

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA
SOUZA**

ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL – ETEC JULIO DE MESQUITA

**Ensino Médio com Habilitação Profissional de Técnico em Nutrição
e Dietética**

Ana Luiza Roberto Pereira

Cayke Oliveira Santos

Julia Oliveira

Kamilly Rusgus Buset

Kamilly Toledo da Silva

DIETA E COMPORTAMENTO ALIMENTARES DO ISLÃ

SANTO ANDRÉ

2023

Ana Luiza Roberto

Cayke Oliveira Santos

Julia Oliveira

Kamilly Rusgus Buset

Kamilly Toledo da Silva

DIETAS E COMPORTAMENTOS ALIMENTARES ISLÃ

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Nutrição e Dietética da ETEC Júlio de Mesquita, orientado pelas professoras Rita de Cassia Abbud Gaspari Fagge e Rosemeire Choueri Branco como requisito parcial para obtenção do título de Técnico em Nutrição e Dietética.

SANTO ANDRÉ

2023

AGRADECIMENTOS

Às professoras Rosemeire e Rita, pelos ensinamentos e incentivo ao longo desse projeto. Foram graças a vocês que conseguimos apresentar nossa melhor performance no desenvolvimento desse trabalho de conclusão de curso.

Aos entrevistados, que disponibilizaram um pouco do seu tempo para responder nossa pesquisa e compartilhar seu conhecimento conosco, assim nos ajudando a entender e concluir nosso trabalho de conclusão de curso.

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo apresentar um estudo sobre os hábitos alimentares e restrições religiosas dos fiéis Islâmicos, ou seja, expor a influência que o jejum praticado no período do Ramadã traz à saúde dos devotos, também se descreve o sistema Halal que é o utilizado pelos muçulmanos. Com base nesse objetivo, o procedimento metodológico elaborado foi um formulário pelo Microsoft Forms no intuito de tomar ciência acerca dos candidatos a caso eles soubessem do impacto do jejum no Ramadã e entender se há conscientização da população sobre as regras alimentícias Islã. Como resultado, chegou-se à conclusão de que a maioria dos entrevistados não eram muçulmanos nem ao menos se familiarizavam com o Ramadã, portanto, o questionamento sobre os possíveis riscos à saúde que o jejum poderia trazer não afetaria a rotina de nenhum dos envolvidos. Dessa forma, analisou-se um baixo conhecimento por parte da população em relação a crença Islâmica, ademais identificou um baixo risco a vitalidade do praticante, já que na primeira semana do jejum o organismo do ser humano se adapta e regula conforme as necessidades e nutrientes disponíveis.

Palavras-chave: Halal, Ramadã e Saúde.

ABSTRACT

The present work aims to present a study on the eating habits and religious restrictions of Islamic believers, that is, to expose the influence that the fasting practiced during Ramadan has on the health of devotees. It also describes the Halal system which is used by Muslims. Based on this objective, the methodological procedure developed was a form using Microsoft Forms in order to make candidates aware of the impact of fasting in Ramadan and understand whether the population is aware of Islamic dietary rules. As a result, it was concluded that the majority of those interviewed were not Muslims and were not even familiar with Ramadan, therefore, questioning the possible health risks that fasting could bring would not affect the routine of anyone involved. In this way, a low level of knowledge on the part of the population regarding Islamic beliefs was analyzed, in addition, a low risk to the vitality of the practitioner was identified, since in the first week of fasting the human body adapts and regulates according to the needs and nutrients available.

Keywords: Halal, Ramadan and Health.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	1
2. OBJETIVOS.....	2
2.1 Objetivos gerais.....	2
2.2 Objetivos específicos.....	2
3. METODOLOGIA	3
4. DESENVOLVIMENTO	4
4.1 Islã.....	4
4.2 Halal	4
4.3 Ramadã.....	6
4.4 Efeitos Nutricionais	7
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO	11
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
REFERÊNCIAS.....	18
ANEXO A	20

1. INTRODUÇÃO

Diversas manifestações de expressões culturais religiosas tomaram espaço de notoriedade ao redor do mundo, crescendo gradativamente. Com isso, foi visto a importância de ter ciência a respeito das dietas e comportamentos alimentares adotados pelas religiões.

