
**Ana Laura Maciel dos Santos
Giovana Correard Greco Nicoletti
Joyce Caroline Silva Honorato
Julia Antonia Cornetti**

RELIGIÕES E HÁBITOS ALIMENTARES

**Pindamonhangaba
2023**

**Ana Laura Maciel dos Santos
Giovana Correard Greco Nicoletti
Joyce Caroline Silva Honorato
Julia Antonia Cornetti**

RELIGIÕES E HÁBITOS ALIMENTARES

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Etec João Gomes de Araújo como
requisito parcial para a obtenção do título de
técnico em nutrição e dietética. Professor
Orientador: Daniela Russo Rodrigues

**Pindamonhangaba
2023**

Dedicamos este trabalho a todos professores que nos passaram seu ensinamentos durante esses três anos, nossos pais pelo suporte e a nós mesmas por todo o esforço e companheirismo durante todo o processo.

“A religião e o respeito devem andar lado a lado, religião por si só não salva, não surte efeito, não transforma, não faz a diferença. Mas, você com o seu respeito faz toda a diferença, transforma, e cria uma atmosfera agradável entre as pessoas.
Respeite.”

MÁRCIO DE MEDEIRO LIMA

RESUMO

Baseando-se na existência de um “poder sobrenatural”, o qual se deve respeito e obediência, a presente pesquisa buscou conhecer sobre os diferentes hábitos e costumes alimentares de determinadas religiões, para descobrir se certas restrições por mais que sejam baseadas em crenças, possam causar alguma deficiência a saúde. Diante deste cenário, este estudo delimitou como problema de investigação a seguinte questão: quais deficiências nutricionais que as dietas podem trazer a saúde do praticante de determinada religião. Entre os objetivos específicos destacam-se: Identificar os hábitos alimentares de pessoas que seguem dietas restritivas religiosas; reconhecer os motivos e as crenças pelo qual cada religião tem suas restrições; localizar praticantes das religiões restritivas em Pindamonhangaba. A metodologia seguiu uma pesquisa descritiva qualitativa, com seu objetivo de descrever as características de uma população ou experiência baseado na religião específica. Analisou-se, para tanto que nenhum dos entrevistados sofrem de deficiências alimentares em relação a sua religião.

Palavras chaves: Alimentares; Religião; Restrições; Deficiências Nutricionais.

ABSTRACT

Based on the existence of a “supernatural power”, which requires respect and obedience, this research sought to learn about the different eating habits and customs of certain religions, to discover whether certain restrictions, no matter how much they are based on beliefs, can cause any health impairment. Given this scenario, this study defined the following question as a research problem: which nutritional deficiencies diets can bring to the health of practitioners of a certain religion. Specific objectives include: Identifying the eating habits of people who follow restrictive religious diets; recognize the reasons and beliefs why each religion has its restrictions; locate practitioners of restrictive religions in Pindamonhangaba. The methodology followed qualitative descriptive research, with the objective of describing the characteristics of a population or experience based on specific religion. It was analyzed that none of the interviewees suffered from dietary deficiencies in relation to their religion.

Key-words: Food; Religious; Restrictions; Nutrition Deficiencies.

SUMARIO

1. INTRODUÇÃO	7
1.1 Objetivos.....	8
1.3 Justificativa	9
2. DESENVOLVIMENTO.....	10
2.1 Judaísmo	10
2.2 Budismo	12
2.3 Hare Krishna.....	14
2.4 Adventismo	16
3. METODOLOGIA	20
3.1 Religião: Budista	21
3.2 Religião: Adventismo	24
3.3 Religião: Judaísmo	26
3.4 Religião: Hare Krishna.....	29
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	32
REFERÊNCIAS	33

1.INTRODUÇÃO

O que é Religião? a origem da palavra “religião” vem do latim re-ligare, isto é, religar a essência divina do homem a seu ego, possibilitando o encontro entre o ego e a centelha divina que há em todos; para os esquimós Inuítes (membros da nação indígena esquimó que habitam as regiões árticas do Canadá, do Alasca e da Groenlândia) é o “Grande Homem”, para os evangélicos “Cristo” e para os hindus “Atman” etc. Os hábitos culinários de uma nação não decorrem somente do mero instinto de sobrevivência e da necessidade do homem de se alimentar, são expressão de sua História, geografia e crenças religiosas. Existe íntima relação entre alimento e fé. (FRANCO, 2001, p. 23)

Ao explorar as diversas práticas alimentares presentes em diferentes religiões, analisando como os praticantes dessas crenças abordam sua dieta, a fim de identificar possíveis carências nutricionais foi selecionado as religiões investigadas em termos de suas práticas alimentares, incluindo o cristianismo, o hinduísmo, o budismo, o judaísmo, entre outras. Por meio de entrevistas realizou-se questionamentos aos seguidores de cada religião, que compartilharam informações sobre seus padrões alimentares e hábitos.

Ao longo do projeto, você encontrará informações detalhadas sobre cada crença e suas práticas específicas em relação à alimentação, destacando como os seguidores de cada religião se comportam nesse contexto. Desejando, desse modo, verificar se existe alguma incompatibilidade entre a prática de uma crença religiosa e a adoção de uma alimentação saudável e apropriada.

1.1 Objetivos

1.1.1 Objetivo Geral

Conhecer sobre os diferentes hábitos e costumes alimentares de religiões existentes em Pindamonhangaba.

1.1.2 Objetivos Específicos

Identificar os hábitos alimentares de pessoas que seguem dietas restritivas religiosas.

Investigar quais deficiências nutricionais que as dietas podem trazer a saúde do praticante.

Reconhecer os motivos e as crenças pelo qual cada religião tem suas restrições.

Localizar praticantes das religiões restritivas em Pindamonhangaba.

