

CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

MÉRCIA MARTINS OLIVEIRA

**EXISTE CORRELAÇÃO ENTRE A MEDICINA TRADICIONAL
CHINESA E DE MAIS PRÁTICAS INTEGRATIVAS
COMPLEMENTARES A SAÚDE COM A NUTRIÇÃO ?**

MÉRCIA MARTINS OLIVEIRA

**EXISTE CORRELAÇÃO ENTRE A MEDICINA TRADICIONAL
CHINESA E DEMAIS PRÁTICAS INTEGRATIVAS
COMPLEMENTARES A SAÚDE COM A NUTRIÇÃO ?**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana - FAP, como requisito parcial para obtenção título de Bacharelado em Nutrição.

Orientadora: Prof^a Natália Brandão

Apucarana
2021

MÉRCIA MARTINS OLIVEIRA

**EXISTE CORRELAÇÃO ENTRE A MEDICINA TRADICIONAL
CHINESA E DEMAIS PRÁTICAS INTEGRATIVAS
COMPLEMENTARES A SAÚDE COM A NUTRIÇÃO ?**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharelado em Nutrição com nota final igual a _____, conferida pela Comissão Examinadora formada pelos professores:

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof^o Natalia B. S. Lourival
Faculdade de Apucarana

Prof^o Ana Carina F. S. da Silva
Faculdade de Apucarana

Prof^o Patrícia F. F.P. Cecere
Faculdade de Apucarana

Apucarana, 24 de Novembro 2021.

*Grandes realizações são possíveis quando se dá
importância aos pequenos começos.*
(Lao Tzu)

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me concedido saúde e força para que eu pudesse vencer esta etapa em minha vida.

A toda minha família, principalmente ao meu esposo Vander D'Avila Villena, que mesmo diante de tantas intercorrências nunca me deixou desistir, esteve sempre ao meu lado, me apoiando e me incentivando, ao meu filho Wendell K. O. Villena, e minha filha Joyce O. Villena, que, com muito prazer, vamos vencer esta fase juntas, gratidão por toda ajuda, apoio, carinho e paciência, e amigos, que direta ou indiretamente torceram por este momento, o meu muito obrigada.

A minha orientadora, professora Natália Brandão pela valiosa ajuda no desenvolvimento desse trabalho, sem os quais não teria sido possível sua realização.

A todos os meus professores do curso de Nutrição da FAP, pelos ensinamentos e aprendizados que me proporcionaram. Muito obrigada!

OLIVEIRA, Mércia Martins. **A expressão energética dos alimentos**. 51p. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia). Graduação em Nutrição. Faculdade de Apucarana – Fap. Apucarana-Pr. 2021.

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 *yang*, 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.

Palavras-chave: Nutrição. Energia. Equilíbrio.

OLIVEIRA, Mércia Martins. The energetic expression of food. 51p. Course Completion Paper (Monograph). Graduation in Nutrition. Faculty of Apucarana – Fap. Apucarana-Pr. 2021

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.

LISTAS DE ABREVIATURAS

ABN	Associação Brasileira de Nutrição
CFN	Conselho Federal de Nutricionistas
FAP	Faculdade Apucarana
FSM	Faculdade Santa Maria
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
MTC	Medicina Tradicional Chinesa
MS	Ministério da Saúde
PICs	Práticas Integrativas e Complementares
PNAN	Política Nacional de Alimentação e Nutrição
PNPIC	Política de Práticas Integrativas e Complementares no SUS
SUS	Sistema Único de Saúde

LISTAS DE QUADROS

Quadro 1 - Expressão do <i>Yin Yang</i> no universo e na natureza	22
Quadro 2 – Tabela dos Cinco Elementos	23
Quadro 3 – Manifestação do elemento Terra na natureza.....	25
Quadro 4: Alimentos <i>Yin e Yang</i>	32
Quadro 5 - Distribuição dos artigos que formam o estudo conforme autores, título do trabalho, conclusão e ano de publicação.....	38

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
2	OBJETIVOS	14
2.1	OBJETIVO GERAL	14
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14
3	METODOLOGIA	15
3.1	DELINEAMENTO DE DADOS	15
3.2	LOCAL DE ESTUDO	15
3.3	AMOSTRA GRATIS	15
3.3.1	Critérios de Inclusão	15
3.3.2	Critérios de Exclusão	16
3.4	COLETA DE DADOS	16
4	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	17
4.1	DIETOTERAPIA OCIDENTAL	17
4.2	DIETOTERAPIA ORIENTAL	18
4.3	TEORIAS DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA	Erro! Indicador não definido.
4.3.1	Teoria do Tao	19
4.3.2	Energia (QI)	19
4.3.3	Yin e Yang (NEGATIVO E POSITIVO)	21
4.3.4	Os Cinco Elementos	23
4.4	ELEMENTO TERRA	26
4.4.1	Conceito do Elemento Terra	26
4.4.2	Características do Elemento Terra Zang Fu (Órgão/Víceras)	27

4.4.3 Função do Elemento Terra.....	29
4.5 OBESIDADE E MEDICINA TRADICIONAL CHINESA.....	31
4.5.1 Dietoterapia Oriental.....	31
4.5.2 Sabor.....	34
4.5.3 Cor.....	36
4.6 NUTRIÇÃO E AS PRÁTICAS COMPLEMENTARES DE SAÚDE	37
4.6.1 Práticas Integrativas Complementares de Saúde	37
4.6.2 Dietoterapia na Medicina Tradicional Chinesa	40
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	41
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	48
7 REFERÊNCIAS	50

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 (NASCIMENTO, 2006)

Aponta a teoria do *Yin-Yang*, divisão do mundo em duas forças ou princípios fundamentais, interpretando todos os fenômenos em opostos complementares (BRASIL, 2006).

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), (OLIVEIRA, 2020).

Os alimentos são considerados terapêuticos, atingindo não os sintomas, mas sim as causas das enfermidades. O alimento 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 (VALÉE, 2004).

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), (KAO, 1999).

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 (FERNANDES, 2009).

As Práticas Integrativas e Complementares (PICs) representam um conjunto de recursos terapêuticos que envolvem 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 (BRASIL, 2006).

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 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

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

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Analisar dietoterapia chinesa como complemento da Nutrição tradicional;
- ✓ Identificar os alimentos com energia *yin* e *yang*;
- ✓ Discorrer sobre a inclusão da dietoterapia chinesa nas Práticas Integrativas e Complementares do SUS.

3 METODOLOGIA

3.1 DELINEAMENTO DE ESTUDO

A metodologia utilizada baseou-se em pesquisa bibliográfica do tipo transversal porque ela ocorre em um único momento, assim diz Gil (2006), no estudo transversal (ou seccional), a pesquisa é realizada em um curto período de tempo, em um determinado momento, ou seja, em um ponto no tempo, tal como agora, hoje. O trabalho de descrição tem caráter fundamental em um estudo qualitativo, pois é por meio dele que os dados foram coletados (MARCONI; LAKATOS, 2005).

Foi desenvolvido uma pesquisa descritiva, pois conforme Andrade (1999), todos os conceitos de pesquisa, de uma ou de outra maneira, apontam seu caráter racional predominante.

3.2 LOCAL DE ESTUDO

Estudos e pesquisas, foram realizados através da biblioteca virtual da FAP, por meio de dados de base científicas, e as bases foram: Livros, Google acadêmico, Scielo (Scientific Eletronic Library Online).

