

# *SAÚDE QUÂNTICA NO TRATAMENTO DA OBESIDADE*

## QUANTUM HEALTH WITHIN OBESITY TREATMENT

**Nobuko Mogami Tanaka**

### **RESUMO**

A obesidade está relacionada a um desequilíbrio do corpo e da mente e seu apropriado tratamento requer o equilíbrio da pessoa como um todo e não apenas tratar a doença isoladamente. Dietas alopáticas invariavelmente impõe uma drástica restrição alimentar associada ao uso de medicações que podem ter efeitos colaterais. Já na visão quântica, a obesidade é tratada pelos princípios da medicina alternativa e complementar, utilizando a energia quântica para realinhar corpo e mente a fim de equacionar os parâmetros fisiológicos internos e externos, restabelecendo o equilíbrio e controlando a obesidade.

**Palavras chave:** Obesidade. Saúde Quântica. Medicina Quântica. Dieta alimentar.

### **ABSTRACT**

Obesity is related to an imbalance of the body and mind and a proper treatment requires the balancing of a person as a whole and not just treat the disease alone. Allopathic diet invariably imposes drastic dietary restrictions associated with use of medications that may have side effects. On the other hand, under the quantum view, obesity is treated by principles of complementary and alternative medicine, using quantum energy to realign body and mind in order to equate internal and external physiological parameters, restoring balance and controlling obesity.

**Keywords:** Obesity. Quantum health. Quantum medicine. Dietary restriction.

### **INTRODUÇÃO**

A obesidade constitui um grave desequilíbrio estrutural, sendo considerada como um dos problemas de saúde mais complexos da atualidade. Existem autores que consideram a obesidade o mal do século, sendo premente a adoção de condutas para a mudança desse panorama (PINHEIRO, 2008).

A vida moderna é marcada pela agitação e estresse diários que se refletem diretamente na alimentação. O ato de comer muitas vezes deixa de ser o meio pelo qual nos alimentamos e passa a ser um meio para suprimos nossas necessidades individuais, forma de compensação de males como a ansiedade, frustrações, tristezas e estresse. Tem-se por resultado o aumento de peso que pode desencadear problemas psíquicos e instalação de doenças orgânicas (PINHEIRO, 2008). Devido à complexidade dessas reações, diferentes tratamentos vêm sendo conduzidos na medicina alopática e também na concepção quântica.

A intervenção alopática prevê a dieta combinada com exercícios físicos regulares e uso de medicamentos quando necessário. Entretanto, as dietas rígidas e a prática de exercícios intensos podem levar a frustração pela privação de necessidades e prazeres resultando no abandono da dieta e a volta ao peso inicial (TAVARES; NUNES; SANTOS, 2010). Já na medicina quântica, a obesidade é tratada de forma global, a partir de terapias naturais mais lentas recuperando o equilíbrio do corpo e o controle do peso (BOVOLON, 2015).

Entretanto, a alimentação não é a única causa da obesidade, sendo importante compreender os diversos mecanismos que estão associados ao problema da sobrecarga de lipídios e as possibilidades de intervenção. Este estudo teve por objetivo aprofundar conhecimentos sobre as terapias voltadas para o tratamento da obesidade fundamentado na visão quântica.

### **Multifatorialidade na questão da obesidade**

Esta pesquisa bibliográfica foi realizada por levantamento de literatura para a coleta de dados sobre informações a respeito de tratamentos para a obesidade humana. A fim de extrair informações para análise das fontes primárias como livros e artigos científicos indexados no Portal da CAPES, PUBMED e Portal da Biblioteca Virtual da Saúde

*Revista Saúde Quântica / vol.5 -nº5/ Jan-Dez 2016*

(BVS). Na definição de critérios à coleta foram usadas palavras chaves isoladas ou combinadas à estratégia da busca, em português e inglês, usando conectores booleanos AND e OR. Critérios conceituais sobre saúde quântica; medicina quântica, obesidade e tratamento quântico, conforme Quadro 1. Verificou-se que o assunto é muito pouco explorado em periódicos científicos, sendo recuperado apenas cinco artigos que abordavam o tema.

