

## INFORME TÉCNICO

# PERSPECTIVAS DA ABORDAGEM HOLÍSTICA PARA A DIETÉTICA

Maria Cristina Faber BOOG<sup>1</sup>

### 1. INTRODUÇÃO

O termo **HOLISMO** refere-se a uma abordagem de conhecimentos que visa estabelecer pontes entre as fronteiras das ciências físicas, biológicas e humanas e as tradições espirituais (WEIL, 1987). Sua origem se encontra na palavra grega **HOLOS**, que significa "o todo".

A abordagem holística busca compreender os fenômenos em função de uma totalidade integrada que contempla aspectos científicos, tradicionais e artísticos (UNESCO, 1986). Nesta abordagem, o todo não é concebido apenas como a soma das partes, pois neste todo buscam-se propriedades que transcendem as propriedades de cada uma das partes enquanto estudadas isoladamente (NOGUEIRA, 1985).

A concepção holística do universo e dos fenômenos que nele ocorrem se contrapõe à abordagem cartesiana da ciência que há três séculos vem servindo de referencial teórico ao desenvolvimento

(1) Nutricionista, Professora do Departamento de Enfermagem da Faculdade de Ciências Médicas da UNICAMP e do Departamento de Nutrição da Faculdade de Ciências Médicas da PUCAMP.

dos vários ramos do conhecimento. Enquanto no método cartesiano, divide-se para compreender, o holismo enfoca o conjunto.

A abordagem cartesiana foi desenvolvida por René Descartes, matemático e filósofo francês do século XVII. O método que Descartes desenvolveu é o analítico, que consiste em decompor elementos da natureza, pensamentos ou problemas em suas partes componentes e dispô-las em ordem lógica. Na abordagem cartesiana, a verdade sempre é passível de demonstração e só aquilo que é possível de demonstração pode ser verdade. O ponto inicial para a aquisição de conhecimento é a dúvida, e a elucidação do problema é conseguida por métodos objetivos que permitem dividir o todo em partes e estudar as propriedades destas partes. A contribuição cartesiana ao desenvolvimento científico foi imensurável, pois permitiu a descrição precisa dos fenômenos naturais.

Contudo, este método científico cartesiano vem se mostrando insuficiente para explicar certos fenômenos cuja multicausalidade requer um modelo de análise que não seja reducionista. O reducionismo consiste na crença de que os fenômenos complexos podem ser entendidos através de sua redução aos componentes básicos que o integram, suas propriedades e interações. O reducionismo leva à fragmentação do conhecimento que é oposta ao holismo, o qual busca compreender o todo. CAPRA (1982) diz que "o reducionismo ficou tão arraigado em nossa cultura, que tem sido freqüentemente identificado como método científico" quando, na verdade, ele é apenas uma das formas de se fazer ciência.

O holismo é uma abordagem que surgiu respondendo à necessidade de uma análise que considere a multicausalidade e vem obtendo espaço dentro de várias universidades nacionais e internacionais. O holismo vem ganhando força sobretudo desde que as pesquisas no campo da física quântica mostraram que a clássica distinção entre matéria e energia não reflete uma verdade incontestável. A nova física vem demonstrando que as estruturas básicas do mundo material são determinadas também pelo modo como observamos

esse mundo, e que os modelos da matéria são reflexos de modelos da mente (CAPRA, 1982). Estudos muito recentes no campo da física provam efeitos da interação entre a mente do pesquisador e o objeto pesquisado, o que vem reforçar que as propriedades da matéria não são independentes da mente e que não pode ser mantida a nítida divisão cartesiana entre matéria e mente, entre o observador e o observado (CAPRA, 1982).

A abordagem holística não pretende ser antagônica à abordagem cartesiana. Antes disso, ela busca a síntese. CAPRA (1982) ressalta esta idéia dizendo que ela está em harmonia com muitas concepções tradicionais assim como é compatível com as teorias científicas. Não renega as teorias científicas mas as incorpora num contexto mais amplo.

## 2. HOLISMO E SAÚDE

O enfoque holístico em saúde engloba aspectos físicos, psíquicos, sociais e espirituais do ser humano, não devendo ser tomado como sinônimo para terapias alternativas, embora ele ofereça embasamento para a compreensão da ação de tais terapias, muitas das quais inexplicáveis à luz da ciência positivista.