3.3 AMOSTRA GERAL

A amostra foi constituída de livros, revistas científicas, artigos, teses e dissertações que visaram os aspectos da nutrição alimentar energeticamente para um equilíbrio físico e mental.

3.3.1 Critérios de Inclusão

Foram incluídos artigos publicados até o ano 2020, em português e inglês, livros com publicações que tratem sobre os aspectos energéticos dos alimentos e os benefícios à saúde física e mental do ser humano.

3.3.2 Critérios de Exclusão

Foram excluídos artigos, livros e pesquisas realizados com idosos e artigos que só continham resumo.

3.4 COLETA DE DADOS

A pesquisa foi realizada no período de março à outubro de 2021, sendo pesquisados dados bibliográficos de livros, revistas científicas, teses, artigos científicos conforme critérios de inclusão, usando os descritores: energia dos alimentos, dietoterapia, medicina tradicional chinesa, energia alimentar, equilíbrio e nutrição.

4 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

4.1 DIETOTERAPIA OCIDENTAL

No Brasil, os hábitos alimentares formaram-se a partir da miscigenação das culinárias. Cada região do país desenvolveu uma cultura popular rica e diversificada, onde figura uma culinária própria, devido à influência das correntes migratórias e adaptações ao clima e disponibilidade de alimentos (PINHEIRO, 2001; BLEIL, 1998; ABREU *et al*, 2001).

A alimentação é caracterizada pelo estilo de vida moderno, marcada pela escassez de tempo para preparo e consumo de alimentos, o que leva à emergência de alimentos do tipo *fast food*, que emprega técnicas de conservação e preparo, agregando tempo e trabalho. Em contrapartida, uma parte da população desperta para os aspectos da saúde, optando por uma alimentação do tipo *slow food*, prezando pela escolha dos alimentos e pela qualidade das preparações (CAMPOS, 2004).

Somando a isto, a transição nutricional, pode ser definida como o conjunto de mudanças nos padrões nutricionais resultantes de modificações na estrutura da dieta dos indivíduos e que se correlacionam com mudanças econômicas, sociais, demográficas e relacionadas à saúde. Nesse ínterim, é indispensável evidenciar a preocupação com a saúde da população, que tem sido seriamente afetada pelo turbilhão de mudanças ocorridas nos hábitos alimentares, a partir da acelerada industrialização e das políticas estatais vigentes (GARCIA, 2003; MONTEIRO; MONDINI, 2000; OLIVEIRA, 1997).

Antes, porém, vale comentar que uma das práticas alimentares inicialmente examinadas foi o aproveitamento integral dos alimentos: o uso de partes comestíveis dos alimentos (como cascas, talos etc.), utilizando-os inteiramente. Alguns autores utilizam o termo "alimentação alternativa" para a definição do uso de alimentos comumente não utilizados para enriquecer a dieta (SANTOS *et al.*, 2001; BITTENCOUT, 1998).

O incentivo ao aproveitamento integral pode trazer contribuições para diminuir os gastos com alimentação e melhorar a qualidade nutricional do cardápio,

além de reduzir o desperdício de alimentos. Apesar destas importantes considerações, esse é um tema controverso na Nutrição (SANTOS *et al.*, 2001).

Já que questiona-se focar esta prática para comunidades de baixa renda na tentativa de garantir uma alimentação de melhor qualidade nutricional. Outro aspecto se refere à preocupação com os resíduos de agrotóxicos, presentes, em especial, nas cascas dos alimentos (STOPELLI; MAGALHÃES, 2005).

Halpern (2004) indica que o balanço energético é determinado pela ingestão de macronutrientes, pelo gasto energético e pela termogênese dos alimentos. Vários fatores atuam e interagem na regulação da ingestão de alimentos e de armazenamento de energia, entre eles, fatores neuronais, fatores endócrinos e adipocitários e fatores intestinais.

4.2 DIETOTERAPIA ORIENTAL

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é conhecida mundialmente por suas diversas técnicas de prevenção, promoção e recuperação da saúde, também descrita, por Luz (2003), como uma racionalidade médica vitalista.

Na alimentação chinesa, a classificação entre *yin* e *yang* distingue os alimentos de acordo com sua natureza, sendo divididos como: 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, relacionado a recomendações individuais e a contextos específicos, dependendo do estado de saúde do indivíduo e do ambiente em que vive (COURY; SILVA; AZEVEDO, 2007).

O debate a respeito das práticas integrativas na Nutrição teve início em 2002, momento em que o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) solicitou, às profissionais Deise Lopes Silva e Soraya Terra Coury, ambas de Brasília-DF, que ministram cursos sobre o tema (e que cunharam a expressão Nutrição Complementar Integrada), a elaboração de parecer sobre as seguintes terapias: acupuntura, medicina tradicional chinesa, fitoterapia, oligoterapia, iridologia, florais e homeopatia. Em 2003, o CFN, em parceria com a Associação Brasileira de Nutrição (ABN), 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).

Wen (2004), 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.

4.3 TEORIAS DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

4.3.1 Teoria do Tao

O TAO, considerado base da MTC, é uma estrutura matricial, um princípio único, que não remete à um Deus 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).

4.3.2 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, como representado na (Figura 1). No corpo a energia acima do diafragma é a adquirida, e a energia abaixo do diafragma é a ancestral (VIEIRA, 2005).

Figura 1- Simbolo representativo das energias *Yin - Yang*



Fonte: Sanches (2016)

4.3.3 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).

Segundo Lexicon (1990), “São os dois princípios básicos, cosmológicos e contrários da filosofia chinesa, a que todas as coisas - seres, acontecimentos e épocas – se subordinam (...)”.

O conceito chinês do *Yin-Yang* é radicalmente diferente deste tipo de pensamento, já que representam qualidades opostas (Figura 2) mas também complementares. Cada coisa poderá existir por si mesma ou pelo seu oposto. Associado a isto, o *Yin* contem a semente do *Yang* e vice-versa (MACIOCIA, 1996).

Figura 2- Símbolo representativo do *Yin-Yang*.



Fonte: Todorov (1977).

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* (Quadro 1) e jamais como apenas um ou outro (SIONNEAU, 2015).

Quadro 1 - Expressão do *Yin Yang* no universo e na natureza.

YIN	YANG
Terra	Céu
Lua	Sol
Sombra	Luminosidade
Turvo	Claro
Interior	Exterior
Meia-noite	Meio-dia
Noite	Dia
Água	Fogo

Frio, frescor	Calor, morno
Umidade	Secura
Outono, inverno	Primavera, verão
Forma	Energia
Denso	Sutil
Pesado	Leve
Descendente	Ascendente
Entrada	Saída
Baixo	Alto
Interno	Externo
Calm	Agitado
Repouso	Movimento
Feminino	Masculino

Fonte: Arantes (2015).

Por fim, a transformação do *Yin*, *Yang* origina os cinco elementos: Água, Madeira, Fogo, Metal e Terra.

4.3.4 Os Cinco Elementos

De acordo com Dulcetti Junior (2001), os cinco elementos se originam da variação das energias Yin e Yang conforme a passagem das estações.

Conforme explica Wen (1985), os cinco elementos possuem grande importância para a MTC, visto que “todos os fenômenos dos tecidos e órgãos, da fisiologia e da patologia do corpo humano, estão classificados e são interpretados pelas inter-relações desses elementos”.

Inicialmente, os cinco elementos foram originados dos princípios quaternários derivados dos bigramas. No entanto, os chineses não se limitaram a quatro elementos, “partindo do fato de que a Terra é o ponto central de observação dos fenômenos celestes, acrescentaram um elemento aos quatro primitivos, criando a doutrina dos 5 elementos ou movimentos” (CORDEIRO; CORDEIRO, 2018).