**Quadro 1** – Estratégias de busca nas bases de dados bibliográficas

<b>ESTRATÉGIAS DE BUSCA NAS BASES DE DADOS</b>
"quantum health" AND (obesity OR "body weight") "saúde quântica" AND (obesidade OR "peso corporal")
"quantum medicine" AND (obesity OR "body weight") "medicina quântica" AND (obesidade OR "peso corporal")
("saúde quântica" OR "tratamento quântico OR "quantum medicine") AND (obesidade OR "peso corporal")
("quantum health OR quantum treatment OR "quantum medicine") AND (obesity OR "body weight")

**Fonte:** Autoria própria, 2016.

Após a leitura dos resumos dos artigos recuperados, foram selecionados para estudo quatro artigos sendo apenas um em língua portuguesa. Diante da baixa quantidade de artigos científicos disponíveis, o assunto foi pesquisado em livros, sendo então esta, a principal fonte de pesquisa do tema. Foram selecionados oito livros para a análise de conteúdo e registro de informações relevantes.

Diante da escassez de fontes para a pesquisa, acredita-se que este artigo possa contribuir para o avanço do conhecimento na área. Considerando a grande quantidade de

materiais que abordam a problemática da obesidade na abordagem convencional em relação a concepção quântica, estudos sobre a saúde quântica podem oferecer novas terapias para a obesidade que constitui uma das maiores enfermidades da atualidade.

### **Obesidade – causas e tratamentos convencionais**

A obesidade tem causas multifatoriais e resulta da interação de fatores genéticos, metabólicos, sociais, comportamentais e culturais. A ingestão calórica em excesso e o sedentarismo são os fatores mais frequentemente associados ao balanço energético positivo e o cúmulo de gorduras que levam ao aumento do peso corporal (TAVARES; NUNES; SANTOS, 2010).

A obesidade está associada a muitos outros fatores incluindo: gestação com dieta desequilibrada e ingestão calórica pela gestante; fumo durante a gestação, que em pacientes com diabetes, está associado ao risco de obesidade infantil futura, com propensão da criança em atingir sobrepeso na idade infantil ou adulta. Amamentação inadequada durante os três primeiros meses de vida pode levar a maiores riscos de obesidade infantil e na adolescência persistindo na idade adulta. Tabagismo e sedentarismo com dieta desequilibrada, rica em gorduras e carboidratos. Uso de medicamentos como antidepressivos, anticonvulsivantes, anti-histamínicos, antipsicóticos, betabloqueadores, glicocorticoides, hormônios sexuais. Fatores neuroendócrinos como o excesso de cortisona, síndrome dos ovários policísticos, deficiência do hormônio do crescimento, hipotireoidismo, lesão hipotalâmica e, ainda fator genético (BOVOLON, 2015).

O tratamento convencional da obesidade inclui dieta de restrição calórica, atividade física, uso de fármacos antiobesidade e cirurgia bariátrica em casos de obesidade mórbida. Entretanto, o tratamento convencional para a obesidade de grau III,

produz resultados insatisfatórios, com 95% dos pacientes recuperando seu peso inicial em até dois anos (TAVARES; NUNES; SANTOS, 2010).

Devido à multifatorialidade e a complexidade envolvida na questão da obesidade, muitos profissionais da saúde estudam a interação dos sistemas de saúde convencional e da medicina complementar e alternativa no tratamento da obesidade (BONTEMPO, 2013; SLYWITCH, 2014; PINHEIRO, 2008; BOVOLON, 2015; SARSINA e TASSINARI, 2015).

### **Obesidade humana tratada por terapias energéticas**

Os princípios da medicina quântica, que são norteados pelos preceitos da física quântica, baseiam-se na premissa de que o corpo físico é gerado e influenciado por vibrações de energia e o desequilíbrio da energia de uma determinada parte do corpo está associado ao surgimento de doenças (TILLER, 2004).

Deste modo, os processos de cura podem ser alcançados a partir do entrelaçamento da energia quântica e da medicina tradicional, formando uma rede inteligente que determina se estamos saudáveis e bem integrados com a natureza. De modo as doenças são detectadas derrotadas mediante terapias convencionais e da medicina complementar ou alternativa (CHOPRA, 1989; HYLAND, 2003).

A visão quântica apregoa a ênfase na atenção centrada na pessoa e que também está em acordo com a política da Organização Mundial da Saúde (OMS). Esta concepção reforça que a interação das terapias convencionais e alternativas com abordagem centrada na pessoa pode garantir uma variedade de terapia para a questão intrinsecamente complexa e multifacetada da saúde e da cura. Esta interação também irá impedir que o conhecimento inestimável e milenar sejam perdidos (SARSINA e TASSINARI, 2015).