Segundo um levantamento do Instituto Americano Pew Research Center, estimou-se que o islamismo ultrapassará o cristianismo no quesito de maiores fiéis, principalmente no ocidente. Esta é uma das principais motivações que levaram o tema da pesquisa a ser sobre a religião Islâmica. Existindo assim a necessidade de informar a quem quer que se converta ao Islã e, inclusive, a quem já segue a fé, sobre o possível questionamento a ser respondido: as restrições alimentares que a cultura prega traz riscos à saúde devida à ausência de nutrientes importantes?

O estudo tem o objetivo de conscientizar aqueles que não são seguidores do islamismo caso estes queiram prosseguir com a religião, e como podem diminuir os riscos de desenvolver uma patologia em decorrência da escassez de nutrientes que apresentam no período do Ramadã, desta forma foram descritas sugestões do que consumir nos intervalos em que pode se alimentar no jejum.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivos gerais

Conscientizar aqueles que não são seguidores do islamismo caso estes queiram prosseguir com a religião e como diminuir os riscos de desenvolver uma patologia em decorrência da escassez de nutrientes que apresentam no período do Ramadã caso o tenham.

2.2 Objetivos específicos

O presente estudo tem o objetivo de definir o conceito da religião Islâmica; Apontar a descrição das restrições alimentares no Alcorão; explicar as diferenças de alimentos Halal e Haram; abordar os preceitos do jejum islâmico: o Ramadã; revelar os dados sobre efeitos nutricionais no período do Ramadã.

3. METODOLOGIA

O presente estudo é transversal, tendo uma abordagem de pesquisa quantitativa, procedimentos técnicos e pesquisa bibliográfica. Este trabalho foi realizado entre os meses de agosto e outubro de 2023 na Etec Júlio de Mesquita e nas ruas, na cidade de Santo André. A amostra se desenvolveu por indivíduos aleatórios que se dispuseram a participar da pesquisa. As entrevistas foram individuais, e o meio usado para coletar os dados deu-se por um questionário com questões fechadas (estruturadas) para identificar o conhecimento do candidato sobre o islamismo e suas considerações quanto à prática do Ramadã para determinar o bem ou mal-estar da saúde nutricional. Posteriormente, os resultados passaram a ser tabulados e analisados em termos de porcentagem.

Posteriormente, sendo elaborado um panfleto com informações práticas e conclusivas acerca dos assuntos abordados na pesquisa de forma clara e objetiva.

4. DESENVOLVIMENTO

4.1 Islã

O Islã é um código de vida que possui princípios derivados do Alcorão e das tradições autênticas do profeta Muhammad, conhecida como a Sunnah. Essas duas fontes de revelação são um guia, ou um manual para a vida. A religião é uma parte constante da vida diária dos Muçulmanos. O Islã é organizado de uma forma espiritual e moral, levando em conta as necessidades e desejos inatos da humanidade. (STACEY, 2015, P.1)

Os islamitas acreditam que verdadeiros crentes devem estar sadios de corpo e alma para cultuar a Deus, sendo de suma importância manter o equilíbrio da mente, corpo e coração, onde a mente e coração são nutridos pela lembrança e adoração a Deus, e o corpo por bons alimentos, para eles as dietas equilibradas apresentam todos os alimentos que Deus criou, sendo de grande importância o consumo de carboidratos, minerais, vitaminas, proteínas, gorduras e aminoácidos, pois eles foram criados para nos nutrir. (STACEY, 2015, P. 3).

4.2 Halal

Dentro do Islamismo existem comportamentos e alimentos denominados Halal, palavra em árabe que significa lícito ou permitido, os alimentos produzidos seguindo seus conceitos, possuem critérios zootécnicos, ambientais e espirituais (DJAKELI e MAHDI, 2014; SPADOTTO e SANT ANNA, 2020).

Diante disto existem algumas restrições nesta dieta, segundo o Corão, os únicos alimentos ilícitos, conhecidos como Haram, são o porco (devido o porco ser considerado um animal impuro), o sangue, a carniça e qualquer animal que tenha sido sacrificado com a invocação de outro nome que não o de Deus. (ARAÚJO, CRISTIANO SANTOS).

Ainda pode-se considerar animais impuros aqueles que foram alimentados com produtos Haram ou produtos feitos através de substâncias não permitidas e animais abatidos fora dos padrões do Halal (KHATTAK, 2011 citado por Stacey, 2015).

Esse tipo de abate consiste na degola do animal realizada por um muçulmano treinado e conhecedor dos fundamentos das leis islâmicas, denominado Zabeh (GOMIDE et al., 2014; KEYNES, 2001). No momento que precede a sangria, o peito do animal deve estar direcionado para a Meca, e a bênção conhecida como Tasmiya deve ser proferida. Para realização deste processo, é utilizado uma faca feita de aço muito bem afiada antes de cada degola. Não é permitido que os animais possam ver a faca previamente à degola e que não vejam outros animais sendo abatidos (KEYNES, 2001). (STERZA, A., 2020).