1.3 Justificativa

Observa-se que as diferentes crenças podem afetar a alimentação, os costumes e os hábitos conforme aquilo que cada um acredita. Baseando seus princípios na existência de um “poder sobrenatural”, o qual se deve respeito e obediência no quesito alimentação, certas restrições devem ser feitas conforme aquilo que os seus líderes ditam ser certo ou errado.

Pode se dizer que certas restrições por mais que sejam baseadas em crenças, pode causar alguma deficiência a saúde. Com isso será analisado os diferentes tipos de restrições, hábitos e costumes alimentares de certas crenças religiosas existentes em Pindamonhangaba.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Judaísmo

Segundo Ferrari (2016), A cultura alimentar judaica segue as leis de Kashrut. Estes são derivados diretamente das normas bíblicas e destinam-se a trazer um senso de santidade à alma e ao corpo do povo judeu. As leis de Kashrut são regulamentos alimentares que abrangem a seleção de matérias-primas, higiene, abate de animais para alimentação, considerações ao manusear, preparar e consumir alimentos. Também envolvem o uso de utensílios específicos para cada grupo de alimentos. Desde suas origens, a culinária judaica deu maior destaque aos sete alimentos básicos mencionados no Deuteronômio: trigo, azeitonas, cevada, tâmaras, figos, ervas e romãs.

Segundo Neris (2014) os alimentos Permitidos ou Não no Kashrut são:

Tipos de Alimentos	Permitidos	Não Permitidos
Carnes	Carne de animais que ruminam e tenham os cascos fendidos, ou seja, o casco que se divide em dois. Exemplo: Vacas, cabras e carneiros.	Carne de animais que não possuam casco fendido ou que não ruminam. Exemplo: Porcos, coelhos, lebres e camelos.
Aves	Aves que não rapinam ou que não se alimentam de carniça. Exemplo: Espécies domesticadas de pombas, frangos, patos, gansos e perus.	Aves que rapinam ou que se alimentam de carniça. Exemplo: Avestruz, falcão, águia, gaivota e coruja.

Peixes	Qualquer tipo de peixe desde que tenham barbatanas e escamas. Exemplo: Linguado, salmão, arenque e cavalinha.	Animais marítimos que não possuam escamas e barbatanas. Exemplo: mariscos, caranguejos, peixe-espada e polvos.
Ovos	Ovos que vierem de aves Kasher. Exemplo: ovos de galinha e pata.	Ovos de aves nãoKasher e que contenham manchas de sangue.

Vale deixar claro que para serem consideradas kasher, além dos requisitos citados, tanto o animal quanto a ave devem ser abatidos e examinados de acordo com as normas alimentares do livro sagrado, a Torá, e o processamento deve ser realizado com utensílios kasher.(FERRARI, 2016, p.79).

O certificado da carne pode ser simplesmente kasher, ou pode ser Chalak ou Glat, termos que define a existência de um rigor a mais na Kashrut da carne.(FERRARI, 2016, p.79).

Para Ferrari (2016, p.79), consumir sangue de qualquer animal é proibido. O sangue significa vida.

2.1.1 A mistura de leite e carne

As primícias dos primeiros frutos da tua terra trarás à casa do Senhor teu Deus; não cozerás o cabrito no leite de sua mãe. (Êxodo 23.19; 34.26)

Segundo Silva (2015), essa proibição pode ter surgido de um sentimento de respeito entre mãe e filho, ou pode ter sido para evitar um ato realizado em Canaã por outras nações como parte de um ritual pagão.

Conforme Silva (2015), Utensílios de preparo ou consumo de carne e leite não devem ser colocados na mesma pia. Caso não tenha duas pias, as louças

devem ser colocadas em recipientes diferentes, mesmo que não sejam lavadas ao mesmo tempo.

Segundo Sonati (2009) Existe um componente biológico que é frequentemente mencionado para explicar essa restrição. Isso ocorre porque consumir alimentos ricos em cálcio juntamente com alimentos ricos em ferro na mesma refeição não é aconselhável, devido à evidência de que o cálcio tem o efeito de reduzir a absorção do ferro. A inibição causada pelo cálcio na absorção do ferro pode, de fato, agravar a questão da anemia por deficiência de ferro.

2.1.2 Jejum no judaísmo

De acordo com Souza (2014) o jejum é realizado em datas específicas. Sendo uns menores e menos praticados e outros com mais frequência que seria ele jejum dos primogênitos realizado na véspera da páscoa judaica. O principal jejum é o Yom Kippur, dia do perdão, nesse dia específico o foco seria as necessidades espirituais e não as físicas.

2.2 Budismo

Uma das principais vertentes e metas dessa religião é explicar e chegar ao fim do sofrimento humano, de acordo com a cultura do seu tempo. O modo pelo qual Buda começou a desvendar essas explicações foi através das Quatro Verdades, segundo ele adquiridas após um processo de iluminação. Essas Verdades se constituem em, A existência implica a dor: o nascimento e o desejo levam a dor, ou seja, o sofrimento humano existe; O desejo da dor é o desejo e o afeto: a busca para realização dos desejos egocêntricos leva a mais sofrimentos; O fim da dor: a dor só acaba quando os desejos são cessados; A última verdade está relacionada com as Oito Regras, propostas por Buda, as quais levarão o indivíduo ao estado de nirvana e ao fim do sofrimento(SILVA, 1996)

De acordo com FRIGO (2022) No extremo Oriente é comum a população não consumir a carne animal e no budismo matar animais é algo ruim pois as

crenças acreditam na reencarnação de seres humanos e vice versa, por isso os budistas seguem o vegetarianismo, existem alguns que consomem carne animal porém não que seja abatido para consumo humano que seja uma morte “divina” seja de forma natural. Não se consome peixe e aves. Para eles cada tipo de carne traria um obscurantismo como por um exemplo:

O peixe, a agressão, as aves, o desejo e a carne vermelha, ignorância. Entretanto, é “menos mal” comer carne vermelha, pois apenas uma vida teria sido tirada, já que o animal, sendo grande, alimentaria várias pessoas. Com o peixe, muitos espécimes teriam que ser abatidas para alimentar o mesmo número de peixes. (SOUZA,,2023p.86)

Não é permitido também o consumo de bebidas alcoólicas sob pretexto é que a bebida contamina o pensamento e a perda da livre consciência, aromas contagiantes como cebola e alho, não são consumidos (FRIGO,2022)

De modo geral, a dieta Budista é baseada principalmente no consumo de vegetais, grãos, legumes e frutas, sendo, desta forma, uma alimentação altamente nutritiva. No Budismo, o jejum é uma prática comum, principalmente, entre os monges, que utilizam desta técnica com o intuito de conter os próprios desejos (FRIGO,2023p6)

De acordo com Souza (2014) os monges praticam o jejum de uma forma cotidiana assim se alimentando duas as vezes ao dia essas refeições podem feitas pela manhã e ao meio dia. A quebra desta pratica só ocorre em casos de doença. Seu objetivo é reprimir os seus próprios desejos dando prioridade apenas ao funcionamento do corpo, como caminho espiritual.

Alimentos de símbolos específicos são alimentos que tem fins adequados para determinada crença, são mitos que dão origem a festa, rituais e grande refeições coletivas, uma carga simbólica dentro dessas festividades, alguns alimentos ocupa posições de destaque e no budismo símbolos encontrados são Oito Símbolos da Felicidade.

Ghi-teang: significa a essência da vaca. É remédio calmante e fortificante retirado do cálculo biliar do gado ou dos elefantes. Assim como um remédio, é utilizado para curar o sofrimento físico da prática do Dharma.

A fruta da madeira: Também conhecida como Fruta Bael, Maçã-de-madeira ou Fruta Bilva, representa o vazio e a dependência da natureza existencial.

Sementes de Mostarda: As sementes de Mostarda branca representam a história da mulher cujo filho morreu. Totalmente transtornada, ela veio à Buda que lhe disse para ir a cada uma das casas da região e trazer sementes de mostarda de todas as que não tivessem sofrido uma perda. Quando ela voltou de mãos vazias, ele mostrou que ela não estava sozinha em sua dor e que a morte é uma parte inevitável da vida.

logurte: Esse alimento puro e branco é o resultado de um longo processo que simboliza a prática do budismo que supera o tempo, durante o qual as impurezas da mente são removidas. Representa o meio de vida correto.

2.2.1 Jejum no budismo

De acordo com Souza (2014) na religião budista os monges praticam o jejum de uma forma cotidiana assim se alimentando duas as vezes ao dia essas refeições podem feitas pela manhã e ao meio dia. A quebra desta prática só ocorre em casos de doença. Seu objetivo é reprimir os seus próprios desejos dando prioridade apenas ao funcionamento do corpo, como caminho espiritual.

2.3 Hare Krishna

A religião vivenciada como realidade absoluta estabelece certas mudanças no cotidiano através de símbolos e práticas; para os devotos Hare Krishna a alimentação é a realização de um encontro com Deus. (SANTOS, 2017)

A comida e o ato de alimentar expressam as três esferas da vida, a vida biológica, simbólica e religiosa, num ritual diário. (PRABHUPADA, 2006)

De acordo com Santos (2017) para a alimentação ser pura, a pessoa que cozinhou tem que estar com seu corpo limpo por dentro e por fora, com sua mente pura absorta em pensamentos divinos.

O ideal é que a pessoa se absorva em cantar o mantra hare-Krishna enquanto cozinha, pois isso ajudará a pessoa a ter sua mente limpa e controlada. É importante que o preparo das comidas, que deverão sempre ser oferecidas, seja feito por um devoto com a mente absorta em pensamentos divinos, com o corpo limpo e conhecedor das restrições alimentares (SANTOS, 2017, p.21)

Visto que o alimento é preparado acima de tudo como um oferecimento a Deus, devem ser oferecidos no modo de bondade, que conforme o Bhagavad-gita só é verdadeiramente experimentado quando os os nove portões do corpo os dois olhos, os dois ouvidos, as duas narinas, a boca, os órgãos genitais e o ânus, são iluminados pelo conhecimento. (SANTOS, 2017)

...Quem ama Krishna lhe dará tudo o que Ele quiser e evitará oferecer algo indesejável ou inoportuno. Logo, carne, peixes e ovos não devem ser oferecidos a Krishna. Se Ele desejasse esse tipo de oferenda Ele teria Se manifestado nesse sentido. Em vez disso, Ele pede claramente que lhe deem folhas, frutas, flores e água, e a respeito desta oferenda Ele diz que "Eu a aceitarei". Portanto, convém sabermos que Ele não aceitará carne, peixe nem ovos. Legumes, cereais, frutas, leite e água são os alimentos apropriados para os seres humanos e são prescritos pelo próprio Senhor Krishna. (PRABHUPADA, 2006, p. 487).

Como a alimentação exerce grande influência nas pessoas, as restrições alimentares são prescritas a fim de estimular o desenvolvimento espiritual, a alimentação adequada desloca a importância da satisfação do paladar, para destacar a importância da purificação e controle da mente. (SANTOS, 2017)

2.3.1 Jejum Hare Krishna

O ato de alimentar-se é sempre mediado por regras dietéticas, cujas origens e finalidades são múltiplas e são elaboradas a partir de diversas formas de saber, como o conhecimento científico, o senso comum, religiões, que criam interdições para excluir do cardápio alimentos considerados culturalmente como nocivos (DOUGLAS, 2012)

Segundo Poulain (2004), as práticas alimentares dos Hare Krishna são uma construção social de identidade alimentar, com regras de inclusão e de exclusão de alimentos. Eles seguem uma dieta lactovegetariana, que além do uso recorrente de especiarias indianas, como o curry e a noz moscada, indica uma "hierarquia que transcende os gostos subjetivos individuais e se afirma como valor cultural partilhado pelo conjunto do grupo."