A física moderna indaga sobre a natureza essencial das coisas, pesquisando o reino mais profundo da matéria. O misticismo oriental, no qual se baseia grande parte das terapias alternativas, olha para os reinos mais profundos da consciência. Estes dois caminhos constituem manifestações complementares das faculdades racionais e intuitivas da mente humana que agem conjuntamente na arte de curar (CAPRA, 1975).

O enfoque holístico desenvolve um espírito de abertura que, no campo da saúde, vem atendendo principalmente à necessidade

de estimular a receptividade dos profissionais da saúde à chamada **Medicina Tradicional** (OMS, 1978), mais conhecida entre nós como **Medicina Alternativa**, que constitui "a soma de todos os conhecimentos teóricos e práticos, explicáveis ou não, utilizados para diagnóstico, prevenção e tratamento de doenças físicas, mentais ou sociais, baseados exclusivamente na experiência e na observação, e transmitidos verbalmente ou por escrito de uma geração a outra" (OMS, 1978).

A 30ª Conferência da Organização Mundial da Saúde, realizada em 1977, recomendou a promoção de um encontro de especialistas representativos dos principais sistemas de medicina tradicional para que trabalhassem em conjunto e propusessem um plano de ação orientado para a promoção e desenvolvimento da mesma em seus distintos aspectos. Este encontro ocorreu no mesmo ano e deu origem ao documento "Promoción y desarrollo de la medicina tradicional" (OMS, 1978), que expressa claramente que a medicina tradicional considera o homem de maneira **holística**. O que caracteriza esta visão é a concepção de ser humano como uma unidade inseparável de corpo, sentidos, mente e alma (OMS, 1978) ou corpo, mente, espírito (RAM, 1988).

As publicações sobre o assunto vêm crescendo ano a ano. Vale destacar o livro "O ponto de mutação" de CAPRA (1982), que contém um capítulo que analisa a influência do pensamento cartesiano-newtoniano no modelo biomédico e outro que trata especificamente holismo e saúde. Até hoje, esta publicação constitui um dos principais referenciais teóricos sobre holismo e saúde em língua portuguesa.

Para além dos limites da saúde, o maior respaldo a uma abordagem transdisciplinar do conhecimento que contemplasse um intercâmbio dinâmico entre as ciências exatas, as ciências humanas, a arte e a tradição foi dado em 1986 pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO), que promoveu em Veneza o colóquio "A ciência face aos confins do conhecimento", do qual participaram filósofos e cientistas de vários

países, dois dos quais já laureados com o prêmio Nobel. Os participantes do colóquio elaboraram ao final do mesmo um documento, que foi denominado "Declaração de Veneza", que expressa o posicionamento desses cientistas e filósofos sobre o assunto, constituindo até o presente momento o principal documento científico a respeito (UNESCO, 1986).

### 3. APLICAÇÃO DA VISÃO HOLÍSTICA À DIETÉTICA

Dietética é a ciência, a técnica e a arte de adaptar a alimentação às necessidades dos indivíduos, pela organização de regimes alimentares corretos (adequados e o mais equilibrados possível), tanto nos estados de saúde como nos de exigências fisiológicas especiais (FERREIRA, 1983). As ações de atenção dietética são desenvolvidas visando atender grupos, indivíduos ou coletividades e buscam contemplar aspectos biológicos, psicológicos, sociais, econômicos e culturais da alimentação. No que concerne aos aspectos biológicos, a dietética utiliza os conhecimentos da nutrição que estuda a troca material e energética com o ambiente para a manutenção do equilíbrio vital e, para tanto, pesquisa os nutrientes contidos nos alimentos, suas ações sobre o organismo e interações entre si.

A abordagem cartesiana no estudo da nutrição leva ao conhecimento dos alimentos através de seus nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, gorduras, vitaminas, minerais, fibras e água. Estudam-se as várias vitaminas (A, D, E, K, C, Complexo B) e nos últimos anos vem se observando acentuado desenvolvimento no estudo de minerais e oligoelementos. Hoje já se conhece a função de cerca de trinta minerais no organismo. O papel de cada alimento corresponde à soma das funções dos nutrientes nele contidos e chega-se à compreensão desse papel através da análise da ação específica de cada nutriente que o compõe e das relações entre nutrientes.