Os modelos alternativos de tratamento de doenças estão baseados em diversas filosofias milenares tais como a medicina chinesa que considera a cura da doença a partir

do movimento da energia, chamada *chi*, onde a mente é considerada o algoz, mas também o agente de cura. Na medicina hindu há o Ayurveda onde a doença é um desequilíbrio e a cura consiste em corrigir tais desequilíbrios (GOSWAMI, 2006).

Nesta concepção, o tratamento da obesidade pode ser efetuado por meio de terapias sutis diretas e indiretas que promovem o equilíbrio do corpo. As terapias diretas, baseadas na física clássica são compatíveis com as mudanças no estilo de vida, tais como o exercício, a dieta e a modulação de fatores psicológicos e genéticos. As terapias indiretas, baseadas na física quântica, envolvem o entrelaçamento quântico entre pessoas e objetos, tais como tratamento homeopático, as dietas naturais e as terapias por vibrações que induzem a estados de cura (HYLAND, 2003).

### **O tratamento da obesidade pela física quântica na medicina**

As dietas rígidas e rápidas levam a um emagrecimento nocivo, pois, tendem a uma maior perda de água e de músculos do que de gordura. Da mesma forma, o uso de diuréticos favorece somente a perda de líquidos e não de gordura. Portanto, as dietas de emagrecimento devem ser conduzidas após uma avaliação nutrológica metabólica do peso ideal individual, a partir do qual o organismo funciona de forma mais harmônica possível sem o risco de desenvolvimento de doenças relacionadas ao excesso de peso (SLYWITCH, 2014).

Destaca Boitempo (2013) que as causas da obesidade devem ser determinadas pelo médico e sugere medidas para auxiliar no controle do peso corporal tais como estabelecer horários regulares para a alimentação, não excedendo a três refeições diárias e evitar ingestão de doces e salgadinhos entre as refeições. Comer com moderação, inclusive os alimentos saudáveis. Beber muita água pura e suco de frutas naturais. Praticar caminhadas ao ar livre e evitar café, fumo e bebidas alcoólicas. Ainda como sugestão para perda de peso indicou comer regularmente saladas de cebola crua, temperadas com limão, sal marinho e azeite de oliva extra virgem. Substituir, durante

uma semana, uma refeição do dia por apenas abacaxi maduro, comendo uma quantidade suficiente para aplacar a fome acompanhado apenas por suco natural de fruta. Ferver por três minutos uma xícara de folhas secas de cavalinha para cada litro de água e tomar uma xícara de chá três vezes ao dia após as refeições. Colocar dois elásticos no antebraço direito, a sete centímetros acima do pulso, comprimindo levemente, mas de modo a não prender a circulação. Usar o elástico dia e noite e abster-se de usar qualquer outra pulseira ou joias neste braço. Este seria um recurso da medicina chinesa sem explicações na medicina ocidental que tende a emagrecer muito lentamente.

Para Gonzalez (2008), é importante o consumo das gorduras insaturadas nas dietas saudáveis. A falta de ingestão de gordura é catastrófica para o sistema nervoso, por exemplo, que é formado por 80% de gordura. Os neurônios têm uma bainha de gordura, chamada mielina que auxilia a condução nervosa e todas as células de todas as organelas são feitas de gordura. As vitaminas A, D, E e K são gorduras fundamentais para a resistência dos ossos, visão, a integridade do sistema imunológico e para a coagulação. Sendo assim, a privação de gordura pode causar riscos à saúde. Entretanto, é preciso evitar a gordura saturada ou hidrogenada e de origem animal, que tem um alto poder de adesão e permanência na parede dos vasos sanguíneos. Tais gorduras são encontradas em todos os alimentos industrializados e que são responsáveis pelo aumento da circunferência abdominal, diabetes tipo II, alterações dos lipídios sanguíneos, hipertensão arterial e esteatose hepática.

Por outro lado, a ingestão de gorduras cruas disponíveis no reino vegetal constitui a melhor fonte de gordura, pois, esta já está pronta para o consumo é biologicamente processada pelo corpo, formando os colesteróis bons e as prostaglandinas que são importantes mensageiros e efetores celulares. Esse tipo de gordura é encontrado em castanhas, nozes, avelas, sementes de linhaça, girassol, gergelim, quinoa, polpa de coco verde, soja, amendoim, abacate, azeite de oliva, azeitonas e ainda o cupuaçu, açai, baru, aricuri e buriti encontrados em algumas regiões do Brasil. Estas gorduras integram-se de maneira harmônica nas membranas celulares, tecido nervoso, endócrino e metabólico e contem lipases naturais que auxiliam a digestão. Ressalta-se que é importante ajustar os

nutrientes de forma precisa e balanceada para atingir determinados objetivos da dieta (GONZALEZ, 2008).