2.4 Adventismo

Ellen White considerada uma importante profetisa dentro da Igreja Adventista do Sétimo Dia da qual foi co-fundadora, nasceu na cidade de Gorham, estado do Maine, localizado no nordeste dos Estados Unidos, no dia 26 de novembro de 1827 nasce Ellen Gould Harmon (WHITE,1933,p.9). White tinha diversas visões e em 1863 teve uma visão sobre os hábitos alimentares e questões de saúde. Douglass apresenta os seguintes pontos desta visão:

- Os que não controlam o apetite alimentar são culpados de intemperança.
- A carne de porco não deve ser comida em nenhuma circunstância.
- Bolos, tortas e pudins muito substanciosos são prejudiciais.
- Comer entre as refeições prejudica o estômago e o processo digestivo.
- Deve-se estabelecer horários adequados entre as refeições, dando ao estômago tempo para descansar.
- Se houver uma terceira refeição, esta deve ser leve e várias horas antes de dormir.

- As pessoas acostumadas a comer carne, molho de carne e pastelarias não sentem prazer imediato em um regime alimentar simples e integral.
- Adotar um regime alimentar simples e nutritivo pode superar um dano físico provocado por um regime alimentar errado. • Reformas alimentares poupam gastos e trabalho.
- Crianças que comem alimento cárneo e comidas picantes apresentam forte tendência para a condescendência sexual.
- Muitos morrem de doença provocada inteiramente pelo comer alimento cárneo.
- Cuidar da saúde é uma questão espiritual, e reflete o comprometimento da pessoa com Deus.
- Um corpo e mente saudáveis afetam diretamente a moral e a capacidade de discernir a verdade. (DOUGLASS, 2003, p. 283-284.)

Os princípios alimentares escritos por Ellen White tiveram grande relevância na comunidade adventista e permanecem norteando os hábitos alimentares da comunidade adventista até os dias atuais. Esses princípios alimentares segundo Douglass (2003) vieram trazer as características do estilo de vida do adventista do sétimo dia.

Ellen discorre no livro *A ciência do bom viver* (1905), sobre o regime alimentar e a saúde, destacando a importância de uma alimentação saudável, quais alimentos são melhores para nosso organismo entre outros pontos, afirmando que nossos hábitos tem ligação com nossa espiritualidade.

Em relação a escolha dos alimentos adequados Ellen cita:

A fim de saber quais são os melhores alimentos, cumre-nos estudar o plano original de Deus para o regime do homem. Aquele que criou o homem e lhe compreende as necessidades designou a Adão o que devia comer: “Eis que vos tenho dado toda erva que dá semente... e toda árvore em que há fruto de árvore que dá semente; ser-vos-ão para mantimento.” Gênesis 1:29. Ao deixar o Éden para ganhar a subsistência lavrando a terra sob a maldição do pecado, o homem recebeu também permissão para comer a “erva do campo”. Gênesis 3:18. Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador. Esses alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos. Proporcionam uma força, uma resistência e vigor intelectual que não são promovidos por uma alimentação mais complexa e estimulante(WHITE, 2013,p.208-209).

Afirma-se que os alimentos devem ser escolhidos de acordo com suas necessidades, sendo que muitas vezes são apropriados pra um e não a outro, já que existem diferentes ocupações e necessidades. Como por exemplo Ellen cita:

“Muitas vezes, alimentos que podem ser usados com proveito por pessoas que se empenham em árduo labor físico não são próprios para as de trabalho sedentário, ou de intensa aplicação mental.” (WHITE, 1997, p.297)

Esses princípios são ditos por Ellen White com convicção divina, onde ela cita :

O Senhor ensinará a muitos, em toda parte do mundo, a combinar frutas, cereais e verduras numa alimentação que sustenha a vida e não produza doença. Os que nunca viram as receitas dos alimentos saudáveis que agora há a venda, procederão inteligentemente com experimentar os alimentos que a terra produz, e ser-lhes-á concedido entendimento no tocante a esses produtos. O Senhor lhes mostrará o que fazerem. Aquele que concede perícia e sabedoria ao Seu povo numa parte do mundo, concederá perícia e sabedoria ao seu povo noutras partes do mundo. É Seu desígnio que as preciosidades alimentares de cada país sejam preparadas de forma tal que possam ser usadas nos países a que se destinam. Assim como Deus forneceu do Céu o maná para o sustento dos filhos de Israel, também dará ao Seu povo, em diferentes lugares, perícia e sabedoria para usarem os produtos desses países no preparo de alimentos que substituam a carne. (WHITE, 2013b, p. 89)

White acredita que o Senhor quem pode ensinar sobre os devidos hábitos alimentares sendo ele quem provê o sustento para os diversos povos.

2.4.1 Hábitos alimentares segundo a igreja adventista

Segundo Bonfim (2013) a igreja adventista do sétimo dia para escolha dos alimentos se baseia em três requisitos:

- Saudáveis (boa qualidade, boa combinação, nutritivos e boa higienização).
- Saborosos (apetitosos).
- Atraentes (boa aparência, coloridos, apresentados com criatividade).

São reconhecidos como saudáveis apenas alimentos vegetarianos ou ovo-lactovegetarianos (utiliza-se leite e ovos com moderação, mas evita-se carnes, aves, peixes ou frutos do mar.)