Conforme estudo realizado, na visão islâmica e na visão convencional, o bem-estar do animal é o ponto chave do abate bovino. Entretanto, essas visões têm origens diferentes, enquanto a do halal é a religiosidade a da convencional é a técnica ambiental. A preocupação com o bem-estar de animais de produção é algo presente na sociedade humana atual, e cada vez mais vem se consolidando como uma exigência do mercado consumidor (MENDONÇA; CAETANO, 2017).

Neste tocante, os abates Halal são realizados tradicionalmente sem o atordoamento do animal antes da degola e, nos países mais tradicionais, os muçulmanos destacam sua preferência pelo abate sem insensibilização por acreditarem que a exsanguinação seja mais eficiente. Porém, do ponto de vista do bem-estar animal, esse abate ainda é bastante controverso, principalmente no que se refere ao tempo em que o animal pode permanecer consciente após a degola (STERZA, A., 2020).

Não há exatamente uma proibição referente a doces e fast-food no Corão, porém acredita-se que devem ser pouco consumidos, a fim de evitar doenças crônicas e manter a saúde do corpo em um alto nível. (Stacey, 2015). Por outro lado, a bebida alcoólica, passou de permitida para desaconselhável, e então foi proibida. (ARAÚJO, CRISTIANO SANTOS).

A primeira referência corânica diz: “E dos frutos da tamareira e da videira, extraís uma bebida inebriante e

uma alimentação benéfica. Nisto há um sinal para os que raciocinam” (CORÃO 16:67).

4.3 Ramadã

O Ramadã é um ritual religioso descrito no Alcorão e praticado por toda comunidade islâmica, é exposto no mesmo na Sura 2, do verso 183 ao verso 187, onde diz:

Ó fiéis, está-vos prescrito o jejum, tal como foi prescrito a vossos antepassados, para que temais a Deus. Jejuareis determinados dias; porém, quem de vós não cumprir jejum, por achar-se enfermo ou em viagem, jejuará, depois, o mesmo número de dias. Mas quem, só à custa de muito sacrifício, consegue cumpri-lo, vier a quebrá-lo, redimir-se-á, alimentando um necessitado; porém, quem se empenhar em fazer além do que for obrigatório, será melhor. Mas, se jejuardes, será preferível para vós, se quereis sabê-lo. O mês de Ramadan foi o mês em que foi revelado o Alcorão, orientação para a humanidade e vidência de orientação e Discernimento. Por conseguinte, quem de vós presenciar o novilúnio deste mês deverá jejuar; porém, quem se achar enfermo ou em viagem jejuará, depois, o mesmo número de dias. Deus vos deseja a comodidade e não a dificuldade, mas cumpri o número de dias, e glorificai a Deus por ter-vos orientado, a fim de que (Lhe) agradeçais. Quando meus servos te perguntarem de mim, dize-lhes que estou próximo e ouvirei o rogo do suplicante quando a Mim se dirigir. Que atendam o Meu apelo e que creiam em Mim, a fim de que se encaminhem. está-vos permitido, nas noites de jejum, acercar-vos de vossas mulheres, porque elas são vossas vestimentas e vós o sois delas. Deus sabe o que vós fazíeis secretamente; porém, absorveu-vos e vos indultou. Acercai-vos agora delas e desfrutai do que Deus vos prescreveu. Comei e bebei até à/alvorada, quando podereis distinguir o fio branco do fio negro. Retornai, então ao jejum, até ao anoitecer, e não vos acerqueis delas enquanto estiverdes retraídos nas mesquitas. Tais são as normas de Deus; não as transgridais de modo algum. Assim Deus elucida os Seus

versículos aos humanos, a fim de que O temam. (ALCORÃO,653, LIVRO AL-BAQARAH VERSÍCULO 183-187.)

A prática do jejum no Ramadã é considerada o quarto pilar da fé na religião Islâmica, visto que representa um processo de purificação e disciplina para a alma. Os mesmos são ensinados desde a infância a importância e funcionamento do Ramadã. (AZEREDO, 2020).

O jejum acontece durante 29 ou 30 dias do nono mês do calendário lunar hegírico. Acontecendo de acordo com o calendário lunar sua data muda todos os anos dependendo da localidade no globo terrestre. (HORNUNG SCHWERDT; STRAZZERI, 2021).