A dieta baseada no tipo metabólico e sanguíneo está alicerçada nos preceitos da medicina ayurvédica, desenvolvida na Índia há cerca de 7 mil anos, e que considera que as doenças, incluindo a obesidade, iniciam-se muito antes de chegar à fase em que ela finalmente pode ser percebida. Se não forem corrigidos, os pequenos desequilíbrios tendem a aumentar com o passar do tempo, originando a enfermidade muito antes de podermos percebê-la. Desta forma, a medicina ayurvédica apregoa a intervenção precoce e a prevenção do agravamento das doenças. Nesta concepção, o corpo, a mente e o espírito são tratados de forma global, observando-se um estreito relacionamento entre as forças internas e externas encontradas na natureza (PINHEIRO, 2008).

Conforme destaca Pinheiro (2008), de acordo com as características psicofisiológicas, as pessoas podem ser classificadas em três modelos metabólicos básicos. Cada um destes modelos possui uma determinada função no corpo. O metabolismo tipo I controla todos os movimentos ondulatórios básicos internos como a respiração, circulação sanguínea, trânsito dos alimentos pelo aparelho digestivo e estímulos nervosos. O Metabolismo tipo II é responsável pelas transformações de todo o processo digestivo, assimilação dos alimentos, do ar e da água através do nosso sistema, e gerenciamento do intelecto. O metabolismo do tipo III é responsável pela formação estrutural do corpo, pela manutenção da união celular e pela formação da massa ativa, ossos, articulações, tendões e ligamentos. Os três tipos metabólicos são necessários na composição da célula e para sustentação da vida e é essencial que haja um perfeito equilíbrio entre eles. Entretanto, um deles será dominante na composição da natureza psicobiofísica de cada pessoa, sendo que as qualidades inerentes ao tipo específico são mais preponderantes e significativas em seu organismo.

O programa de tratamento da obesidade baseado no controle metabólico integrado ao tipo sanguíneo apregoa o equilíbrio ente corpo e mente, enfatizando o perfil específico de cada pessoa, determinando as suscetibilidades às doenças, os tipos de alimentos que deve ingerir e os exercícios mais apropriados ao longo da vida. Uma pessoa ao engordar está desviando-se do seu estado predominantemente metabólico ou



sanguíneo, criando alterações orgânicas e energéticas que podem ser corrigidas desvinculando as características de desequilíbrio pelo tratamento global baseado em sua genética individual, redirecionando, assim, a pessoa para seu estado de normalidade (PINHEIRO, 2008).

A obesidade segundo Balch e Balch (1995), ocorre quando o peso corporal de qualquer pessoa ultrapassa 20% do normal para sua idade, estrutura óssea e altura. Destacaram que quando o consumo inadequado de nutrientes essenciais é inadequado, a gordura não é queimada facilmente. Para perda de peso, sugeriam a ingestão de suplementos alimentares juntamente com uma dieta, destacando o uso de glucomannan, indicada para casos de hiper ou hipoglicemia, que contem fibras e dá sensação de saciedade diminuindo a fome. Ácidos graxos essenciais (óleo de prímula ou de linhaça) associados à dieta de poucos lipídeos. Minerais e iodo em doses balanceadas. Lecitina para a decomposição de lipídios. Proteína na forma de aminoácidos de forma livre. Espirulina para a estabilização do açúcar no sangue. Vitamina C necessária para o funcionamento normal das glândulas. Aminoácidos L-arginina, L-ornitina e L-lisina para diminuição da gordura (contraindicado para crianças e diabéticos). L-carnitina para acelerar o metabolismo de gordura. L-fenilalanina que é um supressor de apetite (contraindicado em casos de pressão alta e diabetes). Suplemento multivitamínico e mineral, considerando que a obesidade e a deficiência nutricional são partes da mesma doença. Vitamina B6 e B12 para a remoção de líquidos e que são importantes para o metabolismo de gordura.