Dentro das orientações está o consumo de frutas de boa qualidade, verduras, saladas cruas em abundância. Dando prioridade a alimentos naturais, frescos e integrais no lugar dos industrializados. Evitando-se aditivos químicos, conservantes, alimentos de origem animal, frituras, qualquer tipo de alimento entre as refeições ou abundância de sal, açúcar e gordura mesmo de origem vegetal.

De maneira alguma deve-se ingerir bebidas alcoólicas (mesmo sem álcool), refrigerantes, café, chá preto, chá verde entre outros parecidos. Os achocolatados também devem ser evitados.

Alimentos com leite, ovos e açúcar em uma mesma preparação deve-se ser evitado. Sobremesas devem ser servidas frutas in natura, assadas, tortas, bolos sem receitas que sejam complicadas mas sim com ingredientes naturais.

O número de refeições diárias deve ser três, sendo o jantar a última, com alimentos leves.

2.4.2 Jejum no adventismo

De acordo com Souza (2014) o jejum é uma prática comum entre as religiões podendo ser parcial (quando nem todos os alimentos são proibidos) ou total (onde se trata da abstinência de qualquer alimento) incluindo os líquidos. Ele pode ser praticado em datas de acordo com as celebrações de cada religião ligados aos seus líderes espirituais.

Jejuns nesta religião podem ser praticados em casos particulares e individuais, com propósito de expiar a culpa, como técnica para auxiliar na meditação, como instrumento autodisciplinar, como forma de purificação em caso de morte de alguém próximo ou como sacrifício pessoal para se ter um desejo concedido, na IASD o jejum não é coletivo, nem praticado em uma data específica. (SOUZA, 2014, p.76)

3. METODOLOGIA

O presente trabalho foi realizado através de uma pesquisa descritiva qualitativa, na qual seu objetivo é descrever as características de uma população ou experiência para o estudo realizado, onde os meios de pesquisa ocorrem em determinado tempo, local e cultura. Para isso foi aplicado um questionário alimentar com aproximadamente 13 perguntas, através da ferramenta google forms, com o objetivo de analisar as respostas citadas abaixo e buscar mais conhecimento sobre cada religião.

Roteiro das perguntas ao seguidor:

- Nome, Idade, Religião Gênero
- Você apresenta algum tipo de doença crônica? (Diabetes, hipertensão, asma, obesidade etc)
- Você pratica algum jejum por motivos religiosos? Se sim, com qual frequência você o pratica?
- Você pratica algum exercício físico?
- Quais alimentos você não consome segundo sua religião e qual o motivo?
- Quais alimentos sua religião torna obrigatório consumir? Liste os principais.
- Na lista de alimentos que não são consumidos por você, como geralmente são substituídos?
- Existe algum prato típico de sua religião?
- Quais as refeições que você realiza? (Desjejum, colação, almoço, lanche, jantar e ceia)
- São feitas em horários habituais?
- Há quanto tempo você segue essa religião?

3.1 Religião: Budista

Nome

Entrevistado 1: Amigo Monge

Entrevistado 2: Daniella

Entrevistado 3: Kadam Milo

Idade

Entrevistado 1: 34

Entrevistado 2: 33

Entrevistado 3: 51

Gênero

Entrevistado 1: Masculino

Entrevistado 2: Feminino

Entrevistado 3: Masculino

Você apresenta algum tipo de doença crônica?

Entrevistado 1: Não

Entrevistado 2: Não

Entrevistado 3: Não

Você pratica algum exercício físico?

Entrevistado 1: Não

Entrevistado 2: Sim, musculação e yoga

Entrevistado 3: Sim, yoga e caminhada

Você pratica algum jejum por motivos religiosos? Se sim, com qual frequência você o pratica?

Entrevistado 1: Não

Entrevistado 2: Não

Entrevistado 3: Sim, 1x ao mês

Quais as refeições que você realiza durante o dia?

Entrevistado 1: Somente o almoço

Entrevistado 2: Desjejum/Almoço/Lanche da tarde/Jantar

Entrevistado 3: Desjejum/Almoço/Jantar

São feitas em horários habituais?

Entrevistado 1: Não

Entrevistado 2: Sim

Entrevistado 3: Sim

Quais alimentos você não consome segundo sua religião e qual o motivo?

Entrevistado 1: Alho (considerado energeticamente sujo e denso); Lagosta ou peixes que tenham sido abatidos no local, "nominalmente" para quem vai consumir.

Entrevistado 2: Não consumo nenhum tipo de carne, pois acreditamos que a produção de carne no geral gera muito carma negativo. Ao consumir carne, entendo que eu contribuo para que outras pessoas cometam ações negativas (como por exemplo, a pessoa que precisa matar o bicho para eu comer carne). Além disso, tem também a questão do bem-estar animal. Mas é uma escolha pessoal. Em nossa tradição aprendemos todos esses ensinamentos que contribuem para a minha escolha, mas não é uma obrigação ser vegetariano.

Entrevistado 3: Sigo uma alimentação vegetariana ou vegana mas não há nenhuma restrição imposta pela religião. Minha tradição budista não permite o consumo de carne ou álcool nos locais de prática religiosa, mas não há nenhuma instrução de como as pessoas devem se alimentar. Como nosso professor principal sempre se alimentou de forma simples e saudável, sem consumir carne ou alimentos industrializados, muitos seguem seu exemplo, mas ele nunca interferiu na alimentação de ninguém, mas nos locais de prática há essa regra e só se oferece comida vegana ou vegetariana embora isso não seja algo geral no budismo. Outras tradições budistas podem funcionar de forma diferente. Não como nenhum tipo de carne oferecido por alguém que tenha abatido/caçado/pescado um animal para meu consumo para que a pessoa não tire a vida de nenhum animal para meu consumo. No budismo aprendemos a não tirar a vida ou prejudicar nenhum ser vivo, nem mesmo um inseto.

Quais alimentos sua religião torna obrigatório consumir?

