

Boletim Integrativo Alimentação, Saúde e Meio Ambiente

Vol. 4, N° 3. Dezembro 2024





**Boletim
Integrativo
Alimentação,
Saúde e
Meio Ambiente**

COORDENAÇÃO GERAL

Elaine Cristina de Souza Lima

EDITORES

Elaine Cristina de Souza Lima

Juliana dos Santos Vilar

Roberta Soares Casaes

EQUIPE

Alessandra da Silva Pereira, Adriana Andrade, Amanda Pinto Fonseca, Ana Caroline de Andrade Farias, César Luis Siqueira Junior, Ellen Mayra Menezes Ayres, Felipe de Souza Cardoso, Isabela Oliveira Lopes, Josiane de França Vieira, Luciana Ribeiro Trajano Manhães, Marina Franzmann Sobucki, Michel Carlos Mocellin, Paloma Coelho Malaguti, Rachel Leão Santana da Costa, Thyanne dos Santos Viégas Reis.

DESIGN GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Paloma Coelho Malaguti



Boletim Integrativo Alimentação, Saúde e Meio Ambiente

ORGANIZAÇÃO E REALIZAÇÃO

Projeto Vegetarianismo: Formando uma Rede de Diálogos
Escola de Nutrição da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da Universidade Federal do Estado
do Rio de Janeiro (PRO-ExC UNIRIO)
Programa de Pós-Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional da
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (PPGSAN UNIRIO)



A Interconexão entre Nutrição, Alimentação e Religiosidade: Influências Culturais e Espirituais nas Escolhas Alimentares

Marina Sobucki

A nutrição, a alimentação e a religiosidade são elementos profundamente entrelaçados na história das civilizações. Os primeiros contatos com a cultura de um povo ocorreram por meio de seus hábitos alimentares, os quais foram transmitidos de geração em geração, preservando tradições milenares.

No entanto, na sociedade moderna, as escolhas alimentares são influenciadas por uma série de fatores, como o sabor, o custo, a conveniência e a preocupação com a saúde. Entre esses fatores, a cultura e a religião destacam-se como influências significativas na forma como as pessoas escolhem e consomem alimentos.

A religião, em particular, pode determinar o que é permitido ou proibido consumir, em quais circunstâncias, e com que significado. Práticas como o jejum religioso, a proibição de determinados alimentos, como certos tipos de carnes ou produtos que contenham sangue, e a entrega de alimentos a divindades são exemplos de como a espiritualidade influencia diretamente a alimentação. Além disso, a alimentação transcende o simples ato de nutrir o corpo, transformando-se em uma linguagem cultural e religiosa.

Contudo, a abordagem da nutrição, predominantemente pautada no paradigma biomédico, tende a negligenciar as dimensões culturais e filosóficas do ato de comer. Incorporar perspectivas antropológicas e filosóficas a esse campo permite uma compreensão mais profunda da alimentação como um fenômeno simultaneamente fisiológico e cultural, ampliando o alcance dos estudos sobre nutrição.



Afinal, se por um lado comer é uma necessidade biológica universal, por outro, as formas, preferências e significados da alimentação são intrinsecamente moldados pela cultura.



Marina Sobucki

Graduada em Nutrição pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Em especialização em Saúde da Mulher com foco em fitoterapia, estética e modulação hormonal



Núcleo de Nutrição Sustentável no Comitê Cristo G20

Taíssa Lima Torres

Representatividade do Núcleo de Nutrição Sustentável no Comitê Cristo G20

O G20 (Grupo dos 20) é um fórum internacional composto pelas 19 maiores economias do mundo e pela União Europeia, que juntos representam cerca de 85% do PIB global e 75% do comércio internacional. O G20 tem como objetivo principal discutir e coordenar políticas econômicas globais, além de abordar questões de repercussão mundial, impactadas pelas mudanças climáticas, delineadas pelos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) pela Organização das Nações Unidas (ONU).

O G20 Interfaith Forum (Fórum Inter-religioso do G20) é uma plataforma que reúne líderes religiosos e especialistas para discutir questões globais e promover o diálogo inter-religioso em temas como fome, pobreza, desigualdade, mudanças climáticas e desafios de saúde.

