

### ENTRE O BIOLÓGICO E O SOCIAL: A NUTRIÇÃO COMO EIXO INTERDISCIPLINAR NA CONSTRUÇÃO DA SAÚDE INTEGRAL

**Songila Maria da Silva Rocha Doi<sup>1</sup>.**

Instituição de Ensino UFPR, Curitiba, Paraná.

<https://lattes.cnpq.br/6268600027860423>

**RESUMO:** A compreensão da saúde como fenômeno complexo exige a superação de modelos reducionistas centrados exclusivamente na dimensão biológica. Este capítulo analisa os percursos da saúde física, mental e social a partir de uma abordagem interdisciplinar, com ênfase na nutrição enquanto prática que articula dimensões biológicas, culturais e subjetivas. Trata-se de uma revisão narrativa de caráter qualitativo, baseada em literatura científica contemporânea. A análise evidencia que a alimentação se constitui como experiência sensível e socialmente mediada, influenciada por determinantes estruturais e emocionais. Argumenta-se que práticas em saúde baseadas apenas em prescrições normativas são insuficientes, sendo necessário incorporar perspectivas críticas que valorizem a autonomia, a cultura alimentar e a complexidade do sujeito.

**PALAVRAS-CHAVE:** Nutrição. Saúde integral. Interdisciplinaridade.

#### BETWEEN THE BIOLOGICAL AND THE SOCIAL: NUTRITION AS AN INTERDISCIPLINARY AXIS IN THE CONSTRUCTION OF INTEGRAL HEALTH

**ABSTRACT:** Health as a complex phenomenon requires overcoming reductionist models centered solely on biological dimensions. This chapter analyzes pathways of physical, mental, and social health from an interdisciplinary perspective, emphasizing nutrition as a practice that integrates biological, cultural, and subjective dimensions. This is a qualitative narrative review based on contemporary scientific literature. The analysis highlights that eating is a sensitive and socially mediated experience influenced by structural and emotional determinants. It argues that health practices based only on normative prescriptions are insufficient, requiring critical approaches that value autonomy, food culture, and human complexity.

**KEY-WORDS:** Nutrition. Integral health. Interdisciplinarity.

## INTRODUÇÃO

A concepção ampliada de saúde constitui-se como um marco epistemológico no campo da saúde coletiva, ao tensionar e deslocar o paradigma biomédico tradicional, historicamente centrado na doença e na fragmentação do corpo. Esse movimento implica reconhecer que o processo saúde-doença não se reduz a alterações fisiopatológicas, mas é produzido na intersecção de dimensões biológicas, psicológicas, sociais, culturais e políticas. Assim, a saúde passa a ser compreendida como fenômeno complexo, dinâmico e socialmente determinado.

A definição clássica da Organização Mundial da Saúde, ao afirmar que saúde é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença” (OMS, 1946), representou um avanço importante ao ampliar o olhar sobre o cuidado. Contudo, essa formulação tem sido amplamente problematizada na literatura contemporânea por seu caráter idealizado e normativo, ao pressupor um estado de completude dificilmente alcançável na experiência concreta dos sujeitos. Nesse sentido, Georges Canguilhem propõe uma inflexão conceitual ao afirmar que a saúde não é um estado fixo, mas “a capacidade de tolerar infrações à norma e instituir novas normas em situações adversas” (Canguilhem, 2009). Tal perspectiva desloca o foco da normalidade estatística para a normatividade vital, compreendendo o sujeito como ativo na produção de sua própria saúde.

Essa leitura é aprofundada no campo da saúde coletiva latino-americana, especialmente a partir da teoria dos determinantes sociais da saúde, que evidencia como condições materiais de existência — tais como renda, escolaridade, acesso à alimentação e condições de trabalho — configuram-se como elementos estruturantes dos processos de adoecimento (Buss; Pellegrini Filho, 2007; Solar; Irwin, 2010). Nessa direção, a saúde deixa de ser entendida como responsabilidade exclusivamente individual e passa a ser reconhecida como produção social, atravessada por desigualdades e relações de poder.

No âmbito da nutrição, tais tensionamentos teóricos se materializam na crítica ao chamado “nutricionismo”, conceito desenvolvido por Gyorgy Scrinis, que descreve a tendência de reduzir os alimentos a seus componentes nutricionais, desconsiderando seus significados culturais, sociais e simbólicos. Como destacam Monteiro et al. (2019), essa abordagem reducionista obscurece a complexidade dos sistemas alimentares contemporâneos e limita a compreensão da alimentação enquanto prática social. Em contraposição, o paradigma dos sistemas alimentares e da classificação NOVA enfatiza que “a natureza, a extensão e o propósito do processamento dos alimentos são determinantes fundamentais de seus efeitos na saúde” (Monteiro et al., 2019).