Entrevistado 1: Nenhum

Entrevistado 2: Nenhum

Entrevistado 3: Nenhum

Na lista de alimentos que não são consumidos por você, como geralmente são substituídos?

Entrevistado 1: Alho é substituído por cebola e todos os outros condimentos.

Entrevistado 2: Por ovos, queijo, proteína do leite (whey), tofu, carne de soja

Entrevistado 3: Simplesmente procuro seguir uma dieta saudável de alimentação à base de vegetais, frutas, legumes, cereais, principalmente. Se possível tudo orgânico.

Existe algum prato típico de sua religião?

Entrevistado 1: Não

Entrevistado 2: Não

Entrevistado 3: Minha religião não tem nenhuma relação com comida. O budismo é a prática dos ensinamentos de Buda e ele não falava de alimentação, tratava de outros assuntos.

Tem algum dia especial que é comemorado algo específico da crença?

Entrevistado 1: Sim, eu sigo o calendário litúrgico durante todos os meses do ano

Entrevistado 2: Sim. 15 de abril - dia da iluminação de Buda e 05 de junho - dia do Dharmachakra são alguns exemplos

Entrevistado 3: Dias 8, 10, 25 e 29 de cada mês e diversas outras datas comemorativas ao longo do ano como o Dia em que Buda deu seus primeiros ensinamentos, etc. Não há Natal, páscoa, nada semelhante ao cristianismo.

Ao analisar os resultados da entrevista conduzida com seguidores da fé budista, fica claro que eles não sofrem de doenças crônicas. Praticam o yoga como atividade física, e alguns aderem ao jejum mensal. Além disso, evitam o consumo de carne e álcool. Embora não haja instruções específicas sobre sua alimentação, em locais de prática religiosa, a dieta é estritamente vegana, uma crença que influencia várias vertentes do budismo. Segundo eles, isso evita que animais sejam sacrificados em seu nome, respeitando o princípio de não prejudicar seres vivos. O alho, considerado impuro do ponto de vista energético, é substituído por outros temperos e condimentos. Não

possuem pratos típicos, mas seguem um calendário budista para complementar que suas refeições são comemoradas em dias festivos.

3.2 Religião: Adventismo

Nome

Entrevistado 1: Maria Letícia Matos

Entrevistado 2: Jucyellen Batista

Entrevistado 3: Elenice de Almeida

Idade

Entrevistado 1: 20 anos

Entrevistado 2: 29 anos

Entrevistado 3: 61 anos

Gênero

Entrevistado 1: feminino

Entrevistado 2: feminino

Entrevistado 3: feminino

Você apresenta algum tipo de doença crônica?

Entrevistado 1: [outra]

Entrevistado 2: [outra]

Entrevistado 3: hipertensão

Você pratica algum exercício físico?

Entrevistado 1: Sim

Entrevistado 2: Sim

Entrevistado 3: Não

Você pratica algum jejum por motivos religiosos? Se sim, com qual frequência você o pratica?

Entrevistado 1: Sim, faço aos sábados pela manhã, e durante a cada 3 meses.

Entrevistado 2: Não

Entrevistado 3: 1x por mês

Quais as refeições que você realiza durante o dia?

Entrevistado 1: Desjejum (café da manhã), Almoço, Lanche da tarde, Jantar, Ceia (lanche da noite).

Entrevistado 2: Desjejum, almoço, jantar e ceia

Entrevistado 3: Desjejum (café da manhã), Colação, Almoço e Ceia (lanche da noite).

São feitas em horários habituais? Se não quais são os horários?

Entrevistado 1: Sim, somente no horário do lanche da tarde que fica desregulada.

Entrevistado 2: Não... como quando estou disponível e estou com vontade ou com fome.

Entrevistado 3: Horários habituais

Quais alimentos você não consome segundo sua religião e qual o motivo?

Entrevistado 1: Carne de porco, camarão, caranguejo entre outros frutos do mar, peixes de cor, alimentos com sangue, não consumimos muita gordura, refrigerantes. Por que são alimentos sem benefícios positivos para o nosso corpo, em nossa religião prezamos muito em relação ao cuidado com a saúde, por que segundo a bíblia diz que "O corpo é o templo do Espírito Santo " então devemos cuidar e torna esse corpo um lugar limpo e saudável para que ele possa habitar.

Entrevistado 2: Porco, camarão... Animais impróprios.

Entrevistado 3: Carne de porco, porque é considerado carne impura perante a Bíblia sagrada.

Quais alimentos sua religião torna obrigatório consumir?

Entrevistado 1: Café, cevada, frutas, legumes e peixes. Esses são os principais.

Entrevistado 2: Saudáveis, não que seja obrigatório. Vegetais.

Entrevistado 3: Legumes, frutas, cevada

Na lista de alimentos que não são consumidos por você, como geralmente são substituídos?

Entrevistado 1: Os alimentos mencionados são facilmente substituíveis, existem outros tipos de peixes, a carne de porco substituída por um peito de frango, as gorduras por um azeite.

Entrevistado 2: Não preciso substituir

Entrevistado 3: Carne bovina, carne de frango e peixe

Existe algum prato típico de sua religião? Qual o principal?

Entrevistado 1: Nós aderimos muito pratos veganos como stroganoff de palmito, ou por comidas vegetarianas.

Entrevistado 2: Não

Entrevistado 3: Assado de berinjelas, suflê de legumes

Há quanto tempo você segue esta religião?

Entrevistado 1: 2 anos.

Entrevistado 2: Desde que nasci

Entrevistado 3: 25 anos

Com base nos resultados da entrevista feita com os seguidores da religião adventista observa-se que os alimentos não permitidos por sua religião são em sua maioria o camarão e carne de porco, opções que são substituídas por outros tipos de carne ou proteína. Uma alimentação que foca no benefício do próprio corpo de acordo com as leis que são cumpridas. Logo não se apresenta riscos a deficiências alimentares.

