

ABORDAGEM HOLÍSTICA DA NUTRIÇÃO

Marieli de Fátima Schuhli¹, Josiane de Oliveira Almeida²

RESUMO

Considerando a prevalência do modelo reducionista na prática nutricional convencional e a crescente busca por abordagens que integrem corpo, mente e espírito, este estudo teve como objetivo evidenciar a necessidade da abordagem holística em saúde e nutrição. Trata-se de uma pesquisa exploratória, com abordagem quali-quantitativa, conduzida com 165 participantes da população geral, maiores de 18 anos, recrutados por meio de divulgação em redes sociais. Utilizou-se a técnica bola de neve e aplicou-se um questionário estruturado com 17 questões estratégicas, fechadas e de múltipla escolha. Entre os principais resultados, observou-se que 60% dos participantes não conheciam o conceito de nutrição holística. Quando questionados sobre como se sentem após se alimentar, apenas 48% relataram sentir-se bem e com energia plena, enquanto o restante apontou sensações como cansaço, normalidade ou indiferença. Além disso, 76,5% relataram práticas de autocuidado que vão além da alimentação. Quanto ao tipo de alimento mais consumido, 52% citaram alimentos bioestáticos. A maioria (84%) também reconheceu já ter usado a alimentação como meio para melhorar a saúde e a qualidade de vida. Os achados reforçam a importância de promover a nutrição holística como um caminho para ampliar a percepção do comer consciente e da alimentação como prática integrativa. Contribuições práticas do estudo envolvem o incentivo ao consumo de alimentos naturais e minimamente processados, à atenção plena durante as refeições e à valorização da alimentação como pilar do bem-estar emocional.

Palavras-chave: Alimentos. Integralidade em saúde. Nutrição comportamental.

ABSTRACT

Holistic approach to nutrition

Considering the prevalence of the reductionist model in conventional nutritional practice and the growing demand for approaches that integrate body, mind, and spirit, this study aimed to highlight the need for a holistic approach to health and nutrition. This exploratory, qualitative and quantitative study was conducted with 165 participants from the general population, over the age of 18, recruited through social media advertising. The snowball technique was used, and a structured questionnaire with 17 strategic, closed-ended, and multiple-choice questions was administered. Among the main findings, it was observed that 60% of participants were unfamiliar with the concept of Holistic Nutrition. When asked how they feel after eating, only 48% reported feeling good and energized, while the remainder reported feelings such as fatigue, normalcy, or indifference. Furthermore, 76.5% reported self-care practices that go beyond food. Regarding the type of food most consumed, 52% cited biostatic foods. The majority (84%) also acknowledged having used food as a means to improve their health and quality of life. The findings reinforce the importance of promoting holistic nutrition as a way to broaden the perception of mindful eating and food as an integrative practice. Practical contributions from the study include encouraging the consumption of natural and minimally processed foods, mindfulness during meals, and the appreciation of food as a pillar of emotional well-being.

Key words: Food. Comprehensiveness in health. Behavioral nutrition.

E-mail dos autores:
marielifschuhli@gmail.com
josiane.o.almeida@hotmail.com

Autor correspondente:
Josiane de Oliveira Almeida.
josiane.o.almeida@hotmail.com

1 - Nutricionista, UniCesumar, Ponta Grossa, Paraná, Brasil.
2 - Nutricionista, Docente, Unicesumar, Ponta Grossa, Paraná, Brasil.

INTRODUÇÃO

Sabe-se que na grande maioria dos casos o principal objetivo da pesquisa e da sua aplicação em nutrição é identificar dietas para promover a saúde e prevenir doenças.

Para isso, tradicionalmente e predominantemente é utilizado a abordagem reducionista, onde em seu ponto de vista o objetivo da ciência é reconstruir a realidade por suas partes, o que significa que o todo pode ser explicado pela soma de suas partes.

Reduzindo assim, um alimento aos seus nutrientes constituintes e em seguida, investigando os efeitos desses nutrientes (Nunes-Galbes, 2021; Silva, 2019).

O pesquisador Gyorgy Scrinis, importante crítico da abordagem reducionista na nutrição, propôs uma análise da evolução desse modelo classificando-o em três eras distintas:

- 1) Era do Nutricionismo quantificador, marcada pela ênfase na quantificação dos nutrientes conforme as necessidades nutricionais humanas;
- 2) Era do Nutricionismo bom e mau, em que alimentos passaram a ser classificados moralmente, entre os que devem ser incentivados ou evitados; e
- 3) Era do Nutricionismo funcional, caracterizada pela valorização de nutrientes com alegados benefícios específicos à saúde (Scrinis, 2013).