O Comitê Cristo G20 foi criado pelo decreto episcopal assinado pelo Cardeal D. Orani Tempesta, Arcebispo do Rio de Janeiro, a partir do entendimento de que o Cristo Redentor é um símbolo brasileiro, de impacto global. Desta forma, se evidencia a participação de caráter socioambiental no G20.

Integração dos Valores Religiosos no Contexto da Alimentação Sustentável

As tradições religiosas, como o cristianismo, o islamismo, o hinduísmo, o budismo e outras, frequentemente enfatizam o respeito à criação divina e a responsabilidade de cuidar da Terra (saúde planetária). Uma das abordagens mais importantes no movimento por alimentação sustentável é a promoção de dietas



baseadas em alimentos locais, sazonais e orgânicos. Isso pode ser diretamente relacionado com a necessidade de promover práticas alimentares saudáveis e sustentáveis. “Pratique o que você Prega”.

O Cristianismo, por exemplo, ensina sobre a necessidade de partilhar o alimento. Isso pode ser especialmente relevante para a conscientização e sensibilização da população para a redução do desperdício de alimentos e, para a promoção de uma agricultura sustentável, com ciclo virtuoso de uma bioeconomia regenerativa e restaurativa.

Alguns líderes religiosos incentivam práticas como o vegetarianismo, com base em princípios de não-violência (como no hinduísmo e no budismo) ou como uma maneira de reduzir o impacto ambiental causado pela produção de alimentos de origem animal. O islã e o judaísmo também promovem práticas alimentares responsáveis e éticas, como o kosher e o halal, que têm normas que podem ser interpretadas como promotoras de saúde e sustentabilidade.

O G20 Interfaith Forum se apresenta como uma plataforma para unir as tradições religiosas em torno de uma alimentação mais saudável e ecologicamente responsável.

Núcleo de Nutrição Sustentável – Cristo Sustentável

A alimentação e a nutrição têm sido o ponto de pauta de enfoque em nível global, considerando sua relação direta e emergencial com os ODS / ONU, especialmente o ODS 2 (Fome Zero e Agricultura Sustentável) e o ODS 3 (Saúde e Bem-estar).

Embora o Comitê Cristo G20 não seja uma organização formalmente reconhecida, algumas das ações inter-religiosas têm sido promovidas por redes como o G20 Interfaith Forum, que organiza diálogos entre líderes religiosos, acadêmicos e governantes.

Nos preparativos para o encontro da cúpula G20 – sediado no



Rio de Janeiro em novembro de 2024 - atuamos ativamente na representação e/ou organizações de eventos, encontros, fóruns e painéis, reunindo a academia aos três setores da sociedade, com a finalidade de promover um debate saudável, sob da alimentação e modelos de intervenção de impacto promissor ao desenvolvimento sustentável do país. Neste contexto, inspirados no que o Brasil tem de melhor: a força das nossas florestas, o potencial nutricional e gastronômico dos nossos biomas e a diversidade do nosso povo, nos propomos a compor o Grupo Biomas Brasil Sustentável (GB Brasil Sustentável) e, promovemos o I Encontro GB Brasil Sustentável “Socio biodiversidade e bioeconomia com sabor e ciência à mesa” no dia mundial da alimentação, na Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO).

Algumas iniciativas experienciadas pelo Núcleo de Nutrição Sustentável no Comitê Cristo G20, incluem: Plataformas de diálogo sobre ética, desenvolvimento sustentável e pacto global contra a fome; Promoção de ações práticas de solidariedade e justiça social em comunidades assistidas, bem como, o apoio à erradicação da pobreza, à promoção da saúde e da igualdade social, por meio do nosso projeto de capacitação padaria artesanal e, do programa de extensão universitária (UNIRIO): ‘Arte Culinária Sustentável Brasil’, direcionado à crianças e adolescentes de projetos sociais iluminados pelo setor Cristo Sustentável. Este programa se baseia em um modelo conceitual inovador com evidências práticas, que vem apresentando repercussões positivas nos indicadores de saúde populacionais, sendo nesta versão brasileira contemplados os determinantes sociais. Esta iniciativa visa a inclusão social, a geração de renda nas comunidades, bem como a sistematização e a troca de expertise com instituições nacionais e internacionais, em contribuição ao desenvolvimento sustentável proposto pela ONU.



