

# Caça palavras

## Práticas integrativas e complementares na obesidade

A **OBESIDADE** pode ser compreendida como uma doença crônica de caráter **MULTIFATORIAL** decorrente de balanço energético positivo, que favorece o acúmulo de gordura corporal. É associada com complicações metabólicas, a exemplo do aumento na pressão arterial, dislipidemias e resistência à insulina. O tratamento da obesidade é complexo e multidisciplinar, sendo que pode incluir intervenções não medicamentosas e medicamentosas.

Sobre este aspecto, a Política Nacional de Práticas **INTEGRATIVAS** e Complementares (PNPIC), instituída pela Portaria 971-GM/MS de 3 de maio de 2006, trouxe diretrizes norteadoras para Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura, Homeopatia, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Medicina Antroposófica, e Termalismo Social/Crenoterapia, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS).

As práticas integrativas e **COMPLEMENTARES** (PICs) contemplam sistemas e recursos que buscam estimular os mecanismos naturais de **PREVENÇÃO** de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras. Enfocam-se a escuta acolhedora, o desenvolvimento do vínculo terapêutico e a integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. Dentre as PICs oferecidas pelo SUS, diversas podem ser utilizadas como tratamento coadjuvante no cuidado do indivíduo com obesidade, como:

- **ACUPUNTURA:** compreende um conjunto de procedimentos que permite o estímulo preciso de locais anatômicos definidos por meio da inserção de agulhas filiformes metálicas para promoção, manutenção e recuperação da saúde, bem como para prevenção de agravos e doenças.
- **HOMEOPATIA:** valoriza aspectos físicos, mentais, emocionais e relacionais do paciente, de quaisquer patologias a serem tratadas, sendo observada a visão individual do todo. Reforça ainda a mudança do estilo

de vida de forma natural e procura corrigir o sentimento de inadequação para levar a pessoa a um estado de harmonia.

- **TERAPIA FLORAL:** é uma prática complementar e não medicamentosa que, por meio dos vários sistemas de essências florais, modifica certos estados vibratórios, auxiliando a equilibrar e harmonizar o indivíduo. As essências florais são extratos líquidos naturais, inodoros e altamente diluídos de flores que se destinam ao equilíbrio dos problemas emocionais, operando em níveis sutis e harmonizando a pessoa internamente e no meio em que vive.

Outra prática complementar amplamente utilizada para a promoção da perda de peso corporal em indivíduos com obesidade é a **FITOTERAPIA**, a qual é uma terapêutica caracterizada pelo uso de **PLANTAS MEDICINAIS** em suas diferentes formas farmacêuticas. As matérias-primas dos fitoterápicos são órgãos de plantas medicinais (folhas, caule, flores, raízes, frutos), com efeitos farmacológicos medicinais, alimentícios, coadjuvantes técnicos ou cosméticos.

Os produtos fitoterápicos podem ser classificados de acordo com o seu tipo de ação, podendo funcionar como diuréticos, laxativos e reguladores de apetite. O uso de medicamentos fitoterápicos deve ser recomendado por um profissional capacitado, a fim de individualizar o uso para cada paciente em específico, minimizando os possíveis efeitos adversos e trazendo maiores benefícios para a saúde do paciente fazendo assim o uso racional e consciente do medicamento.

Dentre os diversos fitoterápicos utilizados no tratamento da obesidade, podemos destacar:

- **MOROSIL** (*Citrus sinensis*): é um fruto originado na Itália e resultante da mutação do cultivo de laranjas pigmentadas, dando assim sua cor avermelhada. Seu consumo é associado à redução na gordura abdominal, atribuindo-se a compostos ativos como antocianinas, ácidos hidroxicinâmicos, glicosídeos de flavonas e de ácido ascórbico, que possuem efeitos anti-obesidade.

- *Pholia magra* (*cordia ecalyculata*): é originária de regiões brasileiras e pode ser encontrada em diversos estados com diferentes sinônimos, como café-de-bugre, louro-salgueiro, dentre outros nomes. É rica em taninos e antocianinas, que possuem propriedades antioxidantes e

podem modular a expressão de adipocinas, bem como prevenir o acúmulo de gordura corporal e a resistência à insulina.

- *Pholia negra*: é uma árvore nativa da América do Sul, conhecida por populares como erva mate, chá dos Jesuítas ou chá Paraguaio, cujo nome científico é *Ilex paraguariensis*. Diversos resultados benéficos são evidenciados com seu uso, tais como perda de peso corporal, redução nas concentrações séricas de colesterol, triglicerídeos e glicose de jejum, além de exercer efeitos antioxidantes.
- *Citrus aurantium*: é conhecida popularmente como laranja amarga ou laranja azeda, sendo que seus frutos e folhas são bastante utilizados na medicina popular para tratamentos de várias doenças, a exemplo da obesidade. *Citrus aurantium* contém p-sinefrina como protoalcaloide primário que é amplamente utilizado para induzir perda de peso corporal, controlar o apetite e melhorar o desempenho esportivo.
- **CAMELLIA sinensis** (*Chá verde*): é uma árvore nativa da China cujas folhas frescas possuem alta quantidade de flavonoides conhecidos como catequinas. Os flavonoides e polifenóis do chá inibem a atividade da enzima catecol-O-metiltransferase (COMT), responsável pela degradação da noradrenalina – neurotransmissor envolvido na termogênese e na oxidação de gorduras. Dessa forma, os compostos bioativos do chá atuam prevenindo o aumento no tamanho e quantidade de adipócitos e, conseqüentemente, no depósito de gordura no organismo, regulando o peso corporal.
- **GARCINIA cambogia**: Seu princípio ativo, encontrado na casca do fruto chamado de ácido-hidroxicátrico, parece ter ação hipolipemiante, pois inibe a enzima ATP citrato liase, responsável pela clivagem do citrato em acetilCoA e oxaloacetato, e reduz a lipogênese, sendo usada no tratamento de obesidade.
- *Phaseolus VULGARIS* (*feijão branco*): vem sendo consumido como produto emagrecedor devido ao seu componente ativo, a faseolamina, uma glicoproteína que possui a ação de inibir a enzima alfa-amilase, comprometendo a degradação e posterior absorção do amido, e dessa forma, contribuindo para reduzir as calorias ingeridas.