O ritual tem uma estrutura única onde se ocorre a oração comunitária, pronunciando constantemente o nome de *Allah*, meditação, controle sobre a alimentação, pensamento e comportamento, eles também são incentivados a evitar os atos egoístas e demonstrarem com ações simpatia e generosidade aos mais necessitados. (FERREIRA, 2022).

O Ramadã acontece entre o horário do amanhecer até o anoitecer, nesse período os fiéis muçulmanos têm que realizar abstinência completa de alimentos, bebidas, relações sexuais, maus comportamentos e pensamentos. Pessoas com condições especiais como idade avançada, enfermidades ou gravidez não podem atuar, por isso a sua maneira de cooperar é evitar comer em locais públicos ou realizar qualquer ação que possa tirar os adeptos de sua concentração e foco nos valores espirituais. (FERREIRA, 2022).

4.4 Efeitos Nutricionais

No contexto nutricional, a reeducação alimentar a partir do jejum do Ramadão facilita o processo de desapego e costumes não saudáveis, mas não apenas alimentício como físico, emocional, mental e espiritual. (FERREIRA, 2022).

Seguindo as pesquisas realizadas em jovens atletas como base para readaptação endócrino-metabólica e com base no preceito islâmico do Ramadã, que impõe as pessoas que a praticam vivenciarem alterações fisiológicas e psicológicas significativas por causa de restrições hídricas e alimentares a que estão submetidas, os estudos a seguir relevam dados de alterações no organismo durante um mês de jejum, seguindo os preceitos estabelecidos pelo Ramadã. (GUERRERO-MORILLA, RAÚL, 2013).

De acordo com um estudo paralelo realizado em adultos iranianos com a intenção de investigar as alternâncias nos valores de alguns fatores bioquímicos, de coagulação e hemostáticas, foi possível apontar possíveis riscos que essa inter-relação pode contribuir para isquemias cardiorrespiratórias. (SARRAF-ZADEGAN, NIZAL ET AL, 2000).

A situação de jejum diurno alternado com a ingestão noturna do Ramadã representa uma importante mudança de hábitos que tem impacto qualitativo e quantitativo na dieta. Um dos exemplos a serem citados é em relação ao aumento do volume plasmático justificado pela ingestão noturna de água e hiper-hidratação. Foram, também, relatadas alterações circadianas que afetam a oxidação de diferentes nutrientes, aumento da oxidação de gorduras e uma diminuição de carboidratos, como estratégia de compensação metabólica para manter a composição corporal. No final da primeira semana, os valores médios da pressão arterial no período da manhã são superiores. Nestas condições, para evitar aumentos de batimentos excessivos, a redução seria justificada da frequência cardíaca. (GUERRERO-MORILLA, RAÚL, 2013).

O período do Ramadã mostrou-se, também, suspeitamente responsável pela diminuição da atividade do Fator VII de coagulação, de fibrinogênio e de lipoproteínas. Vale o destaque das diferentes respostas que esses elementos apresentam dependendo do autor devido a fatores inerentes como o momento da coleta e os hábitos alimentares e rotina de atividade física dos candidatos cujas amostras foram coletadas. (SARRAF-ZADEGAN, NIZAL ET AL, 2000).

Em relação a glicemia, há um aumento significativo pela manhã diretamente ao consumo de alimentos ricos em carboidratos logo cedo. Contudo, os níveis de triglicérides reduzem-se à tarde. De acordo com os resultados do estudo, foi estimado que o jejum do Ramadã favorece o uso dos lipídeos como fonte de energia na ausência da glicose, que é consistente com o aumento observado do cortisol e diminuição da insulina durante o dia. (GUERRERO-MORILLA, RAÚL, 2013).

Em relação à ureia, os valores obtidos no período da manhã são superiores. Esses resultados provavelmente evidenciam a mudança das refeições principais para o horário noturno juntamente com o aumento da ingestão de proteínas. Nesse sentido, o aumento da secreção de cortisol durante todo o jejum em relação aos níveis normais sugere, também, uma variação no ritmo circadiano de secreção com possível acrofase. Por sua vez, a insulina apresenta padrão de secreção ajustado ao novo modo de ingestão, com valores mais elevados. (GUERRERO-MORILLA, RAÚL, 2013).