Há ainda outros aspectos que não costumam ser objeto do estudo científico mas que, na prática, estão fazendo parte do fenômeno alimentação e tratados, na maioria das vezes, como "crenças alimentares" que em nada influenciam a abordagem científica. Poderíamos citar, por exemplo, o conceito de "energia vital" que tem sido mencionado com freqüência por leigos como uma propriedade dos alimentos naturais que é perdida no processo de industrialização e até mesmo em alguns processamentos domésticos. A tendência dos técnicos é de não dar atenção a tais fatos uma vez que eles não fazem parte do conhecimento científico. Mais até do que isso, geralmente eles vão, como já dissemos, integrar o rol da chamadas "crenças alimentares".

Mas não são só estes aspectos que deixamos de estudar. Como considerar, por exemplo, a influência global da dieta sobre o organismo? Tipos de alimentos naturais ou industrializados, quantidade de fibras, tipo de fibras, quantidade de açúcar, método de cocção do alimento, método de preservação dos alimentos, tipo de condimentação, ração utilizada para crescimento e engorda dos animais dos quais provém a carne? Como avaliar o efeito de todas estas variáveis, **agindo e interagindo simultaneamente**? E os efeitos sinérgicos da poluição ambiental que poderiam estar interagindo com o organismo dos animais e do homem? E podemos ir mais longe ainda: estes estudos não consideram, nem poderiam fazê-lo, a influência concomitante do estresse nas sociedades altamente competitivas e o tipo de relação interpessoal que prevalece nessas sociedades. Como estudar a influência da alimentação sobre grupos ou populações considerando todas as variáveis **efetivamente** envolvidas?

A abordagem holística oferece caminhos alternativos para a busca da compreensão dos fenômenos naturais, sobretudo para aqueles aspectos que se situam nas interfaces entre as ciências e que, por isso mesmo, são de difícil acesso através dos métodos científicos convencionais.

O que a abordagem holística nos oferece hoje ainda não é um método de estudo, mas algumas de suas premissas poderão ser geradoras de outras formas de trabalhar futuramente as questões de nutrição e alimentação. Não se trata absolutamente de aceitar afirmações esotéricas. Estes dados que estamos chamando de premissas são dados respaldados pelos modernos conceitos da física, que abrem perspectivas novas para o estudo de questões que dificilmente poderiam ser estudadas na perspectiva científica convencional.

A seguir são apresentadas, a título de exemplo, três dessas premissas que oferecem perspectivas alternativas de trabalho no campo da nutrição e alimentação:

**Novo paradigma** - o paradigma holístico traz da física uma nova visão de universo. A imagem do universo como máquina foi transcendida por uma visão dele como um todo dinâmico e indivisível, cujas partes estão essencialmente inter-relacionadas e só podem ser entendidas como modelos de um processo cósmico (CAPRA, 1982).

Por este prisma não é absurdo acreditar que outra forma de energia (que não aquela proveniente dos carboidratos, proteínas e lípidos) possa estar presente nos alimentos. A "energia vital" poderia ser uma propriedade além daquelas que os métodos bioquímicos podem avaliar.

**Interação mente/matéria** - quando nos deparamos com algumas orientações dietéticas muito diferentes daquelas preconizadas cientificamente, utilizamos, por exemplo, os parâmetros de recomendações nutricionais para julgar se tais dietas são ou não adequadas (BOOG et al., 1985). Admitindo-se a interação mente-matéria, é possível **supor** uma necessidade nutricional diferente, afetada não somente por peso, altura, sexo, idade e atividade mas modificada também pelo estado de consciência.

É possível também **supor** que a mente de uma pessoa pode induzir modificações na forma como o organismo digere e



absorve os alimentos e metaboliza os seus nutrientes. Quando algumas pessoas relatam sentirem efeitos diferentes e até antagônicas àqueles que teoricamente elas deveriam sentir mediante o consumo deste ou daquele alimento, referimo-nos a tais efeitos como "de caráter psicológico". A perspectiva de interação mente/matéria abre outra perspectiva de visão desta questão: o efeito não seria meramente "psicológico", mas real, porque houve uma interação entre a mente da pessoa que ingeriu o alimento e os fatores envolvidos no processo de assimilação do alimento pelo seu organismo.

