mais elaboradas para que ajustes sejam feitos de maneira a acomodar melhor as necessidades que vão surgindo diante de diferentes demandas externas e seus impactos nos indivíduos. Exercícios específicos de pranayamas e recitação de mantras, quando realizados com presença e entrega, são capazes de alterar o estado mental e aumentar a sensação de vigor e disposição no corpo. Evitar o uso excessivo de lâmpadas acesas em casa, conversas altas e agitadas, discussões sobre problemas e uso de telas após às 18:00 hrs sempre que possível também são estratégias eficientes para evitar o estresse, pois ajudam a regular o organismo para que seja capaz de identificar o horário noturno como um momento de relaxamento, o que ampliará os benefícios oferecidos por um descanso e sono adequados.

Conclusão

Diante do que foi exposto, observa-se que a tireoidite de Hashimoto não pode ser compreendida apenas sob a ótica da deficiência hormonal, mas sim como o resultado de uma complexa interação entre fatores imunológicos, metabólicos, emocionais e comportamentais. A abordagem da medicina bioquímica, especialmente por meio da reposição hormonal, é fundamental e constitui a base do tratamento, sendo indispensável para o controle da doença e a manutenção do equilíbrio do organismo.

Nesse contexto, o Ayurveda pode contribuir como abordagem complementar, auxiliando no tratamento médico ao ampliar a compreensão da saúde como um estado dinâmico de equilíbrio. Seus princípios enfatizam a importância de hábitos de vida adequados, alimentação equilibrada, sono de qualidade, eliminação eficiente dos

resíduos metabólicos e manejo do estresse como pilares fundamentais para a manutenção da imunidade e para a redução de fatores que podem agravar quadros autoimunes. Conceitos como agni, ojas e a atenção aos ritmos naturais reforçam a necessidade de um cuidado integral, que considere o indivíduo em sua totalidade, sem substituir as intervenções médicas convencionais.

Além disso, a incorporação de práticas como os asanas e os pranayamas do yoga mostra-se especialmente relevante no manejo do estresse, reconhecido como fator agravante da tireoidite de Hashimoto. A minha experiência pessoal também evidencia esse aspecto, uma vez que foi possível perceber benefícios no gerenciamento do estresse por meio da prática de yoga, bija mantras, meditação e pranayamas, nos momentos em que houve disponibilidade de tempo e espaço para sua realização. Tais práticas contribuíram para maior regulação emocional, redução da ansiedade e melhora na percepção corporal, minimizando sensação de impotência e ansiedade e demonstrando seu potencial como ferramenta auxiliar no cuidado com a saúde.

Portanto, a integração entre a medicina bioquímica e a abordagem do Ayurveda pode favorecer uma melhora na qualidade de vida dos indivíduos com tireoidite de Hashimoto.

Referência Bibliográfica

SUREKHA, O.; SWAROOPA, A.; BABU, P. Srikanth. Treatment modalities in treating *Ama* conditions with special reference to autoimmune diseases: a review. *International Journal of Research in Ayurveda and Pharmacy*, v. 14, n. 3, p. 90-94, 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.7897/2277-4343.140389>.

ALMEIDA, Manuella Matos Bimbato de; FRASSON, Thaís Valente; MOURA E LIMA, Camila Melo Araújo de. A importância da nutrição para o controle de doenças autoimunes. *Research, Society and Development*, v. 13, n. 6, e11213646128, 2024. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v13i6.46128>.

AMALE, Deepali Jeetendra; BAN, Kishori Keshavrao. Conceptual study of *Ojas* in autoimmune disorder with special reference to hyperthyroidism. *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry*, v. 13, n. 5, p. 591-595, 2024. DOI: <https://doi.org/10.22271/phyto.2024.v13.i5h.15131>.

ASSAD, Roberta Falcoski; RESENDE, Bruna Ribeiro; BUENO, Silvia Messias. Doença de Hashimoto: uma revisão integrativa de literatura. UNILAGO, [s. l.], [s. d.].

EFFRAIMIDIS, Grigoris; TIJSSEN, Jan G. P.; BROSSCHOT, Jos F.; WIERSINGA, Wilmar M. Involvement of stress in the pathogenesis of autoimmune thyroid disease: a prospective study. *Psychoneuroendocrinology*, v. 37, p. 1191-1198, 2012.

BEZERRA, Tatiane Silva Moreira; OLIVEIRA, Bárbara Pinheiro Távora de; GURJÃO, Ana Claudina Pinheiro; PAES, Victor Macêdo. Hipotireoidismo: uma breve revisão de literatura. *Revista de Pesquisas Básicas e Clínicas*, v. 1, n. 1, 2023. ISSN: 2675-8008.

Como citar este artigo

OLIVEIRA, Jaciana. *Tireoidite de Hashimoto, Imunidade e Ayurveda: caminhos para cuidar da vitalidade*. *Revista Digital Saúde Ayurveda*, ano 1, n. 10, abr. 2026. Disponível em: https://saudeayurveda.com.br/wp-content/uploads/2026/04/Tireoidite-de-Hashimoto-Imunidade-e-Ayurveda_-caminhos-para-cuidar-da-vitalidade.pdf. Acesso em: [dia mês ano]