Também é importante destacar a necessidade de considerar as alterações nos valores bioquímicos ou dos fatores de coagulação. Dados epidemiológicos mostram que tanto a hiperglicemia quanto a hiperlipidemia podem modificar o equilíbrio hemostático. Contudo, é válido ressaltar que fatores diversos influenciam nos resultados dependendo da estação do ano ou do momento em que a amostra foi coletada, por isso a presença de variações nos resultados de diferentes autores. (SARRAF-ZADEGAN, NIZAL ET AL, 2000).

Após completar o Ramadã, os valores hemodinâmicos parecem sugerir um novo estado de readaptação e retorno aos hábitos normais de vida, o que exige um período de tempo um pouco mais longo apesar das limitações impostas pelo jejum. (GUERRERO-MORILLA, RAÚL, 2013).

Em síntese, os dados revelam uma variação nos parâmetros endócrino-metabólicos, que é mais intensa durante a primeira semana de jejum do que durante a quarta semana. A principal observação deste estudo foi que, em condições de jejum, os parâmetros fisiológicos estudados, tendem a se equilibrar ao longo da Ramadã de

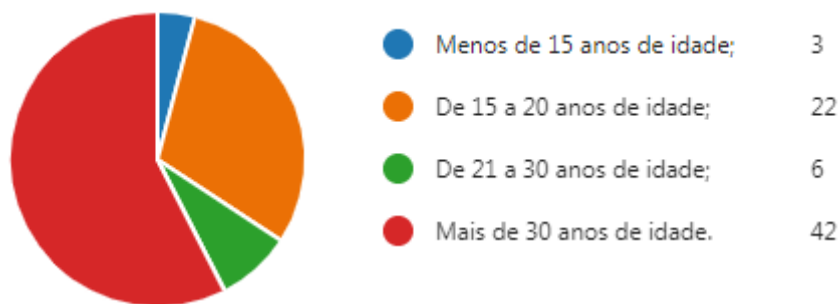
modo que alcancem a estabilização após superar uma primeira fase de resposta e subsequente adaptação à nova situação. (GUERRERO-MORILLA, RAÚL, 2013).

Concluindo, o ritual de jejum do Ramadã traria em suma apenas benefícios por apresentar aspectos como a melhora da concentração, melhora de instintos e fortalecer a conexão entre as pessoas e Deus, porém pelas longas horas sem alimentação e fatores como o clima ou duração do dia é muito comum que se agregue também alguns sintomas desagradáveis como tontura, vômito e mal estar, entre outros, já que o Ramadã não envolve apenas o estômago sem comida, durante um longo período, mas também as cordas vocais para recitar os nome de Allah. Em suma o ritual é visto como uma filosofia de purificação. (FERREIRA, 2022).

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente trabalho foi executado através da pesquisa de campo, em que conta com 73 amostras provenientes de um questionário disponibilizado de forma digital através da plataforma Google Forms, trazendo uma análise acerca de hábitos religiosos dos candidatos com foco no islamismo e na prática de jejum intitulada Ramadã.

Gráfico 1 – Faixa etária de maior prevalência nas amostras do questionário.

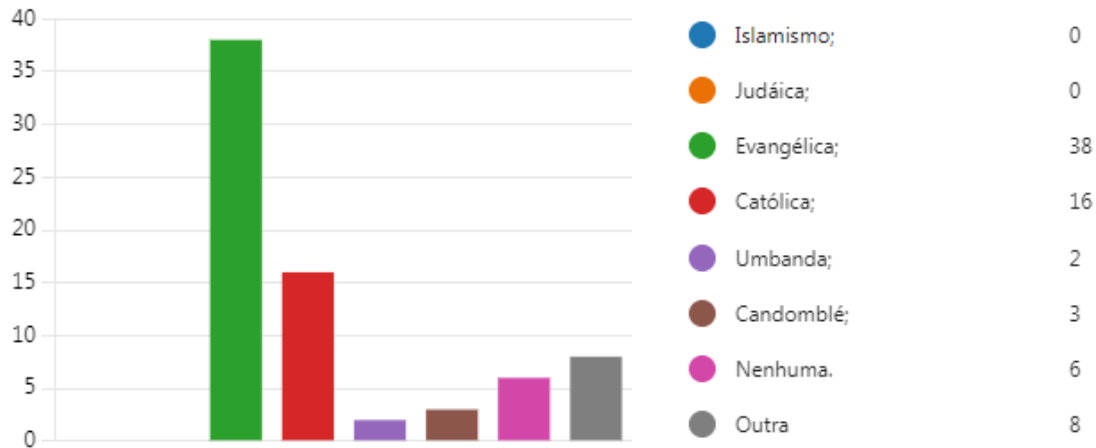


Fonte: Arquivo pessoal

De acordo com a pesquisa, três (3) dos candidatos entrevistados (4%) atestam ter menos de 15 anos, vinte e duas (22) pessoas (30%) afirmam ter entre 15 e 20 anos de idade, seis (6) pessoas (8%) relatam ter de 21 a 30 anos de idade e os demais quarenta (42) candidatos (58%) alegam ter mais de 30 anos de idade.