Os elementos são forças que se mantêm mutuamente em equilíbrio, que se produzem mutuamente, que se transformam umas nas outras e se reprimem umas às outras. Quando a relação de forças dos elementos está em desequilíbrio, este se manifesta no ser humano como mal-estar e doença, e numa sociedade com debilidade, injustiça e guerra. Quando os elementos num ser humano, assim como num povo ou num país, encontram-se em igualdade de forças e em equilíbrio, há harmonia, saúde e beleza (ECKERT, 2011).

Cada um dos Cinco Elementos possui correlação tanto com a natureza quanto com o corpo humano (Quadro 2).

Quadro 2 – Tabela dos Cinco Elementos.

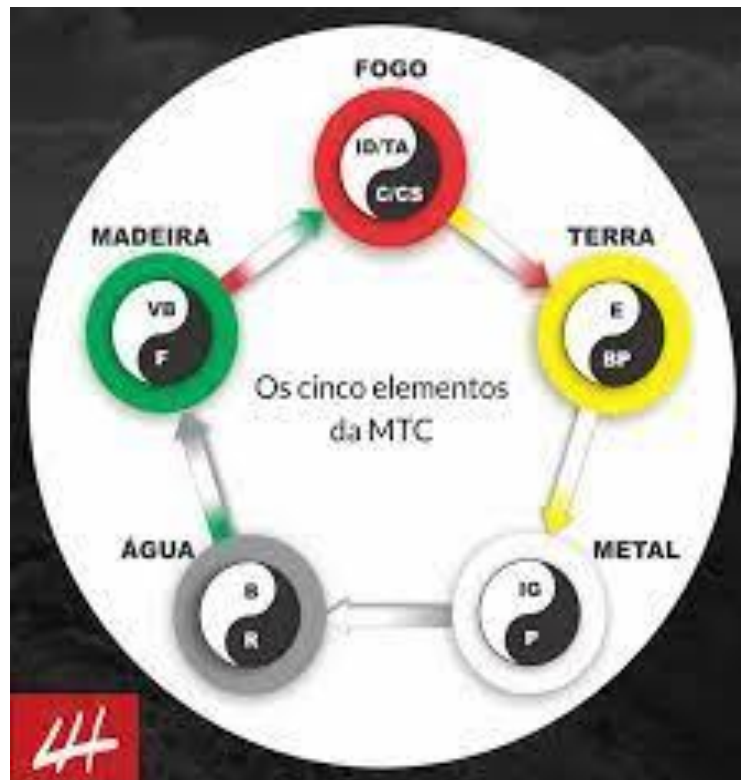
MADEIRA	FOGO	TERRA	METAL	ÁGUA
Primavera	Verão	Interestação	Outono	Inverno
F/VB	C/ID	BP/E	P/IG	R/B
Júpiter	Marte	Saturno	Vênus	Mercúrio
Olhos	Ouvidos	Boca	Narinas	Uretra/ânus
Visão	Palavra	Gustação	Olfato	Audição
Lágrimas	Suor	Saliva	Muco	Urina
Músculos	Vasos	Carne	Pele	Ossos
Unhas	Tez	Lábios	Pelos	Cabelos
Vento	Calor	Umidade	Sequidão	Frio
Cólera	Alegria	Reflexão	Melancolia	Medo
Azedo	Amargo	Doce	Picante	Salgado
Verde	Vermelho	Amarelo	Branco	Preto
Leste	Norte	Centro	Oeste	Sul

Fonte: Cordeiro e Cordeiro (2018).

Os Cinco Elementos possuem o ciclo de geração, no qual “os cinco movimentos adquirem vida segundo uma ordem bem determinada e de maneira ininterrupta” (SIONNEAU, 2015).

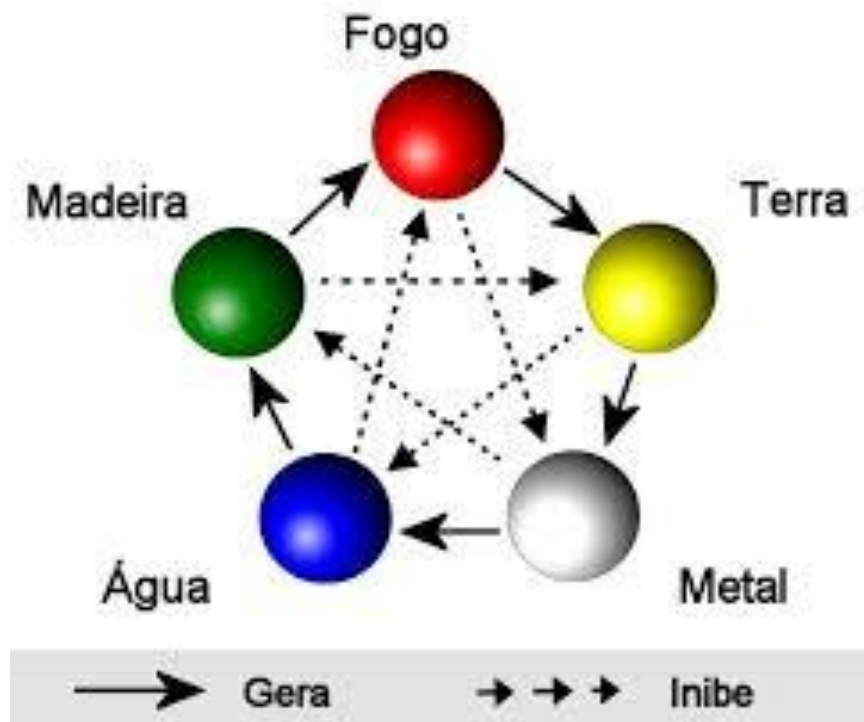
No ciclo de geração, (Figura 3) a Madeira gera o Fogo pela combustão, o Fogo gera a Terra através dos resíduos que sobram da queima, a Terra gera o Metal através dos minérios, o Metal gera a Água, que brota das pedras e a Água gera a Madeira através da nutrição. No ciclo repressor (Figura 4) a Madeira reprime a Terra, pois a penetra. A Terra reprime a Água, pois a absorve. A Água reprime o Fogo, pois o apaga. O Fogo reprime o Metal, pois o funde e, por fim, o Metal reprime a madeira, cortando-a. (BREVES, 2001).

Figura 3 – Representação dos Cinco Elementos e seu ciclo de geração



Fonte: Cordeiro e Cordeiro (2018).

Figura 4 – Representação dos Cinco Elementos e seu ciclo de repressão



Fonte: Cordeiro e Cordeiro (2018)

4.4 ELEMENTO TERRA

4.4.1 Conceito do Elemento Terra

Campiglia (2004), reforça esta ideia dizendo: “é na terra que está a semente da árvore (Madeira), que germina, irrigada pela Água; o Fogo queima a Madeira, que vira cinzas e volta à Terra; o Metal acumula-se no interior da Terra”.

Este conceito se aplica também ao corpo humano, os órgãos da terra dão suporte aos outros órgãos, pode-se reforçar que o elemento Terra participa de cada um dos outros quatro elementos, visto que, durante o ano, na contagem dos dias de cada estação, o elemento Terra se encontra entre elas, na chamada interestação que auxilia no início e no fim das estações, preparando o clima para a próxima. (SIONNEAU, 2015).

