

COORDENAÇÃO DE EXTENSÃO, PESQUISA, PÓS-GRADUAÇÃO E CULTURA – CEPEC

PLANEJAMENTO DE CURSO DE EXTENSÃO

NOME DO CURSO: SAÚDE INTEGRAL COM AYURVEDA: EQUILÍBRIO E CURA NATURAL PARA UMA VIDA SAUDÁVEL.		PERÍODO DE VIGÊNCIA: 31/05; 07/06; 14/06 e 28/06	ANO: 2025/1
PROFESSOR (A) RESPONSÁVEL: Dra Ananda Ruguê ; Dr. José Ruguê; Dra Lara Costa Guerra; Dra Mirian Ribeiro Moreira Carrijo e Dr. Roberto Rocha			
CARGA HORÁRIA SEMESTRAL			
AULAS TEÓRICAS (PRESENCIAIS E/OU ONLINE)	ATIVIDADES EXTRACLASSE E/OU PRÁTICAS	CARGA HORÁRIA TOTAL	ENCONTROS SEMANAIS
10	10	20	4

EMENTA

História e fundamentos da Medicina Ayurveda e Naturopatia; O sistema de saúde Ayurveda: conceitos e práticas; Plantas medicinais no tratamento de desequilíbrios dos Doshas; Fundamentos da Fitoterapia na Naturopatia; Alimentação Ayurvédica: princípios e classificação dos alimentos; Naturopatia e Nutrição Funcional: como prevenir doenças; Ayurveda e os métodos naturais de cura e prevenção.

JUSTIFICATIVA

A crescente prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão, obesidade e distúrbios metabólicos, está diretamente relacionada a hábitos de vida inadequados, como alimentação desequilibrada, sedentarismo e altos níveis de estresse. Diante desse cenário, torna-se essencial a promoção de abordagens terapêuticas integrativas e naturais, que priorizem a prevenção e o equilíbrio do organismo. A Medicina Ayurveda e a Naturopatia oferecem um modelo de saúde holístico, fundamentado na harmonia entre corpo, mente e ambiente. Com milhares de anos de tradição, o Ayurveda apresenta estratégias eficazes de prevenção e tratamento, utilizando alimentação, fitoterapia, práticas corporais e hábitos saudáveis para reestabelecer o equilíbrio dos Doshas. Da mesma forma, a Naturopatia complementa esse conhecimento por meio de terapias naturais, promovendo uma visão integral da saúde. Além disso, a realização de uma visita técnica à clínica do renomado Dr. José Ruguê permitirá uma imersão na prática ayurvédica em um contexto clínico real, enriquecendo a experiência dos participantes e proporcionando uma visão abrangente sobre a aplicabilidade desses conhecimentos. O curso é voltado tanto para alunos da Instituição de Ensino Superior (IES) quanto para a comunidade em geral, atendendo à crescente demanda por práticas de saúde integrativas e naturais. Ao final da formação, os participantes estarão aptos a aplicar os conhecimentos adquiridos em sua rotina pessoal e profissional, promovendo uma abordagem mais equilibrada e sustentável da saúde.

OBJETIVO GERAL – EXPECTATIVA DA APRENDIZAGEM

Este curso de extensão tem como objetivo capacitar os participantes a compreenderem e aplicarem os princípios da Medicina Ayurveda como também a Naturopatia na promoção da saúde e no tratamento de doenças relacionadas ao estilo de vida. Ao longo das aulas, os alunos terão contato com conteúdos teóricos e vivências práticas, aprendendo a identificar desequilíbrios, utilizar plantas medicinais e adotar uma alimentação e hábitos que favoreçam o bem-estar e a longevidade.

