

A EXPRESSÃO ENERGÉTICA DOS ALIMENTOS

OLIVEIRA, M. M.¹, BRANDÃO, N.²

RESUMO:

Objetivo: Avaliar a energia alimentar yin e yang dos alimentos na MTC e sua interface com as Práticas Integrativas e Complementares do SUS (PICs). **Resultado:** Com o uso da dietoterapia com base nas teorias yin e yang os pacientes se sentem menos ansiosos e mais conscientes, o que é fundamental para a reeducação alimentar e a formação de novos hábitos. **Conclusão:** O uso das PICs na Nutrição aliados a dietoterapia chinesa pode propiciar um modelo integral e promissor no cuidado do paciente.

Palavras-chave: Nutrição. Energia. Equilíbrio.

ABSTRACT:

Objective: Evaluate the yin and yang food energy of foods in TCM and its interface with the Integrative and Complementary Practices of the SUS (PICs). **Result:** With the use of diet therapy based on the yin and yang theories, patients feel less anxious and more aware, which is essential for dietary re-education and the formation of new habits. **Conclusion:** 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

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

¹Mércia Martins Oliveira, Acadêmica do Curso Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR.2021.Email: esteticamercia2013@gmail.com

²Natalia Brandão. Docente do Curso de Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP.Email: natybrandao@gmail.com

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.

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.

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).

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

OBJETIVO

Avaliar a energia alimentar yin e yang dos alimentos na MTC e sua interface com as Práticas Integrativas e Complementares do SUS (PICs).

MÉTODO

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 e utilizados 5 nesse estudo.

DESENVOLVIMENTO

Nº	Autor	Título	Conclusão	Ano
1	ARAUJO, et al.	A dieta energética yin yang como alternativa às dietas 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.	O uso da dietoterapia chinesa 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	Aplicação da dietoterapia chinesa na tonificação do movimento terra	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.	As práticas integrativas e complementares no sus e a Interface com o profissional de nutrição.	Importância de identificar a importância da educação permanente dos profissionais nutricionistas para a efetiva implementação das práticas integrativas que atendam às necessidades de recuperação	2020
5	NAVOLAR	A interface entre a nutrição e as práticas integrativas e complementares no SUS.	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	2010

			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	
--	--	--	---	--

Fonte: OLIVEIRA, BRANDÃO (2021)

Moreira, Silva e Franco (2014) realizaram uma pesquisa direta do tipo descritiva longitudinal com 39 voluntárias. Foram aplicados a anamnese, o recordatório de 24 horas, o questionário específico para identificação e acompanhamento, e também foi utilizada uma tabela yin/yang. 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. Menegotte (2020), em seu estudo com nutricionistas que atuam na Saúde Coletiva encontrou nutricionistas simpatizantes do PICs e relatam que um grande número de nutricionistas 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.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

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 usar alimentos 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 (obeso yang) este, por sua vez deve ter em sua dieta alimentos yin, para o seu emagrecimento, e os obesos yin, por outro lado, devem consumir alimentos yang, até encontrar o ponto de equilíbrio do organismo. Uma vez entendido o mecanismo da combinação desses alimentos na dieta, é possível alterar e controlar o peso naturalmente.

É fundamental que a Nutricionista, que aplicar ou encaminhar para uma dessas PIC's, entenda, acompanhe, oriente e converse muito com o paciente, são práticas que trabalham o indivíduo de dentro pra fora, e o papel da nutricionista é fundamental, porque ela vai avaliar periodicamente o estado nutricional e o estado emocional do paciente.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, M.C; AIARROIO, C.N.; SANTIAGO,D.R.S.; LIMA, L. S. A. A dieta energética yin yang como alternativa às dietas tradicionais. **Anais** do 8º Fórum Científico da FUNEC: Educação, Ciência e Tecnologia, 13 a 17 de novembro, Santa Fé do Sul (SP), v.8, n.8, 2017.

GODOY, C.M. **Aplicação da dietoterapia chinesa na tonificação do movimento terra**. Disponível em: <<https://ebramec.edu.br/aplicacao-da-dietoterapia-chinesa-na-tonificacao-do-movimento-da-terra/>>. Acesso em: 02 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. **V Jornada de Iniciação Científica das Faculdades Integradas ASMEC (2014)**. Disponível em: <<https://portal.unisepe.com.br/sites/NUTRIÇÃO-03>>. Acesso em: 6 set. 2021.

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.

NAVOLAR, T.S, TESSER, CD, AZEVEDO, E. Contribuições para construção da Nítrico Complementar Integrada Interface - **Comunic., Saude, Educ**, 2012; v.16, n. 41, p.515-27 .Disponível em_ <https://www.scielo.br/j/icse/a/VPfFxY4zvVNPWf4gSJyWCrL/?lang=pt>. Acesso em 03 out. 2021.