
A EXPRESSÃO ENERGÉTICA DOS ALIMENTOS

Mércia Martins de Oliveira*

Natália Brandão**

RESUMO

A dietoterapia chinesa visa o fortalecimento dos órgãos internos e nutrição dos sentidos, buscando entender as necessidades do indivíduo para nutri-lo, pois entende que o processo da nutrição vai além dos mecanismos biológicos, envolvendo os sentimentos, a qualidade de vida e o estado do espírito. O trabalho teve por objetivo avaliar a energia alimentar yin e yang dos alimentos na MTC e sua interface com as Práticas Integrativas e Complementares do SUS (PICs). Para tanto, realizou uma pesquisa bibliográfica conforme a proposta inicial, optou-se neste estudo pela análise de caráter qualitativa. Como resultados, apurou-se que com o uso da dietoterapia com base nas teorias yin e yan os pacientes se sentem menos ansiosos e mais conscientes, o que é fundamental para a reeducação alimentar e a formação de novos hábitos. O uso das PICs na Nutrição aliados a dietoterapia chinesa pode propiciar um modelo integral e promissor no cuidado do paciente.

98

Palavras-chave: Nutrição. Energia. Equilíbrio. Dietoterapia. Alimentos.

ABSTRACT

Chinese diet therapy aims to strengthen the internal organs and nourish the senses, seeking to understand the individual's needs to nourish it, as it understands that the nutrition process goes beyond biological mechanisms, involving feelings, quality of life and the state of health. The study aimed to evaluate the yin and yang food energy of food in TCM and its interface with the Integrative and Complementary Practices of the SUS (PICs). Therefore, a bibliographic research was carried out according to the initial proposal. In this study, a qualitative analysis was chosen. As a result, it was found that with the use of diet therapy based on the yin and yan theories, patients feel less anxious and more aware, which is essential for dietary reeducation and the formation of new habits. The use of PICs in Nutrition combined with Chinese diet therapy can provide a comprehensive and promising model in patient care.

Key-words: Nutrition. Energy. Balance. Diet therapy.

* Discente do curso de Nutrição da Faculdade Apucarana – FAP – E-mail: esteticamercia2013@gmail.com.

** Docente do curso de Nutrição da Faculdade Apucarana – FAP – E-mail: natybrandao@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é um sistema médico milenar e integral, o qual utiliza uma linguagem que retrata simbolicamente as leis da natureza e valoriza a inter-relação harmônica entre as partes visando a integridade.

Aponta a teoria do Yin-Yang, divisão do mundo em duas forças ou princípios fundamentais, interpretando todos os fenômenos em opostos complementares.

Inclui a teoria dos cinco movimentos que atribui a todas as coisas e fenômenos, na natureza, assim como no corpo, uma das cinco energias (madeira, fogo, terra, metal, água).

Os alimentos são considerados terapêuticos, atingindo não os sintomas, mas sim as causas das enfermidades. Os alimentos relaciona os cinco sabores: doce, azedo, amargo, picante e salgado as necessidades nutricionais dos cinco principais sistemas de órgãos do corpo (coração, fígado, Baço/Pâncreas, Pulmões e Rins) e enfatiza o seu papel na manutenção da saúde.

A Dieta Tao, é baseada em um conceito que envolve as forças yin e yang que, de acordo com princípios milenares chineses, regem todo o universo e inclusive o nosso corpo. As refeições yin estão associadas às proteínas (carnes, leites, ovos e seus derivados) e as yang à carboidratos e gorduras (massas, pães, doces, frutas).

A lógica da dieta consiste em intercalar refeições yin e yang como uma maneira de deslocar o equilíbrio corporal para onde se deseja: assim uma pessoa com excesso de peso está em estado yang (por isso para emagrecer, deve consumir mais alimentos yin) e as muito magras, em estado yin (e para engordar, vai precisar de mais alimentos yang). Uma vez entendido o mecanismo da combinação desses alimentos na dieta, é possível alterar e controlar o peso naturalmente.

As Práticas Integrativas e Complementares (PICs) representam um conjunto de recursos terapêuticos que envolve estímulos das técnicas naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (BRASIL, 2018).

A implementação das PICs possibilita ampliação de acesso, cuidado e técnicas terapêuticas para os usuários e qualificação dos serviços do SUS, além de promover, manter e

recuperar a saúde e a integralidade das pessoas em um modelo de atenção humanizado para a população.

Assim, justifica-se a importância desse estudo, como forma de avaliar como a MTC a oferta na área das PICs e das medicinas complementares e tradicionais podem promover a integralidade da atenção à saúde, prevenção e promoção Nutricional.