Formando uma rede de exemplares bem-sucedidos, estas iniciativas têm apresentado impacto promissor em saúde e na bioeconomia, o que tem subsidiado a criação de modelos de intervenção sustentáveis. No final das contas, falar de alimentação saudável e sustentável é falar sobre comida de verdade, comida acessível, comida inclusiva — e, não apenas nutrientes.

“O fogo com arte e ciência é instrumento de civilização.”

(Alex Atala)



Taíssa Lima Torres

Professora Associada do Departamento de Nutrição Aplicada da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro; Pesquisadora de frutos nativos e exóticos do Brasil; Idealizadora do Programa Culinária Funcional Brasil. Representante da Nutrição Sustentável do Cristo Redentor.



Relato de experiência na prática do profissional nutricionista

Socorro Corrêa

O nutricionista desempenha um papel fundamental na promoção de hábitos alimentares saudáveis, respeitando as crenças e práticas religiosas dos indivíduos.

No consultório, durante a anamnese e a entrevista inicial, é essencial não apenas investigar a história clínica e familiar, mas também entender as preferências alimentares, possíveis alergias e a religião do paciente. Isso se deve ao fato de que algumas crenças religiosas possuem restrições alimentares específicas. Por exemplo, atendo frequentemente pacientes evangélicos, católicos e adventistas.

No caso dos adventistas, existem diferentes padrões alimentares:

- Onívoros: Consomem todos os tipos de alimentos, incluindo carne.
- Ovolactovegetarianos: Não comem carne, mas consomem ovos e laticínios.
- Vegetarianos estritos: Alimentam-se apenas de vegetais, frutas, cereais e sementes.
- Pescetarianos: Incluem vegetais, frutas, cereais, sementes e peixes (apenas de escamas) na dieta.

Independentemente do grupo, a principal restrição para os adventistas é a carne de porco.

Para os nutricionistas que não possuem experiência com esse público, é essencial buscar especialização.

Por atender majoritariamente adventistas, me dediquei a me especializar em nutrição vegetariana e vegana.

Estudei alimentos funcionais, nutrição e gastronomia funcional, além da fermentação natural, sempre com foco no público vegetariano e vegano.



Socorro Corrêa

Embora desafiador, acredito que o amor e a dedicação ao que fazemos são fundamentais. Como profissional, amar o que você faz é o primeiro passo para alcançar resultados significativos.

Tenho auxiliado meus pacientes a melhorar seus hábitos e estilo de vida por meio da alimentação vegetariana.

Sendo adventista, minha vivência dentro da religião facilita a conexão e o trabalho com esse público.



Socorro Corrêa

Nutricionista clínica. Especializada em Gastronomia com foco em cozinha funcional e vegetariana. Especialista em panificação com ênfase em fermentação natural. Chef de cozinha. Palestrante e professora de culinária saudável. Combinando nutrição e Gastronomia, meu objetivo é transformar vidas por meio de refeições saudáveis, funcionais e saborosas.



Aspectos culturais da alimentação judaica

Paloma Coelho Malaguti

A alimentação é o limiar entre a natureza e cultura, uma vez que ela é uma necessidade biológica, mas não se restringe a esse aspecto. Ela aponta significados, valores, crenças, tradições. Ela carrega a identidade de um povo, pois abarca os seus simbolismos. Nas palavras de Luís Camara Cascudo, importante folclorista e etnógrafo brasileiro, o alimento dá “a impressão confusa e viva do temperamento e maneira de viver, de conquistar os víveres, de transformar o ato de nutrição numa cerimônia indispensável de convívio humano. (Cascudo, 1983: 435).

É justamente a partir dessa representatividade de uma cultura, que a compreensão do ato de alimentar-se é extremamente complexa e vai além dos termos nutricionais:

“Os seres humanos resolveram a sua necessidade de ‘aprender’ as escolhas alimentares corretas não por um método individual de tentativas e erros, mas com base em um saber coletivo que se foi constituindo, ao longo das gerações, mediante um corpo de crenças, algumas confirmadas pela experiência, outras completamente simbólicas ou mágicas, tais como o jejum, a busca do sagrado ou as proibições religiosas. Essas proibições podem se referir, às vezes, a alimentos completamente ‘saudáveis’ e afetar uma população inteira ou, sob forma de um tabu, um subgrupo dentro de determinada sociedade” (Contreras, 2011: 125).