Os cinco elementos se manifestam na natureza e, no caso do elemento Terra, (Quadro 3) mostra de que forma isso ocorre.

Quadro 3 – Manifestação do elemento Terra na natureza.

	TERRA
Orientação	Centro
Estação	Interestação
Clima	Umidade
Planeta	Saturno
Momento do dia	Tarde
Cor	Amarelo
Nota	Dó
Sabor	Doce
Odor	Perfumado

Fonte: Sionneau (2015).

A interestação, fase onde os seres envelhecem, ocorre 5 vezes durante o ano, número esse que representa a Terra e o centro. A interestação funciona como um pivô, distribuindo energia aos quatro setores espaciais. A Terra é representada pelo sudoeste e sua cor é o amarelo, que é a cor do Imperador. É no Centro (Terra)

que surgem as energias da umidade, conferindo o poder de nutrição, germinação e transformação à Terra (DULCETTI JUNIOR, 2001).

Assim como se manifesta na natureza, o elemento Terra também se manifesta no homem, como mostra o Quadro 4.

Quadro 4 – Manifestação do elemento terra no homem.

	TERRA
Órgão	Baço
Víscera	Estômago
Orifício	Boca
Sentido	Paladar
Forma corporal	Carnes
Ornamento	Lábios
Emoção	Preocupação
Barulho	Canto

Fonte: Sionneau (2015).

4.4.2 Características do Elemento Terra Zang Fu (Órgão/Vísceras)

Conforme explica Campiglia (2004), os órgãos ligados ao elemento Terra são o baço e pâncreas, a víscera é o estômago. O baço-pâncreas é a função *Yin* da terra, enquanto que a função *Yang* é o estômago. O baço também é conhecido como Via das Águas, já que é responsável pelo controle dos líquidos do corpo humano. Ainda, aponta que o bom funcionamento do baço é essencial para um bom raciocínio e a recíproca é verdadeira, pois, quando há ruminação de pensamentos, o baço pode gerar energia turva. A víscera, estômago, realiza a digestão dos alimentos, separando a boa energia da turva. A boa energia será distribuída pelo corpo e a turva é eliminada através das fezes e urina. Além disso, o estômago direciona o Qi para baixo, o que evita náuseas e soluços, por exemplo.

Na Medicina Chinesa, os sentimentos que estão relacionados ao estomago e ao baço é a preocupação, reflexão e meditação. Quando estes órgãos são afetados há um desequilíbrio emocional, e a preocupação tende a aumentar, e uma pessoa muito preocupada gera sintomas de ansiedade, o que a fara comer excessivamente (MARTINI, CARDOSO E SANTOS, 2009).

Segundo Ross (2003), o estômago tem a função de promover a descida das frações menos puras dos alimentos ingeridos, ou seja, ele seleciona os nutrientes essenciais e expelle o que pode ser descartado, se essa força que faz essa descida estiver prejudicada e o Qi do estômago torna-se contracorrente, iniciam-se sintomas como eructação, náuseas, vômitos, desconforto gástrico e constipação,

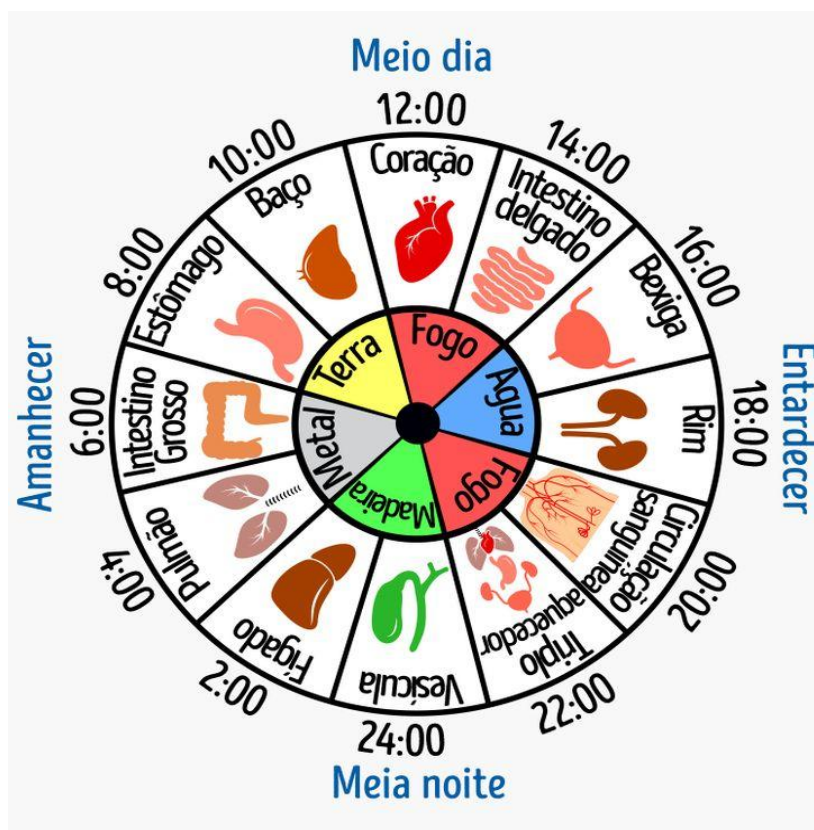
Tanto o baço-pâncreas quanto o estômago têm suas atividades intensificadas na interestação, estação correspondente do elemento Terra. A gustação é responsabilidade do baço, pois sua abertura é na boca, portanto, quando há desequilíbrio, pode-se observar alterações no paladar. O baço-pâncreas é manifestado nos lábios, por onde pode-se conferir o estado do sangue e da energia (Qi) no corpo humano, afinal, a cavidade bucal é por onde inicia o processo de digestão dos alimentos ingeridos. O horário de intensificação do funcionamento do Baço-Pâncreas é entre 9h e 11h, quando recebe a energia *Yang* do estômago. A umidade, energia da interestação, pode desequilibrar a energia do Baço-Pâncreas caso seja excessiva (DULCETTI JUNIOR, 2001).

O elemento terra começa a escolha pelo estômago (pelo alimento que é ingerido), a essência dos alimentos nutre o corpo, nutre o sangue, por isso se diz que sem alimento adequado diminui a capacidade de lucidez da pessoa; a terra é responsável pela nutrição física, mental, emocional.

Sionneau (2015), por sua vez esclarece que o elemento Terra é considerado matriz dos dez mil seres, portanto, o órgão correspondente a este elemento no corpo humano é o Baço-Pâncreas, já que neste se origina o transporte e a transformação dos alimentos e das bebidas, nutrindo os cinco órgãos e seis vísceras.

O estômago, assim como o baço-pâncreas, possui um papel muito importante a nível geral, visto que a energia dos alimentos é responsável por nutrir todas as funções e meridianos. Portanto, o melhor horário para a primeira refeição da manhã é entre às 7h e 9h (Figura 5), pois este é o horário de maior funcionamento energético do estômago (FONSECA, 2018).

Figura 5 - Representação do relógio biológico na MTC.



Fonte: Fonseca (2018).

4.4.3 Função do Elemento Terra

O órgão relacionado ao elemento Terra é o baço-pâncreas e, a víscera, é o estômago. A função do baço-pâncreas inclui o

transporte e a transformação da energia proveniente dos alimentos, a distinção entre os sabores e a retenção do Sangue nos vasos. [...] também é responsável pelo tônus muscular e pelo estado nutricional da pessoa. O Baço-Pâncreas manifesta-se nos lábios e exterioriza-se pela boca. Controla ainda o pensamento, o raciocínio. (CAMPIGLIA, 2004).

