

Universidade de São Paulo
Faculdade de Saúde Pública

**Hábitos alimentares ligados à religião: e sua pertinência na
atuação do nutricionista**

Camila Cerqueira Sousa

**Trabalho de Conclusão apresentado ao 73º Curso de
Graduação em Nutrição da Faculdade de Saúde
Pública da Universidade de São Paulo.**

**Orientadora: Profa. Dra. Maria Elisabeth Machado
Pinto e Silva.**

São Paulo
2019

Hábitos alimentares ligados à religião: e sua pertinência na atuação do nutricionista

Camila Cerqueira Sousa

Trabalho de Conclusão apresentado ao 73º Curso de Graduação em Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo.

Orientadora: Profa. Dra. Maria Elisabeth Machado Pinto e Silva.

São Paulo

2019

“A vida depende da vida. Todos comemos e somos comidos. Quando nos esquecemos disso, choramos. Quando nos recordamos disso, podemos nutrir uns aos outros”.

(Preceito budista)

AGRADECIMENTOS

Paciência. Foi o que eu mais pedi durante esse ano de trabalho e estudo e o que mais pude receber de pessoas tão queridas. Foram meses intensos, de cansaço e de luta, onde não pude fugir do clichê ao dizer que não seriam possíveis sem o apoio da minha família – daquela de sangue e daquela que escolhi.

Contudo, o agradecimento principal vai para as mulheres que permitiram a realização desse trabalho: minha orientadora, a Profa. Dra. Maria Elisabeth Machado Pinto-e-Silva, e a Profa. Dra. Ialorixá Ronilda Iyakemi Ribeiro. Além da importância acadêmica, estudar religião e diversidade se mostrou um aprendizado e uma missão em todos esses anos de universidade – que só puderam ser desenvolvidos da maneira correta porque vocês acreditaram e deram seu apoio. Obrigada por me permitirem ouvir tantas culturas diferentes e crescer à medida que esse trabalho avançava. Não há dinheiro no mundo que pague essa sensação.

Sousa CC. Hábitos alimentares ligados à religião: e sua pertinência na atuação do nutricionista. [Trabalho de Conclusão de Curso – Curso de Graduação em Nutrição]. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da USP; 2019.

RESUMO

Introdução. De origem latina, o termo “religião” deriva de *re-ligare*, aproximar o ego humano da centelha divina que ainda remanesceria em cada um. Assim, os hábitos alimentares por credos se relacionam a essa ligação, o que ajuda a elucidar sua priorização para alguns dos credos. Essa temática se mostra pertinente inclusive no cuidado em Nutrição Clínica e Saúde Coletiva, onde o maior conhecimento sobre as motivações em cada fé pode promover empatização – podendo-se potencializar as ações em alimentação e nutrição.

Objetivo. Esse projeto busca levantar os principais hábitos alimentares relacionados a algumas religiões presentes no Brasil, bem como suas motivações. **Metodologia.** Foi realizada uma busca em base de dados vigentes na literatura, sobre os hábitos alimentares e os credos (plataformas *SciELO* e o *Google Acadêmico*). O questionário adaptado do trabalho de Nadalini (2009), foi aplicado em indivíduos com as diferentes crenças praticantes com reconhecida competência em suas religiões, pertencentes a grupos de diálogo. Então, foi realizada uma Análise de Discurso frente aos dados obtidos. **Resultados.** Os dados coletados apontam para a valorização do alimento como dádiva divina, sendo a moderação necessária. Os hábitos alimentares são parte importante da identidade de um indivíduo, e sabendo-se que muitos deles se relacionam ao sagrado, perpassam aspectos consideravelmente mais íntimos. Ainda que nem todas as religiões abordadas adotassem restrições alimentares, todas elas possuem alguma tradição que se relaciona ao alimento, ou ele é citado nos textos que guiam a prática religiosa. Em algumas práticas, o consumo – ou o banimento – de algum alimento representa uma simbologia – como ocorre na quaresma católica, enquanto em outros casos um determinado hábito alimentar se relaciona mais a uma conduta moral no contexto religioso – como a Palavra de Sabedoria Mórmon. **Conclusão.** Os hábitos alimentares se relacionam com questões íntimas, sendo o respeito a eles, crucial.

Descritores: Crença; Religião; Hábitos Alimentares.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	p. 06
2. OBJETIVO	p. 09
3. MÉTODOS	p. 09
4. RESULTADOS	p. 12
5. DISCUSSÃO	p. 34
6. IMPLICAÇÕES PARA O(A) NUTRICIONISTA	p. 40
7. CONCLUSÃO	p. 40
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	p. 41

APÊNDICES E ANEXOS

Apêndice 1 - Questionário	p. 44
Anexo 1 - População residente no Brasil, por religião	p. 46

1. INTRODUÇÃO

Como aponta Leonardo (2009), hábito alimentar pode ser entendido como o resultado da predileção do indivíduo quanto à alimentação, frente a questões metabólicas, psicossociais e culturais. As características que moldam esses hábitos são construídas paulatinamente em cada indivíduo, sendo a infância um palco importante para seu desenvolvimento (BRASIL, 2006).

Ainda que essas necessidades biológicas sejam um gatilho importante, o hábito alimentar, como apontado, ultrapassa esse fator em sua construção (FRANCO, 2001).

Tema cada vez mais recorrente nas Ciências Humanas, Santos (2005) aponta que estudar a alimentação promove descobertas pertinentes sobre a construção de uma sociedade. Uma vez que as misturas culturais, além dos diferentes aspectos subjetivos ao qual uma comunidade foi exposta delimitam as características fundamentais de sua cozinha, nota-se como o ato de comer espelha as manifestações de um povo, ultrapassando os fatores biológicos que as motivam também a comer (SANTOS, 2005).

Franco (2001) fomenta essa visão ao colocar como a alimentação humana perpassa aspectos como a cultura, os recursos característicos e disponíveis em determinada área, e até mesmo as crenças compartilhadas por uma comunidade que partilha o alimento. Considerando que a alimentação aponta as misturas culturais entre povos, observar o ato de comer também pode nos dizer sobre as crenças de diferentes indivíduos.

Assim, a fé, a moral e as inclinações filosóficas de cada indivíduo não podem ser desconsideradas ao se estudar sua forma de comer (FRANCO, 2001).

De origem latina, o termo “religião” deriva de *re-ligare*, aproximar o ego humano da centelha divina que ainda remanesceria em cada um (FERRARI, 2016). Dessa forma, os hábitos alimentares expressos sob contextos religiosos se relacionam a essa ligação de maneira sensível, o que ajuda a elucidar sua priorização para alguns dos adeptos de crenças descritas adiante. Como coloca Carneiro (2003, p. 1-2), “o que se come é tão importante quanto quando se come, onde se come e com quem se come”, e também o seu por quê.

Durkheim (1912) ainda conceitua religião como uma série de rituais e credos compartilhados por uma comunidade, que se relacionam ao sagrado, e que os unem sob uma determinada inclinação moral.

Em um contexto brasileiro, vê-se a grande diversidade de grupos que cabem nessa definição religiosa, considerando a contribuição de diferentes povos – como índios, negros e imigrantes – na construção de nossa identidade cultural (SILVA *et al.*, 2018).

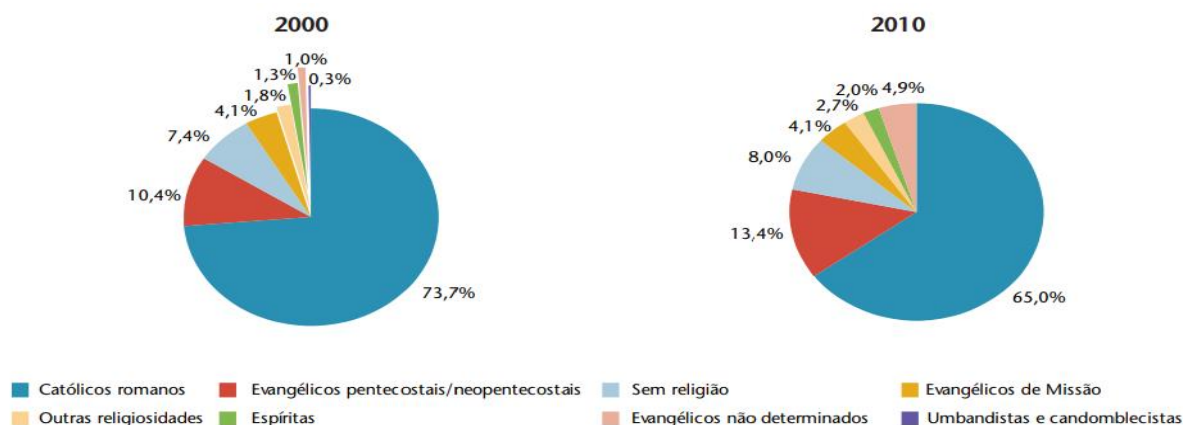
Giddens (2003) também aponta para essa diversidade, além de colocar a importância de estudar suas raízes ao colocar que “temos de reconhecer a diversidade das crenças religiosas e dos modos de conduta, mas devemos igualmente analisar a natureza da religião como fenômeno de caráter geral” (GIDDENS, 2003, p. 535).

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2012), as religiões de maior expressividade em número de adeptos são: Evangélicas (pentecostais, neopentecostais e de missão), Catolicismo, Espiritismo, Umbanda e Candomblé¹. Em relação ao inquérito anterior, de 2000, o número de evangélicos aumentou de 16,3% para 20,2%, sendo que apenas o grupo de missão não teve aumento (sumariamente luterana, presbiteriana, metodista, batista, congregacional e adventista).

Neste inquérito, o Catolicismo continuou sendo a religião mais popular do país, mas com uma queda de 8,7% (de 73,7% para 65% da população). Contrariamente, as “Outras Religiões”, isso é, as demais religiões que não foram citadas diretamente, tiveram um aumento de 0,9% (de 1,8% para 2,7%) (IBGE, 2012). Assim, como colocam Oliveira e Santos (2017), a adoção de religiões não teve queda significativa, mas aumentou em diversidade.

No Gráfico 1 têm-se a distribuição de brasileiros segundo suas respectivas religiões.

Gráfico 1 – Distribuição percentual da população, por grupos de religião: 2000/2010



Fonte: IBGE, 2012

¹ Evangélicos de missão se referem a grupos onde a evangelização em missões é característica (METODISTA, 2019); O Pentecostalismo é a priorização do contado com o Espírito Santo para curar doenças e manifestar milagres, sendo o Neopentecostalismo uma linha mais liberal em costumes; O Catolicismo é uma religião cristã, que se originou com os apóstolos de Cristo, após a sua morte (MOTOMURA, 2019); O Espiritismo é um estudo filosófico acerca da manifestação de espíritos e suas consequências; O Candomblé é uma religião que cultua os Orixás, sendo eles as forças que controlam a natureza; A Umbanda também faz esse culto, tendo influências do Catolicismo, Espiritismo, dos indígenas brasileiros e da cultura africana (JUNIOR, 2010).

Além disso, as religiões de matriz africana passaram por um processo de aumento de adeptos (397431 em 2000, e 407331 em 2010 para a religião Umbanda), ainda que mantivessem o mesmo valor percentual (0,3% da população). No Anexo 1 tem-se os valores apontados, com a população residente no Brasil em 2000 e 2010, segundo suas respectivas religiões.

Oliveira e Santos (2017) apontam para dois fenômenos que poderiam ter culminado nesse aumento: a religião passou a ter mais adeptos; a auto declaração foi favorecida nos últimos anos, de modo que o aumento foi refletido no inquérito.

Esse ambiente mais fértil para a auto declaração pode ser reflexo de questões legais – como a criação da Secretaria de Políticas de Promoção da Igualdade Racial, de 2003, e campanhas como a “Quem é de Axé diz que é!”, que ocorreu próximo ao último Censo (OLIVEIRA & SANTOS, 2017).

Essas ações demonstram a importância da discussão sobre preconceito em todos os âmbitos, inclusive o religioso. Crandall (2002) define preconceito como uma avaliação negativa de um indivíduo ou grupo, baseada em seu pertencimento a uma comunidade, sem avaliação prévia.