Ao descrever essas eras, Scrinis, (2013) evidência como o foco excessivo nos componentes isolados dos alimentos pode obscurecer a complexidade da alimentação humana.

No entanto, as visões trazidas por essas eras quando vistas de forma individual, podem não suprimir todas as indagações e os desejos dos indivíduos que buscam a nutrição como um nutrir que vai além.

Assim, teorias de que a nutrição pode atuar além das barreiras físicas e alimentares surgem com o intuito de buscar explicar o nutrir como verdade, em uma busca sistêmica e pelo holus (todo) (Boog, 1992).

É necessária uma mudança de paradigma na área da nutrição humana, afim de considerar cada vez mais os efeitos holísticos de alimentos específicos e mistura de alimentos que constituem refeições e dietas. Com o propósito de alcançar saúde e qualidade de vida plenas, unindo os fenômenos e não os

separando em partes (Boog, 1992; Nunes-Galbes, 2021).

Surgindo assim a necessidade de busca por novas direções na área da saúde, bem como, na área da nutrição novos conhecimentos e teorias que alimentem essas indagações e que apresentem uma nova era onde o conhecimento sobre a nutrição e o alimento sirvam de fonte para disseminar o cuidado de forma integral entre os três pilares da holística o corpo, a mente e o espírito (Junges, Zapelini, Schaefer, 2023).

A fim de que haja uma nova perspectiva do cuidado, onde não se deve olhar um ser humano complexo e multidimensional somente em sua parte que está em desequilíbrio, e sim, olhar esse ser de forma multifatorial, holística e sistêmica.

Cuidando desse e levando em consideração que este representa um todo, um conjunto de fatores, estímulos e vivências, e não somente um conjunto de sinais e sintomas (Boog, 1992).

Dando espaço assim a busca pelos conhecimentos passados pelas formas terapêuticas integrativas, norteados pelos conhecimentos da nutrição holística.

Prática a qual visa um modelo de assistência que aspira ser centrado no paciente, com foco na saúde e qualidade de vida e não na doença, bem como no respeito mútuo entre os praticantes.

Agindo sobre todos os domínios da vida humana: biológica, psicológica, sociológica e espiritual (Junges, Zapelini, Schaefer, 2023).

As práticas holísticas em saúde contrapõem as práticas biomédicas tradicionais sendo que essas atuam com a abordagem de que as doenças são como erros mecânicos no nível micro, enquanto as práticas holísticas se concentram nas experiências do indivíduo e no todo consciente, percebendo as doenças como distúrbios nas atitudes, percepções e experiências no nível macro, ou seja, no organismo como um todo (Pereira, Lang, 2014).

Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo demonstrar a necessidade da abordagem holística em saúde e na área de nutrição, bem como enfatizar a relação do ser humano com a alimentação e sua perspectiva holística.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo exploratório, de abordagem quali-quantitativa, utilizou a técnica de amostragem em bola de neve para recrutamento dos participantes, tendo sua coleta de dados em setembro de 2024.

Foi aplicado um questionário on-line estruturado, composto por questões fechadas e de múltipla escolha, elaborado com base no referencial teórico da literatura científica sobre nutrição holística e saúde integrativa. O questionário contemplou as seguintes

dimensões principais: Conhecimento sobre nutrição holística; relação pessoal com a alimentação; sensações físicas e emocionais após se alimentar; controle e escolhas alimentares; influência do ambiente e convívio social nas escolhas alimentares; práticas de autocuidado integrativas; tipos de alimentos consumidos conforme a classificação bioenergética: alimentos bioestáticos, bioativos, biocídicos e biogênicos; uso da alimentação como recurso terapêutico, conforme demonstrado no Quadro 1.

Quadro 1 - Estrutura resumida do questionário aplicado.

