

CRENÇAS ALIMENTARES COMO HÁBITOS DE VIDA

DIET BELIEFS AS LIFE HABITS

*Daniela Gonçalves Silva**
*Ana Lúcia Queiroz Bezerra***
*Maria Alves Barbosa****
*Karina Machado Siqueira*****
*Karyne Cristine da Fonseca******

RESUMO: O presente trabalho objetivou identificar as principais crenças alimentares adotadas por usuários dos serviços de saúde e analisar a sua influência nos hábitos de vida desta população. Corresponde a um estudo de natureza qualitativa, desenvolvido junto a 50 clientes de dois hospitais da rede pública de saúde, em Goiânia - GO, em 2004. Foram realizadas entrevistas gravadas, norteadas por um questionário semi-estruturado. Verificou-se que a maioria dos clientes utiliza e confirma os efeitos positivos atribuídos aos alimentos, tanto na manutenção quanto na recuperação da saúde. Há consenso entre eles de que esses recursos são mais valiosos no sentido de prevenir do que curar doenças. Muitos usuários fazem uso dos recursos alimentares baseados em informações passadas entre diferentes gerações ou grupos sociais. Compreende-se que cabe ao profissional de saúde não proibir, criticar ou reprimir as crenças de seus clientes, mas atuar como um orientador na promoção da saúde.

Palavras-Chave: Crença alimentar; recurso popular; promoção da saúde; cultura.

ABSTRACT: This research aims both at identifying the main diet beliefs adopted by users of health services and at analyzing how those beliefs influence the life habits of that population. It is a qualitative study, performed with 50 clients of two hospitals on the public network, in Goiânia-GO, Brazil, 2004. We recorded interviews guided by half-structured questionnaires. We found that most clients use and confirm positive effects attributed to food upon health upkeep and recovery. There is a consensus among them that those resources are more valuable to the prevention than to the cure of illnesses. Many users report diet knowledge to be delivered through different generations or social groups. We understand it is up to the health professional neither to prohibit nor to criticize or to censor his clients' beliefs but, instead, to act as a guide on health promotion.

Keywords: Diet beliefs; popular knowledge; health promotion; culture.

INTRODUÇÃO

Por meio de um lento processo de aprendizado, consciente e inconsciente assumimos os valores, hábitos e práticas de nossas culturas. Esses valores são interiorizados e permanecem arraigados com o decorrer do tempo¹.

Uma das principais formas de manifestação da cultura de determinado grupo social reside nas diferentes práticas que representam a medicina popular definida como o conjunto de conhecimentos e crenças criados pela comunidade¹ e constitui um importante aspecto da cultura que se perpetuou ao longo do tempo e que, por sua abrangência, mostra uma tendência a difundir os seus legados².

A crença na cura e/ou prevenção de doenças atribuída aos alimentos e ervas é real e persiste atra-

vés dos tempos^{3,4}. Existem sempre pessoas que acreditam nas qualidades mágicas de algum tipo especial de alimento ou dieta, mas as manifestações psicossomáticas de não aceitação dos alimentos são numerosas, causando erros alimentares e simbolismo. O mero fato de uma dieta parecer extraordinária não é razão para condená-la, desde que possua nutrientes adequados⁴.

Entretanto, as concepções e práticas populares relacionadas à alimentação podem causar benefícios e malefícios à saúde das pessoas, de acordo com o tipo, ocasião e frequência em que são utilizados os alimentos. Desse modo, consideramos importante desenvolver investigações a respeito dos recursos populares empregados no restabelecimento ou ma-

nutrição da saúde, especialmente aqueles relacionados aos hábitos alimentares da população.

Diante dessas considerações, este estudo objetivou identificar as principais crenças alimentares utilizadas por usuários dos serviços de saúde de Goiânia-GO e analisar a influência das crenças alimentares em seus hábitos de vida.

MARCO REFERENCIAL

Os nutrientes são bases para um estado nutricional desejável. De acordo com a Associação Americana de Saúde Pública, “o estado nutricional é a condição de saúde de um indivíduo influenciada pelo consumo e utilização de nutrientes e identificada pela correlação de informações obtidas de estudos físicos, bioquímicos, clínicos e dietéticos”^{5:28}.