E esse tipo de manifestação ainda é vívida, principalmente para religiões de matriz africana. Em 2019, o Instituto Datafolha apontou que 68% dos adeptos afirmaram ter sofrido situações de discriminação (VINCENZO, 2019).

Uma das frentes de combate a essa realidade é promoção do Fórum Inter-Religioso para uma Cultura de Paz e Liberdade de Crença. Sendo uma iniciativa governamental no âmbito do estado, o grupo é formado por membros das mais diversas religiões, onde se fomenta a promoção da tolerância religiosa, do diálogo e da propagação da paz. Além disso, o grupo acolhe e acompanha denúncias relacionadas à intolerância religiosa (SÃO PAULO, 2019).

Nesse fórum, os membros variam entre Diretoria, representantes do Poder Público, de instituições não governamentais e praticantes de diferentes religiões do estado. Nesse grupo também se inclui membros de universidades (públicas e particulares) e diversas secretarias, incluindo-se de saúde (SÃO PAULO, 2019).

Considerando a pertinência do tema, e a efervescência de seus impactos no modo de vida brasileiro, não foram encontrados estudos que ouvem diretamente os adeptos das mais diversas religiões em questões alimentares. Além disso, a motivação para adoção de diferentes hábitos, como restrição a determinados alimentos (inclusive em ambiente

hospitalar, onde o planejamento de cardápio e preparo de refeições foge ao controle do indivíduo) também não é amplamente discutido na Nutrição – e nem mesmo como ocorre a adaptação de novos adeptos nesse contexto.

Haja vista essa lacuna na literatura científica, e a dualidade entre diversidade e intolerância apresentada no país, esse trabalho foi desenvolvido no sentido de contribuir para uma discussão que fomente a empatização, inclusive na área da saúde.

Salienta-se esse local para manifestação da empatia uma vez que pode potencializar-se o cuidado e as ações de alimentação e nutrição refletindo-se e respeitando-se os hábitos de cada envolvido, como indica o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014).

Entender as motivações em cada fé, e o que elas representam no imaginário religioso de cada povo pode auxiliar os indivíduos ao redor a reconhecer a importância de diferentes hábitos alimentares, celebrando assim a diferença.

Tendo esse cenário a vista, pretendeu-se obter esses dados sobre as bases religiosas em alimentação (e suas motivações) por meio da escuta de praticantes influentes em cada religião. Por outro lado, as limitações se mostraram no número de religiões abordadas – de acordo com a disponibilidade de entrevistas, além do número ainda limitado de artigos para discutir o tema.

2. OBJETIVO

2.1. OBJETIVO GERAL

O trabalho visou levantar os hábitos alimentares ligados a algumas religiões, bem como suas motivações em um contexto de manifestação da fé.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Levantar na literatura quais os principais hábitos alimentares associados a religiões.
- Coletar o discurso dos praticantes das religiões selecionadas, de modo a compreender quais hábitos colocados pela religião se manifestam no cotidiano;

- Discutir as motivações que fomentam a adoção desses hábitos alimentares por questões religiosas na amostra.

3. MÉTODOS

Considerando os objetivos descritos, o projeto partiu de uma pesquisa bibliográfica, cujos dados foram obtidos de artigos e obras publicadas na literatura científica. Essa etapa objetivou o levantamento das fundamentações de diferentes religiões, e dentre elas, quais teriam hábitos que se relacionavam a alimentação.

Assim, as bases de dados utilizadas foram as plataformas *Scielo* e o *Google Acadêmico*, por serem sistemas de informação acessíveis e relevantes para o estudo. Foi usada para pesquisa as palavras-chave “Restrições”, “Alimentação”, “Religião” e “Crença”, priorizando-se publicações nacionais. Foram obtidos então pouco mais de trezentos resultados, selecionados de acordo com o objetivo deste texto: os hábitos alimentares relacionados aos credos religiosos.

Uma vez levantadas as bases teóricas de diferentes religiões, foi-se observado uma série de crenças que se entremeavam a alimentação, seja em hábitos ou em significados. Considerando o grande número de religiões praticadas do Brasil, e da importância de se discutir de maneira adequada os dados obtidos, tendo em vista os limites de um trabalho desse porte, se mostrou necessária uma delimitação, tanto das religiões a serem abordadas, quanto do público-alvo a ser estudado.

Na escolha metodológica, considerou-se um dos objetivos principais do projeto, que é compreender as motivações relacionadas à mudança de hábito alimentar em um contexto religioso, e como se poderia obter esse dado. Qual sujeito seria capaz de fornecer as informações que procurávamos? E qual a melhor maneira de extrair essa informação?

Assim, optou-se por uma análise qualitativa. Neste trabalho aplicou-se a entrevista semiestruturada, onde um questionário foi proposto como guia no processo de coleta de dados, com espaço para respostas livres dos entrevistados. Também foi possível a inclusão de novas questões segundo a demanda de cada coleta, para que se compreendesse adequadamente a motivação de cada indivíduo. Como aponta Gil (2010), esse tipo de método promove a liberdade de expressão do entrevistado, além da manutenção do foco pelo entrevistador.

Definida a metodologia de trabalho, um questionário semiestruturado foi adaptado de Nadalini (2009), para aplicação com indivíduos das crenças selecionadas, de acordo com os critérios descritos abaixo. Nessa pesquisa, a autora direciona as perguntas apenas a membros do candomblé, de modo que as adaptações ao seu questionário visaram tornar as perguntas mais abrangentes a diferentes crenças. Assim, ainda que as perguntas tenham passado por mudanças, a estrutura da entrevista aberta adotada foi mantida, perguntas gerais sobre a religião, sobre o(s) deus(es) e sua mitologia e sobre a alimentação. O questionário adaptado a esse trabalho encontra-se no Apêndice 1.

Essas perguntas foram desenvolvidas com o objetivo de entender porque certos indivíduos se alimentam diferentemente por conta da religião, e quais são esses hábitos no cotidiano, podendo-se assim discuti-los frente ao proposto pela religião.

As perguntas referentes à caracterização da religião foram feitas com o intuito de, em ordem: entender o cotidiano religioso; levantar as bases da religião, qual a visão do adepto sobre ela – no que ele acredita ao se reconhecer como seu praticante; entender possíveis transições de hábitos entre os novos adeptos da religião; e conhecer o livro que rege a religião.

No bloco de questões referentes à alimentação em contexto religioso, as perguntas foram direcionadas a: levantar os hábitos alimentares relacionados à determinada crença - o que não se pode comer, o que é priorizado, as celebrações que envolvem alimentos; compreender os fatores subjetivos que envolvem essas práticas alimentares e porque eles são adotados; levantar possíveis mudanças de padrão alimentar entre os novos adeptos, e até mesmo dificuldades, se há mudanças impactantes em relação ao seu cotidiano anterior à religião; e por fim, compreender motivações pessoais para adotar os hábitos da religião, e os impactos subjetivos desses hábitos.

Este questionário adaptado foi novamente testado, segundo o texto de Varanda e Benites (2017) – onde se aponta a necessidade de teste com mais de um sujeito. As perguntas foram então submetidas a mais duas pessoas, adeptas de duas religiões que constaram no estudo, sem que seus dados entrassem na pesquisa – uma vez que a abordagem da entrevista passou por modificação na validação.

Nesse contexto, considerando o volume e a complexidade das questões que seriam abordadas, optou-se por selecionar pessoas que estariam a par dos hábitos de suas religiões, para que pudessem responder à demanda do estudo. Isso é, o público-alvo selecionado precisaria ter uma ligação com a religião, entender seus fundamentos e atuar em suas celebrações (não necessariamente como um líder religioso).

As religiões foram selecionadas de acordo com a disponibilidade de indivíduos que respondiam aos critérios, não sendo usada como critério a seleção de religiões com os maiores números de adeptos no país. Isso porque existe a questão do receio em auto declaração nos inquéritos nacionais, como colocado anteriormente, não se sabendo ao certo a expressividade numérica de religião no Brasil.

A coleta foi então presencial, com um entrevistador, e as respostas foram gravadas para transcrição posterior, conforme autorização dos entrevistados. Essas entrevistas duraram de 30 minutos a 1 hora.

As informações obtidas pelos áudios foram transcritos em quadros, com uma linha para cada questão e uma parte dela para cada religião. Esse processo auxiliou visualizar as possíveis diferenças ou semelhanças nas respostas entre os vários credos, podendo-se assim analisar e discutir os dados frente à literatura. O foco da análise foi no conteúdo das entrevistas, sendo para tanto utilizada a Análise de Discurso.

O trabalho foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Saúde Pública da USP, e todas as entrevistas foram precedidas pela leitura e assinatura, em 3 vias, do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Número do Parecer: 3.528.075).

4. RESULTADOS

Os indivíduos foram captados em grupos de diálogo, seja em fóruns, no cenário acadêmico ou atuantes em ambiente hospitalar.

Esses locais foram colocados como um critério de seleção pela natureza desse tipo de espaço, que promove discussões sobre empatia e até mesmo contra a intolerância religiosa e, assim, seus membros estariam mais abertos a discutir seus hábitos e motivações. Essa abertura ao diálogo e à discussão de hábitos se mostra importante ao estudo uma vez que um dos fatores que torna essa pesquisa pertinente é a promoção de empatização no cuidado, ao ser também uma possibilidade de reflexão para o profissional da saúde.

A captação desses indivíduos aconteceu sumariamente por meio do Fórum Inter-Religioso para uma Cultura de Paz e Liberdade de Crença. Contando com membros da Educação e também da Saúde, esse ambiente se mostrou um local adequado para a busca do público-alvo desse trabalho.

Conforme os procedimentos descritos, foram realizadas 8 entrevistas, entre 25 de agosto e 16 de setembro de 2019. A amostra selecionada era composta por 3 homens e 5 mulheres, com idades entre 30 e 75 anos.

As religiões abordadas nessa amostra foram: Budismo, Catolicismo, Espiritismo, Judaísmo, Luteranismo, Mórmon (A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias), Religião Tradicional Iorubá e Umbanda.

Dos 8 participantes, 7 fazem parte do Fórum Inter-Religioso para uma Cultura de Paz e Liberdade de Crença, dos quais 2 também têm seus trabalhos envolvidos no meio acadêmico e três com a área da saúde. A participante que não integra o fórum, contudo, é pesquisadora.

No Quadro 1, têm-se as respostas ao primeiro bloco de perguntas nas entrevistas, que se relacionava a perguntas gerais sobre as religiões. As entrevistas perpassaram aspectos como a manifestação diária da religião sobre a vida dos entrevistados, as celebrações e os aspectos que norteiam a prática religiosa.