Os dados coletados visam identificar a faixa etária de maior destaque nas demais perguntas do formulário. Abrangendo um número maior de pessoas por categoria de idade, informa-se, de forma objetiva, o público com o qual o trabalho foi abordado e a média de informações que tal tem acerca do islamismo.

Gráfico 2 – Incidência da religião mais adotada pelos candidatos.



Fonte: Arquivo pessoal

Segundo os dados da pesquisa, trinta e oito (38) candidatos (52%) afirmam ser evangélicos, dezesseis (16) pessoas (22%) alegam ser católicos, duas (2) pessoas (3%) atestam ser da umbanda, três (3) dos candidatos (4%) relatam ser do candomblé, seis (6) pessoas (8%) revelam não ser de nenhuma religião, e oito (8) pessoas (11%) informam serem de outra religião não listada na questão do formulário. Nenhum dos candidatos escolheram a opção “islamismo” e “judaica”.

A partir dos dados apresentados, foi possível analisar que o islamismo e o judaísmo, como religiões mais antigas e menos praticadas, encontram-se em estado escasso em comparação ao evangelismo e ao catolicismo, por exemplo, os quais são religiões que predominam o território brasileiro, onde este trabalho foi elaborado.

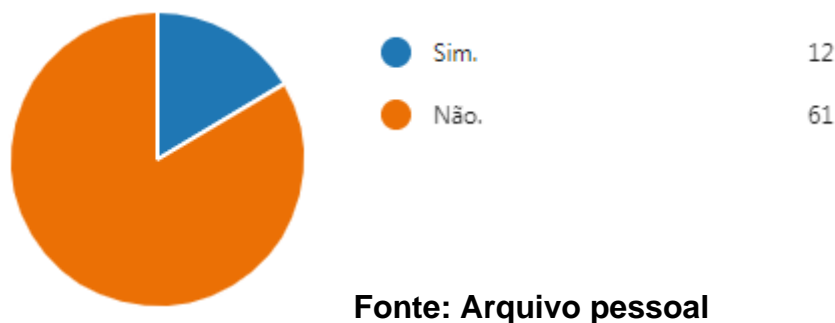
Gráfico 3 – Dados a respeito do conhecimento sobre a religião islâmica.



Como o gráfico apresenta, trinta e oito (38) pessoas (52%) conhecem a religião islâmica e trinta e cinco (35) candidatos (48%) não a conhecem.

Traçando um paralelo com a questão anterior, as amostras apontam que menos da metade dos entrevistados não tem ciência do islamismo, indicando que a religião é, portanto, menos popular dentre as demais.

Gráfico 4 – Dados a respeito do conhecimento sobre Alimentos Halal.

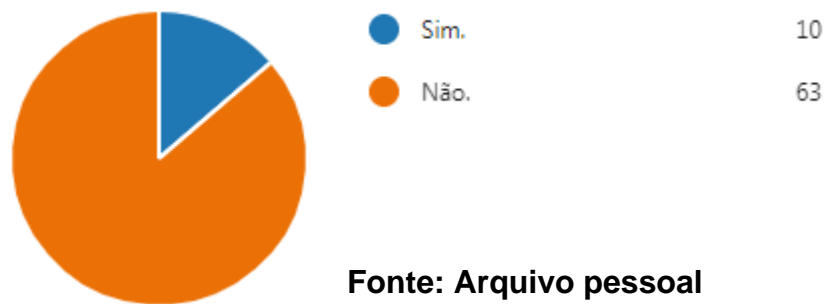


Como o gráfico mostra, doze (12) pessoas (16%) sabem o que são alimentos Halal e sessenta e um (61) candidatos (84%) não conhecem.

De acordo com as amostras coletadas, apesar de se ter uma média equilibrada de pessoas que conhecem o islamismo, poucos destes tem ciência dos alimentos Halal, chegando à conclusão de que, embora mais da metade dos entrevistamos

conheçam o islamismo, mais da metade destes estão habituados com as práticas alimentares da religião.