Balch e Balch (1995) recomendam ainda exercícios, jejum uma vez por mês, fazer rodízio de alimentos variados, beber seis a oito copos de líquidos por dia, comer fibras diariamente meia hora antes das refeições, colocar menos comida no prato, mastigar lentamente, não consumir gordura animal, farinha branca e derivados e todas as formas de açúcar. Não ir ao supermercado com estômago vazio para não comprar alimentos proibidos bem como comprar maior quantidade de alimentos do que realmente precisa. Comer frutas e hortaliças em abundância e fazer do almoço a refeição principal e não o jantar.

De acordo com Bovolon (2015), a linfodrenagem pode auxiliar no emagrecimento. A estimulação do sistema linfático acelera a eliminação das impurezas e favorece a circulação sanguínea e linfática. Diferentes resultados podem ser obtidos conforme o local afetado e o metabolismo de cada pessoa. Efeitos mais eficazes podem ser obtidos em casos de até 50% de gordura. As técnicas de linfodrenagem e a terapia vibracional quântica modulam os níveis mais sutis de energia, incluindo os estados emocionais, hábitos, crenças, questões culturais e de hereditariedade. Os efeitos são sentidos em todas as partes do corpo, modulando as flutuações dos sistemas de energia que dão sustentação à saúde humana.

Quanto ao exercício físico Slywitch (2014), recomendou cautela, pois, a atividade física intensa constitui uma agressão ao corpo, já que dependendo do esforço, o metabolismo pode aumentar em até 2.000% em relação ao que ele pode suportar, causando lesões. O treino para emagrecimento deve ser programado de forma individual, em uma escala crescente de intensidade, controlando-se a duração e frequência com períodos de descanso para que o corpo se regenere e se prepare para os próximos treinos. O objetivo é a perda de gorduras e não de ganho de massa muscular, sempre respeitando o limite do corpo.

É importante também destacar os casos em que a atividade física precisa ser realizada com atenção ou mesmo evitada. A avaliação médica é essencial em casos de inflamação, anemia, resistência à insulina, doenças cardiovasculares e problemas articulares. Nestes casos o treino mal direcionado pode ser pior que o sedentarismo (SLYWITCH, 2014).

Para Davis (2015), a dieta com restrição de glúten, contribui para a redução da gordura abdominal e previne o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, entre outras. O trigo sofreu ao longo do tempo diversos experimentos de hibridação desde a segunda metade do século XX para aumentar a produtividade e atender as necessidades crescentes de consumo. Devido às várias modificações e a adição de fertilizantes à base de nitrato e defensivos agrícolas, todos os alimentos à base de trigo moderno têm em média 70% de seu peso em carboidratos e 10 a 15 % de fibras e proteínas (formadas por 80% de glúten) e 5% de fosfolípidios e ácidos graxos poli insaturados. A maior parte do

carboidrato presente no trigo, a amilopectina, é responsável pelo aumento do nível de glicose no sangue e consequente aumento de gordura corporal, especialmente a gordura abdominal e visceral profunda. Sendo assim, a eliminação de trigo, presente nas receitas e em vários produtos industrializados, contribui tanto para a perda de peso corporal como para a prevenção de doença cardíaca, doença celíaca e câncer.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A visão fisicalista, que fragmenta para estudar, compreender e controlar, vem sendo utilizada há muitos séculos em várias áreas do conhecimento. Neste contexto, a medicina tem sido ao longo do tempo fundamentada em bases de conhecimento sobre o funcionamento e estrutura do corpo, tratando as doenças isoladamente e de forma fragmentada.

Diferentemente da medicina tradicional que considera os sistemas de controle do corpo independentes, a medicina quântica apregoa a existência de um sistema inteligente que funciona em rede e que regula os parâmetros fisiológicos de controle interno e externo, dentre os quais estão o acesso aos alimentos. Desta forma, a aplicação de vibrações de energia próximas do valor quântico pode reestabelecer o equilíbrio perdido bem como a condução de terapias naturais pode auxiliar no controle da obesidade corporal.

Na visão quântica, o corpo humano é um sistema complexo que se auto-organiza de modo a atingir padrões geneticamente definidos, tanto morfológicamente quanto em relação aos estilos de vida. Estes padrões podem ser regulados pela realimentação da energia quântica e pela condução de terapias baseadas na medicina alternativa e complementar. Assim, o tratamento interativo se delinea como um novo paradigma da medicina em que as terapias tradicionais e as alternativas podem ser utilizadas em conjunto, a fim de tratar a pessoa como um todo e não apenas atacar a doença local.