Quadro 1 – Caracterização das práticas religiosas

Qual a rotina da vida religiosa (celebrações, práticas litúrgicas eventos, hábitos diários)?	
Budismo	<p>São inúmeras liturgias - há aquelas a morte, celebrações fúnebres, os memoriais – elas são importantes no Budismo de maneira geral. Esse culto e essa gratidão aos antepassados é uma forma a você enxergar essa interconexão entre tudo que existe. Todos esses antepassados contribuíram para que eu pudesse existir, para que todo mundo, interconectado, pudesse estar presente.</p> <p>Existem também as cerimônias diárias, que são realizadas de manhã, antes do almoço, e as seis horas da tarde, que é uma prece noturna, antes do jantar, e tem a meditação. A <i>Tchoca</i> é feita de manhã, que é uma cerimônia base, depois se faz prece para todas as pessoas que pediram, quem tem cinzas no templo. Depois são visitados vários altares no templo, e você tem uma sintonia com cada coisa. Por exemplo, uma questão financeira, de saúde, higiene, de agradecimento às plantas, aos rios, à natureza, tem altares específicos. E existem as cerimônias litúrgicas que são do calendário. Três são preciosas no Budismo, que é o momento do nascimento, <i>Parinirvana</i>, dizemos que o Buda não morre, mas faz uma</p>

	<p>passagem, e tem uma cerimônia para a iluminação. Tem algumas liturgias relacionadas ao calendário lunar, que é do tempo de Buda, mensalmente, ou a cada 15 dias, na lua cheia e na lua nova é realizada uma cerimônia de arrependimento, nos equinócios de outono e de primavera são feitas algumas cerimônias para os antepassados, para eles não se preocuparem conosco. Nas famílias budistas têm-se altares familiares, com as próprias celebrações, de agradecimento a vida, para praticar a compaixão, e também essa lembrança dos antepassados, preces para amigos, família.</p>
Catolicismo	<p>Na tradição católica como celebrações litúrgicas temos a missa. Em alguns lugares a celebração da palavra; têm-se os sacramentos, batismo, primeira eucaristia, crisma, casamento, unção dos enfermos, ordenações - as ordens sagradas, diaconal, episcopal e presbiteral.</p> <p>Nos eventos, dependente de cada paróquia e cada região do Brasil, é muito aberto e respeita muito a cultura. São muito comuns as romarias, as devoções populares, em quase todas se valoriza a festa do Padroeiro, do santo ou santa da comunidade, as quermesses, tem também tem a Pastoral da caridade, sempre voltadas para a promoção humana das pessoas. Há várias, trabalho social com crianças e adolescentes, educação e alfabetização de adultos, curso de línguas, aula de música, depende da cidade e da disponibilidade das pessoas.</p> <p>Diariamente é a vivência, ele tem que acolher a palavra de Deus, a eucaristia e se alimentar disso - ele tem que colocar isso no dia a dia da vida dele.</p>
Espiritismo	<p>Em primeiro lugar a gente precisa definir o espiritismo não é exatamente uma religião. Alguns vão definir como religião, mas o espiritismo não nasceu assim. Há um pouco mais de 150 anos ele surgiu na França como um sistema de desenvolvimento humano, que contemplava ciência, filosofia e religião - aspecto moral do Evangelho. Aqui no Brasil e nas Américas ele teve um caráter religioso e esse se sobressaiu e começou a ser denominado como uma religião, e é por isso que é um pouco diferente das outras religiões. Não existem datas de comemorações religiosas. O natal é significativo, a Páscoa é significativa, porque o ensinamento do Evangelho é a bússola moral para o espiritismo. Dias como o do lançamento do</p>

	<p>primeiro livro também é comemorado e assim por diante, e tem o Dia do Espírita (18 de Abril) que também é importante.</p> <p>Todo Espírita é estimulado a uma reforma íntima, a detectar os seus defeitos e rever as suas virtudes. O evangelho traz a parte filosófica de quem somos nós e o espiritismo traz a parte científica, e tudo isso vai ganhando a pessoa no seu dia a dia - mas é mais uma orientação do que uma norma dogmática. Portanto, se é estimulado a fazer a caridade, a fazer o bem, instruir outras pessoas que desejem parte, ser uma pessoa melhor e fazer o mundo um lugar melhor.</p>
Iorubá	<p>Mensalmente, culto de reverência aos Orixás e aos Ancestrais Veneráveis, precedido de ensinamentos sobre aspectos filosóficos, teológicos e litúrgicos dessa religião.</p> <p>Sempre que necessário, jogo oracular realizado por meio do erindilogun, jogo dos 16 búzios, com possível encaminhamento ao Oduduwa Templo dos Orixás (Mongaguá, SP), liderado por Síkírù Sàlámì, o Babalorixá King, sacerdote africano residente no Brasil, Mestre e Doutor em Sociologia pela USP. Encaminhamento para consulta a Ifá-Orunmilá, divindade da Sabedoria, a ser realizado por Babalaô africano por meio de opelé, a corrente divinatória de Ifá. Possível encaminhamento, também, para a realização de ebós e de iniciações em Orixás.</p> <p>Encontros para a educação religiosa e educação das atitudes e comportamentos que favoreçam o progresso pessoal e o coletivo; ensino e preparo de oferendas a serem feitas a Orixás e a Ancestrais Veneráveis. Entrega das oferendas. Grande parte dessas oferendas consiste em comidas preparadas liturgicamente, em conformidade com as especificidades energéticas (axé) de cada orixá.</p> <p>Autoeducação por meio de práticas pessoais visando ao autoconhecimento e ao aprimoramento de virtudes que favoreçam o exercício da solidariedade.</p>
Judaísmo	<p>Xabah, dia de descanso na sinagoga para rezar, sábado de manhã e à noite, todo o dia.</p> <p>Muitas festas e celebrações, com comidas típicas.</p> <p>Rezas diárias, 3 vezes ao dia.</p>

Luteranismo	<p>Calendário litúrgico cristão (pentecostes, natal, páscoa).</p> <p>Festa da colheita, muitas festas - tradição alemã, são importantes na religião na construção da comunidade.</p> <p>Dentro do cristianismo há muitas variações. O Luteranismo é uma vertente extremamente aberta, sem restrições alimentares e tudo passa muito pela individualidade, a pessoa entende que não quer se alimentar de determinado alimento - mas não há uma normativa religiosa sobre qual o procedimento, a forma de preparo. O alimento é uma coisa muito sagrada, uma dádiva de Deus, então deve ser profundamente respeitado e celebrado. É para nutrir o corpo, não gastar o corpo. Ele não é o que corrompe o corpo.</p>
Mórmon	Oração e leitura das escrituras
Umbanda	<p>Sacramentos (Batismo, Casamento, Coroação de Graduação Mediúnica, Sacerdócio e festejos dos Orixás - que alicerçam o templo e o casal que guia sua doutrina).</p> <p>Ao público: Giras (de Atendimento ao Público - aconselhamento com Entidades; de Desenvolvimento - limpeza espiritual para iniciados e público). Há Giras de Direita (trabalham Pretos Velhos, Caboclos, Baianos, Boiadeiros, Erês, Linha D'Água e mais) e de Esquerda (Guardiões - Exús, Pomba-Giras, Exús-Mirins).</p> <p>Muitos, em comemoração aos Orixás para restauração espiritual por suas vibrações naturais. Alguns eventos públicos: Festa de Iemanjá (litoral), Festa das Águas de Oxalá e de Oxóssi (Zona Leste), Festa de Ogum (Osasco), Festivais de Curimba (musicalidade da religião).</p> <p>Oração ao Orixá que rege o dia, agradecimento a Deus por mais um dia e às bênçãos, banhos de ervas para limpeza espiritual, ajudar na preservação ambiental.</p>
Como é realizada a inserção do adepto? O ingresso dessa religião inclui a necessidade de transição de hábitos?	
Budismo	Para o adepto, ele tem liberdade para escolher seus hábitos.
Catolicismo	Depende muito da pessoa. A igreja católica hoje não trabalha a questão de conversão, não trabalha com proselitismo. Há o processo de evangelização, de missão, mas se alguma pessoa interessada vier a conhecer, é de livre e

	espontânea vontade. Depois é um processo, qual a real necessidade que ela tem de uma formação, depois se realiza o sacramento da tradição cristã: batizado, primeira eucaristia e a confirmação. E a partir disso ela é membro da igreja e faz parte de uma comunidade.
Espiritismo	Basta querer. O indivíduo pode pertencer a uma outra religião, muitas vezes até o judaísmo, o catolicismo - continua a ter contato com a tradição, persegue os seus dogmas, mas frequenta o Centro Espírita, lê a literatura e acompanha o que acontece. Portanto, não existe uma iniciação ou algum ritual de passagem que seja necessário. O indivíduo chega e pode acompanhar o que ele quiser nos centros espíritas, na educação a distância que é oferecida, leituras, palestras... O que ele quiser fazer e o que ele faz ele para fora também não importa.
Iorubá	O ingresso na religião tradicional iorubá se dá por meio de iniciações e de compromisso com os princípios norteadores de seus fundamentos filosóficos e teológicos e de suas práticas litúrgicas.
Judaísmo	A religião judaica é mais complicada para se tornar um judeu. A definição de judeu é quem nasce de ventre materno judeu. Se a mãe é judia, os filhos serão judeus, seguindo ou não, e o pai sendo ou não. Existe a conversão, mas é um processo bem complicado, longo, no qual a pessoa se compromete, ela tem que seguir realmente muitas coisas. Alimentação é uma coisa muito forte, os hábitos alimentares são complicados.
Luteranismo	Passa a participar das atividades rotineiras. Se não for batizado, pode fazer o processo de batismo - se ele for batizado em qualquer religião, considera-se batizado, não existe <i>re-batismo</i> . O batismo vem de Deus, então não precisa ser refeito, esse é o entendimento.
Mórmon	As pessoas interessada/pesquisador é ensinada a respeito das doutrinas e o que se espera dela como membro da igreja. Na grande maioria dos casos há necessidade de mudança de hábitos, estilo de vida e práticas cotidianas.
Umbanda	Geralmente, a pessoa que possui o dom mediúnico e vem para a Umbanda desenvolver seu dom deve primeiramente conhecer a Casa (assim chamamos o Templo Umbandista, isso porque na Umbanda não somos apenas adeptos, formamos uma família, a família umbandista, onde cada Casa tem seu Pai e/ou Mãe, que são os Zeladores Espirituais, o padrinho

	e/ou madrinha que auxiliam os pais, os filhos espirituais, os irmãos formando uma grande família), assistir as Giras, se aconselhar com as Entidades Espirituais para depois solicitar sua participação no corpo mediúnico e a partir seguir o regulamento e doutrina da Casa.
Quais são os principais seres reverenciados pelos praticantes dessa religião?	
Budismo	Toda religião tem um objeto de fé. No Budismo a gente nomeia como Buda, Dharma e Sangha. Buda é o conjunto de todas as manifestações, a questão da onipresença do sagrado define muito o Budismo. Se olho uma mesa e vejo só uma mesa, estou olhando para a materialidade, mas se eu vejo como uma manifestação universal de Buda. Então para existir essa mesa o universo precisou ser feito, a árvore precisou de terra, luz, <i>Big Bang...</i> para ela existir, o universo precisou existir, e vice versa. Há uma frase que diz “não somos uma gota no oceano, somos um oceano numa gota”.
Catolicismo	A Santíssima Trindade, Deus pai, Deus filho, que é Jesus Cristo, e o Espírito Santo - é o fundamento da nossa fé. A festa da Páscoa que é grande festa, a celebração mãe de todas as celebrações, onde celebramos a instituição do sacerdócio e o lava-pés. Essa vigília pascal acontece no sábado, não quinta-feira, onde celebramos a ressurreição de Cristo, nós acreditamos na ressurreição.
Espiritismo	Deus como causa primária de todas as coisas, a inteligência suprema; e Jesus como modelo moral a ser seguido, tendo trazido ensinamentos que a gente deve estudar. Daí para frente não tem não há nada específico. A gente comemora muito Bezerra de Menezes, médico que já faleceu a aproximadamente 100 anos, participou da fundação da Federação Espírita Brasileira e, pelo que nós sabemos, continua agindo no plano espiritual para levar o espiritismo. Figuras como essa são muito lembradas, mas não necessariamente cultuadas, nenhuma é.
Iorubá	Reverenciamos Orixás, que são divindades da Natureza e Ancestrais Veneráveis.
Judaísmo	Deus.
Luteranismo	A gente fala da trindade. Deus nessas três formas, pai, filho (Jesus) e espírito Santo. Dentro do Luteranismo não há adoração dos Santos, só

	reconhece-se as figuras importantes da história do Cristianismo, não sua reverência.
Mórmon	Somos uma religião cristã. cremos em Deus como Pai e Jesus Cristo como o Filho que é o Salvador da humanidade. O terceiro membro da Trindade é o Espírito Santo.
Umbanda	"Na Umbanda reverenciamos Zambi, DEUS, e os Orixás que compõe as 7 Linhas de Umbanda (Oxalá, que é o Orixá Maior da Umbanda, Orixá da Lei Divina; Xangô, Orixá da Justiça; Ogum, o grande guerreiro, Orixá da Inovação, da tecnologia; Oxóssi, o grande caçador, Orixá Provedor, da fartura; Iemanjá, a Grande Mãe, Orixá do amor divino, junto à ela nesta Linha estão Oxum, orixá da fertilidade, Iansã grande Guerreira e Nanã Buruquê considerada a Vó da Umbanda; Yorima, dos nossos ancestrais da terra, dos Pretos Velhos e das Almas; e Yori, a Linha dos Erês das Crianças."
O que você poderia dizer sobre o Livro Sagrado que reúne os fundamentos da teologia e da liturgia de sua religião e reúne também as principais narrativas sobre os seres espirituais cultuados?	
Budismo	São três selos no Budismo: a impermanência é um deles, é universal, algo que caracteriza o Budismo, caracteriza uma universalidade que não pode ser negada – é uma impermanência de tudo que existe, está sempre em transformação e nada tem uma auto existência, tudo depende de algo para existir. Todos nós somos formados de elementos não eu – arroz, feijão, de elementos da tabela periódica, da existência do universo, dos antepassados... Tudo impermanente, não existe uma alma – é o princípio do Budismo que diz <i>anatman</i> , não alma. Aquilo que éramos aos 5 anos, o que somos agora, as nossas individualidades, tem um “eu” verdadeiro, que são iguais, não tem um nome nem uma forma, e é isso que vai renascer, no bloco de argila, onde você pega essa imagem modelada e volta para o bloco de argila, nesse bloco misturado você vai fazer uma nova forma. O <i>anatman</i> é o segundo selo Budista, o não-eu, que é conectado com tudo – então não é que não existe, existe, mas em interconexão com tudo, existe apoiado no ombro dos antepassados. E o terceiro princípio é o nirvana: a realidade que está aqui agora é a própria verdade em manifestação. Se você