Gráfico 5 – Dados a respeito do conhecimento sobre selos Halal.



Como o gráfico revela, dez (10) pessoas (14%) sabem o que são selos Halal e sessenta e três (63) candidatos (86%) não os conhecem.

Seguindo o raciocínio da pesquisa anterior, poucos dos que conhecem o islamismo estão a par dos hábitos alimentares dos islamitas.

Gráfico 6 – Dados a respeito do conhecimento sobre o Ramadã.



Como é indicado no gráfico, vinte e sete (27) pessoas (37%) sabem o que é o Ramadã e quarenta e seis (46) candidatos (63%) não o conhecem.

Segundo os dados coletados da pesquisa, pondera-se que a prática do jejum é pouca conhecida, até mesmo entre os candidatos que conhecem o islamismo. Sendo o Ramadã um hábito ativo na cultura islâmica, conclui-se que seus praticantes tenham mais ciência de sua abordagem, portanto, como nenhum dos candidatos são islamitas, é coerente que a maioria não conheça o Ramadã.

Gráfico 7 – Dados a respeito da prática do Ramadã por conhecidos.



Os dados revelam que nove (9) pessoas (12%) conhecem praticantes do Ramadã e sessenta e quatro (64) candidatos (88%) não conhecem.

De acordo com as respostas da questão, a minoria dos candidatos conhece pessoas que praticam o Ramadãs, ressaltando o fato de que a religião islã é pouco conhecida dentre os candidatos e seus círculos sociais.

Gráfico 8 – Questionamento acerca do Ramadã trazer ou não riscos à saúde.



De acordo com as respostas da pesquisa, dez (10) pessoas (14%) acham que o Ramadã traz riscos à saúde, quinze (15) candidatos (21%) supõem que não é os demais quarenta e sete (47) participantes (65%) não conhecem a prática citada.

Por fim, as amostras finais revelam que a minoria dos candidatos, supostamente os mesmos que diziam conhecer o islamismo, alegam que a prática do Ramadã traz riscos à saúde. Essa pergunta foi fundamental para obter-se uma média dentre os participantes da pesquisa que estão cientes sobre os possíveis riscos que o jejum prolongado pode acarretar num indivíduo.

Segundo o artigo RITUAL DE RAMADÃO E A MISTICA DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR, de Ferreira Martins, falando em um contexto nutricional o jejum praticado no Ramadã pode ser considerado uma reeducação alimentar facilitando o processo de desapego a costumes não saudáveis, mas não apenas alimentício como físico, emocional, mental e espiritual. Não trazendo assim riscos à saúde.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste trabalho de conclusão de curso (TCC) aborda-se o assunto: Dieta e Comportamentos Alimentares do Islamismo, pois este possui baixa taxa de discussão entre os meios nutricionais.

Sob tal ótica, busca-se conscientizar os seguidores do islamismo sobre como eles podem diminuir os riscos de desenvolver uma patologia em decorrência da escassez de nutrientes que apresentam no período do Ramadã.

Com isto definiu-se dois objetivos específicos: O primeiro foi encontrar quais os verdadeiros riscos à saúde que poderiam se desenvolver a partir da prática das dietas religiosas, a partir desta execução verificou-se que apesar de existir um risco mínimo à saúde, as maiores mudanças ocorrem geralmente na primeira semana do jejum, período no qual o organismo é regulado e adaptado conforme as novas necessidades do indivíduo. Após a devida pesquisa, foi elaborado um formulário que buscava descobrir a taxa de conhecimento das pessoas sobre dietas e comportamentos alimentares do Islamismo. A análise do FORMS permitiu que fosse observado como existe pouco conhecimento sobre o assunto abordado.

Com isso, a hipótese do trabalho de que poderiam existir diversos riscos à saúde ao praticar a dieta permitida pelo Corão foi refutada, pois com base na pesquisa realizadas não foram encontrados grandes riscos que poderiam ser desenvolvidos ao realizar a dieta religiosa.

Sugerimos que outros referentes ao assunto sejam desenvolvidos e divulgados para alertar e desmistificar o assunto para a população.