É dentro desse contexto, em que se consideram os elementos simbólicos, que podemos nos debruçar sobre a alimentação judaica. Chamada de Kosher, essa alimentação segue um conjunto de leis dietéticas – conhecidas como kashrut –, baseadas nos textos sagrados do judaísmo. Elas indicam não a-



penas o que os judeus devem ou não consumir, como também a forma pela qual os alimentos devem ser preparados, por quem devem ser feitos e quais utensílios devem ser utilizados. Também se relacionam à saúde da alma, do espírito.

As leis alimentares judaicas formam parte de um sistema simbólico-ritual que constrói o mundo cotidiano dos atores sociais. Entre elas estão a proibição de comer sangue; de misturar leite e carne; de ingerir peixes que possuem escamas; a necessidade de separar utensílios utilizados para carnes e para laticínios. Além disso, tais leis estão presentes nas celebrações dessa religião, sendo parte central das diferentes festas e rituais.

Nessas, os alimentos são destaque e carregam significados. Por exemplo, no Shabat, que é o dia de descanso e conexão com a família, o pão e o vinho são consumidos enquanto se acende uma vela, o que significa a conexão com a alma. No Rosh Hashaná, o ano novo judaico, costuma-se comer romã (que representa a multiplicação da vida), maçã (para ter um ano bom e doce), mel (para adoçar a vida), cabeça de um peixe (significa a capacidade de seguir adiante). Já durante a Pessach, não se come alimentos que fermentam, como trigo, centeio, cevada, aveia e espelta, em um gesto de respeito e rememoração à fuga dos judeus do Egito, quando não tiveram tempo de deixar o pão fermentar e comeram pão ázimo.

Nota-se assim, como a cultura alimentar judaica, que não se restringe somente à nutrição, mas incorpora objetos e comportamentos, objetiva internalizar na alma e no corpo o sagrado, a santidade. Assim, mais do que isso, comida no judaísmo representa uma memória coletiva e relata a história de um povo milenar que ressignifica o espaço em que está inserido.





Paloma Coelho Malaguti

É mestre em Sociologia (com concentração em Antropologia) pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, terapeuta Ayurveda pela Faculdade Escola de Ayurveda e estudante de Nutrição na Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Atualmente é professora substituta de Sociologia no Colégio Pedro II.

1. Cascudo, Luis da Camara. História da Alimentação no Brasil – Vol.2. São Paulo: Ed. Itatiaia, 1983.
2. Contreras, Jesús. Alimentação, sociedade e cultura. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2011.
3. Pereira, Clarissa Magalhães do Vale. A comida judaica: comensalidade e rituais da cultura a partir do filme “um violinista no telhado”. Dissertação de mestrado. Instituto de Nutrição. Universidade do Estado do Rio de Janeiro, 2016.





VEM POR AÍ...

Congresso 2025 Nutrition Insights



- 21/02/2025
- Edição Presencial - Lisboa



XIII Simpósio de Nutrição Clínica Contemporânea



- 19/03/2025
- Edição Presencial - SP

XIII Simpósio de Nutrição Clínica Contemporânea

II Simpósio de Nutrição Vegetariana e Plant-based



- 25 a 26/04/2025
- Edição Presencial - SP



II Simpósio de Nutrição Vegetariana e Plant-based

11º CONGRESSO BRASILEIRO DE NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL

25 e 26 de abril de 2025 | São Paulo - SP

Instituto NC
Nutrição Comportamental

11º Congresso Brasileiro de Nutrição Comportamental



- 25 a 26/04/2025
- Edição Presencial - SP



Boletim Integrativo Alimentação, Saúde e Meio Ambiente

"Nós esquecemos que, historicamente, pessoas comem por diversas outras razões que não as necessidades biológicas. Comida é também prazer, comunidade, família, espiritualidade, relacionamento com o mundo natural e também é expressão de nossa identidade.

A partir do momento em que os seres humanos começaram a fazer refeições em conjunto, comer passou a fazer tão parte da cultura quanto da biologia."

(Pollan, 2008)

Contacte-nos



@veg.a.n.unirio



VEG.A.N. UNIRIO



vegan.proexc@unirio.br

veganunirio@gmail.com



Boletim Integrativo Alimentação, Saúde e Meio Ambiente



9 772764 647005