Nesse sentido, deve-se atentar para as crenças e práticas populares relativas aos hábitos alimentares¹⁻⁴, pois influenciam de forma significativa o estado nutricional das pessoas. É necessário valorizar as práticas e percepções populares, pois as pessoas que procuram o atendimento em saúde trazem consigo suas próprias visões e práticas populares de cura⁶. Mas deve-se observar também a adoção de práticas que podem acarretar distúrbios nutricionais, com sérias implicações para a saúde e o bem-estar⁵.

Os hábitos alimentares são importantes na produção dos saberes relacionados à manutenção da saúde, bem como na prevenção e cura de doenças. Eles não se desenvolvem ao acaso, são produtos de um processo histórico e fazem parte de um legado difundido entre diferentes gerações.

Essa difusão de saberes está vinculada ao processo denominado apoio social, interação entre pessoas ou grupos de pessoas, que, através do contato sistemático, estabelecem vínculos de amizade e de informação, recebendo apoio material, emocional, afetivo, contribuindo para o bem-estar recíproco e construindo fatores positivos na prevenção e na manutenção da saúde⁷.

METODOLOGIA

O estudo caracteriza-se como pesquisa qualitativa⁸, desenvolvida junto aos usuários, no Ambulatório de dois hospitais da rede pública de Goiânia – GO, sendo um da rede estadual, especializado em terapias integrativas, e o outro um hospital universitário da rede pública federal.

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas gravadas, norteadas por um roteiro semi-

estruturado, entre fevereiro e maio de 2004. A amostra constou de 50 usuários selecionados aleatoriamente, enquanto aguardavam atendimento, sendo maiores de 18 anos e em condições adequadas de consciência e verbalização. Os dados foram analisados segundo a técnica de Análise de Conteúdo, modalidade unidades temáticas, proposta por Bardin⁹.

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Materno - Infantil de Goiânia e recebeu parecer favorável para seu desenvolvimento. Todos os sujeitos consentiram em participar voluntariamente da pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este estudo permitiu uma análise interessante sobre as principais crenças e práticas alimentares da população participante. De modo geral, os alimentos são bastante procurados e utilizados no processo de cura e prevenção de doenças¹⁰.

As entrevistas realizadas foram transcritas e, posteriormente, analisadas, identificando os núcleos de sentido e as categorias temáticas que emergiram dos discursos. Para resguardar a identidade dos depoentes, nos trechos de relatos descritos, foram atribuídos aos mesmos códigos formados pela letra E, seguida de um número.

Crenças Alimentares: percepções de usuários

A temática crenças alimentares mostra a relação entre a influência da cultura popular e o processo saúde-doença¹¹, conforme os relatos dos entrevistados. Cada participante teve liberdade para relatar suas experiências quanto à convicção do efeito de ervas e alimentos na busca da prevenção de agravos à saúde. Em alguns casos, as crenças alimentares são acompanhadas de diferentes rituais e simpatias:

[...] para pressão alta eu sempre dava para ela, amassava assim, uns três dentinhos de alho, botava no sereno, aí dava para tomar de manhã. Tinha outra folha também que eu fazia o chazinho, aí ficava normal [...] (E 2)

[...] o alimento que eu uso lá em casa é o doce da rapadura com a beterraba e a marmelada branca que é para dar sangue [...] (E 4)

[...] eu tive anemia profunda... eu usei figado, tomei sumo do espinafre, o picão e a água de coco verde que substitui até o plasma [...] (E 5)

Em diversos relatos foi descrita a utilização de ervas, raízes e folhas que contribuiriam para a promoção da saúde e alívio da dor, bem como para prevenção e cura de patologias, sendo observada com maior frequência no hospital que oferece tratamento por meio de terapias integrativas. Esses usuários frequentam a instituição na busca da medicina natural como recurso para prevenção ou cura de doenças, ao invés da utilização da medicina convencional.

Os usuários pesquisados citaram diversos alimentos já utilizados, tanto na prevenção quanto na cura de doenças, assim como apontaram alimentos que poderiam agravar alguma enfermidade. Pode-se perceber que os mesmos destacaram mais os efeitos benéficos, relacionando-os às doenças específicas.