2 METODOLOGIA

Para atingir os objetivos propostos no estudo, optou-se pela pesquisa bibliográfica por meio de revisão de literatura, com abordagem qualitativa. Para buscar o conhecimento sobre o tema objeto deste estudo, a pesquisa bibliográfica foi essencial, pois conforme Gil (2006), ela fornece ao pesquisador busca em materiais já elaborados, conseqüentemente, envolve uma série de fenômenos, tornando-a muito mais ampla do que aquela que poderia ser pesquisada diretamente.

Apesar de não existirem regras únicas para a realização deste tipo de pesquisa, Marconi e Lakatos (2005) apontam alguns passos importantes para o seu desenvolvimento, que são: exploração das fontes bibliográficas; leitura do material, que deverá ter um caráter seletivo, possibilitando a retenção do essencial para o desenvolvimento da pesquisa e conclusões a partir da análise dos dados, onde se deve estar atento aos objetivos definidos no início da investigação.

A pesquisa foi desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de dissertações, livros, periódicos e artigos científicos em língua portuguesa e língua estrangeira. Para tanto foi utilizado uma busca usando as palavras chaves: energia dos alimentos, dietoterapia, medicina tradicional chinesa, energia alimentar, equilíbrio e nutrição, tendo como base de dados Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Base de Dados de Enfermagem (BDENF), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), livros e periódicos.

3 DIETOTERAPIA DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA E AS PRÁTICAS ALIMENTARES DE SAÚDE DO SUS

3.1 DIETOTERAPIA NA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é conhecida globalmente por suas diversas técnicas de prevenção, promoção e recuperação da saúde. A acupuntura, o uso de plantas medicinais, os exercícios físicos, a moxabustão e as massagens estão entre as técnicas mais utilizadas. A filosofia taoísta é centrada no princípio de equilíbrio entre as energias Yin e Yang, e no conceito de Qi, entendido como a força vital manifesta em todos os seres vivos. Além destes princípios a MTC é baseada no sistema dos cinco elementos (movimentos ou fases água, madeira, fogo, terra, metal), a partir dos quais todos os fenômenos naturais são classificados (COURY; SILVA; AZEVEDO, 2007).

Como visto anteriormente, na dietoterapia chinesa a classificação entre Yin e Yang distingue os alimentos de acordo com sua natureza, dividindo-os em frios, frescos, neutros, mornos ou quentes. Além deste aspecto, a classificação dos cinco elementos atua sobre os alimentos, sendo que cada elemento corresponde a um sabor específico, que irão determinar a recomendação dietética para cada indivíduo, dependendo de seu estado de saúde e seu equilíbrio Yin/Yang (COURY, 2004).

Assim, ressalta-se que o “Yin é um princípio feminino que corresponde a tudo o que se contrai, reage, resfria, umidifica, escurece, interioriza e conserva, Yang é um princípio masculino que corresponde a tudo que expande, age, aquece, resseca, clareia, exterioriza e modifica” (COURY; SILVA; AZEVEDO, 2007, p.1018).

No Brasil tem crescido o interesse pelo uso das práticas orientais de cura. No âmbito da Nutrição o Curso de Aperfeiçoamento: “Nutrição Complementar Integrada”, coordenado pelo Instituto Vida Una (Brasília-DF), vem capacitando nutricionistas para atuar com tal abordagem (NOVALAR, 2010).

A MTC é conhecida mundialmente por suas diversas técnicas de prevenção, promoção e recuperação da saúde, também descrita, por Luz (1996), como uma racionalidade médica vitalista.

Já em 2004, Wen ressaltou a importância de se mesclar os conhecimentos das medicinas oriental e ocidental considerando que embora seja difícil abordar esses tratamentos orientais com uma mentalidade ocidental. Por outro lado, é também verdade que a história demonstra que muitos remédios antigos têm uma firme base biológica.

3.1 TEORIA DE TAO

O TAO, considerado base da MTC, é uma estrutura matricial, um princípio único, que se remete a um criador. O TAO é responsável pelo universo ser animado, é o princípio regente de todo o universo. É metafísico, não se revelando como ser em plano físico. O TAO origina todas as coisas através do que é chamada Ação Criadora. Em seguida, o qì se divide em duas energias, o céu yang e a terra yin (SIONNEAU, 2015).

A característica principal do Tao é a natureza cíclica de seu movimento e sua mudança incessantes. Essa ideia é a que todos os acontecimentos na natureza apresentam padrões cíclicos de ida e vinda, de expansão e contração (SILVA, 1997).

“Para os autores taoístas, o termo Tao possui significado resultante do complexo de ideias muito próximas, tais como a Ordem, a Totalidade, Responsabilidade, ou até mesmo, o indefinido, o Incontável e o Inominado”, reforça, dizendo que o TAO gera as duas polaridades conhecidas como Yin e Yang (DULCETTI JUNIOR, 2001, p. 42).