Além disso, a alimentação deve ser compreendida como experiência sensível e prática culturalmente mediada. Segundo Claude Fischler, “comer é um ato que vai muito além da nutrição, implicando identidade, pertencimento e relações sociais” (Fischler, 2011). Nessa mesma direção, Jean-Pierre Poulain argumenta que os comportamentos alimentares

são regulados por normas sociais e estruturas simbólicas, evidenciando que as escolhas alimentares não são estritamente individuais, mas socialmente construídas (Poulain, 2013).

Paralelamente, observa-se na contemporaneidade a intensificação da medicalização da alimentação, com a crescente normatização dos modos de comer e a produção de discursos prescritivos que associam moralmente alimentos e práticas alimentares. Esse fenômeno pode gerar efeitos paradoxais, como ansiedade, culpa e distorções na relação com a comida, impactando diretamente a saúde mental (Bratman, 2017). Dessa forma, evidencia-se que a alimentação ocupa um lugar estratégico na interface entre saúde física e mental, exigindo abordagens que considerem sua complexidade.

Diante desse cenário, a interdisciplinaridade emerge não apenas como uma escolha metodológica, mas como uma necessidade epistemológica. A articulação entre nutrição, saúde coletiva, psicologia e ciências sociais possibilita a construção de um olhar ampliado sobre o sujeito, superando dicotomias como corpo/mente e biológico/social. Como aponta Campos (2000), práticas em saúde orientadas por essa perspectiva devem valorizar a autonomia, o contexto de vida e a singularidade dos sujeitos.

Assim, compreender a nutrição como eixo interdisciplinar na construção da saúde integral implica reconhecer que o ato de comer é simultaneamente biológico, social, cultural e político. Essa compreensão desloca o campo da nutrição de uma lógica prescritiva para uma abordagem crítica e sensível, capaz de contribuir para práticas em saúde mais integrais, equitativas e humanizadas.

## OBJETIVO

Analisar criticamente os percursos da saúde física, mental e social sob uma perspectiva interdisciplinar, destacando a nutrição como eixo integrador entre dimensões biológicas e sociais.

## METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa de literatura, de abordagem qualitativa e natureza teórico-analítica, orientada pela perspectiva crítica no campo da saúde coletiva e da nutrição. Esse tipo de revisão é particularmente adequado para a exploração de fenômenos complexos e multidimensionais, permitindo a integração de diferentes referenciais teóricos e a problematização de conceitos (Green, Johnson & Adams, 2006).

A busca bibliográfica foi realizada em bases de dados científicas nacionais e internacionais, incluindo SciELO, PubMed e Google Scholar, no período de janeiro de 2024 a fevereiro de 2025. Foram utilizados descritores em português e inglês, combinados por operadores booleanos, tais como: “nutrição”, “saúde mental”, “determinantes sociais

da saúde”, “comportamento alimentar”, “interdisciplinaridade” e seus correspondentes em inglês (“nutrition”, “mental health”, “social determinants of health”, “eating behavior”, “interdisciplinarity”).

Foram adotados como critérios de inclusão: (i) artigos originais, revisões e ensaios teóricos publicados entre 2014 e 2024; (ii) estudos que abordassem a interface entre nutrição, saúde mental, determinantes sociais e práticas alimentares; (iii) publicações em português, inglês e espanhol; e (iv) obras clássicas consideradas referenciais teóricos fundamentais ao campo, mesmo fora do recorte temporal. Foram excluídos estudos com foco estritamente biomédico e reducionista, sem articulação com dimensões sociais ou subjetivas.

A seleção dos estudos ocorreu em três etapas: leitura dos títulos, leitura dos resumos e leitura integral dos textos selecionados. Após essa triagem, procedeu-se à análise interpretativa do material, orientada pela técnica de análise temática, conforme proposta por Virginia Braun e Victoria Clarke (2006), permitindo a identificação de eixos centrais relacionados à compreensão ampliada da saúde, ao papel da nutrição e às interfaces com aspectos sociais e culturais.

A análise foi conduzida de forma crítica e reflexiva, buscando não apenas descrever os achados, mas problematizar os discursos predominantes no campo da nutrição, especialmente aqueles ancorados no reducionismo biologicista. Nesse sentido, o estudo assume um posicionamento epistemológico alinhado à perspectiva interdisciplinar, valorizando a articulação entre diferentes áreas do conhecimento.

Por se tratar de uma revisão de literatura, o estudo não envolveu pesquisa com seres humanos, não sendo necessária submissão a comitê de ética, conforme as diretrizes da Resolução CNS nº 510/2016.