Os principais alimentos, indicações e contra-indicações de uso, citados pelos sujeitos, estão relacionados na Figura 1.

Alimentos	Indicações/Contra-indicações
Couve	Gastrite, anemia, problema pulmonar
Beterraba	Hepatite, anemia, febre, intestino
Babosa	Gastrite, infecção, hepatite, câncer
Berinjela	Colesterol, hipertensão, manchas na pele
Laranja	Gripe, obstipação, anemia, antitêrmico, câncer, hipertensão
Leite e derivados	Osteoporose, causa cálculo renal e acumula gases
Limão	Gota, colesterol, obesidade
Batata	Gastrite, epigastralgia
Fígado de gado	Anemia
Maçã	Bronquite, intoxicação, auxilia a cicatrização
Soja	Reposição hormonal, câncer
Tomate	Câncer de próstata, causa cálculo renal

FIGURA 1: Alimentos mais citados pelos participantes no processo de prevenção e cura de doenças. Goiânia, 2004.

É consenso entre os entrevistados efeitos positivos de diversos alimentos como medida preventiva para a saúde ao invés do seu uso como recurso terapêutico, até por ter experiências negativas com tratamento convencional. Isso evidencia que o grupo de usuários pesquisados acredita na eficácia dos recursos alimentares e os utiliza mais para promoção da saúde e prevenção de agravos.

[...] ruibarbo é bom para limpar o intestino. É contra qualquer doença, mas se cuidar antes, porque depois que der, pouco resolve. (E 4)

A gente tem que procurar utilizar o alimento como prevenção. Eu não tomo remédio porque já sofri muito com ele, não confio nas dosagens. (E 26)

De um modo geral, os usuários de ambas as instituições pesquisadas referem benefícios no uso de alimentos, especialmente quando destinados à prevenção de doenças. Entretanto, alguns clientes referem desvantagens relacionadas à aplicação de agrotóxicos nos mesmos:

Essa parte de alimentar com verdura, tem muito agrotóxico, tinha que melhorar um pouco a qualidade. (E 18)

Minha comida mesmo é verdura. E assim mesmo eu compro e deixo um tempo na água com vinagre e coloco na água benta e na hora de comer eu peço a Deus para abençoar, tirar o que é ruim, porque tudo que nós vamos comer hoje está com veneno. Se eu compro uma banana, na outro dia ela está preta, tudo está com química. (E 36)

Os alimentos, antes considerados saudáveis para os indivíduos, atualmente estão sendo questionados, em decorrência do uso de agrotóxicos, transgênicos, entre outros. Esses recursos, frequentemente utilizados nas plantações, são considerados, pelos usuários, como prejudiciais à saúde humana, pois impedem uma vida saudável.

Recursos Naturais e Medicamentos Alopáticos

Os recursos naturais continuam sendo valorizados, apesar das grandes evoluções tecnológicas. A despeito das transformações tecnológicas, é fundamental considerar os aspectos culturais arraigados no cotidiano das pessoas, que demonstram certa resistência quanto às inovações⁹.

Essa crença nas práticas não alopáticas é mantida quando se almeja a promoção da saúde. É inquietante o fato de os clientes procurarem soluções para seus problemas de saúde, além daquelas oferecidas pelo sistema público governamental¹⁰.

Existem aqueles que buscam a medicina convencional para cura de suas enfermidades, por não confiarem nos efeitos e desconfiança das práticas integrativas. Apesar da sua preferência, eles não descartam completamente o poder dos alimentos no processo de cura e prevenção.