ENERGIA (QI)

A base de tudo é o Qi, a força vital. Mas não se trata apenas da força vital do ser humano ou do animal, sendo essa uma energia universal que cerca e permeia todas as coisas, animadas e inanimadas, e que circula no organismo por canais denominados meridianos. Os chineses, portanto, encaram todo o funcionamento do organismo e da mente como dependente do fluxo normal das energias do organismo ou da força vital, a que denominamos Qi (KIDSON, 2006).

Segundo Maciocia, (1996), a principal função do baço consiste em auxiliar a digestão do Estômago por meio do transporte e da transformação das essências alimentares, absorvendo a nutrição dos alimentos e separando as partes puras das impuras. O baço é o

sistema central na produção de energia (Qi) a partir dos alimentos e líquido ingeridos, extrai o Qi dos alimentos, que é a base para a formação do Qi e do Sangue. As funções de controlar o transporte e a transformação, estão relacionadas com a digestão, absorção e transporte de alimentos e bebidas, líquidos e nutrientes.

A energia adquirida, energia (Qi) do céu, refere-se à energia que se recebe a cada momento através da respiração e da alimentação. Do céu vem a Qi do ar que se respira e da terra a Qi dos alimentos ingeridos. No corpo a energia acima do diafragma é a adquirida, e a energia abaixo do diafragma é a ancestral (VIEIRA, 2005).

YIN E YANG (NEGATIVO E POSITIVO)

O corpo é energia, seu comportamento é reflexo de maior ou menor carga energética, os pensamentos e emoções representam a energia em movimento. Energia feminina e masculina, independentemente de se sermos homens ou mulher e que se ligam e associam numa relação dialectica. Trata-se de dois tipos de forças, energias primordiais, Yin e Yang, que representam a verdadeira essência da vida, traduzindo a dualidade de tudo o que existe na natureza e no próprio Universo (BUCHO, 2016).

O Yin, Yang possui algumas características próprias, uma delas é a interdependência. As estruturas do nosso organismo estão em equilíbrio através da atuação das energias Yin e Yang. O Yin e o Yang só podem existir se ambos existirem, um depende da presença do outro. Por exemplo: sem a noite não existiria o dia, sem o frio não existiria o calor (WEN, 1985).

A dieta energética Yin, Yang traz benefícios físicos, como a digestão e a eliminação dos resíduos, mas também trabalha o emocional, que com o equilíbrio energético vai ser tratado a ansiedade, a compulsividade em comer, além de reduzir o estresse, melhorar o sono e a autoestima, como consequência a diminuição das comorbidades associadas (ARAUJO *et al.*, 2017).

Alimentos com excessos de Yin são corrigidos pelo acréscimo de alimentos Yang, e alimentos com excessos de Yang são corrigidos pelo acréscimo de alimentos Yin (FAUBERT; CREPON, 1990).

O Yin Yang está presente em tudo e os fenômenos do universo são classificados como mais Yin ou mais Yang e jamais como apenas um ou outro (SIONNEAU, 2015).

Assim, ressalta-se que o “Yin é um princípio feminino que corresponde a tudo o que se contrai, reage, resfria, umidifica, escurece, interioriza e conserva, Yang é um princípio masculino que corresponde a tudo que expande, age, aquece, resseca, clareia, exterioriza e modifica” (COURY; SILVA; AZEVEDO, 2007, p.1018).

No Brasil tem crescido o interesse pelo uso das práticas orientais de cura. No âmbito da Nutrição o Curso de Aperfeiçoamento: “Nutrição Complementar Integrada”, coordenado pelo Instituto Vida Una (Brasília-DF), vem capacitando nutricionistas para atuar com tal abordagem (NOVALAR, 2010).

3.2 PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES DE SAÚDE

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são alternativas de tratamentos que recorrem aos recursos terapêuticos com base em conhecimentos tradicionais, com a finalidade de prevenir doenças como depressão e hipertensão. Em alguns casos, também podem ser usadas como tratamentos paliativos em algumas doenças crônicas (BRASIL, 2021).

Atualmente, o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece, de forma integral e gratuita, 29 procedimentos de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) à população. Os atendimentos começam na Atenção Básica, principal porta de entrada para o SUS.

Evidências científicas têm mostrado os benefícios do tratamento integrado entre medicina convencional e práticas integrativas e complementares. Além disso, há crescente número de profissionais capacitados e habilitados e maior valorização dos conhecimentos tradicionais de onde se originam grande parte dessas práticas (FREITAS *et al.*, 2019).