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### **Do corpo biológico ao sujeito social: limites do paradigma biomédico**

A compreensão da saúde, historicamente ancorada no paradigma biomédico, fundamenta-se em uma lógica reducionista que fragmenta o corpo em sistemas e funções, privilegiando explicações centradas em processos fisiopatológicos. Tal modelo, embora tenha contribuído significativamente para o avanço técnico-científico, revela-se limitado para apreender a complexidade do processo saúde-doença, sobretudo ao desconsiderar os contextos sociais, culturais e subjetivos que atravessam a experiência humana.

No campo da saúde coletiva, consolida-se uma inflexão teórica que reposiciona a saúde como fenômeno socialmente determinado. Nesse sentido, Buss e Pellegrini Filho (2007, p. 78) afirmam que os determinantes sociais da saúde “expressam as condições sociais em que as pessoas vivem e trabalham”, influenciando diretamente os padrões de adoecimento e mortalidade. Tal abordagem evidencia que a saúde não pode ser reduzida a

um fenômeno exclusivamente biológico.

Essa perspectiva dialoga com a noção de normatividade vital proposta por Georges Canguilhem, para quem a saúde deve ser compreendida como “a capacidade de tolerar infrações à norma e instituir novas normas em situações novas” (Canguilhem, 2009, p. 148). Ao deslocar o conceito de saúde de um estado fixo para uma dinâmica normativa, o autor enfatiza o papel ativo do sujeito na produção de sua própria saúde, reforçando a necessidade de abordagens interdisciplinares.

### **Alimentação como prática simbólica, cultural e social**

No campo da nutrição, a crítica ao reducionismo biomédico se expressa na ampliação do entendimento da alimentação para além de sua dimensão biológica. Comer não se restringe à ingestão de nutrientes, mas constitui-se como prática social e culturalmente mediada.

De acordo com Claude Fischler, “o princípio da incorporação implica que o alimento não apenas nutre o corpo, mas também participa da construção da identidade do sujeito” (Fischler, 2011, p. 66). Essa perspectiva evidencia que o ato de comer envolve dimensões simbólicas profundas, relacionadas à cultura, à memória e ao pertencimento social.

Complementarmente, Jean-Pierre Poulain destaca que os comportamentos alimentares são estruturados por normas sociais que orientam práticas e escolhas alimentares, sendo “regulados por sistemas de valores e regras coletivas que ultrapassam a decisão individual” (Poulain, 2013, p. 54). Tal compreensão reforça que a alimentação não pode ser analisada de forma isolada do contexto social. Dessa forma, a nutrição configura-se como campo interdisciplinar que articula dimensões biológicas, sociais e subjetivas, exigindo abordagens analíticas que contemplem essa complexidade.

### **Nutricionismo e medicalização da alimentação**

A contemporaneidade é marcada pela crescente centralidade do discurso científico-nutricional na regulação dos comportamentos alimentares. Nesse contexto, Gyorgy Scrinis define o “nutricionismo” como uma ideologia que reduz os alimentos aos seus componentes nutricionais, promovendo uma visão fragmentada da alimentação (Scrinis, 2013, p. 39). Segundo o autor, esse paradigma desloca o foco do alimento enquanto prática cultural para o nutriente enquanto unidade isolada de análise, o que contribui para a simplificação excessiva das recomendações alimentares. Tal processo favorece a medicalização da alimentação, na qual o comer passa a ser orientado por prescrições normativas e classificações moralizantes.

Nesse cenário, Bratman (2017, p. 112) aponta que a busca obsessiva por uma alimentação considerada saudável pode resultar em padrões disfuncionais, como a ortorexia, caracterizada por “uma preocupação patológica com a pureza dos alimentos”. Esse fenômeno evidencia as tensões entre saúde física e mental, indicando que práticas alimentares excessivamente normativas podem produzir sofrimento psíquico.

### **Relações entre alimentação e saúde mental: uma abordagem ampliada**

A relação entre alimentação e saúde mental tem sido amplamente investigada na literatura recente, evidenciando a influência dos padrões alimentares sobre o bem-estar psicológico. Jacka et al. (2017, p. 3), ao analisarem intervenções dietéticas em indivíduos com depressão, demonstram que melhorias na qualidade da dieta estão associadas à redução significativa dos sintomas depressivos.

Entretanto, essa relação não deve ser compreendida de forma linear ou exclusivamente biológica. A alimentação constitui-se como prática atravessada por dimensões emocionais, sociais e culturais, podendo assumir diferentes significados para os sujeitos.

Além disso, práticas alimentares marcadas por controle rígido e restrição podem impactar negativamente a saúde mental, reforçando a necessidade de abordagens que integrem aspectos nutricionais e psicossociais no cuidado em saúde.

### **Determinantes sociais e desigualdades alimentares**

A alimentação é profundamente influenciada por desigualdades sociais, o que evidencia sua inserção em um contexto mais amplo de determinantes estruturais. De acordo com a FAO (2023, p. 12), “o acesso regular a alimentos seguros e nutritivos ainda não é garantido para uma parcela significativa da população mundial”, refletindo disparidades econômicas e sociais persistentes.