Padrões alimentares irregulares acometem o Qi de baço-pâncreas e o *Yang* de baço-pâncreas, causando sintomas como: dor epigástrica, distensão abdominal, regurgitação ácida ou vômito, onde o princípio do tratamento é aquecer o centro e dispersar o frio (PENNER, 2010).

Conforme Aueroche (1992), os alimentos estagnam no estômago, a função de absorção está desregulada, o ventre está dilatado e dolorido, este alimento acumulado se deteriora, o Qi do estômago vai em sentido contrário, causando eructações, vômitos ácidos.

Quando há disfunção em um órgão ou víscera, há representações sintomáticas. Quando o baço-pâncreas está em excesso, é manifestado por: “excesso de forma, ventre grande, porém fraco, eliminação pouco abundante, articulações dolorosas, grandes suspiros, mágoa, obsessões, pesadelos”. Na insuficiência do Baço-Pâncreas, ocorre “insuficiência de forma a eliminações abundantes, fadiga matinal e até as 17:00h, aerogastria, má digestão, frio e fraqueza nos pés”, além de dificuldade de concentração, debilidade, sonambulismo, depressão, astenia, fadiga (BREVES, 2001).

Campiglia (2004) afirma que uma das funções do elemento Terra é dar forma ao corpo, a casa do espírito. Juntamente com a Água e a Madeira, o elemento terra está envolvido com o aparelho reprodutor feminino. Uma das responsabilidades desse elemento é a nutrição do corpo. O estômago digere o alimento, que vai para o baço, que transforma o alimento em energia e a distribui pelos órgãos, afim de nutrilos. Outra função do elemento Terra se relaciona com a concentração, os pensamentos, as ideias, o raciocínio e a capacidade para os estudos, por isso, a Terra é conhecida como morada das ideias.

No caso do estômago, quando está em excesso, se manifesta da seguinte forma: câibras, dores no estômago, acidez, lábios rachados, pesadelos, erupções, acne” e também excitação emocional, calorento, epilepsia, pesadelos; gastralgia, gastrite, enjoos, vômitos, sede de líquidos frios, ressecamentos labial, boca seca, ardor bucal, cárie dentária, dor e inflamações bucais, gengivais, aftas, herpes, nevralgias do trigêmeo, trismo, espasmos da musculatura facial. Úlcera gástrica, azia, esofagia, edema no pescoço Artralgia, dermatose, erupções cutâneas, herpes, língua saburrosa, espessa e amarelada (ARANTES, 2015).

Mas, quando o estômago está em insuficiência, se manifesta por “digestão lenta, vômitos aquosos depois das refeições. Face vermelha, sobrelhas dolorosas. Emotividade, lágrimas tristeza, pés frios”, desânimo, prefere solidão, friorento, indigestão, vômitos pós-prandiais, diarreia de alimentos não digeridos. Anorexia, parestesia ou hipersensibilidade dos membros inferiores, halitose, face

vermelha e pés frios, neurite (ao longo do canal), língua e lábios brancos. (BREVES, 2001).

4.5 OBESIDADE E MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

Para a Medicina Chinesa, o desequilíbrio entre as energias *yin* e *yang* pode afetar o organismo de todas as formas, através de doenças e emocionalmente. Assim, um indivíduo que não se movimenta, permanece sedentário, abriga dentro de si um excesso de energia *yin*. Dessa forma o corpo não produz calor, ou seja, gera uma deficiência de *yang*, promovendo assim um desequilíbrio energético (FERNANDES, 2008).

Assim, conforme esse autor, a obesidade está relacionada com um desequilíbrio energético, onde há uma alta ingestão alimentar e baixo gasto calórico, ou seja, a energia consumida fica armazenada, acontecendo um acúmulo de tecido adiposo.

Segundo Fernandes (2008), a obesidade está ligada a uma desarmonia no Elemento Terra, gerando um acúmulo de umidade, prejudicando as funções de transformação e transporte dos líquidos orgânicos, sob responsabilidade do baço, na visão energética. A alimentação que exceda o limite de saciedade ultrapassa tanto a capacidade de digestão do baço e do estômago como as capacidades de absorção e de transporte, levando a uma obstrução alimentar que, por sua vez, promove um desequilíbrio se manifestando por sintomas como distensão e plenitude abdominal, com eructações pútridas ou ácidas, indigestão, vômitos e diarreia.

Como já foi visto, os sentimentos relacionados ao estômago e baço-pâncreas é a preocupação, reflexão e meditação. Com estes órgãos afetados, há um desequilíbrio emocional, a preocupação aumenta, automaticamente uma pessoa preocupada gera sintomas de ansiedade, o que a fará comer mais (KAO, 1999).

A fome frequente é um sintoma de repleção energética, ou seja, há um excesso de energia *yang* no estômago, fazendo com que a comida seja digerida rápido demais, resultando numa distensão epigástrica e inchaço abdominal (WEN, 2006).

4.5.1 Dietoterapia Oriental

Há décadas atrás o excesso de peso foi sinônimo de riqueza e fartura, nos dias atuais a obesidade é considerada uma doença. A indústria de alimentos modifica as composições dos nutrientes, lucrando com a diferença de qualidade do produto e intoxica as pessoas que os ingerem (FERNANDES, 2008).

O corpo é dotado de forças de naturezas opostas que interagem e buscam encontrar o equilíbrio para o seu funcionamento adequado. A ingestão exagerada, desrespeitando a saciedade, bem como alimentos processados, levam a um desequilíbrio do organismo (YAMAMURA, 2001).

Como forma de controle do *stress*, Lipp, Malagris e Novais (2007) apontam quatro pilares: alimentação saudável e equilibrada, relaxamento, prática regular e sistemática de exercícios físicos e reestruturação cognitiva, que parte da hipótese de que pensamentos geram sentimentos, e assim os pensamentos distorcidos e negativos devem ser substituídos por pensamentos mais funcionais para o bem estar do indivíduo.

De acordo com Kao (1999), a dietoterapia chinesa consiste em manipular as forças *yin* e *yang* do organismo, alternando-as na medida necessária para obter o seu equilíbrio. Deve-se ingerir de forma programada e alternada alimentos Yin e Yang. Assim, interferindo nos dois polos, pode-se gradativamente, recuperar o equilíbrio do organismo e, durante este processo ganhar ou perder peso.

A dieta é, obviamente, a causa principal da patologia do estômago. Ela pode ser abordada por diferentes pontos de vista: de acordo com a natureza dos alimentos ingeridos; o Estômago não funciona bem com o excesso de alimentos quentes, como carne vermelha, bebidas alcoólicas, excesso de temperos na comida, café, entre outros. Alimentos excessivamente frios ou pobres em proteínas, quando consumidos em excesso causam deficiência de estômago; irregularidade no horário das refeições, quando o indivíduo come em horários irregulares, tendo uma diferença de muitas horas entre uma refeição e a outra ou come tarde da noite faz com que a energia do estômago se enfraqueça (SILVA, 2013).

O obeso *Yin*, é o chamado gordo frio, pouco gasto calórico, metabolismo lento, pés e mãos frios, rosto pálido ou amarelado, cabelos fracos e quebradiços, são gordos mais flácidos, gordura mais fria, sentem preguiça e cansaço, cochilam facilmente e despertam com vontade de comer doce, engordam mais na parte inferior do corpo (FERNANDES, 2008).