Mais recentemente, assiste-se a um crescimento gradativo das Práticas Integrativas e Complementares (PIC's), tanto no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS) quanto em outras organizações da sociedade civil e em âmbito privado. Nessa direção, vale destacar a iniciativa do Ministério da Saúde (MS) em 2006, que, com vistas a estimular a corresponsabilidade na busca por novas alternativas para o enfrentamento dos problemas de saúde, publicou a Portaria GM nº 971, da Política de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC), com o objetivo de garantir a integralidade da atenção, com ênfase na prevenção de agravos e a

promoção e recuperação da saúde, na atenção básica. A referida Portaria estabelece como PICs as seguintes intervenções: a homeopatia, acupuntura, medicina tradicional chinesa, termalismo, medicina antroposófica, plantas medicinais e fitoterapia, o Reiki e Lian Gong (BRASIL, 2006).

De acordo com Barros (2006) e Júnior (2013), o impacto da implantação da Política de Práticas Integrativas e Complementares (PINPIC) pode alcançar os campos econômicos, técnico e sociopolítico, e, por isso, promover a inclusão de práticas de cuidado ocultas no discurso e na ação dominante do mercado, em cujos serviços a racionalidade biomédica é hegemônica. A soma desses fatores, aliado à ineficiência do modelo biomédico na resolução de alguns problemas de saúde, mostram-nos diversos aspectos favoráveis à institucionalização de estratégias como as PICs, tais como: o reposicionamento do sujeito doente como centro da atenção à saúde, o fato da singularidade do paciente e sua totalidade biopsíquica serem levadas em consideração e a reconsideração da relação médico-paciente como elemento fundamental da terapêutica (LUZ, 2003).

Nesse contexto situa-se a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), que foi implantada pelo setor da saúde como parte integrante da Política Nacional de Saúde, com o objetivo de garantir a qualidade dos alimentos oferecidos para o consumo no país, promovendo as práticas alimentares saudáveis, assim como a prevenção e o controle dos distúrbios nutricionais (BRASIL, 2003). É dever do Estado e cabe a sociedade respeitar, proteger e facilitar ações que permitem a todos uma alimentação digna e indicando que a realização plena da segurança alimentar extrapola a área da saúde, exigindo uma intervenção intersetorial (BRASIL, 2000).

Assim, em 2002, as nutricionistas Deise Lopes Silva e Soraya Terra Coury, iniciaram o debate a respeito das práticas integrativas na Nutrição, em parceria com o Conselho Federal de Nutrição (CFN) pediram as profissionais citadas um parecer das seguintes terapias: Acupuntura, Medicina Tradicional Chinesa, Fitoterapia, Oligoterapia, Iridologia, Florais e Homeopatia. Em 2003, o CFN em parceria com a Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN), realizou em São Paulo o I Seminário de Terapias Complementares, no qual foram debatidas as seguintes práticas: oligoterapia, fitoterapia, medicina chinesa, florais e iridologia. Um dos principais encaminhamentos do Seminário foi a criação de um Grupo de

Trabalho Nacional sobre as terapias complementares e Grupos de Trabalhos regionais (CFN, 2003).

Segundo Silva *et al.* (2007), ainda no ano de 2003 foi realizada reunião da categoria com oficinas abordando os temas da Fitoterapia, Suplementos e Medicina Tradicional Chinesa (MTC), sendo designado o termo Nutrição Complementar:

Integração de sistemas de nutrição tradicional e outras abordagens não convencionais com a Nutrição Científica incluindo: as abordagens dietéticas, dietoterápicas e fitoterápicas das medicinas tradicionais, da antroposofia, do naturalismo e vegetarianismo, dentro de uma visão holística e ecológica da Nutrição (SILVA *et al.*, 2007, p.2).

As práticas complementares em Nutrição, conforme Azevedo (2012) podem ser divididas em dois grupos, de acordo com sua origem epistemológica: os Modelos Alimentares que incluem àquelas vinculadas a práticas tradicionais, entre elas a alimentação ayurvédica, a dietoterapia na Medicina Tradicional Chinesa (MTC), a macrobiótica e a alimentação antroposófica; as *Correntes Alimentares* que abarcam as tendências de alimentação que não apresentam um vínculo a alguma religião ou sistema tradicional.

106

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa consiste em uma pesquisa bibliográfica conforme a proposta inicial, optou-se neste estudo pela análise de caráter qualitativa, com o objetivo de analisar a temática da linha de pesquisa da Nutrição como as Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PICs) e sua interação com a nutrição. Foram encontrados 15 arquivos.

Após realizada a seleção dos estudos de acordo com os critérios de inclusão e exclusão já estabelecidos, selecionou-se um total de 6 artigos que compõe a síntese deste estudo.

Ao avaliar o ano de publicação, verificou-se nos últimos anos de pesquisas disponíveis apenas a partir do ano de 2010 com uma publicação cada, ano de 2014 com uma publicação, 2016 e 2017 com uma publicação respectivamente. Um artigo de 2019 e o ano de 2020, também com uma publicação, de acordo com os operadores booleanos.