	<p>adquirir sabedoria e compaixão, você vai sentir muita paz e bem estar. É um princípio que diz “nós já somos o que nós queremos nos tornar”, mas se não houver uma prática, uma penetração nisso, nós não realizamos isso na nossa vida, não atingimos essa paz e esse bem estar.</p>
Catolicismo	<p>Nós temos as sagradas escrituras, que é a bíblia. Ela está composta por Antigo e Novo Testamento, ou primeiro e segundo. No primeiro tem o Pentateuco, Gênesis, Êxodo, Números... e depois os temos Profetas, Provérbios, os livros da sabedoria, os Salmos, uma quantidade de livros que compõem a bíblia. Depois temos o Novo Testamento, que não pode ser separado do primeiro, um é a continuidade do outro, os dois fazem parte da revelação, como chamamos. Temos o Evangelho: Marcos, Lucas, Mateus e João, e temos as cartas católicas e também outros livros, as cartas Paulinas, as cartas Joaninas, referenciadas a Paulo e a João, que são a partir de trinta e poucos anos aproximadamente depois da Ressurreição de Jesus Cristo que passam a ser escritos. Então o nosso fundamento é a sagrada escritura, e temos a fé católica, que tem que estar baseado nas sagradas escrituras, nas tradições e no magistério - então na bíblia, nos padres e nos teólogos, que dão continuidade através da história, da hermenêutica, nesses fundamentos.</p>
Espiritismo	<p>A gente não tem escrituras sagradas, temos os livros da codificação. Dizemos que Allan Kardec foi o codificador, ele não trouxe informações proféticas ou algo parecido. Ele organizou as informações tinha - até porque ele não tinha nenhuma mediunidade. Ele foi pegando informações que os médiuns conheciam e juntou isso de uma forma organizada, retirou o que não fazia sentido e revisou. Há 170 anos ele escreveu os livros O Livro dos Espíritos, com 1019 a 1017 perguntas e suas respectivas respostas. Então esse é considerado o marco e uma leitura básica para quem quer se aprofundar no espiritismo. Fala as coisas da vida, do universo e tudo mais, e depois desse livro ele escreveu mais quatro principais e uma série de outros textos satélites, vamos dizer assim. Então basicamente o que a gente tem como leitura importante, que define qualquer dúvida sobre o espiritismo, é O Livro dos Espíritos e os outros quatro livros que ele escreveu.</p>

Iorubá	<p>O Livro Sagrado dos iorubás é o Corpus Literário de Ifá, também denominado Odu Corpus, constituído de 256 grandes sessões denominadas Odus. Cada Odu é, simultaneamente, um grande conjunto de narrativas, um “signo” de destino e uma divindade que favorece a trajetória humana ao informar as pessoas sobre suas potencialidades, dificuldades, riscos e condutas a serem adotadas, entre tantas outras coisas. Os Odus Maiores são em número de 16 e os Menores são em número de 240. A esse livro recorrem babalaôs, os sacerdotes de Ifá-Orunmilá e, em menor grau, babalorixás e ialorixás, que são os sacerdotes e sacerdotisas dos demais orixás. O que costuma surpreender a muitos é o fato de o Corpus Literário de Ifá não ser um livro escrito e sim uma imensa coletânea de narrativas preservadas na memória de babalaôs e de outros tradicionalistas da palavra da sociedade iorubá, sociedade que é de tradição oral, como tantas outras sociedades negro-africanas.</p> <p>Indispensável dizer que Orixás e Ancestrais Veneráveis são as principais personagens das narrativas contidas no Odu Corpus. Sua natureza e seus feitos servem de modelo a seus devotos. As iniciações em Orixás propiciam a formação de forte vínculo entre humanos e esses seres da Natureza. E cada iniciado procura se conduzir na vida em conformidade com a natureza e os feitos dos orixás que servem de modelo identificatório para ele.</p>
Judaísmo	<p>A gente tem a Torá, o livro, a história oral que é passada de geração em geração, e a escrita, onde a gente baseia nossos hábitos, tira dúvidas sobre o que é certo e errado, mostra como o ser humano deve agir para estar certo entre os humanos e com Deus. Há muitos livros na religião judaica e que nos ajudam a fazer as coisas de acordo com as regras divinas. Tem muito lugar para recorrer e estudar. Os homens estudam todo dia, e a vida inteira - sempre tem material. É um povo muito antigo, no calendário judeu, entraremos no ano 5780, então é muita história. Tem desde a criação do mundo, como comer de forma adequada, os meninos estudam muito para o <i>Bar Mitzvah</i>, aos 13 anos, que é a maioridade judaica, onde há estudos direcionados. Para as meninas, a maioridade judaica é aos 12 anos. Conta a história do povo judaico.</p>

Luteranismo	É a Bíblia, texto base e fundamental, que dá a ideia de por onde a teologia luterana caminha. Lutero dizia: mesmo que Pedro e Paulo tenham falado, se não condiz com o que foi dito por Cristo, não tem valor. Claro que existem ressalvas, como por exemplo, textos do antigo testamento, extremamente punitivos. Faz-se uma leitura também do momento histórico em que foi escrito. Então é um texto bíblico com uma referência importante, mas a referência é Cristo. Por mais que tenha sido dito por discípulos e apóstolos, extremamente confiáveis, se não for conforme, se se vê que Cristo jamais diria isso... Deus é amor, e parte-se desse princípio. O que não aponta para isso, não é de Deus. É uma escrita humana. O texto bíblico é a base, mas é lido dentro de seu contexto histórico.
Mórmon	A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias tem na Bíblia um dos seus livros sagrados.
Umbanda	A Umbanda é uma religião de tradição oral, não possui livro sagrado, nosso fundamento teológico vem dos ensinamentos recebidos das entidades espirituais reafirmadas e ensinadas pelos nossos sacerdotes mais velhos que possuem valor imensurável para nós umbandistas e que nos ensinam dia a dia o que é ser umbandista e o que a Umbanda espera de nós.

No Quadro 2, têm-se as questões referentes aos hábitos alimentares relacionados às religiões. Em algumas práticas, como a judaica e a mórmon, existe um livro com as orientações a serem seguidas sobre o consumo alimentar, ao passo que as demais possuem uma tradição oral para esse aspecto.

Quadro 2 – Caracterização da alimentação em contexto religioso

Quais costumes religiosos se relacionam com a comida? Há restrições alimentares, ou seja, há prescrições sobre o que não se pode comer e sobre alimentos que são priorizados? Há celebrações que envolvem alimentos?	
Budismo	O Budismo é em si vegetariano, e no Zen Budismo existe a escolha – no Budismo Tibetano, ainda, se consome carne. Cada praticante vai fazer o que ele acha que deve. Em alguns retiros de meditação, a alimentação sempre é vegetariana, normalmente ovolactovegetariana. Se ela está sendo feita na sala de meditação, na sala de Buda, há alimentos que não podem

	<p>ser consumidos lá, como ovo – pode ser consumido fora, mas não na sala. É uma tradição religiosa. Além disso, quando se faz o cardápio do retiro é preciso que tenha todos os sabores: doce, salgado, amargo, azedo, picante e neutro. Quando não há algum, parece que há uma insatisfação, uma fome. Outro fator é o frescor e a higiene dos alimentos. Uma cenoura já passada não é usada, mas precisa ser priorizada antes para não chegar nesse ponto. A cozinha budista é muito sustentável, tudo precisa ser usado, sempre – não pode haver desperdício e precisa ser saboroso, precisa ser prazeroso. A apresentação também é importante, que ela seja feita com o coração – é uma forma de exaltar a beleza de algo que ela tem por direito.</p>
Catolicismo	<p>Nós temos várias celebrações: Natal, Páscoa, que são as grandes festas. Em todo lugar tem as suas, mas é cultural, não tem nada recomendado, é mais influência de outras culturas e influência da mídia. Então se fala que na semana santa só se pode comer bacalhau, no natal tem que comer peru, no ano novo não pode comer ave que cisque para trás, só para frente - mas isso é lenda, não é nada religioso. O que a tradição religiosa católica coloca é o jejum, a abstinência de carnes durante a quaresma e no período da semana santa. Então a igreja orienta que não comamos carne na quarta-feira de cinzas, que é o início da quaresma, e na sexta-feira santa - e que durante a quaresma quem quiser jejuar não tem problema, tem pessoas que nas sextas-feiras não comem carne, e isso varia muito da influência e da orientação que a pessoa tem. Mas como orientação da igreja é quarta-feira de cinzas e sexta-feira santa - que é a abstinência da carne e o jejum, que é diferente de regime alimentar e de dieta. Mas se uma pessoa está doente ela não vai fazer isso, se tem uma mãe amamentando, uma pessoa a partir de certa idade ela não vai se preocupar com isso, e também começa a partir da adolescência, e vai se educando e crescendo nessa questão.</p>
Espiritismo	<p>Não tem nenhuma indicação apropriada. Muitos vão aderir ao vegetarianismo e até o veganismo, por uma convicção pessoal mais do que por uma norma dogmática. No Livro dos Espíritos há uma pergunta sobre comer carne, com uma resposta um pouco vaga: “No dia em que o homem puder dispor de um meio de se alimentar sem precisar dos animais, então não terá mais sentido usar os animais como alimento”. Essa resposta é</p>

	<p>muito vaga, não sei se já chegamos a esse ponto, mas alguns tentam pegar esse tipo de informação que foi fornecida, junta com elementos filosóficos, de que esses animais merecem respeito e tudo mais e aderem a essa dieta. Mas fora isso, não tem nenhuma outra orientação para dieta. Quando se vai fazer trabalho no centro de Espírita, quando se faz o passe, se recomenda aos trabalhadores - e também se possível aos assistidos - que nesse dia não comam carne, não usem bebida alcoólica, tabaco e algumas outras coisas para manter o equilíbrio dos sentidos, para que seja esteja disposto a passar pelo trabalho, até não abusar da cafeína, para que a pessoa esteja integral na atividade que esteja fazendo.</p>
Iorubá	<p>Os hábitos alimentares dos iniciados em Ifá-Orunmilá, a divindade oracular, sofrem uma alteração importante. Durante o processo iniciativo o jogo oracular, revelador do odu de nascimento, ou seja, revelador do destino daquele que está sendo iniciado, indica os ewós a serem respeitados. Ewós são interdições que, uma vez respeitadas, favorecem a saúde e o desenvolvimento da pessoa. Algumas dessas interdições são relativas a atitudes e condutas que devem ser evitadas a todo custo; a cores que não devem ser utilizadas em vestimentas e alimentos que nunca mais deverão ser ingeridos. Esses ewós revelados pelo Jogo de Ifá são de cunho individual. Pode haver casos de ewós a serem respeitados pelo coletivo religioso. Os fundamentos dessa liturgia são complexos e não cabe discorrer sobre eles nesta nossa conversa.</p> <p>Pode ser interessante observar que alimentos são utilizados como oferendas assim como podem ser utilizados – e muito frequentemente são – como recursos de cura ou de prevenção de doenças. Há toda uma sabedoria relativa ao uso de elementos minerais, vegetais e animais nas práticas de manipulação do axé, a energia vital. Veja bem, essa religião é milenar, é pré-cristã. O Cristianismo tem cerca de dois mil anos e a religião tradicional iorubá não tem menos de oito mil anos. Você encontrará no Brasil e em outros países da diáspora iorubá nas Américas e no Caribe, dezenas de religiões afrodiaspóricas que incluem entre suas matrizes a iorubá. Pode haver expressivas diferenças entre essas religiões, mas há também fortes denominadores comuns. Não se trata de uma religião “de</p>