CURSOS VINCULADOS

Curso de farmácia

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

DATA E HORÁRIO	CONTEÚDO/TEMA	ATIVIDADE/AVALIAÇÃO
31/05 ⌚ Horário: TARDE: entre 13:00 e 18:00	Sábado 1 – Introdução e Fundamentos <ul style="list-style-type: none"> • Abertura do curso e apresentação do programa • História e fundamentos da Medicina Ayurveda e Naturopatia • Os cinco elementos e sua relação com a saúde ✦ Palestrante: Dr. Ruguê e Dra Ananda Ruguê	() - Presencial (x) - Online
07/06 ⌚ Horário: TARDE: entre 13:00 e 18:00	Sábado 2 – Sistemas de Saúde Natural e Fitoterapia <ul style="list-style-type: none"> • O sistema de saúde Ayurveda: conceitos e práticas • Os Doshas (Vata, Pitta, Kapha) e sua influência no equilíbrio corporal • Plantas medicinais no tratamento de desequilíbrios dos Doshas • Fundamentos da Fitoterapia na Naturopatia • Preparação de chás e tinturas medicinais ✦ Palestrante: Dr. Ruguê e Dra Ananda Ruguê	() - Presencial (x) - Online
14/06 ⌚ Horário: TARDE: entre 13:00 e 18:00	Sábado 3 – Alimentação, Nutrição e Saúde Natural <ul style="list-style-type: none"> • Naturopatia e Nutrição Funcional: como prevenir doenças • A importância dos ciclos digestivos e desintoxicação natural • Ervas medicinais na dieta ✦ Palestrantes: Dra. Lara e Dr. Roberto	(x) - Presencial () - Online
28/06 ⌚ Horário: TARDE: entre 13:00 e 18:00	Sábado 4 – Visita à Clínica com o Dr. José Ruguê <ul style="list-style-type: none"> • Palestra com o Dr. José Ruguê: Ayurveda e os métodos naturais de cura e prevenção • A prática da Ayurveda em um sistema de saúde global • Observação de atendimentos e terapias ayurvédicas na clínica • Relato de casos clínicos e aplicação dos conhecimentos adquiridos. ✦ Prática: Dra Mirian Ribeiro Moreira Carrijo	A visita será presencial Suddha Sabha Yoga Ashram Endereço: Rodovia MG 223, KM 7 Município de Araguari - MG (34) 99693-7089 https://maps.app.goo.gl/7dgUyhJx9GD3aDs56

Parte Prática do Curso

A parte prática do curso será realizada no **Suddha Sabha Yoga Ashram**, localizado na **Rodovia MG 223, KM 7, Município de Araguari - MG**.

📍 **Endereço:** Rodovia MG 223, KM 7, Araguari – MG 📞 **Contato:** (34) 99693-7089

Importante: O deslocamento até o local será de responsabilidade dos participantes. Recomendamos a organização prévia de caronas ou outros meios de transporte, pois não haverá transporte fornecido pela coordenação do curso.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- SATHYANARAYANA Dornala, SNEHALATHA J. CONTEMPORARY RELEVANCE OF AYURVEDA IN COMPLETE HEALTHCARE SYSTEM. **IJRAP**, 2 (2) 328-333. 2011.
- DEVEZA, A. C. R. S. Ayurveda – A medicina clássica indiana. **Revista de Medicina**, São Paulo-SP, v. 92, n. 3, p. 156-165, jul.-set. 2013. DOI: 10.11606/issn.1679-9836.v92i3p156-165. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/download/79996/83916/110440>. Acesso em: 18 mar. 2021.
- JAIN, I.; JAIN, P.; BISHT, D.; SHARMA, A.; SRIVASTAVA, B.; GUPTA, N. Use of traditional Indian plants in the inhibition of caries-causing bacteria - Streptococcus mutans. **Brazilian Dental Journal**, Índia, v. 26, n. 2, p. 110-115, abr. 2015. DOI: 10.1590/0103-6440201300102.
- SCOTT TREADWAY, S. PH. D. Exploring the Universe of Ayurvedic Botanicals to Manage Bacterial Infections. **Clinical Nutrition Insights**, v. 6, n. 17, p. 01-03, set. 1998. Disponível em: https://acudoc.com/ayurvedic_bacterial_fighting.PDF. Acesso em: 13 jun. 2021.
- Jéssica MENDES, Karolayne dos Santos Borges SILVA, Maria Fernanda de CASTRO BURBARELLI, Daise Aparecida ROSSI, José Ruguê RIBEIRO JUNIOR, Mirian Ribeiro MOREIRA CARRIJO. AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE ANTIMICROBIANA DOS EXTRATOS METANÓLICOS DOS FRUTOS, FLORES, FOLHAS E CAULE DA AMLA (PHYLLANTHUS EMBLICA). CAPÍTULO 17 p. 218. **CIÊNCIAS AGRÁRIAS MULTIDISCIPLINARES: AVANÇOS E APLICAÇÕES MÚLTIPLAS**, VOLUME 2. DOI 10.47402/ed.ep.c202224017150



Dr. José Ruguê

Médico Clínico, especialista em terapia intensiva e autoridade mundial em Ayurveda.



Dra. Lara Costa Guerra

Fisioterapeuta em cardiologia.
Auriculoacupunturista, Nutricionista,
Naturopata, Mestranda em Gestão de
Saúde Pública.



Dr. Roberto Rocha

Advogado, Professor, Nutricionista,
Naturopata, Mestrando em Nutrição
Internacionalna Espanha.



Dra Ananda Ruguê

Clínica Médica. Clínica Ayurveda
Especializada em Saúde da Mulher e da
Criança. Pós-graduada em Fitoterapia e
Produtos Naturais.



Dra. Mirian Ribeiro Moreira Carrijo

Bióloga - Universidade Federal de
Uberlândia; Mestre em Ciências
Farmacêuticas, Fármacos e medicamentos
FCFRP - USP. Doutora em Ciências pela
FMRP - USP; Bioquímica.