Já em relação ao tipo de estudo encontrado, verificou-se que quatro deles são do tipo descritivos, dois são de cunho quantitativo e um tipo de publicação, relato de experiência, estudo de campo, envolvendo trabalho crítico-reflexivo e revisão de literatura.

No Quadro 05, encontra-se a distribuição dos artigos selecionados seguindo o corpo do estudo segundo os autores, objetivo, conclusão e ano de publicação.

Quadro 5 - Distribuição dos artigos que formam o estudo conforme autores, objetivo do trabalho, conclusão e ano de publicação.

Nº	Autor	Objetivos	Conclusão	Ano
1	ARAÚJO, et al.	O trabalho tem à finalidade de demonstrar, explicar e comparar o uso da Dieta Energética Yin Yang através dietoterapia da MTC como alternativa de emagrecimento comparado às dietas ocidentais tradicionais.	A MTC tem como base a filosofia de tratar o ser como um todo e não apenas parte dele, não focando apenas nos sintomas, mas sim nas causas, de maneira mais eficaz. Apenas o profissional nutricionista está apto a trabalhar a terapia nutricional, e de maneira equilibrada e racional utilizar técnicas que estão ao seu alcance na busca de resultados satisfatórios.	2017
2	MOREIRA et al.	Avaliar como o uso da dietoterapia chinesa atua no tratamento da obesidade gerada pela ansiedade	A medicina tradicional chinesa apresenta uma vasta gama de alternativas que muito mais que promover a perda de peso, leva a um equilíbrio do paciente como um todo, sendo uma importante ferramenta na promoção de saúde e qualidade de vida e que quando seus conhecimentos são aliados a outras ciências só tem a agregar a quem mais precisa de suporte, o paciente obeso.	2014
3	GODOY	Trazer o olhar da Medicina Chinesa no tratamento da nutrição e tonificação do movimento Terra através da ferramenta da Dietoterapia Chinesa.	O alinhamento entre o corpo e mente nos fornece o equilíbrio, a serenidade e muitas curas para fortalecer a nossa própria Terra e nossa própria casa, que chamamos de corpo.	2016
4	MENEGOTE et al.	Conhecer como as PICs se inserem na prática do nutricionista que atua na Rede de Atenção à Saúde (RAS) do município de Chapecó/SC e a percepção deste profissional e de seus gestores em relação as mesmas.	Importância de identificar o valor da educação permanente dos profissionais nutricionistas para a efetiva implementação das práticas integrativas que atendam às necessidades de recuperação	2020
5	NAVOLAR	Analisar a visão das nutricionistas que atuam na atenção primária à saúde de Florianópolis/SC a respeito do uso e recomendação de PIC na sua prática profissional.	Os profissionais recomendam fitoterápicos e encaminham para acupuntura e homeopatia, com avaliação de bons resultados para problemas frequentes como obesidade/ansiedade, e com boa receptividade do usuário. Outra reflexão diz respeito à construção da “Nutrição Complementar Integrada”, da qual fariam parte: dietoterapia chinesa, alimentação ayurvédica, macrobiótica, alimentação antroposófica, fitoterapia, vegetarianismo e alimentação viva, porém são necessários estudos que investiguem essas distintas racionalidades nutricionais. Por fim, as práticas integrativas em Nutrição podem trazer relevantes contribuições para a atuação profissional em saúde coletiva, inclusive no sentido de relativizar o paradigma nutricional hegemônico	2010

6	FREITAS et al	Mostrar uma experiência da abordagem/utilização das PICs no contexto de Alimentação e Nutrição em um minicurso lecionado pelas Residentes de Saúde Coletiva.	Sabendo que as práticas alimentares nas PICs estão ganhando cada vez mais adeptos, é necessário que os profissionais estejam preparados ou que pelos menos tenham conhecimento da existência dessas práticas que são reconhecidas como práticas mais humanizadas que reconhecem o indivíduo como um ser holístico com um contexto social resultando numa abordagem ampliada da saúde.	2019
---	---------------	--	---	------

Fonte - Elaborado pela autora.

No contexto da Nutrição, as práticas complementares podem ser classificadas em Modelos Alimentares aos quais incluem-se a Alimentação Ayurvédica, a Alimentação na Medicina Tradicional Chinesa (MTC), Macrobiótica, Fitoterapia e Alimentação Antroposófica; e as Correntes Alimentares, como o Vegetarianismo e Alimentação Viva.