Quando a pessoa obesa está em estado *Yang*, é importante introduzir alimentos *Yin*, de natureza fria, como o chá verde por exemplo. Já em estado *Yin*, para ser produzir reação contrária (perda de peso), é importante introduzir alimentos *Yang*, alimentos com propriedades quentes, capazes de acelerar a circulação e estimular as funções orgânicas. Para Fernandes (2008), deve-se aumentar a energia do baço com alimentos (Quadro 4) do sabor doce e temperatura neutra, morna ou quente, como o damasco, nozes, mel e abóbora e evitar alimento doce de temperatura fria ou gelada, como o leite, açúcar, melancia, manga, banana, entre outros.

Quadro 4: Alimentos *Yin* e *Yang*.

YIN	YIN/YANG	YANG
Energia fria/fresca	Energia neutra	Energia quente/morna
ÁGUA DE COCO	ABACAXI	AÇÚCAR MASCAVO
AIPO	ABÓBORA	ALECRIM
ALFACE	AÇÚCAR	ALHO
ALGA	ALCAÇUZ	CAFÉ
AMENDOIA	ALGA	CAJU
BANANA	AMEIXA	CAMARÃO
BERINJELA	AMENDOIM	CANELA
BRÓCOLIS	ARROZ	CARNE DE CORDEIRO
CARAMBOLA	ASPARGO	CASCA DE LARANJA
CARANGUEJO	ATUM	CASCA DE TANGERINA
CENOURA	AVEIA	CASTANHA
CEVADA	AZEITONA	CEBOLA/CEBOLINHA
CHÁ VERDE	BATATA	CEREJA
CHICÓRIA	BETERRABA	CHOCOLATE
CLARA DE OVO	CARNE DE FRANGO	CRAVO
COGUMELO	CARNE DE PORCO	ERVA-DOCE
COUVE-FLOR	CARNE DE VACA	FIGADO DE GALINHA
ESPINAFRE	CEREJA	FRAMBOESA
FEIJÃO PRETO	COUVE-FLOR	FRITURAS
FUNCHO	FEIJÃO COMUM	GEMA DE OVO
GERGELIM	FEIJÃO AZUKI	GENGIBRE
HORTELÃ	FIGO	GOIABA
BATATA DOCE	GERGELIM PRETO	LEITE DE CABRA
IOGURTE	GINSENG	MANTEIGA
LARANJA	GRÃO-DE-BICO	NOZES
LEITE DE COCO	LEITE DE VACA	NOS-MOSCADA
LÚPULO	MAMÃO PAPAIA	ÓLEO DE GERGELIM
MAÇÃ	MEL	PEIXE DEFUMADO
MARISCO	MILHO	PERU
MELANCIA	MORANGA	PÊSSEGO
MELÃO	OVO	PIMENTA
MORANGO	PÊRA	QUEIJO
NABO	PRESUNTO	VINAGRE
OSTRA	SALMÃO	VINHO
PATO	SOJA	UISQUE
PEIXE	TRIGO	
PEPINO	UVA	

PÉRA	UVA-PASSA	
PRESUNTO		
RABANETE		
SAL		
SOJA		
TANGERINA		
TOMATE		

Fonte: Fernandes (2008).

4.5.2 Sabor

O sabor característico do Baço-Pâncreas é o doce, considerado pode levar à disfunção do Baço-Pâncreas por insuficiência. Os sonhos e pesadelos harmonizante, sendo o centro dos demais sabores e, na MTC, o excesso de doce repetidos com alimentos e bebidas, cantos, música, que se vê nas colinas, casas em ruínas indica distúrbio do Baço/Pâncreas por falta de energia (DULCETTI JUNIOR, 2001).

Conforme Fernandes (2008), quanto ao sabor os alimentos podem ser: ácidos, amargos, doces, picantes, salgados. Por exemplo:

- ✓ alimentos ácidos - limão, laranja, vinagre;
- ✓ amargos - café, chicória;
- ✓ doces - batata, frutas;
- ✓ picantes - gengibre, pimenta, mostarda;
- ✓ salgados - sardinha, algas, etc.

Correlacionando os sabores e a natureza dos alimentos tem o seguinte: sabores ácidos e salgados de natureza neutra e fresca, por exemplo: laranja, tomate, algas, escargô; são utilizados para tonificar os órgãos internos, em casos de perda de líquidos orgânicos e na estação do inverno; são alimentos que ajudam a concentrar e recolher a energia. Ao contrario, os alimentos que ajudam a dispersar a energia são os de sabor picante e quente, por exemplo: alho, pimenta, cravo, gengibre; e picantes frios, como menta, rabanete, entre outros (CARVALHO e PEREIRA JUNIO, 2008).

Cinco características de sabor (Figura 6) abastecem os elementos a elas correspondentes, “O azedo nos deixa alegres”, ou “Amargo para a boca, saudável para o coração”. Nas culturas ocidentais, pessoas atentas também identificaram as relações entre sabor e saúde e consagraram-nos em ditados e formas de falar. Na China eles dizem que: o azedo vai ao fígado, o amargo ao coração, o doce vai ao

baço, o apimentado ao pulmão e o salgado aos rins. É o que definimos como os cinco caminhos de entrada (SU WEN, 2008).

Os cinco sabores tem correlação com os órgãos/vísceras segundo a doutrina dos cinco elementos, as cores também tem essa correlação segundo o fundamento da dietética chinesa. É uma das especialidades médicas das mais antigas na China, a qual classifica os alimentos como Yang ou Yin, segundo sua cor, sabor, forma e teor de água. Os taoístas consideravam o regime alimentar muito importante para manutenção da saúde (BEAU, 1974).

O sabor doce tonifica, equilibra e acalma, é utilizado para tonificar a deficiência e aliviar a dor; o sabor doce atinge os músculos e em excesso causa debilidade muscular (SILVA, 2013).

Em geral, o sabor correspondente do órgão tonifica se houver insuficiência da função. Se o órgão estiver em excesso o sabor correspondente agravará o quadro e também atacará o órgão dominado, segundo o ciclo de destruição (FAUBERT *et al.*, 1990).

O baço/pâncreas, além de emitir o desejo do sabor (doce), também é responsável pela recepção e reconhecimento do sabor ingerido. Quando ele esta deficiente, a pessoa passa a ter alteração no paladar tendo dificuldade em sentir o gosto do alimento (VIEIRA PINHEIRO, 2005).

Figura 6: Cinco elementos quanto ao sabor, emoções, órgãos e vísceras

ASSOCIAÇÃO	FOGO	TERRA	METAL	ÁGUA	MADEIRA
Emoção	Alegria	Preocupação	Tristeza	Medo	Irritabilidade
Sabor	Amargo	Doce	Picante	Salgado	Azedo
Órgão	Coração	Baço	Pulmão	Rim	Fígado
Viscera	Ints. Delgado	Estômago	Ints. Grosso	Bexiga	Vesícula Biliar
Sentido	Tato	Paladar	Olfato	Audição	Visão
Tecido	Pericárdio	Conjuntivo	Epiderme	Ósseo	Muscular/Articular
Sistema	Circulatório	Digestivo	Respiratório	Urinário/Genital	Digestivo
Estação	Verão	Cânicula*	Outono	Inverno	Primavera

* É a quinta estação do calendário chines, possui um pouco de cada estação

Fonte: Perine (2002)

4.5.3 Cor

O prato colorido fica muito mais belo, é um estímulo para o apetite só de olhar, tanto a nutrição ocidental como a nutrição oriental trabalha com as cores de uma forma glamorosa nos pratos (FERNANDES, 2008). Além de belo é sábio, já que cada cor também corresponde a um elemento na MTC. Uma refeição com as cinco cores representa um aspecto de equilíbrio para o ciclo dos cinco elementos.