	<p>revelação”. Nem é uma religião “de salvação”. Enquanto muitas religiões adiam a felicidade para o pós-morte, as religiões tradicionais negro-africanas propõem recursos para viver bem aqui e agora. Bom. Para viver bem nós precisamos primeiramente do que? Precisamos ter saúde, concorda? Pois bem. O ideal de estar bem, de ser forte, somente é realizável se portamos axé, a força vital. Essa energia vital, como toda energia, pode sofrer desgaste, pode ser “furtada” e pode ser reposta. Para sua preservação e sua reposição, no caso de haver desgastes, é preciso haver pessoas que conheçam a fonte e a dinâmica do axé e que tenham poder e preparo para manipulá-lo em benefício de outras pessoas. As casas de culto a orixás são conhecidas como Casas de Axé porque nelas se realizam os rituais de manipulação do axé, o que demanda, necessariamente, o apoio e intervenção de seres da Natureza, de cuja hierarquia os Orixás ocupam o posto máximo. Casas de Axé são casas de prevenção e cura de doenças e de desequilíbrios de toda ordem – físicos, emocionais, sociais, econômicos...</p> <p>Agora, você que é nutricionista, me diga: onde na natureza encontramos as mais diversas qualidades de axé? Sendo no mundo mineral, no vegetal e no animal, essas qualidades estão presentes, principalmente, onde? Não é nos alimentos? Então. Daí a importância dos alimentos em nossas práticas litúrgicas – eles são os portadores do axé indispensável para o bom viver aqui e agora.</p>
Judaísmo	<p>Há muitas restrições em comida brasileira, por exemplo. Aqui em São Paulo tem muitos restaurantes de comida <i>Kocher</i>. O abate da carne é diferente para ser considerado <i>Kocher</i>. A <i>Kashnut</i>, que são as normas de alimentação, está muito relacionado a higiene - nas saladas, olhar contra a luz, lavar para não ter bichinhos. Não se mistura leite, por exemplo - se almocei agora carne, só poderei comer alguma coisa que tem leite daqui a 6 horas, que é o tempo considerado para a digestão. Para leite, espera-se 2 horas para se consumir carne - mas algumas pessoas esperam menos tempo. Há alimentos em que não se pode comer, como carne de porco, frutos do mar, alguns cortes de boi não é <i>Kocher</i>, como filé mignon; alguns tipos de peixe, que têm escamas, e alguns tipos de carne. O leite para ser</p>

	<p><i>Kocher</i> precisa ter sido acompanhado por uma pessoa que entende disso. É uma profissão, e se acompanha toda a produção para dizer que aquele é realmente um leite <i>Kocher</i>. No Brasil hoje temos uma diversidade boa de produtos, há uma variedade maior. Há produtos no mercado que podemos comprar – muitos industrializados (Leite de soja, cereal), não é impossível. Costuma ser mais caro, pois precisa olhar tudo, dedica mais tempo para esse lote, mas tem bastante coisa. Uma coisa muito importante também na alimentação judaica são os utensílios. Por exemplo, tem que ter uma louça para carne e outra para comer coisas de leite - panelas, tudo, não se mistura. É um hábito, uma tradição, e quem segue faz desse jeito.</p>
Luteranismo	<p>Luterano come e bebe feliz! Pensando um pouco no povo germânico, a comida é uma dádiva, vindo de uma Alemanha pós-guerra. Vai se restringir sua alimentação? Não. A comida é uma grande dádiva. O que está é para ser consumido com respeito, então não é para ter desperdício. Você valoriza o alimento pelo que ele é. Vem de Deus, então tem que ser valorizado, não é só para ter força para aguentar o dia.</p>
Mórmon	<p>Não temos rituais associados aos alimentos; O corpo é uma dádiva sagrada e deve ser muito bem cuidado. Temos um padrão alimentar conhecido como Palavra de Sabedoria: é uma lei de saúde revelada pelo Senhor para benefício físico e espiritual de seus filhos. Em 27 de fevereiro de 1833, conforme registrado na seção 89 de Doutrina e Convênios, o Senhor revelou quais alimentos são bons para nós e quais substâncias não são boas para o corpo humano. Ele também prometeu saúde, proteção, conhecimento e sabedoria aos que obedecerem à Palavra de Sabedoria.</p> <p>Na Palavra de Sabedoria, o Senhor revelou que as seguintes substâncias são prejudiciais: bebidas alcoólicas (ver D&C 89:5-7); tabaco (ver D&C 89:8); chá preto e café (ver D&C 89:9; os profetas modernos ensinaram que o termo “bebidas quentes”, que aparece nesse versículo, se refere ao chá preto e ao café).</p> <p>Quando as pessoas deliberadamente ingerem algo prejudicial, elas não estão vivendo em harmonia com a Palavra de Sabedoria. As drogas ilegais, em especial, podem destruir aqueles que as usam. O abuso de medicamentos com prescrição médica também é espiritual e fisicamente</p>

	<p>destrutivo.</p> <p>O Senhor também declarou, na Palavra de Sabedoria, que os seguintes alimentos são bons: ervas e frutas, que devem ser “usadas com prudência e ação de graças” (ver D&C 89:10–11); carne de “animais e a das aves do ar”, que devem “ser usadas moderadamente” (ver D&C 89:12–13); grãos como o trigo, o arroz e a aveia, que são “o esteio da vida” (ver D&C 89:14–17).</p> <p>Aos que cumprem a Palavra de Sabedoria, o Senhor prometeu: “E todos os santos que se lembrarem de guardar e fazer estas coisas, obedecendo aos mandamentos, receberão saúde para o umbigo e medula para os ossos; E encontrarão sabedoria e grandes tesouros de conhecimento, sim, tesouros ocultos; E correrão e não se cansarão; e caminharão e não desfalecerão. E eu, o Senhor, faço-lhes uma promessa de que o anjo destruidor passará por eles, como os filhos de Israel, e não os matará” (D&C 89:18–21).</p> <p>O melhor a fazer é abster-se completamente das substâncias que o Senhor proíbe na Palavra de Sabedoria. Aqueles que adotaram um comportamento que leva à dependência podem parar e tornar-se livres do vício. Por meio de esforço pessoal, da força do Senhor, da ajuda de familiares e amigos e da orientação de líderes da Igreja, todos podem vencer o vício.</p>
Umbanda	<p>Tudo na Umbanda envolve comida, os preceitos religiosos têm alimentação e/ou restrição específica. Se vamos festejar um determinado Orixá, levamos em conta seu gosto alimentar, por exemplo, numa festividade para homenagear Xangô tem que haver frutas variadas, para Oxóssi além das frutas, os legumes e carne vermelha e assim por diante.</p> <p>Não há mudança drástica no padrão alimentar, apenas nas 24h que antecedem as Giras não se deve ingerir carne vermelha, bebidas alcoólicas e em períodos específicos em que seja necessário um preceito religioso mais rigoroso esse período passa a ser de 7 dias se alimentando apenas de frutas, verduras e legumes sem tempero.</p>
<p>Para melhor compreender os fatores subjetivos que envolvem essas práticas alimentares e porque elas são adotadas, gostaria que você me dissesse o que esses hábitos representam na religião.</p>	
Budismo	O Budismo lida muito com adequação para cada povo, e como um livro

	<p>sagrado pode ter uma regra estrita para todas as pessoas? O que é a verdade? Essa verdade que depende é relativa, existe uma verdade absoluta, mas ela também é impermanente – mas permanece sobre coisas que se manifestam de forma impermanente.</p> <p>Tem um livro de culinária zen budista que começa com a frase “A vida depende da vida. Todos comemos e somos comidos. Quando nos esquecemos disso, choramos. Quando nos recordamos disso, podemos nutrir uns aos outros”. Isso aponta de novo para essa interconexão de tudo que existe. Uma das preces que fazemos, antes das refeições, diz “inumeráveis trabalhadores nos trouxeram essa comida, devemos saber de onde veio”, isso é, precisou-se de terra, do caminhão que trouxe... Todos somos um dos trabalhadores que contribuíram para que se viesse essa comida. A segunda é “devemos considerar se a nossa virtude prática a merece”. O que eu vou fazer com essa comida? Vou fazer algo virtuoso ou indevido? Será que vou trazer sofrimento para alguém? É como um bisturi, que na mão do cirurgião salva vida, e de um assassino pode matar. Tudo depende da intenção. O hinduísmo diz que o ser se alimenta do ser para gerar realidade. Nos templos, o cargo mais importante é o de abade ou abadessa, e o segundo cargo é o Tenzo, o cozinheiro chefe, porque ele é responsável por nutrir daquilo, e sem ela não tem vida. Você traz a alegria, o frescor. A adequação é importante – uma quantidade ideal de sal em um dia de calor é diferente de um dia frio, porque as pessoas transpiram menos. O cardápio é definido pelo que tem no dia. O que está mais bonito, mais barato – o que é da estação, é mais saudável, fresco, saboroso, o que é adequado para a aquela época, o que dá mais perto do local. A chia, por exemplo, vem de longe, e faz bem para quem é da região, mora no alto. Aqui em São Paulo é plano, são outros alimentos.</p>
Catolicismo	<p>A renúncia no jejum e a abstinência da carne são para você ter um autocontrole, sobre você mesmo. Você se propõe a isso e ponto. Mas a pessoa não fica restrita a fazer isso só na quarta e na sexta-feira santa, cada pessoa tem seu ritmo, pode fazer toda semana. A gente faz esse ato no intuito de olhar para fora, ser solidário para com aqueles que não tem essa condição e de um autodomínio. “Ah, não vou comer carne mas vou ficar</p>

	olhando aqueles que não têm condição”, não, você vai renunciar, essa é a orientação da igreja. Aquele valor, você restitui, você dá para alguém. É algo que você faz para sentir a dor do outro, e você faz aquele gesto em favor dele, um gesto de solidariedade e de doação ao mesmo tempo. Você ter coragem de fazer, autodeterminação e confiança.
Espiritismo	Sempre vai ser uma escolha de foro íntimo. Não tem certo ou errado e essa uma característica do Espiritismo - indo para esse caminho vai acontecer essas coisas, e por outro vai acontecer outra. Isso é liberdade com responsabilidade, a pessoa vai usar o livre arbítrio para tocar a sua vida E se aplica também a alimentação, tirando tudo que eu já falei, não tem nenhuma orientação restritiva dogmática que seja incentivada por uma porção grande dos Espíritas.
Iorubá	Em nossa religião não adiamos a felicidade para um possível futuro pós-morte. Se quisermos viver bem é preciso que sejamos saudáveis e se os ensinamentos contidos no Odu Corpus incluem conhecimentos sobre o uso ritualístico de alimentos para preservação ou reposição de nossas forças vitais, nosso axé, nada mais inteligente do que aprender a utilizar tais recursos e colocarmos esses conhecimentos em prática. Veja, estou falando do uso ritualístico dos alimentos e não do cardápio “profano” do dia a dia. As únicas restrições desse cardápio “profano” são as advindas das recomendações do oráculo de Ifá. Por exemplo, gosto muito de quiabo e de cogumelos, mas tenho ewó dessas delícias. Sabendo que a ingestão do axé desses alimentos interfere negativamente em minha composição energética, eu teria que ser muito ignorante para insistir na manutenção desse pequeno prazer oral.
Judaísmo	Na parte científica, vejo isso como hábitos de higiene também. Houve uma época em que a carne de porco, devido ao jeito que você conservava, transmitiam muitas doenças. Os judeus não podiam comer a carne de porco, então eles não tinham esse tipo de doença. Lógico que esses hábitos se mantiveram. Por exemplo, não comer carne com leite, a carne é a principal fonte de ferro, e leite de cálcio. Se comemos os dois juntos, disputam a absorção, e nós absorvemos todos os nutrientes da carne e depois do leite. E é respeito. Foi assim que foi falado para fazer e assim