O tratamento centrado na pessoa e não na doença é viável por meio da medicina alternativa e complementar. Isto porque não existe apenas um único sistema hierárquico que possa interpretar o todo. Assim, os métodos naturais de cura, qual sejam, aqueles que ativam os processos energéticos celular e intracelular – atômicos e subatômicos nos seres vivos, estão voltados para tratar a pessoa e não os sintomas, além de aumentarem a capacidade de auto cura inata do paciente.

A obesidade está relacionada a um desequilíbrio do corpo e da mente na matéria condensada do corpo humano e a imposição de dietas rígidas sem uma higiene alimentar correta constitui uma agressão a esse corpo. Na conduta alopática, o tratamento da obesidade envolve muita frustração pela privação de necessidades e prazeres, pela prática de exercícios físicos intensos e pelo uso de medicações que podem ter efeitos colaterais. O emagrecimento é norteado pelo padrão de magreza ditado pela sociedade e o desejo de emagrecer rapidamente impõe ao corpo uma drástica mudança metabólica que pode ser nociva para a saúde do indivíduo.

O emagrecimento sadio está associado à alimentação natural e equilibrada com reposição de vitaminas, minerais e aminoácidos essenciais ao organismo aliado à atividade física regular. É preciso também investigar e tratar outros fatores além do sedentarismo e alimentação inadequada que podem estar causando a obesidade. O exercício físico ideal para perda de peso deve ser programado, modulando intensidade, duração e frequência, sempre respeitando os limites do corpo e intercalados com períodos de descanso. O equilíbrio entre a alimentação natural, atividade física e descanso levam à perda de peso e ao ajuste da vida como um todo.

## **BIBLIOGRAFIA**

ARNT, R.; ARNT, P.R. *Vade mecum das essências vibracionais: um guia prático para o uso dos moduladores e indutores frequenciais*. 2 ed. S.l.: Ed do Autor, 2014.

*Revista Saúde Quântica / vol.5 -nº5/ Jan-Dez 2016*

BALCH, J. F.; BALCH, P. A. *Recitas para a cura através de nutrientes: um manual prático de A a Z, para tratamentos naturais usando vitaminas, minerais, ervas e suplementos alimentares*. São Paulo: Campus, 1995.

BONTEMPO, M. *Receitas médicas naturais: guia prático para a cura e a preservação da saúde por meio de frutas, hortaliças e plantas medicinais*. São Paulo: Alaúde, 2013. p. 134-5.

BOVOLON, E. *Nutrição quântica na linfodrenagem*. São Paulo: Ed do Autor, 2015. Cap. 14; p.77-79.

CHOPRA, D. *A cura quântica: o poder da mente e da consciência na busca da saúde integral*. São Paulo: Best Seller, 1989.

DAVIS, W. *Barriga de trigo: livre-se do trigo, livre-se dos quilos a mais e descubra seu caminho de volta para a saúde*. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2015.

GONZALEZ, A. P. *Lugar de médico é na cozinha: cura e saúde pela alimentação viva*. São Paulo: Alaúde Ed., 2008. p.110-121.

GOSWAMI, A. *O medico quântico: orientações de um físico para saúde e a cura*. São Paulo: Cultrix, 2006.

[HYLAND, M. E.](#) *Extended Network Generalized Entanglement Theory: therapeutic mechanisms, empirical predictions, and investigations*. *J Altern Complement Med*, v. 9, n. 6, p. 919-36, 2003.

PINHEIRO, E. O. G. *Dieta pelo tipo metabólico e sanguíneo*. Maringá: Unicorpore, 2008. P. 109-44,

SARSINA, P. R. di; TASSINARI, M. T. *Person-centred healthcare and medicine paradigm: it's time to clarify*. *The EPMA Journal*, v. 6, p.1-6, 2015.

SLYWITCH, E. *Emagreça sem dúvida: tudo o que você precisa saber para fazer com o seu corpo e vencer contra a balança com saúde e em passar fome*. São Paulo: Alaúde, 2014.

TAVARES, T. B.; NUNES, S. M.; SANTOS, M. O. Obesidade e qualidade de vida: revisão da literatura. *Rev Med Minas Gerais*, v. 20, n. 3, p. 359-366, 2010.

TILLER, W. A. A personal perspective on energies in future energy medicine: [J Altern Complement Med](#), v. 10, n. 5, p. 867-77, 2004.