Entre os entrevistados, foi possível verificar divergências de opiniões de acordo com a institui-

ção em que buscava o tratamento para seu problema de saúde. Os clientes do hospital de ensino demonstram preferência pelo tratamento alopático, ao contrário dos entrevistados do hospital de medicina alternativa, o que pode ser justificado pela característica da própria instituição. Vale ressaltar que a procura por essa instituição é voluntária. No entanto, a maioria dos pesquisados entende que o melhor a se fazer é não descartar nenhuma das hipóteses:

[...] eu colocaria os dois juntos. Eu acho que é a melhor opção, os dois juntos. Um ajuda o outro. (E 3)

Não, eu acho que precisa ser os dois, só o alimento não melhora não. (E 41)

Diante da enfermidade, muitos tendem a fazer uso dos recursos alimentares baseados em crenças passadas entre gerações, trocadas pela vizinhança ou relatadas em conversas alheias. Langdon apud Santana e Erdman¹² já afirmava que os valores culturais é que determinam e/ou influenciam os métodos de diagnosticar e tratar as doenças.

Entretanto, os pesquisados relatam que, geralmente, a procura de atendimento médico só ocorre depois de esgotados todos os recursos da medicina caseira.

A procura da medicina convencional, segundo os relatos, é por não aceitarem o uso da alopatia, pela preferência por práticas integrativas, assim como a questão econômica. Alguns entrevistados alegaram que a escolha pela cura através do alimento é tanto pelo fato de ser um produto natural, quanto por ter um custo menor.

[...] eu trocaria sim, porque é uma coisa natural, não é coisa de farmácia, então eu acho melhor. Eu sentia muitas dores, quando comecei a usar o suco da batatinha, não sinto mais. (E1)

[...] nunca largar o médico, assim, se for um tratamento grave, mas certas coisas têm que substituir sim e dá resultado. (E 5)

Sim, porque é muito caro, a gente não tem condição, sendo que verdura é mais barato, então a gente procura fazer aquilo que puder para ter ótimo tratamento e recuperação da saúde. (E 11)

A justificativa do uso de práticas baseadas no saber popular não se encontra apenas na falta de esclarecimento ou de recursos financeiros por parte da população. Esses hábitos também estão relacionados à crença na função terapêutica do recurso utilizado¹³.

Apesar da existência de tecnologias complexas e sofisticadas, a medicina convencional é criticada quanto à desproporção entre o custo e a sua eficácia. A população desprovida de recursos

financeiros se distancia dessa realidade, ficando à mercê dos serviços públicos, buscando recursos alternativos para seu tratamento¹⁴.

Em casos mais extremos, quando a doença se instala, muitos concordam que pouco se tem a fazer com a alimentação no processo de cura. Porém continuam acreditando no papel fundamental do alimento, mas como um recurso paliativo. Na verdade, a opção por utilizar a alimentação ou o remédio nesse procedimento está relacionada com o tipo de alimento e o tipo de doença.

Quando alguma doença vem com crise bem forte eu opto pelo tratamento tradicional, depois eu parto para o tratamento com o alimento. (E 25)

Mas tem muitos remédios que também são feitos com frutas. Muitas frutas servem de remédio e de alimento. Depende da doença e do alimento. (E 15)

A preferência na utilização de medicamentos naturais nem sempre é suficiente para que, efetivamente, melhore o seu estado de físico e alcance a finalidade do tratamento. Existe a consciência de que o medicamento alopático é a melhor opção quando se deseja um efeito imediato, mesmo tendo o conhecimento das reações sistêmicas adversas, conforme relatos:

O ideal seria isso, nós nem mexermos com farmácia, mas como não tem jeito a gente tem que mexer. Se eu pudesse mudar, não mexer com o remédio de farmácia, eu não usaria... (E 37)

Claro, porque sou ruim para tomar remédio e eu acredito muito no alimento. O remédio tem efeito colateral. (E 41)

Entretanto, a utilização de recursos naturais para a preservação da saúde física e mental tende a superar a procura de recursos farmacêuticos. Isso porque existe uma grande preocupação em não causar maiores danos ao se tentar cessar algum mal no organismo. Mesmo diante dos avanços alcançados pela medicina oficial, a medicina popular e as terapias alternativas conseguem obter credibilidade porque respondem, em muitos casos, às necessidades e expectativas da população¹⁵⁻¹⁸. Nessa lógica, optam por trocar a agilidade do efeito do medicamento pelo benefício do natural.