Além destas, destaca-se também as práticas **CORPORAIS** e a atividade física como uma das **INTERVENÇÕES** terapêuticas que podem

ser utilizadas pela equipe de Atenção Básica, com o objetivo de prevenção e controle da obesidade. Dentre elas, estão:

- **BIODANÇA:** Prática expressiva corporal que utiliza exercícios e músicas para trabalhar a coordenação e o equilíbrio físico e emocional, a fim de aumentar a resistência ao estresse, promover a renovação orgânica e o relacionamento interpessoal, além de combater o sedentarismo.
- **DANÇA CIRCULAR:** Prática expressiva corporal, geralmente realizada em grupos, que utiliza a dança de roda, o canto e o ritmo para favorecer a aprendizagem e promover a integração humana e o auxílio mútuo visando o bem-estar físico, mental, emocional e social.
- **Yoga:** Prática corporal e mental utilizada como técnica para controlar corpo e mente, associada à **MEDITAÇÃO**. Tem como benefícios: redução do estresse, regulação do sistema nervoso e respiratório, equilíbrio do sono e da produção hormonal, fortalecimento do sistema imunológico, aumento da capacidade de concentração e de criatividade e promoção da reeducação mental.

Ressalta-se que a motivação para aderir a um modo de vida mais ativo é um grande desafio. Nesse sentido, deve-se identificar estratégias que facilitem esta adesão, bem como debater com os grupos suas vantagens, a identificação dos obstáculos para a mudança, o auxílio para a descoberta de cada indivíduo de suas formas prazerosas e adequadas ao cotidiano de se movimentar, entre outros pontos. A existência de atividades na própria unidade de saúde envolvendo práticas corporais pode trazer resultados positivos em relação à promoção destas práticas.

Com isso, é fundamental garantir apoio diagnóstico e terapêutico para que a Atenção Básica seja resolutiva no controle dos casos de obesidade, ofertando a população alvo estratégias assertivas como as discutidas no decorrer deste módulo.

Agora, imprima o diagrama de letras na próxima página, procure e marque as palavras em destaque no texto



**Importante**

Após encontrar e marcar todas as palavras, você deve fotografar ou escanear o caça palavras e enviar ao instrutor via plataforma *Moodle* ou por outro meio informado

E V N H O B E S I D A D E F C R F G T S G G J U L O B T C  
D R O F U N D A M E N T A L D E W A C H R A A S M C E E V  
A C V J L P O E D C V B T G H Y A X O V F R G H O U C R F  
M B G A Q G R T Y A N L H G H J F O M D Q C X V R P Ç A G  
U H D A N Ç A C I R C U L A R Y I P P B V I D Q O Z X P B  
L G Y E I Q W D V I G H M K N H T L L F T N Q D S W T I T  
T R I M G O P L Ç E Q W E V B N O Ç E T E I N Y I N V A Y  
I F N O C T U H N E N A O H N X T M M Y Q A V C L S C F H  
F H S A C R P T N T U R A E S C E R E U E C F Y U Q Y L U  
A A I I G M J K N A E W A Q D A R D N I V O R H U L U O N  
T W A O B A C U T P U N T O R A A S T O O U Y N J K O R U  
O J R N I N P R E V E N Ç A O O P C A L P A L E R F C A J  
R Ç O A O U A G G C A R A Y E U I V R K L A X G T I V L N  
I P P L D T S B R O S F G T D Z A G E Q L Q C T A O P Ç L  
A M R U A E D G A S D N A H A N A H S A M Q A X W R T Y C  
L W O O N N I N T E R V E N C O E S E S H D E A Z W I V A  
O X C P Ç Ç R U I S R S B S E U A R S X M Q D F E R I S M  
P U S L A A T I V D A M O R V I N U C C R E X C E S S O E  
L B S M F O G K A C H O M E O P A T I A D B D Q A S D C L  
M R E B Q D Y K S F N R U A B K U B S R C V M I Q W E F L  
L A C U P U N T U R A R A P I A J N A Y C Y L E T F G T I  
Q S W E P L A N T A S M E D I C I N A I S U P D E A Q A A  
C A Q E R T Y Q W A Z X W E R F E W E R G J O Q W E C R C  
C F R C O N S U M O Q W C O R P O R A I S I K Q W E D A K  
I N T E G R A T I V A S S D V G I O P Ç K O I Q A S C V O