

## Ensejo sobre reabilitação e nutrição pós-alta hospitalar

Antonio Augusto N. Lobo<sup>1</sup>, Janaina Maria Martins Vieira<sup>2</sup>

### Resumo

Passei muitos anos da minha vida em hospitais e me indagando sobre "O porquê que a comida hospitalar era tão ruim ou análoga a uma péssima comida." No intuito de continuar essa linha de raciocínio sobre alimentação hospitalar, já que não se há muito material sobre o assunto, fazer algo que não se tem ainda, e sim contribuir de algum modo em algo novo ou pouco citado. "Nenhum chef de Cozinha estar em hospitais?"

### Palavras-chave:

Reabilitação, nutrição, hospitalar.

### INTRODUÇÃO

"Para curar meu corpo que se debilita consumirei este alimento como se fosse medicamento." (Das regras *para um monastério budista Ch'an Zen*).

Nas culturas mais tradicionais, e ainda hoje, quando alguém começa a se resfriar, sua mãe ou avó prepara aquela receita de sopa especial da família. Ela não diz que aquele prato é um remédio, mas na realidade ele é. A partir dessa observação das influências naturais sobre as funções do corpo humano, nasceu a arte de escolher e preparar os alimentos de forma de que muitos preparos em algumas refeições sejam vista como um tratamento terapêutico, equilibrando as mudanças constantes no organismo de uma pessoa enferma. Claramente se faz necessário aumentar a importância sobre a nutrição baseadas em receitas médicas. "Na dúvida use a nutrição primeiro." (Dr. Roger Willians.) Hipócrates criou a base da medicina moderna, acreditava que o corpo humano tinha a capacidade inata de se curar, mesmo utilizando o preceito estes, a maneira em como tratamos doenças tem mudado muito. "Que a comida seja o teu remédio, que o teu remédio seja a tua comida." (Hipócrates 460-370 a.C.) A farmacologia moderna é voltada para medicamentos manipulados pela indústria farmacêutica de viés a considerar seriamente a observância nutricional de seus medicamentosos aplicados em diversos tratamentos.

### IMPONDERAÇÕES CONTROVERSOS AOS FITOSSANITARIOS

"A nutrição excelente é a medicina do amanhã." (Dr. Linus Pauling PHD, vencedor de dois prêmios Nobel). Dai se tem a grande relevância ao ditame de que você é o que você come. Mesmo aos diversos tratamentos agroquímicos ou agrotóxicos hoje sendo também utilizado, mas que frequentemente o termo fitossanitário, termo este mais politicamente correto. Nas quais os alimentos são pulverizados por substâncias tóxicas, apontando-se problema primeiro a falta de nutrientes ao solo desgastado, fazendo também que as plantas não possuam defesas naturais para o combate de fitopatologias,

---

<sup>1</sup> Estudante do Curso de Graduação Tecnológica em Gastronomia da FANOR-Devry Brasil, Graduado do Curso Ctp Radiologia da UnP – Universidade Potiguar. Laureate Internacional. Estudante do Curso de Engenharia Agrônoma UFRS Universidade Federal Rural do Semiárido.  
email:lobocozinha@gmail.com

<sup>2</sup> Doutora em Engenharia Química, Professora da FANOR-Devry Brasil, email: jvieira2@fanor.edu.br

tendo a necessidade da utilização dos mesmos. Tendo de suma importância práticas de higienização e cozimento adequados aos alimentos. Estudos demonstram que mesmo se a comida seja cozida, algumas enzimas fundamentais ao organismo serão completamente perdidas nesse processo, sendo elas fundamentais na digestão. A comida crua deve fazer parte de uma dieta mais saudável, que sendo ela processada, o sistema imunológico reage como se fossem toxinas nocivas, na qual o corpo inicia um processo chamado Leucocitose digestiva, onde começa a gerar atividade adversas as células, na qual se foi destruída a estrutura alimentar original e mais benigna ao organismo, na qual não se é mais reconhecida pelo mesmo, o tratando como uma toxina a ser eliminada pelo corpo que em muitas vezes não aproveitada de forma nutricional ao metabolismo, acarretando a uma desnutrição crônica na qual de da este termo, ao ingerir alimentos que não possuem ou contenham fatores nutricionais adequados, nos qual supram a necessidade indispensáveis ao ser humano. Dr. Paul Kouchakoff citou em demonstrar em meados dos anos de 1930, que se, ao manter uma dieta composta de mais de 51% de comida cozida, o organismo reagiria como se estivesse sido invadido por um organismo anômalo, sendo assim nutrientes essenciais não sendo absorvidos, tanto que o oposto, a Leucocitose seria nula, não havendo quaisquer reações no sistema imunológico não seria alterado. Tendo portanto a importância dos alimentos ao se utilizar métodos ao controle de pragas, refletir ao que se ingerido e aos seus métodos de preparos.

## **SAÚDE NUTRICIONAL APLICADA AOS PACIENTES**

Pacientes acometidos de enfermidades quando começam a tomar os devidos cuidados nutricionais e que mudam a sua dieta habitual em diversos casos podem inverter o quadro de doenças e se quer utilizem-se de intervenções até mesmo cirúrgicas. Uma boa alimentação deve ser atribuída a um estilo de vida saudável nas quais diversas doenças são atribuídas a mal alimentação dos indivíduos, várias delas seriam contrárias tão somente pela prática de uma dieta balanceada, como é no caso de doenças cardiovasculares. A aplicabilidade de um tratamento voltado a uma boa alimentação, não traz nenhuma ou quase nenhuma reação colateral ao organismo, diferentemente a contrariedade apresentada a drogas farmacêuticas nos quais apresentam diversas ações colaterais na perspectiva de reações inesperadas. É óbvio que se tem a necessidade de medicamentos atribuídos ao tratamento de pacientes, mas a inobservância de alimentos ao tratamento se terá uma eficiência maior, trazendo vários benefícios, agregando-se assim todos esses aspectos positivos ao tratamento. A alimentação auxilia a desintoxicação causada pelos efeitos de alguns medicamentos permitindo na ajuda de absorção dos nutrientes no corpo, incorporando também o consumo de água de medida adequada anexada também, trazendo assim diversos benefícios aos pacientes.