Eu prefiro esses remédios naturais. O tratamento é longo, mas não tem química. A gente sente melhor, o efeito é demorado, mas a gente vê o resultado. (E 35)

Se fosse o caso de ser controlado, eu trocaria sim. Igual aqui a gente já trocou os remédios pelas ervas. A gente trata aqui por isso, porque a gente já está tão intoxicado de tomar tanto remédio. Igual eu mesma tinha depressão e tomei mais de quatro anos aqueles remédios antidepressivos e agora eu tomo o natural. (E 38)

No entanto, sempre há pessoas que preferem o alívio imediato para sanar a dor decorrente do incômodo que determinada enfermidade ocasiona. Sendo assim, a prioridade fica para o tratamento medicamentoso.

Eu continuaria com meu remédio que estou me dando bem com ele. Não posso deixar ele de lado. (E12)

Eu não trocaria porque o remédio é muito melhor que o alimento, tem um resultado mais rápido. (E21)

Muitas vezes a opção de tratamento pelo indivíduo é diretamente influenciada pelo vínculo de confiança no profissional que o assiste. É indiscutível o papel dos profissionais de saúde como agentes formadores de opinião acerca de recursos que promovem uma vida mais saudável.

Parece haver uma tendência por parte de alguns profissionais em procurar sanar os efeitos maléficos dos medicamentos, quando possível, optando pela busca de um tratamento mais natural. Koller e Machado¹⁹ ressaltam a importância da conscientização da população sobre o perigo do uso indiscriminado de medicamentos industrializados e da necessidade dos profissionais de saúde atinarem para a prevenção do uso e abuso dessas drogas e para a difusão do uso de medicamentos cuja ação seja menos prejudicial ao organismo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em relação à eficácia dos alimentos na prevenção, tratamento e cura das doenças, a maioria dos usuários entrevistados utiliza e refere os efeitos benéficos de diversos alimentos. Porém, muitos relatos não foram comprovados pela comunidade científica, sendo necessários maiores estudos sobre as substâncias que compõem o alimento e seus efeitos no organismo.

Apesar de não conhecerem o mecanismo da ação dos alimentos no organismo, os entrevistados visualizam vantagens ao aderirem a uma determinada alimentação dita saudável e natural. Dessa forma, torna-se importante ressaltar a necessidade dos profissionais de saúde em se preocuparem com o desenvolvimento de ações voltadas para a educação nutricional de seus clientes.

A análise dos dados possibilitou a identificação de algumas divergências no sentido de atribuir a qualidade milagrosa dos alimentos. Alguns acreditam plenamente, outros nem tanto, mas também não discordam. As opiniões convergem no sentido de que o uso de determinados alimentos, plantas e ervas possui diversas vantagens quando comparado à uti-

lização de medicamentos alopáticos, assim como tem maior eficácia para a prevenção de doenças.

É importante atentar para a forma como deve ser realizada essa abordagem, visto que existem muitos clientes dotados de crenças populares e que utilizam esses recursos alimentares para cura e prevenção de doenças. É adequado não proibir, criticar ou reprimir as crenças de seus clientes, mas sim atuar como um orientador na promoção da saúde.