	que a gente continua fazendo, seguindo a tradição. Eu pessoalmente não me incomodo de abrir mão de comer vários outros tipos de alimentos, porque me sinto bem em seguir uma coisa que eu acredito que é certo. No fundo tudo tem uma explicação, não é um dogma. Não se mistura carne com leite, para não se ver o bezerro cozer no leite da mãe, se pesquisar, tem para tudo. Para mim é uma coisa natural, tendo essa parte da ciência na minha vida, entendo muito bem o porquê de todas essas restrições.
Luteranismo	É olhar para o alimento com o respeito que ele merece. Faz parte do dia-a-dia.
Mórmon	Deus criou o mundo para proporcionar experiências para seus filhos. A alimentação fornece o sustento do corpo. Visto que o corpo é sagrado o consumo de alimentos deve considerar o bem ou o mal que os mesmos farão ao corpo.
Umbanda	<p>Para manter nosso equilíbrio vibracional não nos alimentamos de carne vermelha e não ingerimos bebidas alcoólicas 24 horas antes de uma atividade espiritual.</p> <p>Nas festividades é comum servirmos o alimento apreciado pelo Orixá, pois, durante a celebração ele o abençoará com energias positivas de saúde e força de realização, o AXÉ, e este será compartilhado com todos que receberão o AXÉ.</p> <p>Um povo sem mal alimentado e desnutrido não possui forças para ir adiante, assim a alimentação dentro do sagrado, festividades e celebrações, além de nos manter nutridos, nos traz o AXÉ do Orixá, fortalecendo/restaurando em nossa vida o princípio ativo do Orixá.</p> <p>Geralmente pedimos saúde e caminhos abertos, pois se não agirmos por nós mesmos, não há AXÉ que resolva, tendo saúde e caminhos abertos, vamos em frente.</p>
Como a pessoa que está sendo iniciada se relaciona com os alimentos? Encontra dificuldades na adoção desses hábitos? Ou, tendo ingressado na religião, possíveis dificuldades são superadas?	
Budismo	Para o adepto, ele tem liberdade para escolher seus hábitos, então não há dificuldades. Somente nos retiros a alimentação é diferente, e de modo geral é muito saudável.

Catolicismo	A tradição cristã acolhe as crianças, por causa dos pais, pelo batismo. Então automaticamente ela entra na dinâmica da família, então não tem muita dificuldade. E depois, quem adere ao catolicismo por vontade própria, no país que nós vivemos não sei se ela teria dificuldade porque não temos restrições radicais. Não tem “nunca comemos esse alimento a vida toda”. O que temos que tomar cuidado é em não viver para comer, a moderação, tanto na bebida quanto na comida. Isso se reflete na questão da gula, do desperdício, em não partilhar com o outro, em acumular.
Espiritismo	À medida que a pessoa começa a se interessar pelo espiritismo, começa a buscar o desenvolvimento e muitas outras manifestações podem acontecer em paralelo. Então a pessoa pode eventualmente começar atividade física e prestar atenção nos hábitos alimentares, mas isso não é derivado do espiritismo, é uma coisa que aconteceu em paralelo. A pessoa está buscando o desenvolvimento e por isso busca os hábitos saudáveis.
Iorubá	Pessoas que ingressam nessa religião, conscientes do que fazem, mesmo que encontrem dificuldade na adoção de novos hábitos alimentares, tratam de superá-las, por maiores que sejam tais dificuldades. Reconheço que é mais fácil aceitar um ewó de quiabo e cogumelo, ou de cobra e tartaruga, do que aceitar um ewó de ovo ou de feijão, por exemplo, principalmente se a pessoa adora ovo e feijão. Por isso enfatizo a necessidade de estar bem consciente das implicações do ingresso neste grupo religioso. Talvez, mantidas as devidas proporções, todo ingresso em um corpo religioso exige a consciência das implicações dessa escolha nos hábitos da vida cotidiana.
Judaísmo	A dificuldade é essa, não pode parar em qualquer lugar e comer qualquer coisa - precisa procurar um lugar <i>Kosher</i> ou trocar por uma fruta, por exemplo. É menos acessível, mais difícil. Como comer também é um ato social, então não dá para confraternizar em qualquer lugar - acho que isso é uma coisa um pouco complicada dependendo da pessoa.
Luteranismo	Às vezes eles sofrem, muitos são adultos e vêm de uma tradição religiosa mais restritiva. É difícil entender porque ao lado da igreja tem um salão com festa e <i>chopp</i> . Para muita gente é baita absurdo, de um pecado. Mas por que eu não posso? Claro que ninguém sai bêbado, e se você bebe, não dirige. Isso é muito taxativo. Você precisa respeitar a sua vida e a do outro.

	É uma questão cultural e a cultura é intrínseca a tradição luterana.
Mórmon	Muitas pessoas já possuem uma rotina alimentar definida e quando tornam-se adeptas da Igreja precisa reeducar seus hábitos para adaptarem-se à Palavra de Sabedoria.
Umbanda	São raras as pessoas que têm problemas com a alimentação em nossa religião, isso por que não temos restrições severas e muito menos que perduram muito tempo ou a vida toda, e toda e qualquer restrição que venha pelo Orixá acontece de forma tão espontânea que nem pressentimos, por exemplo, eu, sou filha de Iansã, não como camarão, não que eu não goste, ou passe mal, tenha alergia, não simplesmente não me apetece. Para muitos seria um problema não poder comer camarão, mas Iansã apenas me tirou a vontade de comê-lo e ele não me faz falta alguma.
Para melhor compreender as motivações pessoais para adotar hábitos religiosos, gostaria que você me dissesse o que sente ao ter que manter esses hábitos?	
Budismo	<p>Eu não como carne a mais de 20 anos, e não digo para ninguém que sou vegetariano. Porque eu sei o que estou fazendo, eu me sinto bem em não ser uma causa de sofrimento para os seres. Fico contente, fico satisfeito – ou não me sinto triste – em não participar dessa cultura antiética de ter uma forma de vida confinada, sem ver sol, chuva, sem poder correr. Acho que precisa ter uma adequação de hábitos também, e uso a coerência do vegano. Você pode não comer carne, mas vai usar um sabonete feito de banha de animal?</p> <p>No Budismo, algumas tradições são vegetarianas e outras não. No Budismo Tibetano, você está no Himalaia, em uma montanha onde não dá nada. No Budismo existe a tradição de cremar os corpos, mas eles não o fazem porque não há lenha para queimar, só uma vegetação lenhosa espinhosa que o corpo humano não digere, mas as lhamas conseguem se alimentar dessa vegetação, porque elas são naturais dessa região, é um <i>co-surgir</i> independente – lhama precisa do alimento, e a vegetação precisa que se leve as sementes. Não há alimentos, e esses budistas se alimentam de lhama. Existe até uma anedota que eles fazem no topo da montanha, vendo as plantações do vale: “coitado daqueles que precisam matar milhões de seres todos os dias para se alimentar”, porque pisam nos bichos que ficam</p>

	próximos ao arroz, e no templo se mata uma lhama por semana. Os esquimós, se não matarem a foca, não vivem. Para mim isso está relacionado de ponta a ponta a adequação.
Catolicismo	Equilíbrio, você ter a certeza de que aquilo que nós temos não é porque eu faço por merecimento, mas é por bondade e graça de Deus. O que nos alimentamos hoje é fruto da terra e do trabalho do homem. Arroz, feijão, milho, café... Todos são produtos do campo, da terra. Então a gente tem que cultivar bem a terra, respeitá-la, cuidar dos rios, não poluir - uma série de coisas que as igrejas estão fazendo, já fizemos várias campanhas nas fraternidades sobre esses temas, então a igreja também faz essa contribuição para a sociedade, para o mundo.
Espiritismo	Cada um vai ter a sua sensação, o ruim é quando um indivíduo tenta interferir na vida do outro. Você pode ver alguns espíritas criticando outros espíritos que comem carne sendo que não existe uma restrição doutrinária, então isso não é desejável, é inadequado. Aí a pessoa vai fazendo uso do alimento a medida que vai se esclarecendo, sobre os males do alcoolismo, por exemplo. Ao mesmo tempo a pessoa vai tendo uma orientação de que esse alcoolismo pode atrair, por sintonia, espíritos negativos, de baixo nível, então dentro de uma reforma de hábitos de vida pode incluir o alcoolismo, mas por uma orientação - se você frequenta lugares assim, se você fica bebendo, usando certas coisas, a sintonia que você cria é de espíritos não esclarecidos para perto de você. Então nesse sentido têm alguma orientação de como conduzir a sua vida e às vezes isso envolve alimentos, no caso o o álcool.
Iorubá	Olha, para dizer de modo bem grosseiro, eu diria que se trata de avaliar a relação custo-benefício da adoção de novos hábitos, especialmente se forem hábitos alimentares arraigados. O que perco e o que ganho ao mudar de hábitos? Se quisermos fazer uma comparação bem simples, podemos considerar a adoção de novos hábitos alimentares por razões não religiosas. Tenho amigos ateus, por exemplo, que optaram por dietas alimentares restritivas para melhorarem sua qualidade de vida. Acredito que vale o mesmo para nós religiosos que buscamos melhor qualidade de vida por meio, entre outros, da adoção de novos hábitos alimentares.

Judaísmo	Eu me sinto bem, me sinto fazendo a coisa certa. É a minha religião, eu ensino meus filhos desse jeito. Eu acredito nela, e me sinto em paz. Não me sentiria bem se não o fizesse.
Luteranismo	Sinto-me feliz em ser luterana, porque ela me dá liberdade de refletir sobre as coisas que eu faço, as escolhas que eu tenho. Não só que porque eu não posso. Ser luterana me diz que "tudo isso aqui está ao seu dispor, mas nem tudo lhe é conveniente". Se você come açúcar demais, você vai ter diabetes, outras doenças crônicas e assim por diante. O açúcar é bom, mas qual a medida do bom? Eu preciso encontrar essa medida, e vem o livre arbítrio. Ele é uma ferramenta do luteranismo. Ele te pertence, é meu e se vou fazer as minhas escolhas não é por que X diz que não ou algo assim.
Mórmon	Sinto gratidão pelo código de saúde que favorece o equilíbrio e o bem estar. Os ensinamentos da Igreja a respeito dos alimentos valorizam a natureza, protegem os animais e tendem a reduzir o desenvolvimento de doenças.
Umbanda	Veja bem sou umbandista desde que nasci, frequentei outras religiões? Sim, frequentei na minha infância, sem nunca deixar a Umbanda, sempre para acompanhar parentes. Não encontro na Umbanda hábitos religiosos severos e mesmo que encontrasse não seria difícil mantê-los, isso porque a regeneração, a motivação, o equilíbrio psíquico, a conexão com o natural e o entendimento da vida são propulsores para mantermos esses hábitos sejam eles alimentares ou não. O conhecimento e o Axé compartilhado sempre regeneram, alimentam, sustentam e nos fortalecem para seguimos adiante.

5. DISCUSSÃO

No que concerne ao método de trabalho, foi observado com a pesquisa bibliográfica que uma listagem de restrições, celebrações ou uso de alimentos em rituais poderia ser feita por meio de uma busca documental. Contudo, para compreender as motivações, isso é, o aspecto subjetivo relacionado aos hábitos alimentares, seria necessária uma pesquisa de cunho qualitativo. Outro ponto que nos afastou da área quantitativa foi o interesse em entender determinantes de hábitos (área classicamente qualitativa (GIL, 2010)), e não a aderência deles

em determinadas populações. Esse tipo de trabalho, por sua vez, seria pertinente, mas não condiz com os objetivos desse texto.

A escolha à pesquisa qualitativa, por sua vez, se relaciona incisivamente à capacidade humana de refletir e interpretar os acontecimentos a sua volta (OLIVEIRA, 2008). Explorando a subjetividade de cada participante da pesquisa, com flexibilidade quanto aos processos no estudo, o entendimento dos mecanismos de determinado fenômeno seria favorecido (OLIVEIRA, 2008).