REFERÊNCIAS

Al-Mazeedi, H.M.; Regenstein, Joe M.; Riaz, Mian Nadeem, **The Issue of Undeclared Ingredients in Halal and Kosher Food Production: A Focus on Processing Aids**, *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 2013. Disponível em: <https://ift.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/1541-4337.12002>. Acesso em: 14 jun 2023

Araújo, Cristiano Santos, **Comer, Beber e Rezar: Uma Questão de Cultura, Saúde e Fé no Livro Sagrado do Islã**, *Caminhos*, v. 20, n. 1, p. 117-133, 2022. Disponível em: <https://seer.pucgoias.edu.br/index.php/caminhos/article/view/12221>. Acesso em: 11 set 2023

Azeredo, B.A., **O Quarto Pilar da Fé: A Prática do Jejum no Período do Ramadã**, *Ciências das religiões*, p. 50-63. disponível em: <http://bdtd.fuv.edu.br:8080/jspui/handle/prefix/395>. Acesso em: 14 jun 2023

Farouk, M.M.; Al-Mazeedi, H.M.; Sabow, A.B.; Bekhit, A.E.D.; Adeyemi, K.D.; Sazili, A.Q.; Guani, A., **Halal and Kosher Slaughtering Methods and Meat Quality: A review**, *Meat Science*, v. 98, p. 505-519, 2014. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0309174014001521>. Acesso em: 26 ago 2023

Guerrero-Morilla, Raúl; Ramírez-Rodrigo, Jesús; Ruiz-Villaverde, Gonzalo; Sánchez-Caravaca M., Ángeles; Pérez-Moreno Alejandra, Barbara; Villaverde-Gutiérrez, Carmen, **Ajustes endocrino-metabólicos durante el ayuno de Ramadán em Jóvenes Deportistas**, *ALAN [online]*, v. 63, n. 1, p. 14-20, 2013. Disponível em: https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0004-06222013000100002&script=sci_abstract. Acesso em: 07 out 2023

Martins, N. F., **Rituais de Ramadão e a Mística do Comportamento Alimentar**, *Revista Relicário*, v. 9 n. 17, 2022. Disponível em: <https://www.museudeartesauberlandia.com.br/index.php/relicario/article/download/224/201>. Acesso em: 11 set 2023

Sant'Anna, James Eduard Campos; Sheik, Yunus Mustafa Al; Spadotto, Anselmo José, **Comparação Entre Abate Halal e Convencional de Bovinos em Uma Visão Islâmica e Zootécnica**, *Ciência Animal*, v. 31, n. 4, 2022. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/cienciaanimal/article/view/9298>. Acesso em: 26 ago 2023

Sarraaf-Zadegan, Nizal; Atashi, Mahmood; A. Naderi, Gholam; M. Baghai, Abdoul; Asgary, Sedighe; R. Ftehifar, Mohammad; Samarian, Hossien; Zarei, Maryam, **The Effect of Fasting in Ramadan on the Values and Interrelations Between Biochemical, Coagulation and Hematological Factors**, *Annals of Saudi Medicine*, v. 21 2000. Disponível em https://www.annsaudimed.net/doi/10.5144/0256-4947.2000.377?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub++0pubmed. Acesso em 10 nov 2023

Stacey, Aisha, **Saúde no Islã (Parte 3 de 4): Dieta e Nutrição**, *The Religion of Islam*, 2015. Disponível em: <https://www.islamreligion.com/pt/articles/1892/saude-no-islã-parte-3-de-4>. Acesso em: 14 jun 2023

ANEXO A

Produto Final:

Dieta e Comportamentos Alimentares do Islã

O Islã

O islã, também conhecido como islamismo, é uma religião originária da Arabia, onde seus adeptos denominados muçulmanos, seguem os ensinamentos de maome e o alcorão.

Práticas

Dentro do islã existem diferentes práticas que tem como base as escritas do alcorão. Alguns desses hábitos são a realização do ramadã e o consumo apenas de alimentos permitidos (halal).

Ramadã

O Ramadã consiste em um jejum realizado no nono mês do calendário islâmico, onde os muçulmanos devem jejuar da Aurora ao pôr do sol. Neste período não é permitido consumir nada sólido, gasoso ou líquido

Halal

Halal é um termo utilizado no Islã para descrever alimentos, produtos e práticas permitidas de acordo com a lei islâmica. Significa "permitido" ou "lícito" e envolve uma série de diretrizes e restrições, incluindo a forma como os animais são abatidos e a proibição do consumo de certos ingredientes, como carne suína e álcool.

Haram

Haram é o termo utilizado no Islã para descrever os únicos alimentos ilícitos, que são o porco (considerado um animal impuro), o sangue, a carne e qualquer animal que tenha sido sacrificado com a invocação de outro nome que não o de Deus.