3.3 Religião: Judaísmo

Nome

Entrevistado 1: Guilherme

Entrevistado 2: Matheus machado

Idade

Entrevistado 1: entre 22 e 39 anos

Entrevistado 2: Até 21 anos

Gênero

Entrevistado 1: Masculino

Entrevistado 2: Masculino

Você apresenta algum tipo de doença crônica?

Entrevistado 1: Não

Entrevistado 2: Não

Vc pratica algum exercício físico?

Entrevistado 1: Sim, eu pratico.

Entrevistado 2: Sim, eu pratico.

Vc pratica algum jejum por motivos religiosos? Se sim, com qual frequência vc o pratica?

Entrevistado 1: Não

Entrevistado 2: Sim, uma vez no mês.

Quais as refeições que você realiza durante o dia?

Entrevistado 1: Consome de 3 a 4 refeições por dia.

Entrevistado 2: Entre 5 a 6 refeições por dia.

São feitas em horários habituais? Se não quais são os horários?

Entrevistado 1: Sim.

Entrevistado 2: Não.

Quais alimentos você não consome segundo sua religião e qual o motivo?

Entrevistado 1: Carne de porco

Entrevistado 2: Porco - não tem um motivo específico, apenas a Tora proíbe. Frutos do mar. (Mesmo motivo)

Quais alimentos sua religião torna obrigatório consumir?

Entrevistado 1: kosher

Entrevistado 2: kosher (traduzido como, “bom” “adequado”) é uma dieta divina. Onde so pode ser consumido carne se animais ruminantes (o carneiro é uma excessão); não pode consumir carne malpassada, sempre sem presença do sangue.

Na lista de alimentos que não são consumidos por vc, como geralmente são substituídos?

Entrevistado 1: Kosher

Entrevistado 2: Não tem uma substituição direta.

Existe algum prato típico de sua religião? Qual o principal?

Entrevistado 1: Shawarma

Entrevistado 2: Sim: Matzá (sopa); arenque (peixe salgado, servido apenas no shabbat;

Há quanto tempo você segue esta religião ?

Entrevistado 1: desde que nasci.

Entrevistado 2: Desde que nasci.

Em sua opinião, qual é a importância da alimentação dentro da fé judaica?

Entrevistado 1: De muita importância

Entrevistado 2: Relevante. Pelo menos em minha família utilizamos como uma lembrança de onde já estivemos, onde já morremos, e os motivos de serem símbolos. Alimentos simples, pessoas simples.

Você acredita que a tradição alimentar do Judaísmo contribui para uma alimentação mais saudável?

Entrevistado 1: Sim

Entrevistado 2: Sim, é bem recheada de alimentos fibrosos e com pouca gordura.

Os alimentos kosher (que atendem às leis dietéticas judaicas) são fáceis de encontrar onde você mora?

Entrevistado 1: Sim

Entrevistado 2: Sim

Ao analisar os resultados da entrevista conduzida com seguidores da fé judaica, fica claro que alguns aderem ao jejum mensal. Além disso, o alimento principal evitado é carne de porco. Segundo eles, kosher (traduzido como, “bom” “adequado”) é uma dieta divina, na qual eles seguem. Ao perguntar se possuem pratos típicos, três pratos

são citados: Shawarma, Matzá(sopa) e arenque (peixe salgado, servido apenas no shabbat).

3.4 Religião: Hare Krishna

Nome

Entrevistado 1: Fabio

Entrevistado 2: Radhakrsna Gouranga Dasa

Entrevistado 3: Sundarangi Devi Dasi

Idade

Entrevistado 1: 24 Anos

Entrevistado 2: 28 Anos

Entrevistado 3: 61 Anos

Gênero

Entrevistado 1: Masculino

Entrevistado 2: Masculino

Entrevistado 3: Feminino

Você apresenta algum tipo de doença crônica?

Entrevistado 1: Não

Entrevistado 2: Não

Entrevistado 3: Hipertensão

Você pratica algum exercício físico?

Entrevistado 1: Sim

Entrevistado 2: Sim

Entrevistado 3: Sim

Você pratica algum jejum por motivos religiosos? Se sim, com qual frequência você o pratica?

Entrevistado 1: "Sim, Jejum de ekadashi. É um jejum onde não se come grãos de 15 em 15 dias."

Entrevistado 2: “Sim, 2 vezes ao mês.”

Entrevistado 3: “Sim, Ekadashi (jejum de grãos) e dia de grandes personalidades do vaishnavismo.”

Quais as refeições que você realiza durante o dia?

Entrevistado 1: Desjejum/Almoço/Lanche da tarde/Jantar

Entrevistado 2: Desjejum/Almoço/Lanche da tarde

Entrevistado 3: Desjejum/Almoço/Jantar

São feitas em horários habituais?

Entrevistado 1: Sim

Entrevistado 2: Sim

Entrevistado 3: Sim

Quais alimentos você não consome segundo sua religião e qual o motivo?

Entrevistado 1: “Não comemos frango, peixe, carne vermelha, ovo e também nem alho e cebola.”

Entrevistado 2: “Carnes, peixes, ovos, cebola, alho, café e estimulantes.”

Entrevistado 3: “Carnes, peixes e ovos, e alho e cebola. Porque são alimentos no modo da ignorância.”

Quais alimentos sua religião torna obrigatório consumir?

Entrevistado 1: “Nenhum”

Entrevistado 2: “Obrigatório nenhum. A nossa alimentação é toda baseada em grãos, vegetais, frutas e folhas.”

Entrevistado 3: “Nada é obrigatório. Tudo que for lacto vegetariano, pode ser consumido. É recomendado oferecer todo alimento antes de comer à Krishna.”