Ademais, a priorização em investigar-se o tema por meio de contato com os participantes selecionados conversa com o apontado por Varanda e Benites (2017, p.2): “na perspectiva qualitativa o contexto se torna essencial para a compreensão de um acontecimento, levando a uma análise integrada dos eventos. O pesquisador tenta captar os diferentes olhares que compõem a questão por meio dos sujeitos envolvidos, levando em conta todas as perspectivas relevantes, buscando assimilar a dinâmica do fenômeno”.

E uma das manifestações desse tipo de pesquisa é a entrevista, onde as mais diferentes informações podem ser extraídas dos mais diferentes públicos, de maneira torrente.

Além disso, a escolha da análise de discurso para os dados obtidos com essa ferramenta, considerando a perspectiva qualitativa de trabalho, se mostrou adequada para os objetivos estabelecidos, uma vez que ela procura o “sentido” (CAREGNATO & MUTTI, 2006, p. 680) do que se é relatado, permitindo-se assim a sua interpretação.

Caregnato e Mutti (2006) salienta como existem diversas manifestações desse tipo de análise, mas todas elas partem do princípio de “uma rejeição da noção realista de que a linguagem é simplesmente um meio neutro de refletir, ou descrever o mundo, e uma convicção da importância central do discurso na construção da vida social” (p. 680).

Considerando essas análises, o referencial teórico sobre o qual esse trabalho se apoia é o da Teoria das Representações Sociais. Como coloca Barbosa e Freitas (2005), ela se relaciona aos fatores subjetivos (opiniões e credos sobre um ponto) que se manifestam como gatilho, atenuador ou incentivador de determinada prática em um determinado grupo.

Essas Representações Sociais também atuam resignificando diferentes atitudes, sendo um guia de certa realidade (BARBOSA & FREITAS, 2005). Uma vez investigando as motivações para as mudanças de hábito alimentar, essa abordagem teórica foi priorizada.

Cabe também a conceituação de Moscovici (1978, p. 26): “em poucas palavras, a Representação Social é uma modalidade de conhecimento particular que tem por função a elaboração de comportamentos e a comunicação entre indivíduos”.

Os desafios relacionados à forma de trabalho escolhida perpassam aspectos como o grande volume de informações obtidas a serem refletidas e discutidas frente à literatura, de modo que não é possível abordar um grande número amostral.

Por outro lado, os desafios e danos oferecidos aos sujeitos que fizeram parte do trabalho foram mínimos, uma vez que as entrevistas eram voluntárias, e poder-se-ia apelar à desistência em caso de incômodo, necessidade ou outra vontade própria a qualquer momento do estudo.

Além disso, os participantes beneficiaram-se dele por ajudar a fomentar a empatização com seus hábitos, além de contribuir para o entendimento de uma questão pouco discutida na Nutrição.

Como aponta Gil (2010), as entrevistas recolhidas podem ser categorizadas, de modo que se têm as religiões que consideram Cristo como uma figura importante no meio religioso, as de matriz africana e aquelas com origem e manifestação importante no oriente.

Frente ao levantamento bibliográfico realizado na primeira etapa deste trabalho, vê-se como as motivações levantadas nas religiões cristãs conversam com os temas tratados em seu livro sagrado, a bíblia.

Na conexão com o sagrado, algumas práticas se mostraram constantes nas religiões, como o condenamento ao desperdício, uma vez que o alimento foi colocado como uma dádiva, um presente que passou por vários processos, e a promoção do bem.

Além disso, o corpo como algo a ser preservado também é uma tendência incisiva nos textos bíblicos, de modo que a alimentação conversa com sua preservação (“Acaso não sabem que o corpo de vocês é santuário do Espírito Santo que habita em vocês, que lhes foi dado por Deus, e que vocês não são de vocês mesmos? Vocês foram comprados por alto preço. Portanto, glorifiquem a Deus com o seu próprio corpo.” (Cr 6: 19-20)) (BÍBLIA, 1996).

Considerando a bíblia como um texto histórico, e, assim, passível de diferentes interpretações, diferentes manifestações alimentares podem ser tomadas a partir de sua leitura. No Antigo Testamento (Levítico 11: 1-47), existe um extenso relato sobre quais alimentos poderiam ou não ser consumidos. Estariam disponíveis os animais com casco fendido e dividido em duas unhas e que ruminassem – sendo impuros os animais sem as três características; animais marítimos com barbatanas e escamas; aves que saltem; gafanhotos. Sendo então proibidos animais sem esses requisitos, aqueles que en-xameiam, têm asas e se movem pelo chão; animais de quatro pés, que andam sobre a planta dos pés (BÍBLIA, 1996).

Como apontou a entrevista com a religião judaica, até mesmo os utensílios que entrarem em contato com esses animais estariam impuros (BÍBLIA, 1996).

Por outro lado, no Novo Testamento as restrições foram colocadas de maneiras distintas, sendo essa interpretação encontrada com maior presença nos relatos coletados. Segundo Marcos (7:18-20) ““Será que vocês também não conseguem entender?”, perguntou-lhes Jesus. “Não percebem que nada que entre no homem pode torná-lo impuro? Porque não entra em seu coração, mas em seu estômago, sendo depois eliminado.” Ao dizer isso, Jesus declarou puros todos os alimentos. E continuou: “O que sai do homem é que o torna impuro.” (BÍBLIA, 1996)

Apesar de não contar com restrições alimentares bruscas, alguns alimentos exercem uma influência simbólica significativa na fé cristã (NADALINI, 2009). O pão, por exemplo, é parte importante da eucaristia católica, uma vez que Jesus “depois de ter dado graças, partiu-o e lhes deu [aos discípulos] dizendo: “Isto é o meu corpo dado por vós. Fazei isso em memória de mim.” (Lc 22, 19) (BÍBLIA, 1996).

Além disso, o vinho aparece nas narrativas sobre Cristo tanto na eucaristia (“Bebei dela todos, pois isto é o meu sangue, o sangue da Aliança, derramado em prol da multidão, para o perdão dos pecados” (Mt 26, 27-28)), quanto na multiplicação do alimento no casamento de Caná (BÍBLIA, 1996).

Nessa tradição, vê-se que não somente nas refeições dos praticantes que as religiões conversam com a alimentação. O que eles representam também podem ser usados para se relacionar ao sagrado e se entender uma mensagem no contexto da fé (NADALINI, 2009).

A questão do consumo de bebidas alcoólicas também aparece em outros pontos da bíblia, mas atrelado a ideia passada em Efésios 5:18: "Onde houver excesso ... ou seja, o que leva à libertinagem de toda espécie. Mas vos enchei do Espírito Santo ... em todas as suas graças, que dá um prazer mais nobre do que o vinho pode dar" (BÍBLIA, 1996). A tradição luterana, por exemplo, manifesta esse consumo moderado, onde a cultura apoia a prática e a continência sobrepõe a restrição (RENDERS, 2012).

Considerando as falas encontradas nas entrevistas, cada religião expressa o hábito alimentar de uma maneira distinta. No Catolicismo, a quaresma é a mudança mais significativa, sendo sua adoção um ritual de preparo para a Páscoa. Como colocado no Quadro 2, ela está intimamente relacionada ao autocontrole e a abstinência, e é usada também como um momento de arrependimento (BATISTA, 2018).

Ainda no contexto monoteísta, vale ressaltar que o Espiritismo não é uma religião em si, como foi possível observar pelas entrevistas, mas um estudo de uma série de textos da filosofia, da literatura própria e das demais áreas do conhecimento humano, para que se desenvolva espiritualmente. Sendo o Livro dos Espíritos uma leitura base, Kardec (2004, p. 194) explora vários aspectos sobre as crenças espíritas, e usa em um ponto as palavras de Jesus para reforça-las, em: “As próprias palavras de Jesus não permitem dúvida a tal respeito. Eis o que se lê no Evangelho de São João, capítulo 3: Respondendo a Nicodemos, disse Jesus: Em verdade, em verdade te digo que, se um homem não nascer de novo, não poderá ver o reino de Deus.”

Como no Luteranismo, não existe restrições alimentares, ou hábitos específicos relacionados à religião. No citado Livro dos Espíritos, inclusive, é colocado que a humanidade pode comer tudo aquilo que não a faça mal, e que a nutrição do corpo é importante para que ele não sucumba (KARDEC, 2004).

Além disso, a abstinência de carne é colocada como positiva na obra, desde que ela seja feita em benefício de terceiros, e não por aparências (KARDEC, 2004).

Na tradição mórmon, contudo, existem traços bastante característicos. Segundo uma revelação que teria sido trazida no século XIX, sobre quais alimentos seriam adequados ou não – descritos no item anterior, as práticas trariam saúde e sabedoria àqueles que o seguissem. Além disso, seguir a chamada Palavra de Sabedoria traria o livramento de vícios para os praticantes, sendo a obediência uma importante manifestação da fé (NELSON, 2011).

Em relação às religiões de matriz africana citadas nessa pesquisa, a presença do axé é importante para compreender a manifestação do alimento na tradição religiosa. Como aponta Ribeiro (1996), o axé é a força vital de todos os seres, de modo que precisa ser transmitido. Relacionado tanto ao reino animal quanto ao vegetal e mineral, os rituais recorrentes são uma forma de nutrir o axé, incluindo-se nesse contexto a realização das oferendas (chamas ebó quando referentes a alimentos) (SÀLÁMÌ, 2019). Alinhado ao que se observou nas entrevistas, essa força presente nos alimentos é importante para manutenção do corpo que vive o momento, e também para transmitir uma força vital nas celebrações que vão além da comensalidade.

Ribeiro (1996, p. 26) ainda coloca que “A oferenda de bebidas e alimentos aos mortos-vivos constituem símbolos de lembrança, comunhão e cordialidade. Considera-se que os mortos-vivos ressentem-se muito do esquecimento dos parentes que, por sua vez,

procuram zelar deles com carinho, por amor e para que não lhes advenham doenças e infortúnios, consequências inevitáveis do esquecimento.”

Os ewós, por sua vez, são as orientações de conduta referentes tanto a alimentação quanto ao posicionamento moral e cotidiano (como no uso das cores, por exemplo) (RIBEIRO, 1996). Dessa forma, diferentes adeptos possuem os mais diferentes ewós, sendo, do ponto de vista dietoterápico, mais ou menos desafiador em substituição. Isso porque um praticante pode não comer camarão, enquanto outro não come feijão, sendo parte importante do trabalho nutricional manejar as diferenças, respeitando essas particularidades.

Por outro lado, a tradição judaica possui uma série de livros que regem a conduta dos adeptos, sendo a *Kashrut* referente a alimentação. Ende (2006) relata uma série de processos presentes nesse livro, para que diferentes gêneros alimentícios sejam considerados *Kasher*, isso é, puros no ponto de vista religioso.

Além das motivações sagradas, que são as principais e não caberiam questionamentos dos adeptos no contexto religioso, Ende (2006) também aponta como a *Kashrut* é incisiva sanitariamente – dada que a presença de insetos é sumariamente proibida no consumo. Conta-se também com a restrição a carne de animais selvagens (para que não se assimilasse essa característica), bem como de outros itens que o ser humano não teria capacidade espiritual para elevar.

Por fim, a interconexão é um termo importante na alimentação budista. Essa palavra, cunhada por um monge zen budista vietnamita, se relaciona com o *interser*, essa conexão entre tudo que existe, de modo que todas as formas de vida devem ser respeitadas.

Como aponta Beig (2009, p.8) “Buda teria dito aos seus discípulos para não comerem carne, não apenas como uma questão de reverência à vida. Também é uma questão de que, se você não estiver repleto de reverência à vida, seu coração se tornará enrijecido; (...) A preocupação era a de que o ser humano não deveria comer apenas para viver; ele deveria comer para crescer em uma consciência mais pura.”

É certo também que a adequação é considerada, e como apontado nas entrevistas, existem budistas tibetanos que consomem carne de acordo com o seu contexto, e ainda sim consideram o *interser*.

Outro termo importante no Budismo é o *Ahimsa*, isso é, a não violência e o respeito à vida. Sendo constante e movida a empatia – e posteriormente superação do sofrimento e frustração – essa prática também motiva o vegetarianismo na maior parte das vertentes budistas (BEIG, 2009).