Moreira, Silva e Franco (2014) realizaram uma pesquisa direta do tipo descritiva longitudinal com 39 voluntárias. Foram coletados os dados antropométricos, como massa corporal total, estatura e circunferências de cintura e quadril e IMC. Foi observada diferença altamente significativa ($P < 0,0001$) em todos os parâmetros analisados, de acordo com este estudo pode-se afirmar que esse método é eficaz.

Nos estudos de Araujo *et al.* (2017), a dieta energética Yin Yang trouxe benefícios físicos, como a digestão e a eliminação dos resíduos, mas também trabalhou o emocional, que com o equilíbrio energético atuou no tratamento da ansiedade e a consequente compulsividade em comer, além de reduzir o estresse, melhorar o sono e a autoestima, como consequência a diminuição das comorbidades associadas.

Assim, conforme bem diz Lorraine (2008), é preciso observar o prato que se está comendo e quais alimentos realmente são necessários para cada corpo, procurando respeitar os horários de consumo e os alimentos que fazem bem. Arantes (2015) ainda complementa que a saúde não é estática, mas um processo dinâmico que envolve o cuidado constante do corpo, mente e espírito.

Alimentos de origem vegetal, conhecidos como Plant Based são ricos em fibras e água que são dois elementos fundamentais para a saúde, principalmente nos dias de hoje com tantas pessoas consumindo alimentos refinados e industrializados. E as fibras e água fazem a faxina necessária no nosso organismo para ajudá-lo a desintoxicar além de nos hidratar.

Araújo *et al.* (2017) apontam em seus estudos que a dieta energética Yin Yang traz benefícios físicos, como a digestão e a eliminação dos resíduos, mas também trabalha o

emocional, que com o equilíbrio energético vai ser tratado a ansiedade, a compulsividade em comer, além de reduzir o estresse, melhorar o sono e a autoestima, como consequência a diminuição das comorbidades associada.

Importante destacar que a prevalência da obesidade tem crescido muito nos países subdesenvolvidos, e esse aumento é contraditório quando comparado com a população oriental. A China sempre se destacou por apresentar as mais baixas prevalências de incidência de obesidade, sendo um ponto positivo para a adesão dos métodos de tratamento da medicina tradicional chinesa, onde se destaca a dietoterapia chinesa como principal intervenção (PINHEIRO *et al.*, 2014).

No entanto, as mudanças nos hábitos alimentares dos chineses, como em outros países, o aumento das taxas de sobrepeso e obesidade da China é resultado de mudanças no estilo de vida: por uma parte, as dietas agora têm mais gorduras e açúcares e, por outra, as pessoas não fazem atividade física o suficiente. O levantamento aponta que 11,9% dos adultos chineses sofre de obesidade (contra 7,1% de 2002) e 30,1% de sobrepeso (contra 22,8% da marca anterior). (OMS, 2018).

109

Moreira (2014) aponta sobre o uso da dietoterapia chinesa no tratamento da obesidade por ansiedade, destacando que o método de aliar a dietoterapia chinesa a nutrição tradicional é eficaz, pois obtiveram resultados altamente significativos.

Assim, a dietoterapia chinesa se mostra eficiente para o equilíbrio entre as características energéticas, as propriedades nutritivas dos alimentos e os distúrbios emocionais. Relacionada à acupuntura, se torna relevante para um resultado positivo no tratamento da obesidade gerada pela ansiedade.

Freitas *et al.* (2019) realizaram um estudo por meio de atividade prática de minicurso desenvolvido no Encontro Acadêmico da Faculdade Santa Maria (FSM) na cidade de Cajazeiras-PB como uma atividade desenvolvida pelas nutricionistas residentes do Programa de Residência Multiprofissional de Saúde Coletiva da Secretaria Estadual de Saúde da Paraíba, onde foi proposto que os participantes, em grupos, elaborassem um cardápio qualitativo com alimentos consumidos nas seguintes práticas alimentares: alimentação viva, alimentação macrobiótica, vegetarianismo e MTC. Como resultados, obtiveram o envolvimento dos participantes no que foi exposto como também nas discussões onde foram levantadas opiniões divergentes, mas que se complementaram e enriqueceram a construção

coletiva dos saberes e práticas. Inicialmente foi percebido que a maioria dos participantes não conheciam sobre as PICs e não as relacionavam com a alimentação e nutrição.

Na discussão dos cardápios qualitativos, a maioria dos acadêmicos relataram terem encontrado dificuldade pelo fato do conteúdo não ser abordado na graduação e por desconhecerem alguns alimentos, sendo difícil inseri-los nos cardápios. Todavia, reconheceram a relevância da prática.

Ressalta-se que as ações de alimentação e nutrição representam papel importante na Atenção Básica brasileira e o nutricionista é profissional fundamental para garantir a adequada abordagem desse tema. Os Núcleos Ampliados de Saúde da Família e Atenção Básica (Nasf-AB) são equipes de Atenção Básica na qual o Nutricionista está inserido para dar suporte clínico, sanitário e pedagógico aos profissionais da Atenção Básica (CFN, 2005; NEIS, 2012; BRASIL, 2017).