**Ecologia profunda** - o paradigma holístico traz uma visão ecológica que vai além das preocupações imediatas com a proteção ambiental que tem por objetivo o controle e a administração mais eficientes do meio ambiente natural em benefício do homem (CAPRA, 1982). Esta ecologia profunda prevê mudanças na percepção do papel dos seres humanos no ecossistema planetário. Segundo CAPRA (1982), a ecologia profunda é apoiada "pela abordagem sistêmica, mas tem suas raízes numa percepção da realidade que transcende a estrutura científica e atinge a consciência intuitiva da unicidade de toda a vida, a interdependência de suas múltiplas manifestações e seus ciclos de mudança e transformação".

Se conseguirmos enxergar o alimento neste contexto, nossa visão dos fenômenos da nutrição também muda. A alimentação é um ato de intimidade com o ecossistema através do qual o meio ambiente penetra o ser humano, e este, o universo e o cosmo. A idéia dessa ligação não mudaria também a forma de analisar os chamados mitos da alimentação?

Os mitos representam a natureza do conhecimento intuitivo, cujo desenvolvimento não é estimulado pela cultura ocidental.

#### 4. CONCLUSÃO

Com o presente trabalho, esperamos apenas e tão somente informar os nutricionistas e outros profissionais interessados em alimentação sobre a temática do holismo e estimulá-los ao estudo e à reflexão sobre o tema. O holismo não oferece, pelo menos por



enquanto, uma metodologia de trabalho e muito menos se refere a alguma conduta alimentar específica. Mas o estudo da abordagem holística nos torna mais críticos à abordagem cartesiana, positivista, ao mesmo tempo em que abre perspectivas mais abrangentes para analisar o que ocorre com seres humanos. CAPRA (1982) diz que as funções de um organismo vivo que não se prestam a uma descrição reducionista - aquelas que representam as atividades integrativas do organismo e suas interações com o meio ambiente - são precisamente as funções fundamentais para a saúde do organismo". A alimentação não é um exemplo típico? Não são os estudos dietéticos por vezes considerados pouco científicos até pela própria dificuldade metodológica?

Aceitando-se o princípio holístico de que o todo é maior do que a soma das partes, não se encontrariam hipóteses explicativas para a ação de alguns alimentos, ações essas inexplicáveis através da análise da ação específica dos nutrientes ou mesmo da interação entre alguns deles? Sobretudo na situação em que esses fenômenos ocorrem em outras culturas nas quais a faculdade do conhecimento é desenvolvida de maneira totalmente diversa e o domínio da mente sobre o corpo é cultivado como ação consciente?

A abordagem holística poderá lançar luzes sobre campos da nutrição, da alimentação e da dietética que possuem interfaces com outras ciências.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOOG, M. C. F.; MOTTA, D. G. da & BON, A. M. X. **Alimentação natural: prós e contras**. São Paulo: IBRASA, 1985. 132p.

CAPRA, F. **O ponto de mutação**. São Paulo: Cultrix, 1975. 445p.

- CAPRA, F. **O tao da física**. São Paulo: Cultrix, 1975. 260p.
- FERREIRA, F. A. G. **Nutrição humana**. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 1983. p. 22-23.
- NOGUEIRA, M. J. de C. Abordagem holística: uma proposta para a enfermagem brasileira. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ENFERMAGEM, 37., 1985, Olinda. **Anais**. Olinda, 1985.
- OMS. **Promoción y desarrollo de la medicina tradicional**. Genebra, 1978. (Série de Informes Técnicos, 622)
- RAM, E. R. Liderança espiritual no contexto da saúde. **A Saúde do Mundo**, Genebra, v. 6, p. 6-8, 1988.
- UNESCO. Declaração de Veneza. Colóquio "A Ciência face aos confins do conhecimento": comunicação final. Veneza, 1986. (Anexo 1). Apud WEIL, P. **Nova linguagem holística**. Rio de Janeiro: Espaço e Tempo, 1987. p. 187-190.
- WEIL, P. **Nova linguagem holística**. Rio de Janeiro: Espaço e Tempo, 1987. 199p.

Recebido para publicação em 6 de novembro de 1991 e aceito em 14 de agosto de 1992.