Dimensão	Perguntas principais
Conhecimento sobre nutrição holística	Já ouviu falar ou sabe o que é nutrição holística?
Relação pessoal com alimentação	Como é a sua relação com a sua alimentação?
Sensações após se alimentar	Após se alimentar quais dessas situações representam melhor a sua sensação
Controle alimentar	Na maioria das vezes como é seu controle na escolha, quantidade, qualidade e harmonia das refeições?
Influência das escolhas alimentares	Sua alimentação é influenciada pelo ambiente e pessoas com quem convive?
Práticas de autocuidado	Possui hábitos de cuidar de si, nutrindo e alimentando seu eu como um todo além da alimentação, através de exercícios físicos, boas companhias, bons filmes/séries, músicas, conversas e ambientes?
Tipos de alimentos consumidos	Na sua alimentação há maior proporção e frequência de alimentos bioestáticos, bioativos, biocídicos, biogênicos?
Uso da alimentação como remédio	Já passou por alguma situação onde o alimento foi um meio de remédio para sua saúde e qualidade de vida?

Os participantes foram recrutados por meio de divulgação em mídias sociais, incluindo redes como Facebook, Instagram e WhatsApp, com convite aberto para indivíduos maiores de 18 anos da população geral. O recrutamento iniciou com contatos iniciais (sementes) que compartilharam o link do questionário com suas redes, possibilitando a amostragem em bola de neve.

O questionário foi disponibilizado na plataforma Google Forms, contendo inicialmente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que os participantes deveriam aceitar para prosseguir. Tendo sua aplicação somente após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Faculdade Cesumar - UniCesumar, que se deu sob o parecer 4.269.953.

A amostra final consistiu em 165 indivíduos que concordaram em participar e responderam ao questionário. Não foram coletados dados sociodemográficos dos

participantes, o que representa uma limitação do estudo.

Os resultados obtidos foram posteriormente confrontados com a literatura científica, utilizando artigos publicados entre 1996 (visto que a década de 90 foi pioneira na literatura sobre o proposto tema) e 2024, nas bases Google Acadêmico, PubMed e CAPES Periódicos. Foram usados descritores de Ciências da Saúde (DeCS) associados ao operador booleano (AND): “Saúde Saúde Holística”, “Nutrição, dieta e alimentação”, “Alimentos”, além das palavras-chave “Holismo”, “Nutrição Comportamental” e “Terapias Integrativas”. Também foram consultados e-books nacionais sobre o tema.

Para análise, os dados quantitativos, foi realizada estatística descritiva simples, com apresentação de frequências absolutas e relativas. No que se refere aos dados qualitativos (apesar das perguntas serem fechadas) adotou-se uma abordagem

interpretativa, com análise do conteúdo das respostas por meio da identificação de padrões de escolha e agrupamento por temas.

Essa estratégia permitiu explorar aspectos subjetivos, como a percepção dos participantes sobre alimentação e bem-estar, a partir da frequência e da combinação das respostas. A análise geral foi conduzida de forma manual, com base nos objetivos do estudo e na literatura utilizada como referencial teórico.

RESULTADOS

O quadro 1 apresenta a distribuição das respostas dos participantes em relação aos principais temas investigados. Os dados evidenciam, por exemplo, que a maioria (60%) não conhece o conceito de nutrição holística.

Também se destaca que apenas 48% relatam sentir-se bem de forma plena após a alimentação, o que aponta para lacunas na percepção do comer como prática integral.

A seguir, detalham-se os principais achados:

Quadro 1 - Distribuição das respostas dos participantes (n=165) sobre nutrição holística, alimentação e autocuidado.

Tema Investigado	Alternativas de Resposta	n	%
Conhecimento sobre Nutrição Holística	Não conhecem o conceito	97	60,0
	Conhecem o conceito	68	40,0
Sensações após se alimentar	Bem, feliz, com energia plena	79	48,0
	Bem, mas com pouca energia	24	14,5
	Não sabe / nunca pensou	22	13,5
	Normal, sem notar diferença	20	12,0
	Sono, preguiça, desânimo	20	12,0
Práticas de autocuidado (alimentação + outros hábitos)	Concorda totalmente	45	27,0
	Concorda	82	49,5
	Nem concorda nem discorda	22	13,5
	Discorda	15	9,0
Tipo de alimento mais consumido (classificação de Szekely, 1989)	Discorda totalmente	1	0,6
	Bioestáticos	86	52,0
	Bioativos	73	44,0
	Biocídicos	5	3,0
Uso da alimentação como remédio	Biogênicos	2	1,0
	Concorda totalmente	49	29,5
	Concorda	90	54,5
	Nem concorda nem discorda	16	10,0
Influência do ambiente e convivência nas escolhas alimentares	Discorda	10	6,0
	Concorda totalmente	52	31,5
	Concorda	74	44,8
	Nem concorda nem discorda	17	10,4
	Discorda	14	8,5
	Discorda totalmente	8	4,8