Nesse sentido, o acesso à alimentação adequada não pode ser compreendido como resultado exclusivo de escolhas individuais, mas como expressão de condições estruturais que limitam ou ampliam possibilidades de consumo alimentar.

Assim, a promoção da alimentação saudável exige a implementação de políticas públicas intersetoriais que considerem fatores como renda, território e acesso a alimentos, reforçando o caráter político da nutrição.

### **Interdisciplinaridade como eixo estruturante da promoção da saúde**

Diante da complexidade dos fenômenos que envolvem saúde e alimentação, a interdisciplinaridade se apresenta como eixo estruturante das práticas em saúde. A integração de diferentes saberes possibilita uma abordagem mais abrangente, capaz de

superar a fragmentação do cuidado.

Campos (2000, p. 219) propõe que a atenção à saúde deve ser orientada por uma lógica ampliada, centrada no sujeito e na construção de autonomia, destacando que “o cuidado em saúde deve considerar a singularidade dos sujeitos e seus contextos de vida”.

No campo da nutrição, essa perspectiva implica a superação de práticas prescritivas e normativas, favorecendo abordagens educativas, dialógicas e contextualizadas. Assim, a nutrição se configura como eixo estratégico na articulação entre dimensões biológicas e sociais, contribuindo para a construção de práticas em saúde mais integradas e humanizadas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise desenvolvida ao longo deste capítulo reforça que a saúde, enquanto fenômeno complexo, não pode ser apreendida por perspectivas fragmentadas ou estritamente biologicistas. A compreensão do processo saúde-doença exige a articulação indissociável entre dimensões biológicas, mentais, sociais e culturais, reconhecendo o sujeito em sua integralidade e inserção histórica.

Nesse contexto, a nutrição emerge como um eixo estratégico na construção da saúde integral, precisamente por transitar entre o corpo biológico e o corpo social. Ao mesmo tempo em que se relaciona com aspectos fisiológicos, a alimentação expressa valores, identidades, afetos e condições materiais de existência, evidenciando sua natureza multidimensional.

Entretanto, para que a nutrição cumpra esse papel de forma efetiva, torna-se imprescindível superar abordagens reducionistas ainda predominantes, marcadas pela centralidade do nutriente e pela normatização dos comportamentos alimentares. Tal superação implica a incorporação de perspectivas críticas e interdisciplinares, capazes de problematizar os determinantes sociais da saúde, as desigualdades estruturais e os processos de medicalização da vida cotidiana.

Dessa forma, sustenta-se que práticas em saúde orientadas pela integralidade devem valorizar a singularidade dos sujeitos, promover autonomia e reconhecer a alimentação como prática cultural e experiência sensível. Ao deslocar o foco da prescrição para o cuidado ampliado, abre-se espaço para intervenções mais contextualizadas, éticas e humanizadas, comprometidas com a produção de bem-estar em sua dimensão mais ampla.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília: MS, 2014.

BRAUN, V.; CLARKE, V. **Using thematic analysis in psychology**. *Qualitative Research in*

*Psychology*, v. 3, n. 2, p. 77–101, 2006.

BRATMAN, S. **Orthorexia vs. theories of healthy eating.** *Eating and Weight Disorders*, v. 22, p. 381–385, 2017.

BUSS, P. M.; PELLEGRINI FILHO, A. **A saúde e seus determinantes sociais.** *Physis*, 2007.

CAMPOS, G. W. S. **Um método para análise e co-gestão de coletivos.** São Paulo: Hucitec, 2000.

CANGUILHEM, G. **O normal e o patológico.** Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2009.

FAO. **The State of Food Security and Nutrition in the World 2023.** Rome, 2023.

FISCHLER, C. *L’Honnivore.* Paris: Odile Jacob, 2011.

GREEN, B. N.; JOHNSON, C. D.; ADAMS, A. **Writing narrative literature reviews for peer-reviewed journals: secrets of the trade.** *Journal of Chiropractic Medicine*, v. 5, n. 3, p. 101–117, 2006.

JACKA, F. N. et al. **A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (SMILES trial).** *BMC Medicine*, 2017.

MONTEIRO, C. A. et al. **Ultra-processed foods: what they are and how to identify them.** *Public Health Nutrition*, 2019.

POULAIN, J. P. **Sociologias da alimentação.** Florianópolis: UFSC, 2013.

SCRINIS, G. **Nutritionism: The Science and Politics of Dietary Advice.** New York: Columbia University Press, 2013.

SOLAR, O.; IRWIN, A. **A conceptual framework for action on the social determinants of health.** Geneva: WHO, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Constitution of the World Health Organization.** Geneva: WHO, 1946.