6. IMPLICAÇÕES PARA O(A) NUTRICIONISTA

Na prática da Nutrição, conhecer e considerar hábitos alimentares como os apresentados conversa com um dos princípios fundamentais da profissão, em que “o nutricionista tem o compromisso conhecer e pautar sua atuação nos princípios universais dos direitos humanos e da bioética”, sendo a livre prática religiosa um direito fundamental (BRASIL, 2018a).

Para tanto, promover esse tipo de pesquisa relaciona-se à área de Nutrição no Ensino, na Pesquisa e na Extensão. Esse ramo da profissão prevê que o nutricionista pode tanto atuar na docência quanto nos laboratórios, em experiências dos mais diferentes métodos (BRASIL, 2018b).

Além disso, a obtenção desses dados pode auxiliar o profissional que atua na Nutrição Clínica e na Saúde Coletiva. Como apontado no trabalho, o Brasil é um país de grande diversidade religiosa, de modo que os praticantes de uma série credos podem e vão aos serviços de saúde – não sendo possível excluir a religião de seu modo de vida nos tratamentos.

Conhecer os hábitos alimentares relacionados à religião na atuação do nutricionista é promover cuidado, respeito e empatia. Além disso, ter esse conhecimento e usá-lo para fortalecer os laços na atenção em saúde é ser coerente com os princípios que regem a profissão.

7. CONCLUSÕES

Os hábitos alimentares são parte importante da identidade de um indivíduo, e sabendo-se que muitos deles se relacionam ao sagrado, perpassam aspectos ainda mais íntimos.

Muitos dos hábitos apresentados conversam com o Guia Alimentar para a População Brasileira, ao se valorizar a cultura, evitar o desperdício e manter as tradições – de modo que,

assim como prevê o documento, essas diversidades devem ser valorizadas e, sobretudo, respeitadas.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barbosa JAG, Freitas MIF. Representações sociais sobre a alimentação por sonda obtidas de pacientes adultos hospitalizados. *Rev Latino-am Enfermagem*. 2005; 13 (2): 235-42.

Batista RSS. Quaresma e seu código alimentar: limites e possibilidades dos alimentos. [dissertação]. São Leopoldo: Faculdades EST; 2018.

Beig BB. A prática vegetariana e os seus argumentos legitimadores: viés religioso. *Nures*. 2009; 1 (11): 1-15.

Bíblia Sagrada. São Paulo: Loyola; 1996.

Brasil. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006.

Brasil. Guia alimentar para a população brasileira – 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.

Brasil. Resolução CFN nº 599, de 25 de fevereiro de 2018. Aprova o código de ética e de conduta do nutricionista e dá outras providências. *Diário Oficial da União*. 04 abril 2018; Seção 1: 182.

Brasil. Resolução CFN nº 600, de 25 de fevereiro de 2018. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica padrões numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências. *Diário Oficial da União*. 20 abril 2018; Seção 1: 157.

Caregnato RCA, Mutti R. Pesquisa qualitativa: análise de discurso *versus* análise de conteúdo. *Texto Contexto Enferm*. 2006; 15 (4): 679-84.

Carneiro H. Comida e sociedade: uma história da alimentação. Rio de Janeiro: Campus; 2003.

Crandall CS *et al*. Social Norms and the Expression and Suppression of Prejudice: The Struggle for Internalization. *J Personality and Social Psychology*. 2002; 82 (3): 359–378.

Durkheim E. Les formes élémentaires de la vie religieuse. Paris: Alcan; 1912.

Ende S. *Cashrut e Shabat na cozinha judaica* – 3ª ed. São Paulo: Editora Chabad; 2006.

Ferrari ES. Religiões e hábitos alimentares: uma construção histórica. Rev Eletrônica de Teologia e Ciências das Religiões. 2016; 4 (2): 72-83.

Franco A. De caçador a gourmet: uma história da gastronomia/Ariovaldo Franco – 2ª ed. São Paulo: Editora SENAC São Paulo; 2001.

Giddens A. A constituição da sociedade. São Paulo: Editora Martins Fontes; 2003.

Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

IBGE: Censo demográfico 2010. Características gerais da população, religião e pessoas com deficiência [internet]. Rio de Janeiro; c2012 [acesso em 01 out 2019]. Disponível em: http://ftp.ibge.gov.br/Censos/Censo_Demografico_2010/Caracteristicas_Gerais_Religiao_Deficiencia/caracteristicas_religio_deficiencia.pdf.

Junior AM. O Espiritismo e algumas religiões mediúnicas: Candomblé e Umbanda. In: Anais do 10. Encontro Nacional de História Oral; 26-30 abr 2010; Recife. Recife (PE): Universidade Federal de Pernambuco (BR); 2010. p. 1-25.

Kardec A. O livro dos espíritos – 7ª ed. Rio de Janeiro: Fundação Espírita Brasileira; 2004.

Leonardo M. A Cultura Alimentar Brasileira. Rev Antropos. 2009; 3 (2): 1-6.

Metodista: O que é missão? [internet]. São Paulo; c2019 [acesso em 01 out 2019]. Disponível em: <http://portal.metodista.br/fateo/ex-alunos/o-que-e-missao>.

Moscovici S. A representação social da psicanálise. Rio de Janeiro: Zahar; 1978.

Motomura M. Qual é a diferença entre protestantes e evangélicos? Super Interessante. 18 Fev 2019; Disponível em: <https://super.abril.com.br/mundo-estranho/qual-e-a-diferenca-entre-protestantes-e-evangelicos/>. Acesso em 01 de outubro de 2019.

Nadalini AP. Comida de santo na cozinha dos homens: um estudo da ponte entre alimentação e religião. [dissertação]. Curitiba: Universidade Federal do Paraná; 2009.

Nelson RM: A Igreja de Jesus Cristo dos Últimos Dias [internet]. São Paulo; c2011 [acesso em 01 out 2019]. Disponível em: <http://www.churchofjesuschrist.org/topics/word-ofwisdom?lang=por>.

Oliveira CL. Um apanhado teórico-conceitual sobre a pesquisa qualitativa: tipos, técnicas e características. *Travessias*. 2008; 2 (3): 1-16.

Oliveira IM, Santos IS. Políticas públicas e os direitos das comunidades tradicionais de matriz africana. *Interfaces Científicas*. 2017; 5 (2): 37-50.

Renders H. O consumo de álcool segundo as gravuras Beer Street e Gin Lane de William Hogarth e as obras de John Wesley: convergências e diferenças. *História, Ciências, Saúde*. 2012; 19 (4): 1191-218.

Ribeiro RI. *Alma Africana no Brasil. Os iorubas*. São Paulo: Editora Oduduwa; 1996.

Sàlami, S. *et al*. *Dicionário de Iorubá-Português. Dicionário de Português-Iorubá*. São Paulo: Oduduwa; 2019.

Santos CRA. A alimentação e seu lugar na história: os tempos da memória gustativa. *História: Questões & Debates*. 2005; (42): 11-31.

São Paulo (Estado). Resolução SJDC 11, de 24 de janeiro de 2019. Dispõe sobre o Regimento Interno do Fórum Inter-religioso para uma Cultura de Paz e Liberdade de Crença. *Diário Oficial da União*. 25 jan 2019; Seção 129: 18.

Silva SCCG. Desafios da família na atualidade: perspectivas sobre a educação e religião. *Religare*. 2018; 15 (1): 26-47.

Varanda SS, Benites LC. Validação de instrumentos na pesquisa qualitativa: contribuições de um professor pesquisador em formação. In: *Anais do 13. Congresso Nacional de Educação*; 28-31 ago 2017; Curitiba. Curitiba (PR): Pontifícia Universidade Católica (BR); 2017. p. 3842-50.

Vicenzo G. Membros de religiões afro na zona leste de SP buscam driblar preconceito por tradição. *Folha de São Paulo*. 23 Ago 2019; Disponível em: <https://www.folha.uol.com.br/cotidiano/2019/08/membros-de-religioes-afro-na-zona-leste-de-sp-buscam-driblar-preconceito-por-tradicao.shtml>. Acesso em 01 de outubro de 2019.

APÊNCICES

Apêndice 1 – Questionário

1. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Nome:

Grau de instrução:

Idade:

Religião:

Gênero:

Data da entrevista:

2. CARACTERIZAÇÃO DA RELIGIÃO

- a. Qual a rotina da vida religiosa (celebrações, práticas litúrgicas eventos, hábitos diários)?

- b. Como é realizada a inserção do adepto? O ingresso dessa religião inclui a necessidade de transição de hábitos?

- c. Quais são os principais seres reverenciados pelos praticantes dessa religião?

- d. O que você poderia dizer sobre o Livro Sagrado que reúne os fundamentos da teologia e da liturgia de sua religião e reúne também as principais narrativas sobre os seres espirituais cultuados?

3. CARACTERIZAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO NO CONTEXTO RELIGIOSO

- a. Quais costumes religiosos se relacionam com a comida? Há restrições alimentares, ou seja, há prescrições sobre o que não se pode comer e sobre alimentos que são priorizados? Há celebrações que envolvem alimentos?

- b. Para melhor compreender os fatores subjetivos que envolvem essas práticas alimentares e porque elas são adotadas, gostaria que você me dissesse o que esses hábitos representam na religião.

- c. Como a pessoa que está sendo iniciada se relaciona com os alimentos? Encontra dificuldades na adoção desses hábitos? Ou, tendo ingressado na religião, possíveis dificuldades são superadas?

- d. Para melhor compreender as motivações pessoais para adotar hábitos religiosos, gostaria que você me dissesse o que sente ao ter que manter esses hábitos?

ANEXOS

Anexo 1 – População residente no Brasil em 2000 e 2010 segundo suas respectivas religiões (IBGE, 2012)

Tabela 137 - População residente, por religião															
Variável - População residente (Pessoas)															
Brasil															
Ano x Religião															
2000								2010							
Católica Apostólica Romana	Evangélicas de Missão - Igreja Evangélica Luterana	Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias	Espírita	Umbanda	Outras declarações de religiosidades afrobrasileira	Judaica	Budismo	Católica Apostólica Romana	Evangélicas de Missão - Igreja Evangélica Luterana	Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias	Espírita	Umbanda	Outras declarações de religiosidades afrobrasileira	Judaica	Budismo
124.980.132	2.262.401	397.431	...	86.825	214.873	123.280.172	999.498	226.509	3.848.876	407.331	14.103	...	243.966
Fonte: IBGE - Censo Demográfico															

Notas

Dados da Amostra
Para 2010:

1 - O grupo Umbanda e Candomblé inclui a categoria Outras declarações de religiosidades afrobrasileira

BIBLIOTECA DIGITAL DE TRABALHOS ACADÊMICOS – BDTA

Título do TCC: <u>HÁBITOS ALIMENTARES LIGADOS À REGIÃO</u>	
Autor(es): <u>CAMILA CERQUEIRA SOUSA</u>	
Nome: <u>CAMILA CERQUEIRA SOUSA</u>	Nome:
NUSP: <u>9347099</u>	NUSP:
Email: <u>CAMILACERQUEIRASOUSA@GMAIL.COM</u>	Email:
Telefone: <u>(11) 94409-9973</u>	Telefone:

De acordo com a Resolução CoCEX-CoG nº 7497, de 09 de abril de 2018, este trabalho foi recomendado pela banca para publicação na BDTA .

A Comissão de Graduação homologa a decisão da banca examinadora, com a ciência dos autores, autorizando a Biblioteca da Faculdade de Saúde Pública da USP a inserir, em ambiente digital institucional, sem ressarcimento dos direitos autorais, o texto integral da obra acima citada, em formato PDF, a título de divulgação da produção acadêmica de graduação, gerada por esta Faculdade.

São Paulo, 2 / 12 / 19



Prof. Dr. Ivan França Junior
Presidente da Comissão de Graduação

Recebido pela CG em: ___ / ___ / ___	por: _____
Liberado para submissão em: ___ / ___ / ___	por: _____
Recebido pela Biblioteca em: ___ / ___ / ___	por: _____
Disponível na BDTA em: ___ / ___ / ___	por: _____