Um outro importante passo para dar suporte a atuação do nutricionista foi a publicação da Resolução nº380/2005, que dispunha sobre a atuação do nutricionista e suas atribuições, estabelecia parâmetros numéricos de referência, por área de atuação, e dava outras providências. Esta resolução foi recentemente substituída pela de nº 600, de 25 de fevereiro de 2018, em que a Saúde Coletiva se destaca como uma área de atuação na qual a Atenção Básica está inserida, definindo as atividades obrigatórias e complementares do nutricionista nesse âmbito, que podem ser de gestão das ações de alimentação e nutrição ou de cuidado nutricional (CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS, 2005; CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS, 2018).

Nesse sentido, o papel do nutricionista ganha relevância e vai muito além de simplesmente prescrever dietas para emagrecer, como muitas pessoas erroneamente acreditam. Um profissional da nutrição é responsável por tornar o seu organismo mais saudável, proporcionando uma melhor qualidade de vida e bem-estar e nortear a sua alimentação, e com isso prevenindo doenças e ajudando a obter o melhor funcionamento do seu organismo, consumindo todos os nutrientes necessários para um bom desenvolvimento.

Menegotte (2020), em sua pesquisa com nutricionistas que atuam na Saúde Coletiva encontrou nutricionistas simpatizantes do PICs e relatam que um grande número delas se mostraram abertas para a inclusão e declararam o interesse em ampliar conhecimentos na área, na forma de cursos de fitoterapia, nutrição funcional e medicina tradicional chinesa, por

meio da dietoterapia. Por fim, Novalar (2010) afirma que as práticas integrativas em Nutrição podem trazer relevantes contribuições para a atuação profissional em saúde coletiva, inclusive no sentido de relativizar o paradigma nutricional hegemônico.

Nesse sentido, importante destacar que as práticas alimentares, as PICs estão ganhando cada vez mais adeptos, é necessário que os profissionais estejam preparados ou que pelos menos tenham conhecimento da existência dessas práticas que são reconhecidas como práticas mais humanizadas, que reconhecem o indivíduo como um ser holístico, com um contexto social resultando numa abordagem ampliada da saúde.

Nesse sentido, ressalta-se a importância de se realizar debates mais aprofundados em outros estudos pertinentes no atual momento da Saúde Coletiva brasileira, com esforços para reorganização da atenção e o cuidado, em que o nutricionista está ganhando seu espaço por meio da Estratégia Saúde da Família (ESF) e ainda, avaliar de que forma as PIC podem contribuir para uma atuação ampliada da dietoterapia chinesa.

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

111

Com base nos resultados da pesquisa bibliográfica, a dietoterapia chinesa se mostra eficiente para o equilíbrio entre as características energéticas, as propriedades nutritivas dos alimentos e os distúrbios emocionais.

A lógica da dieta consiste em intercalar refeições yin e yang como uma maneira de deslocar o equilíbrio corporal para onde se deseja: assim uma pessoa com excesso de peso está em estado yang (por isso para emagrecer, deve consumir mais alimentos yin) e as muito magras, em estado yin (e para engordar, vai precisar de mais alimentos yang). Uma vez entendido o mecanismo da combinação desses alimentos na dieta, é possível alterar e controlar o peso naturalmente.

Para os chineses, algumas propriedades dos alimentos os classificam dentro da dietoterapia deste sistema e devem ser aplicados com base na busca do equilíbrio entre Yin-Yang e a revitalização do Chi ou Qi, que representa a energia vital que permeia todo o universo. Dessa forma, a MTC busca atingir maior longevidade e almeja postergar ao máximo o surgimento dos processos degenerativos do organismo humano.

Necessário também suprir as necessidades mentais e emocionais para favorecer o livre fluxo de Qi (Energia) e Xue (Sangue). Emoções destrutivas surgem em vários momentos da vida através de conflitos internos. Existe fome de amor, de carinho, de atenção, de reconhecimento. Sente-se muita vontade de viver logo o futuro ou nos prender demais ao passado, no entanto, com isso esquece-se de estar totalmente presente no aqui e agora.

Por fim, importante destacar que a medicina tradicional chinesa tem como base a filosofia de tratar o ser como um todo e não apenas parte dele, não focando apenas nos sintomas, mas sim nas causas, de maneira mais eficaz. Apenas o profissional nutricionista está apto a trabalhar a terapia nutricional, e de maneira equilibrada e racional utilizar técnicas que estão ao seu alcance na busca de resultados satisfatórios.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M.C; AIARROIO, C.N.; SANTIAGO, D.R.S.; LIMA, L. S. A. A dieta energética yin yang como alternativa às dietas tradicionais. FÓRUM CIENTÍFICO DA FUNEC: Educação, Ciência e Tecnologia, 8., 2017, Santa Fé do Sul. **Anais [...]**. Santa Fé do Sul (SP): FUNEC, 2017.