DISCUSSÃO

A influência dos tipos de alimentos

Segundo Szekely, (1989), os alimentos podem ser classificados em quatro categorias, de acordo com o seu grau de vitalidade ou força alquímica:

Biogênicos - geram e expandem a vida (sementes germinadas e brotos);

Bioativos - ativam a vida (frutas, grãos, legumes e verduras frescas e cruas);

Bioestáticos - mantêm a vida, mas tendem a reduzir sua vitalidade (carnes, ovos, queijos, alimentos congelados);

Biocídicos - consomem a vida (aqueles com produtos químicos, conservantes, radiações e aditivos artificiais).

Neste estudo, observou-se que a maioria da amostra consome com maior prevalência alimentos bioestáticos, que, embora ainda tenham algum valor nutricional, apresentam força vital reduzida pelo tempo de armazenagem, cozimento prolongado e processamento térmico, dificultando a assimilação de nutrientes e favorecendo o envelhecimento celular (Trucom, 2009).

Por outro lado, os alimentos biocídicos, consumidos com menor frequência pela amostra (3%), se assemelham conceitualmente aos alimentos ultraprocessados, conforme definidos pelo Guia Alimentar para a População Brasileira.

Segundo o documento, alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas com ingredientes refinados, substâncias sintetizadas em laboratório e aditivos que realçam sabor, cor e textura, como corantes, aromatizantes e conservantes. Esses produtos incluem refrigerantes, biscoitos recheados, embutidos, salgadinhos de pacote, entre outros (Brasil, 2014).

O Guia destaca que o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados está diretamente associado ao aumento de doenças crônicas como obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.

Do ponto de vista holístico, além dos prejuízos fisiológicos, esses alimentos são vistos como vazios, pois enfraquecem o campo energético, provocam cansaço, desânimo, desconexão e perda da clareza mental. Assim, é essencial promover a redução progressiva do seu consumo (Brasil, 2014; Trucom, 2009).

Em contrapartida, a segunda maior parte da amostra relatou consumir principalmente alimentos bioativos, os quais deveriam, segundo a literatura holística, constituir a base da alimentação. Ricos em nutrientes e substâncias biologicamente ativas (enzimas, vitaminas, antioxidantes e minerais), esses alimentos também transmitem vitalidade, energia da natureza e bem-estar ao corpo, à mente e ao espírito (Trucom, 2009).

Além disso, a alimentação baseada em alimentos naturais e frescos está alinhada com os princípios da sustentabilidade e da saúde planetária, pois envolve menor impacto ambiental e maior respeito às tradições e aos ciclos naturais.

Assim, tanto do ponto de vista holístico quanto da saúde pública, recomenda-se que esses alimentos componham, no mínimo, 50% da alimentação, preferencialmente em sua forma crua e in natura (Fardet e Rock, 2019).

Por fim, reforça-se que, ainda conforme o Guia Alimentar para População Brasileira, os alimentos devem ser vistos como sistemas alimentares integrais, e não como combinações de nutrientes isolados. Isso converge com a visão holística, que entende que o organismo responde de forma diferente aos nutrientes conforme a matriz alimentar em que estão inseridos. Alimentos integrais, naturais e minimamente processados promovem saúde de maneira mais ampla e sistêmica do que suas versões ultraprocessadas, mesmo com composição química semelhante (Fontolan, Lima, 2021).

A visibilidade da Nutrição Holística

A maior parte da amostra demonstrou não ter conhecimento sobre nutrição holística, o que reforça a necessidade de ampliar o debate sobre essa abordagem. Embora práticas terapêuticas integrativas baseadas em princípios holísticos sejam milenares e façam parte das tradições de diversas culturas, sua presença na ciência da nutrição ainda é incipiente (Filho, 2022).

No Brasil, somente após a VIII Conferência Nacional de Saúde, em 1986, o Ministério da Saúde passou a discutir a inserção dessas práticas nos serviços públicos, marcando um movimento de transição do modelo reducionista para uma abordagem mais integrativa.