## **DESFORMAÇÃO NUTRICIONAL AOS ASPECTOS ALIMENTARES.**

Quais as substâncias possuem o alimento? Provavelmente a cultura na qual nos somos inseridos modificam valores, nos quais remota a praticidade, na qual o tratamento medicamentoso se é mais aplicada do que a inserção de alimentos naturais, como vitaminas encontradas em diversos destes nas quais previnem e tratam diversos patógenos. Muitos profissionais da área da saúde não recebem um treinamento mais aprofundado e adequado sobre nutrição, com exceções em alguns casos. Um dos problemas de relações públicas, também se dá pelo fato de falta de informação. A rica fertilidade da terra nos oferece uma variação extraordinária de alimentos muitos dos quais usamos como remédios. Segue o exemplo de alguns alimentos e seus componentes inertes:

Cebola.	As notáveis propriedades da cebola incluem a de poder auxiliar no aumento de energia interna, tem um efeito particularmente positivo sobre pulmões, aliviando a congestão das vias respiratórias e a constrição dos brônquios. Um antibiótico natural, geralmente é recomendado para reduzir o risco de enfarte ou deficiência cardíaca.
Gengibre	Ajuda muito na digestão e é recomendado para a prevenção de náuseas e alívio de indigestão, estimula a circulação e expelle a fleuma e secreções, tendo efeitos também contra reumatismo e artrite reduzindo o inchaço e rigidez das articulações.
Alho	Um potente antibiótico natural controla infecções, auxiliando a manter o coração saudável, estimulando a circulação e diminuindo a pressão sanguínea.
Cenoura	O pigmento alaranjado tem propriedades antioxidantes, nas quais diminuem os riscos de deficiências cardíacas, enfarte, catarata e alguns tipos de câncer. Equilibra o efeito de substâncias que causam intoxicação.
Espinafre	Rico em vitamina A, C e potássio. Ajuda a prevenir e controlar a pressão sanguínea alta. Pessoas que comem muitas verduras como o espinafre, têm menos probabilidade de desenvolver tumores e de apresentar riscos de doenças cardíacas e enfarte.

Hipócrates, um dos fundadores da tradição médica ocidental, citou: “ Cada uma das substâncias que as pessoas consomem diariamente age sobre os seus corpos e os modificam de alguma forma. A vida das pessoas depende destas mudanças, independentemente de serem saudáveis, doentes ou covalentes.”

Sendo este a existência ou a falta de nutrientes ao organismo, acarreta em diversos aspectos na saúde do indivíduo. Ao ingerir uma alimentação adequada e equilibrada, se haverá uma manutenção periódica ao organismo. O fundador da terapia *Gerson* o Dr. Max Gerson citou: “O corpo possui seus próprios mecanismo de cura” e que os profissionais da área da saúde seriam responsáveis pela ativação destes por intermédio da inserção adequada, trazendo assim a cura ao paciente por conterem informações cruciais a serem aplicadas aos mesmos.

## RESULTADO E DESCRIÇÕES DE DESENLACES

É barato, simples e seguro. Contendo resultados positivos na qual exige responsabilidade ao adepto, no caso do paciente, de maneira de mudança também de abolir maus hábitos alimentares. Uma alimentação saudável previne, trata e revertem diversas enfermidades, se fazendo necessária a construção benigna do sistema imunológico, mediante a uma boa nutrição, a fim de auxiliar ajudando o corpo a combater diversas doenças, mediante a contribuição da ausência de patógenos. Quando se faz a escolha de comidas cruas, orgânicas, baseadas em plantas, retomando assim a capacidade de poder decidir sobre a qualidade de vida com uma alimentação composta de vários tipos de frutas, legumes, cereais e as demais comidas ricas em nutriente, auxiliarão numa melhor reabilitação por parte associada a nutrição e uma alimentação

por parte do paciente, afirmando assim a não tão somente a coexistência de uma *mono terapia* mas agregar uma boa alimentação ao tratamento pós alta hospitalar.

## **BIOGRAFIA E FONTES DE PESQUISA**

Doutor **ROGERS** Dan Willians. Pesquisas esquecidas do mundo da medicina.  
(Traduzido)

[http://www.foodmatters.tv/\\_webapp/The%20Teachers#Dr%20Dan%20Rogers](http://www.foodmatters.tv/_webapp/The%20Teachers#Dr%20Dan%20Rogers) .  
Acessado ao dia 15 de Março de 2016.

Doutor **GERSON** Max. O homem criou a cura e tratamento de doenças graves através de mudanças de hábitos. (Traduzido)

[http://www.urantiagaia.org/vital/gerson/terapia/terapia\\_gerson.html](http://www.urantiagaia.org/vital/gerson/terapia/terapia_gerson.html). Acessado ao dia 17 de Março de 2016.

**Hipócrates**. <http://www.infoescola.com/biografias/hipocrates/>. Acessado ao dia 19 de Março de 2016.

Venerável Mestre **YUN** Hsing. Sabor e saúde. Miao Duo. 2ª Edição. Editora Escrituras. 2012

Venerável Mestre **CHUEN** Lam Kam. The feng shui kitchen. 1ª Edição – Editora Gaia books limited, London. 1999