Na lista de alimentos que não são consumidos por você, como geralmente são substituídos?

Entrevistado 1: “Não usamos carne, substituímos pela proteína vegetal.”

Entrevistado 2: “Temperos como cebola e alho, substituímos por uma infinidade de outros temperos, açafrão, cúrcuma, curry, coentro, entre outros... A proteína

encontrada na carne, substituímos por grãos, como grão de bico, lentilha, temos o levedo de cerveja que é grande fonte de proteína vegetal tbm.”

Entrevistado 3: “Alho eu substituo por gengibre , cebola eu substituo por alho poró e proteína animal por proteína vegetal”

Existe algum prato típico de sua religião?

Entrevistado 1: “Halava, Kofta, Samosa...”

Entrevistado 2: “Samosa, Chapati, Sandesh, Halava...”

Entrevistado 3: “Não necessariamente. Como esta filosofia tem origem na Índia e nosso mestre fundador da ISKCON também era indiano, há influência da culinária indiana.”

Com base nos resultados da entrevista feita com os seguidores da religião Hare Krishna observa-se que não são permitidos alimentos como alho, cebola, estimulantes e proteínas de origem animal, que são substituídos por uma infinidade de outros temperos e proteínas vegetais; Uma alimentação denominada no "modo de bondade" acredita-se que esse tipo de alimentação purifica a existência, trazendo conhecimento, pureza e felicidade verdadeira, não apresenta nenhum problema a saúde, pois todos os alimentos que não são consumidos são devidamente substituídos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou uma análise da relação entre a alimentação e as religiões. Permitindo uma pesquisa descritiva qualitativa para obter informações mais consistentes que pudessem evidenciar os hábitos alimentares de algumas religiões e como isso poderia afetar a saúde.

Para compreensão dessa realidade, definiram-se alguns objetivos específicos: localizar praticantes das religiões restritivas em Pindamonhangaba, identificar os hábitos alimentares de pessoas que seguem dietas restritivas religiosas, investigar quais deficiências nutricionais que as dietas podem trazer a saúde do praticante e reconhecer os motivos e as crenças pelo qual cada religião tem suas restrições. Para atingir esses objetivos foram utilizados a observação e coleta de dados que possibilitou a aproximação do tema.

Como observado no capítulo dos resultados, conforme a análise de cada religião que foi pesquisada sendo elas: adventismo, budismo, hare krishna e judaísmo, percebe-se que não apresentam riscos a saúde dos praticantes. Ou seja conforme os ensinamento religiosos, aquilo que seguem e são orientados a aplicar em suas alimentações não existe riscos a saúde já que são opções facilmente substituíveis. No trabalho realizado confirmou-se que segundo os dados obtidos, estudos e pesquisas executadas não há contradição entre praticar crenças religiosas e seguir uma dieta saudável e adequada.

Com esse trabalho obteve-se um resultado positivo, através do conhecimento das crenças relacionadas aos hábitos alimentares e do contato com os participantes. Com isso, entende-se que a relação entre a prática religiosa e a alimentação, não traz empecilhos a vida cotidiana e nem a saúde .

Por fim, ressaltamos que essa pesquisa, visa contribuir com a temática proposta.

REFERÊNCIAS

DARIUS, Fábio Augusto. **Passos para Cristo: a construção do conceito de 'santificação' na obra de Ellen White legada à Igreja Adventista do Sétimo Dia.** São Leopoldo, 2010. 119 f. Dissertação (Mestrado em Teologia) – Programa de Pós-Graduação, Escola Superior de Teologia, São Leopoldo, 2010. P. 13-14.

DOUGLAS, M. **Pureza e perigo.** São Paulo: Perspectiva, 2012.

DOUGLASS, Herbert E. **Mensageira do Senhor: o ministério profético de Ellen G. White.** São Paulo: Casa Publicadora Brasileira, 2003.

FERRARI, Evandro Sérgio. **Religiões e hábitos alimentares: uma construção histórica.** UNITAS-Revista Eletrônica de Teologia e Ciências das Religiões, v. 4, n. 2, p. 72-83, 2016.

FRIGO, G. Etal. **A religião e consumo de alimentos:** Revisão in Research, Society and development. Disponível em: <http://dr.doi.org/10.33448/rsd-v11i10-331Q1>

NERIS, Ana Caroline Carvalho. **Alimentação judaica no contexto cultural e seu papel biopsicossocial.**

POULAIN, Jean-Pierre; **Sociologias da Alimentação.** Florianópolis: UFSC, 2004.

PRABHUPADA, Swami. **Bhagavad-Gita:** Como ele é. São Paulo: The Bhaktivedanta Book Trust (BBT), 1977.

SANTOS, V. M., **A dieta lactovegetariana dos Hare Krishna:** Estilo de vida e adaptações normativas alimentares. In: Revista Idealogando, João Pessoa, v. 1, p. 19-34, fev. 2017.

SILVA, Elizabeth Marques da et al. **Não cozerás o cabrito no leite da sua mãe": uma análise teológica, cultural e nutricional.** 2015.

SILVA, Vânia. **Budismo**. Sepoangol World Ministries, 1996. Disponível em:
<http://www.sepoangol.org/buda.htm#introducao>.

SONATI, Jaqueline Girnos; Vilarta, Roberto; Silva, Cleiliane de Cassia. **Influências culinárias e diversidade cultural da identidade brasileira: imigração, regionalização e suas comidas**. Qualidade de vida e cultura alimentar, v. 1, p. 137-147, 2009.

SOUZA, Patrícia Rodrigues de. **Religião e comida: como as práticas alimentares no contexto religioso auxiliam na construção do homem**. 2014.181f. Dissertação(Mestrado em Ciências da Religião)Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo,2014.

WHITE, Ellen G. **A ciência do bom viver**. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2013.