E no ano seguinte, o I Congresso Holístico Brasileiro e a publicação da Carta de Brasília fortaleceram essa visão ao enfatizar a interconexão entre o ser humano, o universo e os saberes tradicionais (Silva e colaboradores, 2020; Crema, 2015).

Iniciativas como a Fundação Cidade da Paz e a Universidade Holística Internacional de Brasília também contribuíram para consolidar esse paradigma no país.

No entanto, no campo da nutrição, ainda predomina uma visão centrada na prescrição alimentar, no controle calórico e na composição de nutrientes, refletindo um modelo fragmentado da saúde (Boog, 1992; Teixeira, 1996).

A perspectiva holística propõe uma visão sistêmica do ser humano, reconhecendo

que corpo, mente e espírito formam uma unidade interligada e influenciada por fatores sociais, ambientais, econômicos e emocionais.

Promover essa compreensão demanda não apenas formação técnica, mas também uma mudança cultural e educativa, tanto no meio acadêmico quanto na sociedade, para desfazer mitos alimentares e reconstruir a relação com o ato de se alimentar (Araujo e colaboradores, 2024; Azevedo e colaboradores, 2024).

Portanto, é essencial divulgar esse conhecimento entre profissionais da saúde e a população em geral, a fim de fomentar a adoção de práticas alimentares mais conscientes, intuitivas e integradas com os múltiplos aspectos da vida (Boog, 1992).

Nutrindo corpo, mente e espírito

Embora uma parcela considerável dos participantes relate praticar o nutrir de forma integral, uma parte significativa demonstrou neutralidade ou discordância, indicando a necessidade de aprofundar discussões sobre o tema.

Em sistemas complexos como a saúde, as relações são multicausais e não lineares, exigindo uma visão integradora que considere o indivíduo como um todo (Hoffmann, 2003).

A abordagem holística amplia o conceito de alimentação, incluindo práticas que alimentam não apenas o corpo físico, mas também a mente e o espírito. Técnicas como o toque terapêutico, por exemplo, buscam reconectar o indivíduo com partes do corpo adoecidas ou desconectadas, refletindo uma escassez de cuidado integral (Boog, 1992; Teixeira, 1996).

O conceito de saúde tem sido reformulado para além da ausência de doença, abrangendo uma experiência de bem-estar resultante da interação equilibrada entre aspectos físicos, emocionais, espirituais, sociais e ambientais.

Assim, o autocuidado não deve ser reduzido a rotinas mecânicas, mas visto como parte de um movimento de reconexão consigo mesmo e com o entorno (Brasil, 2020).

Nesse sentido, a nutrição holística propõe o equilíbrio entre os três pilares que compõem o ser humano: corpo, mente e espírito. Nutrir o corpo com alimentos naturais e personalizados; a mente com pensamentos construtivos, estímulos positivos e bons relacionamentos; e o espírito com propósito,

autoconhecimento, virtudes e conexão com o essencial (Boog, 1992).

O alimento e a cura

Apesar de mais da metade dos participantes reconhecerem que já utilizaram a alimentação como forma de promover a saúde, cerca de 30% afirmaram nunca ter vivenciado essa prática. Esse dado revela o quanto a alimentação ainda é percebida de forma mecânica e dissociada da saúde integral.

É visto que hábitos alimentares representam uma terceira via de influência sobre a saúde, ao lado dos fatores genéticos e traumáticos, sendo assim, a construção da saúde deve ser integrada à natureza e associada ao estilo de vida, o que inclui as escolhas alimentares (Herzlich, 2005; Teixeira, 1996).

Enquanto a medicina convencional foca em intervenções medicamentosas e físicas, as práticas integrativas voltadas à consciência buscam investigar as causas subjacentes do adoecimento, promovendo a autorresponsabilidade no processo de cura.

Nesse contexto, a alimentação ganha um novo significado: não apenas como combustível, mas como instrumento de equilíbrio e expressão do autocuidado (Ventegodt e colaboradores, 2004).

Esse enfoque está alinhado à medicina baseada na consciência, que propõe “a qualidade de vida como medicamento”, com o paciente como protagonista do próprio processo de cura.

Assim, práticas como psicoterapia, atividade física e regimes alimentares tornam-se ferramentas terapêuticas relevantes dentro da visão holística (Rozeira e colaboradores, 2024; Ventegodt e colaboradores, 2004).