Segundo, Vieira Pinheiro (2005), a necessidade de uma determinada cor indica que o elemento correspondente está enfraquecido e que, num processo de auto regulação, o corpo pede a energia necessária ao seu fortalecimento.

A cor amarela representa o elemento terra que tem correlação com o baço/pâncreas e estômago e segundo Silva (2013) a cor amarela, compleição amarelada, pálida indica desequilíbrio da terra que poderia ser causada pela deficiência de Qi do Baço.

A menos que haja uma doença grave, não se deve suprimir completamente um sabor correspondente de um órgão. Uma dieta equilibrada, (Figura 7) é aquela que garante uma parte igual para cada sabor e colorido no prato todos os dias.

Figura 7: Cinco elementos quanto a classificação dos sabores

CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS POR SEU SABOR				
DOCE	PICANTE	SALGADO	ÁCIDO	AMARGO
relaxa	dispersa	umidece	contraí	seca
amendoa	canela	ostra	uva	alface
maçã	chile	polvo	kiwi	salsinha
erva doce	alho	sal	limão	endívia
banana	gingibre	molho de soja	laranja	tabaco
cevada	pimenta	carne de porco	ameixa	cacau
carne de vaca	cebola	lagostinho	manga	mangericão
manteiga	páprica	presunto	abacaxi	
Cenoura	tomilho	ápio	queijo	
frango	cominho		iogurte	
milho	cravo		mexerica	
figo	mostarda		lima	
leite	agrião		cidra	
aveia			tangerina	
batata				
abóbora				
arroz				
espinafre				
trigo				

Fonte: Perini(2002)

4.6 NUTRIÇÃO E AS PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES DE SAÚDE

4.6.1 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 (PICs), 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 PIC's 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 dominadora 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). E 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).

Nesse sentido, 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).

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.

4.6.2 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).

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-F), vem capacitando nutricionistas para atuar com tal abordagem (NOVALAR, 2010).

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 15 artigos, e 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.

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 <i>et al.</i>	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 <i>et al.</i>	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 <i>et al.</i>	Conhecer como as PICs se inserem na prática do nutricionista que atua na Rede de Atenção à Saúde (RAS) do	Importância de identificar o valor da educação permanente dos profissionais nutricionistas para a efetiva implementação das práticas	2020

		município de Chapecó/SC e a percepção deste profissional e de seus gestores em relação as mesmas.	integrativas que atendam às necessidades de recuperação	
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	2012
6	FREITAS <i>et al.</i>	Realizar um mini curso profissionais nutricionistas sobre as práticas alimentares nas PICs e a MTC	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 – OLIVEIRA; BRANDÃO, 2021

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, entre outras; 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. Foi aplicado a anamnese, o recordatório de 24 horas, o

questionário específico para identificação e acompanhamento, e também foi utilizada uma tabela yin/yang.

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 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.

Uma pesquisa feita em conjunto pela Escola de Medicina da Universidade de Boston, Escola de Saúde Pública Harvard T.H., Instituto de Cuidados de Saúde Harvard Pilgrim e Escola de Medicina da Universidade de Harvard, todos dos Estados Unidos, constatou que ao redor do mundo em algumas regiões onde pessoas longevas vivem mais de 100 anos muito saudáveis. E os cientistas, antropólogos e médicos descobriram algumas coisas em comum entre essas pessoas que as ajudam a obter saúde abundante e longevidade. Além de praticarem o movimento consciente e diário com o corpo, ter uma atitude positiva em relação à vida, valorizar os momentos entre família e amigos e ter fé, essas pessoas tem como base alimentar consumir alimentos de origem vegetal em maior quantidade. Eles consomem: verduras, feijões e lentilhas (leguminosas), castanhas, nozes, sementes, grãos, chás de ervas como base alimentar e algumas regiões consomem pouquíssima quantidade de alimentos de origem animal como leite e derivados e peixes (ALVES, 2019).

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).

Moreira (2014) aponta sobre o uso da dietoterapia chinesa no tratamento da obesidade por ansiedade, destacando que o método de aliar a dietorapia 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. O objetivo do estudo foi mostrar uma experiência da abordagem/utilização das PICs no contexto de Alimentação e Nutrição em um minicurso lecionado pelas Residentes de Saúde Coletiva. 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. Foi possível ofertar conhecimentos acerca de um tema que não é abordado na grade curricular da maioria dos cursos de graduação em nutrição em consonância com o uso de metodologia ativa onde os participantes discutiram sobre o tema proposto e construíram os cardápios qualitativos. Os autores constataram que a grade curricular do curso de nutrição ainda é falha com relação a alguns aspectos.

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, vegetarianismo e medicina tradicional chinesa, por meio da dietoterapia.

Por fim, Navolar (2012) 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 e enfrentar o desafio do profissional biomédico.

O autor ainda acrescenta que a dietoterapia chinesa que incluem a alimentação ayurvédica, macrobiótica, alimentação antroposófica, fitoterapia, vegetarianismo vai muito além de linhas alimentares e dietas da moda. Ela é uma forma inteligente de se nutrir e de viver de forma mais sustentável. Afinal, os alimentos de origem vegetal são riquíssimos em nutrientes e elementos fundamentais para o bom funcionamento do organismo e causam um impacto mais positivo no meio ambiente.

Nesse sentido, importante destacar 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.

Assim, 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's podem contribuir para uma atuação ampliada da dietoterapia chinesa.

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.

6 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 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.

Por isso, é importante que mais pesquisas que contemplem as abordagens alternativas e complementares no contexto da Nutrição sejam desenvolvidos. 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.

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.

7 REFERÊNCIAS

ABREU, E. S.; VIANA, I. C.; MORENO, R. B. Alimentação mundial - uma reflexão sobre a história. **Saúde e Sociedade**; 2001. 10 (2):3-14.

ANDRADE, M. M. de **Introdução à metodologia do trabalho científico**. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 1999.

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.

ALVES, J. E. D. **Envelhecimento populacional no Brasil e no mundo segundo as novas projeções da ONU**. 2019.

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

AUTEROCHE, B.; NAVAILH, P. **O diagnóstico na medicina chinesa**. São Paulo: Organização Andrei 1992.

BARROS, N. F., TESSER, C. D. Medicalização social e medicina alternativa e complementar: pluralização terapêutica do Sistema Único de Saúde. **Revista de Saúde Pública**, 2008 42(5), 914-920.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria Nº 971 de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. **Diário Oficial República Federativa do Brasil**, Brasília, 04 mai. 2005, p.20-25.

Brasil. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Portaria 971 - Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde; **Diário Oficial da União** 2006.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Política nacional de atenção básica**. Departamento de Atenção Básica. Brasília, DF. 2012

BRASIL. Ministério da Saúde. **Secretaria de Atenção à Saúde**. Departamento de Atenção Básica. Manual de implantação de serviços de práticas integrativas e complementares no SUS / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BEAU, Georges. **A medicina chinesa**. Rio de Janeiro: Interciência, 1974.

BITTENCOURT, S.A. Uma alternativa para a política nutricional brasileira? **Cad. Saude Publica**,v.14, n.3, p.629-36, 1998.