AZEVEDO, E. Fundamentos de nutrição antroposófica. **Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares**, v. 1, p. 51-60, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC**. Brasília, DF: Ministério da Saúde. Disponível em: <http://www.saude.gov.br>. Acesso em: 10 out. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº2.436, de 21 de setembro de 2017. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). **Diário Oficial da União**. 22 set. 2017, Seção 1, nº183, p. 68.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria 853/GM. (2006, 17 de novembro)**. Regulamenta a inclusão das Práticas Integrativas e Complementares na Tabela de Serviços/classificações do Sistema de Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde - SCNES. Brasília, DF: Ministério da Saúde. Disponível em: <http://www.saude.gov.br>. Acesso em: 10 out. 2021.

BUCHO, J. L. C. **As terapias expressivas e o barro: espelho do corpo e da alma**. Lisboa: Chiado, 2016.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICAÇÃO. CFN discute as terapias complementares em Nutrição. **Rev. CFN**, v.10, n.3, p.6, 2003.

COURY, S.T.; SILVA, D.L.; AZEVEDO, E. Dietoterapia chinesa, vegetarianismo e nutrição antroposófica. In: MURA, J.D.P.; CHEMIN, S.M.S.S. (Orgs.). **Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia**. São Paulo: Roca, 2007.

DULCETTI JUNIOR, O. **Pequeno tratado de acupuntura tradicional chinesa**. São Paulo: Andrei, 2001.

FREITAS, A. C. F; ANDRADE, A. L. F; SÁ, A. A. F. P; SOUSA, A. D. S. Nutrição e as práticas integrativas e complementares entre saberes e práticas: um relato de experiência. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS EM SAÚDE, 8., 2019, Campinas. **Anais eletrônicos** [...] Campinas, Galoá, 2019. Disponível em: <https://proceedings.science/8o-cbcshs/papers/nutricao-e-as-praticas-integrativas-e-complementares-entre-saberes-e-praticas--um-relato-de-experiencia>. Acesso em: 14 out. 2021.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2006.

KIDSON, R. **Acupuntura para todos: o que esperar dessa técnica milenar e como obter melhores resultados**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2006.

LUZ, M. T. **Novos saberes e práticas em saúde coletiva: estudos sobre racionalidades médicas e atividades corporais**. São Paulo: Hucitec, 2003.

LUZ, M. T. **As instituições médicas no Brasil**. Porto Alegre: Rede Unida, 1996.

MACIOCIA, Giovanni. **A prática da medicina chinesa**. São Paulo: Roca, 1996.

MARCONI, A.M.; LAKATOS, M.E. **Fundamentos de metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2005.

MENEGOTTE, P. C. S.; ANSCHAU, A.; SZINWELSKI, N.K. **As práticas integrativas e complementares no SUS e a interface com o profissional de nutrição**. 2020. Disponível em: <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/conintsau/article/view/19034>. Acesso em: 27 set. 2021.

MOREIRA, C. F.; SILVA, K. V. B.; FRANCO, E.P. D. O uso da dietoterapia chinesa no tratamento da obesidade gerada pela ansiedade. In: JORNADA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DAS FACULDADES INTEGRADAS ASMEC, 5., 2014, Ouro Fino. **Anais** [...]. Ouro Fino, ASMEC, 2014. Disponível em: <https://portal.unisepe.com.br>. Acesso em: 6 set. 2021.

NAVOLAR, T.S.; TESSER, C.D.; AZEVEDO, E. Contribuições para construção da nutrição Complementar Integrada. **Interface**, Botucatu, v.16, n. 41, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/VPfFxY4zvVNPWf4gSJyWCrL/?lang=pt>. Acesso em: 03 out. 2021.

SILVA, M.R. **Os cinco elementos e seus Zang Fu correspondentes**. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso (Acupuntura) - Escola Brasileira de Medicina Chinesa, São Paulo, 2013. Disponível em: <https://ebramec.edu.br/wp-content/uploads/2019/04/OS-CINCO-ELEMENTOS-E-SEUS-ZANG-FU-CORRESPONDENTES.pdf>. Acesso em: 11 jun. 2021.

SIONNEAU. P. **A Essência da Medicina Chinesa**. São Paulo: Editora Brasileira de Medicina, 2015.

WEN, T. S. **Acupuntura chinesa clássica**. 10. ed. São Paulo: Cultrix, 1985.