Além disso, o incentivo à alimentação saudável pode reduzir custos com tratamentos medicamentosos, suplementos e hospitalizações, ao mesmo tempo em que estimula uma cultura preventiva. Uma alimentação inadequada compromete não apenas a saúde física, mas também a clareza mental e o desenvolvimento espiritual.

Por isso, investir na promoção do comer consciente e integral é uma estratégia potente para ampliar o bem-estar individual e coletivo (Calado, 2015).

Alimentação e ambiente

A maioria dos participantes da pesquisa relatou concordar totalmente ou parcialmente que o ambiente e as pessoas com quem convivem exercem influência significativa sobre seus hábitos alimentares. Esse achado ressalta a importância de aprofundar as discussões sobre o papel do ambiente social e físico no comportamento alimentar.

Diversos fatores contribuem para a construção do comportamento alimentar, especialmente aqueles vivenciados nos primeiros anos de vida, em especial no convívio familiar, que são fundamentais para o desenvolvimento das preferências alimentares.

Os hábitos alimentares são, portanto, moldados por meio das experiências familiares, das interações com os grupos sociais e das vivências individuais (Rozeira e colaboradores, 2024; Pereira, Lang, 2014).

A nutrição holística compreende essa dinâmica ao integrar aspectos emocionais, sociais e ambientais ao processo de escolha alimentar.

Dentro dessa abordagem, práticas como o contato visual e o aperto de mão são valorizadas por promoverem conexão e confiança entre profissional e paciente, elementos essenciais para a escuta ativa e o acolhimento (Andrews, Evans, McAlister, 2013).

Pessoas que buscam mudanças em seus hábitos alimentares frequentemente desejam construir relações que favoreçam um ambiente seguro, acolhedor e propício ao processo de transformação e cura.

Esse ambiente deve favorecer o equilíbrio entre diferentes dimensões da consciência, como o respeito, o cuidado, o reconhecimento e a aceitação, possibilitando a expressão de sentimentos, a reformulação de crenças limitantes e o fortalecimento de atitudes mais saudáveis (Boog, 1992; Ventegodt e colaboradores, 2004).

Portanto, torna-se evidente que o ambiente e os vínculos sociais influenciam diretamente os comportamentos alimentares. Um ambiente afetivo positivo pode atuar como um estímulo nutritivo, ampliando a capacidade de ação física e mental do indivíduo.

Por outro lado, ambientes que geram desequilíbrios emocionais tendem a enfraquecer esse potencial, comprometendo escolhas alimentares e perpetuando padrões

alimentares disfuncionais (Andrews, Evans, Mcalister, 2013).

CONCLUSÃO

A presente pesquisa contribui para ampliar a compreensão sobre a relação entre os indivíduos e a alimentação sob a ótica da Nutrição Holística, uma abordagem que considera aspectos físicos, emocionais, mentais, sociais e espirituais no processo de nutrir.

Os resultados indicam que a alimentação é influenciada por múltiplos fatores, como ambiente, vínculos interpessoais e experiências de vida, reforçando a necessidade de uma abordagem integrativa e humanizada no cuidado nutricional.

A busca por equilíbrio entre corpo, mente e espírito foi destacada como um objetivo importante para os participantes, evidenciando a relevância de práticas que vão além da prescrição alimentar convencional.

Como potencialidade, este estudo traz uma abordagem ainda pouco explorada na literatura científica nacional, fomentando reflexões sobre a inserção da Nutrição Holística no contexto acadêmico e profissional.

No entanto, reconhece-se como limitação a restrição amostral e a carência de estudos comparativos, o que aponta para a necessidade de novas pesquisas com maior abrangência e aprofundamento teórico.

Por fim, ressalta-se a contribuição desta investigação para o campo da Nutrição Holística, ao evidenciar a importância de se promover maior visibilidade e engajamento com essa abordagem, tanto na formação de profissionais quanto na prática clínica, visando ao cuidado integral e à promoção da saúde.

REFERÊNCIAS

- 1-Andrews, G.J.; Evans, J.; Mcalister, S. Criando a vibração terapêutica certa: performances relacionais na medicina holística. *Social Science & Medicine*. Vol. 83. 2013. p. 99-109.
- 2-Araujo, L.M.; Muraoka, S.M.O.; Alves, R.C.; Fernandes, P.A.; Mendes, M.P. Psiconutrição: O efeito da alimentação na saúde mental. *UniAthenas*. Vol. 18. Num. 1. 2024. p. 1-19.
- 3-Azevedo, L.M.S.; Silva, U.P.; Vieira, S.F.C.; Silveira, F.M.; Hartmann, C.; Barbosa, E.S. O

equilíbrio entre corpo e mente: fundamentos para o bem-estar integral. *COGNITIONIS - Scientific Journal*. Vol. 7. Num. 2. 2024. p. 1-15.