- BLEIL, S. I. O Padrão Alimentar Ocidental: Considerações Sobre a Mudança de Hábitos no Brasil. **Cadernos de Debate**, vol. 6, p.1-25, 1998.
- BUCHO, J. L. C.. **As terapias expressivas e o barro**: espelho do corpo e da alma. Lisboa: Chiado, 2016.
- CAMPOS, K. R. **Movimento slow food**: uma crítica ao estilo de vida fast food. Brasília (DF): Universidade de Brasília, 2004.
- CARVALHO, M. A. **Percepção somática**: a possibilidade da Experiência Corporal. Dissertação de Mestrado. UNESP - Campus de Marília, 2004.
- CORDEIRO, A; CORDEIRO, R. **Acupuntura: elementos básicos**. 5. ed. São Paulo: Polis, 2018.
- 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.
- CONSELHO FEDERAL DE NUTRICAÇÃO. CFN discute as terapias complementares em Nutrição. **Rev. CFN**, v.10, n.3, p.6, 2003.
- DICIONÁRIO da Medicina Natural. **Reader's Digest Brasil Ltda**. Lisboa, Portugal, 1997.
- DULCETTI JUNIOR, O. **Pequeno tratado de acupuntura tradicional chinesa**. São Paulo: Andrei, 2001.
- FAUBERT, G. **A cronobiologia chinesa**. São Paulo: Ibrasa: 1990.
- FERNANDES, F.A.C. **Acupuntura Estética**: no pós operatório de cirurgia plástica. São Paulo: ícone, 2008.
- 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: ANAIS DO 8º Congresso Brasileiro de Ciências Sociais e Humanas em Saúde, 2019, João Pessoa. **Anais eletrônicos...** Campinas, Galoá, 2019.
- GARCIA, R. W. D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, Campinas, out./dez., 2003.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2006.
- GODOY, C.M. **Aplicação da dietoterapia chinesa na tonificação do movimento terra**. 2021.
- HALPERN, Z.S.C., RODRIGUES, M.D.B. e COSTA, R.F. Determinantes Fisiológicos do Controle do Peso e Apetite. **Rev. Psiquiatr. Clín.** 31 (4): 150-53, 2004.
- JEREMY, R. **Sistemas de órgãos e vísceras da medicina tradicional chinesa**. São Paulo: Roca, 1994.

KAO, T.C. **Dieta Tao**. São Paulo: Master Book, 1999.

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

LÉXICON, H. **Dicionário de símbolos**. São Paulo: Cultrix, 1990.

LIPP, M. E. N., & Rocha, J. C. **Stress, hipertensão e qualidade de vida**. 2 ed. Campinas: Papyrus, 1996.

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

M. T. **As instituições médicas no Brasil**. Porto Alegre: Rede Unida. 2014.

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

MALAGRIS, L.E.N.; FIORITO, A.C.C. Avaliação do nível de stress de técnicos da área de saúde. **Estudos de Psicologia**, 2006, 23 (4). Recuperado em 23 de janeiro de 2009.

MANNING, Peter K., Metaphors of the field: varieties of organizational discourse, **Administrative Science Quarterly**, vol. 24, no. 4, December 1979, pp. 660-671.

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

MARTINI, L; CARDOSO, M; SANTOS, M.C. **Medicina Tradicional Chinesa no tratamento da obesidade**. 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.

Ministério da Saúde. **Portaria nº 154, de 24 de janeiro de 2008** Brasília, DF.

Ministério da Saúde. **Política nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC**. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Série B. Textos Básicos de Saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde.

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.

MONTEIRO, C. A.; MONDINI, L.; COSTA R. B. L. Mudanças na composição e adequação nutricional da dieta alimentar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988-1996). **Revista de Saúde Pública**, v. 34, n. 3, p.251-58, 2000.

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).**

NASCIMENTO, M. C. do. As duas faces da montanha: estudos sobre medicina chinesa e acupuntura. São Paulo: Hucitec, 2006.

NAVOLAR, T.S, TESSER, CD, AZEVEDO, E. Contribuições para construção da Nítrico Complementar Integrada Interface - **Comunic., Saude, Educ**, 2012; v.16, n. 4 avaliar a energia alimentar yin e yang dos alimentos na MTC e sua interface com as Práticas Integrativas e Complementares do SUS (PICs). 1, p.515-27 .

OLIVEIRA, S. P.; THEBAUD-MONY, A. Consumo alimentar: abordagem multidisciplinar. **Revista da Saúde Pública**, v.31, n.2, p. 201-208, 1997.

OLIVEIRA, C.; Entendendo a Medicina Tradicional Chinesa. **Instituto Confúcio na Unesp**; 2020.

Os fundamentos da medicina chinesa. São Paulo: Roca, 1996

PEREIRA JR, A. FURLAN, F. Biomolecular Information, Brain Activity and Cognitive Functions. **Annual Review of Biomedical Sciences**, 9: 12-29, 2007.

PENNER, J., McDONALD, J. **Síndromes Zang Fu**: diagnostico diferencial e tratamento. São Paulo: Roca, 2010.

PINHEIRO, A.B.V. **Comer com Sabedoria**: O alimento segundo a Medicina Tradicional Chinesa: Nova Era, 2005.

PINHEIRO, K. História da Alimentação. **Universitas Ciências da saúde**; 2001. 3:173-190.

Portaria n.º 971/GM. (2006, 04 de maio). Regulamenta a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Diário Oficial da União, n.º 84, seção I, Brasília, DF: Ministério da Saúde.

Portaria n.º 274/GS (2011, 27 de junho). Regulamenta a Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares do Estado do Rio Grande do Norte. Secretaria de Estado do Rio Grande do Norte. Secretaria Estadual da Saúde Pública: Natal, RN: Gabinete do Secretário

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

Resolução CFN nº 380/2005, de 28 de dezembro de 2005. Dispõe sobre a atuação do nutricionista e suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência, por área de atuação, e dá outras providências. **Diário Oficial da União**. 10 jan. 2006. Seção 1, nº7, p. 66.

Resolução CFN nº600, de 25 de fevereiro de 2018. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências. **Diário Oficial da União**. 20 abr. 2018. Seção 1, nº76, p. 157.

ROSS, J. **Combinações dos pontos de acupuntura**. São Paulo: Roca, 2003

SANTOS, L.A.S. et al. Uso e percepções da alimentação alternativa no estado da Bahia: um estudo preliminar. **Rev. Nutrição**, v.14, supl., p.35-40, 2001.

SILVA, A. R. Fundamentos da medicina chinesa. **Revista Brasileira de Medicina Chinesa**, vol. 9, n. 28. 2011.

SILVA, M.R. **Escola Brasileira de Medicina Chinesa – Ebramec curso de Acupuntura os Cinco Elementos e seus Zang Fu Correspondentes**, 2013.

SIONNEAU. P. A Essência da Medicina Chinesa, **Editores Brasileira de Medicina Chinesa**, São Paulo, 2015, vol. 2, cap.1, p. 2, 6, cap. 6, p. 151, 152.

STOPELLI, I.M.B.S.; MAGALHÃES, C.P. Saúde e segurança alimentar: a questão dos agrotóxicos. **Cad. Saude Coletiva**, v.10, supl., p.91-100, 2005.

VALÉE, ER & Larre, C. **Os movimentos do coração; psicologia dos chineses**. Belo Horizonte: Cultrix, 2004.

WEN, T. S. **Acupuntura chinesa clássica**. 10 ed. São Paulo: Cultrix, 2004.

YAMAMURA, Ysao. **Acupuntura Tradicional Chinesa: A arte de Inserir**. 2. ed. São Paulo: Roca, 2001.