4-Boog, M.C.F. Perspectivas da abordagem holística para a dietética. *Revista de Nutrição*. Vol. 5. Num. 2. 1992. p. 1-10.

5-Brasil. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. Biblioteca Virtual em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde. 2014. p. 1-156.

6-Calado, V.H. Alimentação, new age e saúde holística. *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde*. Vol. 10. Num. 3. 2015. p. 693-704.

7-Crema, R. Introdução à visão holística: breve relato de viagem do velho ao novo paradigma. São Paulo: Summus Editorial. 2015. p. 1-132.

8-Fardet, A.; Rock, E. Perspectiva: A pesquisa nutricional reducionista tem significado apenas dentro da estrutura do pensamento holístico e ético. *TCC. FCF-USP*. São Paulo. 2019. p. 1-45.

9-Filho, R.V. A História da Terapia Holística: A história da Terapia Holística desde a antiguidade até os dias de hoje. *Revista Terapia Holística*. Vol. 77. 2022. p. 1-8.

10-Fontolan, M.V.; Lima, R.S. Direito humano à alimentação adequada: uma visão holística. *Revista Faz Ciência*. Vol. 23. Num. 37. 2021. p. 79-107.

11-Herzlich, C. Santé et maladie: Analyse d'une représentation sociale. Paris: Editions de l'Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales. 2005. p. 1-210.

12-Hoffmann, I. Transcendendo o reducionismo na pesquisa nutricional. *The American Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 78. Num. 3. 2003. p. 514-516.

13-Junges, F.R.; Zapelini, R.G.; Schaefer, R. Medicina tradicional complementar e integrativa na atenção primária em saúde: revisão de escopo. *Revista Brasileira de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde*. Vol. 2. Num. 4. 2023. p. 115-134.

14-Nunes-Galbes, N.M. O paradigma holístico da ciência da Nutrição. *Diálogos*

Socioambientais. Vol. 4. Num. 10. 2021. p. 23-26.

15-Pereira, M.M.; Lang, R.M.F. Influência do ambiente familiar no desenvolvimento do comportamento alimentar. *Revista Uningá*. Vol. 41. Num. 1. 2014. p. 86-89.

16-Rozeira, C.H.B.; Silva, M.F.; Rangel, M.E.A.; Pimentel, M.G.L.; Sá, L.F.R.; Carvalho, D.S.; Matos, A.A. L.; Souza, D.A.P.; Souza, V.O.F.B. Saúde Integral na Terceira Idade: A Contribuição da Abordagem Holística. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*. Vol. 6. Num. 6. 2024. p. 108-128.

17-Scrinis, G. *Nutritionism: The Science and Politics of Dietary Advice*. Nova York: Columbia University Press. 2013. p. 1-368.

18-Silva, G.C.F. Abordagens reducionistas e holísticas na pesquisa em nutrição. *TCC. FCF-USP*. São Paulo. 2019. p. 1-52.

19-Silva, G.K.F.; Sousa, I.M.C.; Cabral, M.G.E.S.; Bezerra, A.F.B.; Guimarães, M.B.L. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares: trajetória e desafios em 30 anos do SUS. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*. Vol. 30. Num. 1. 2020. p. 1-25.

20-Szekely, E.B. *The Essene Way: Biogenic Living*. International Biogenic Society. 1989. p. 1-184.

21-Teixeira, E. Reflexões sobre o Paradigma Holístico e Holismo e Saúde. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*. Vol. 30. Num. 2. 1996. p. 286-290.

22-Trucom, C. *Alimentação Desintoxicante: Para Ativar o Sistema Imunológico*. Rio de Janeiro: Alaúde. 2009. p. 1-216.

23-Ventegodt, S.; Morad, M.; Andersen, N.J.; Merrick, J. *Medicina Holística Clínica: Ferramentas para uma Ciência Médica Baseada na Consciência*. *The ScientificWorld Journal*. Vol. 4. 2004. p. 347-361.

Recebido para publicação em 07/08/2025
Aceito em 26/10/2025