REFERÊNCIAS

1. Fontes A, Sanches JG. Medicina popular: ensaio de antropologia médica. Lisboa (Po): Âncora Editora; 1999.
2. Queiroz MS. Saúde e doença: um enfoque antropológico. Bauru (SP): EDUSC; 2003.
3. Ballester LM, Monteiro S, Meirelles RMS, Araújo-Jorge TC. Experiência de grupos colaborativos para educação e saúde e prevenção em dengue. Atas do V Encontro Nacional de Pesquisa em Educação em Ciências. [citado em 02 out. 2006]. Disponível: <http://www.fc.unesp.br/abrapec/venpec/atas/conteudo/artigos/3/pdf/p43.pdf>.
4. Mahan LK, Escott-Stump SK: Alimentos, nutrição e dietoterapia. 10ª ed. São Paulo: Livraria Roca; 2003
5. Augusto ALP, Alves DC, Mannarino IC, Gerude M. Terapia nutricional. São Paulo: Editora Atheneu; 1999.
6. Vasconcelos EM. A terapia médica e as práticas populares de saúde. Saúde em Debate. 1995 / 1996; 49/50: 101-6.
7. Ichisato SMT, Shimo AKK. Aleitamento materno e as crenças alimentares. Rev Latino-am Enfermagem. 2001; 9 (5):70-6.
8. VICTORA CG, Knauth DR, Hassen MNA. Pesquisa qualitativa em saúde: uma introdução ao tema. Porto Alegre (RS): Tomo Editorial; 2000.
9. Bardin L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70; 1979.
10. Willians SR. Fundamentos de nutrição e dietoterapia. Tradução de Regina Machado Garcez. 6ª ed. Porto Alegre (RS): Artes Médicas; 1997.
11. Valla VV. Educação popular, saúde comunitária e apoio social numa conjuntura de globalização. Cad Saúde Pública. 1999; 15 (2): 7-14.
12. Santana MG, Erdmam AL. Crenças em saúde: uma abordagem cultural. Cogitare Enferm. 2000; 5: 7-14.
13. Salazar A. Para que servem os transgênicos? Fórum Brasileiro de Segurança Alimentar e Nutricional. Rio de Janeiro; 2003. [citado em 24 out. 2006]. Disponível: <http://www.fbsan.org.br/transgenicos.htm>.
14. Carneiro MLM, Guimarães EMP, Resende SMFS, Moreira AR. Construindo caminhos para a troca de saberes: produção e incorporação de tecnologias apropriadas. R Bras Enferm. 2000; 53: 77-9.
15. Cartana MHE, Heck RM. Contribuições da antropologia na enfermagem: refletindo sobre a doença. Texto Contexto Enferm. 1997; 6: 233-40.
16. Barbosa MA, Siqueira KM, Visconde VV, Queiroz AL. Crenças populares e recursos alternativos como práticas de saúde. R Enferm UERJ. 2004; 12:38-43.

17. Capra F. O ponto de mutação: a ciência, a sociedade e a cultura emergente. 19ª ed. São Paulo: Cultrix; 1998.

18. Willians SR. Fundamentos de nutrição e dietoterapia. Tradução de Regina Machado Garcez. 6ª

ed. Porto Alegre (RS): Artes Médicas; 1997.

19. Koller EMP, Machado HB. Reflexões sobre a prática atual da enfermagem e prenúncios de mudanças para o século XXI. R Bras Enferm. 1992; 45: 74-9.

CONVICIONES ALIMENTARIAS COMO HÁBITOS DE VIDA

RESUMEN: El presente trabajo tuvo como objetivo identificar las principales convicciones alimentarias adoptadas por usuarios de los servicios de salud y analizar su influencia en los hábitos de vida de esta población. Corresponde a un estudio de naturaleza cualitativa, desarrollado junto a 50 clientes de dos hospitales de la red pública de salud, en Goiania – GO – Brasil, en 2004. Fueron realizadas entrevistas grabadas, orientadas por un cuestionario semiestructurado. Se verificó que la mayoría de los clientes utiliza y confirma los efectos positivos atribuidos a los alimentos, tanto en la conservación como en la recuperación de la salud. Hay acuerdo entre ellos de que esos recursos son más valiosos en el sentido de prevenir de que curar enfermedades. Muchos usuarios hacen uso de los recursos alimentarios con base en informaciones pasadas entre diferentes generaciones o grupos sociales. Se comprende que cabe al profesional de salud no prohibir, criticar o reprimir las creencias de sus clientes, pero actuar como un orientador en la promoción de la salud.

Palabras Clave: Convicción alimentaria; recurso popular; promoción de la salud; cultura.

Recebido em: 20.04.2006

Aprovado em: 12.06.2007

Notas

*Acadêmica da Faculdade de Nutrição / Universidade Federal de Goiás. Endereço: Rua 235 nº115 Qd.43 Lt.11 Setor Coimbra, Goiânia-Goiás, CEP: 74535-260. E-mail: danut2006@yahoo.com.br

**Professora Doutora da Faculdade de Enfermagem/Universidade Federal de Goiás.

***Professora Doutora da Faculdade de Enfermagem/Universidade Federal de Goiás.

****Mestre em Enfermagem. Professora Substituta da Faculdade de Enfermagem/Universidade Federal de Goiás.

*****Acadêmica da Faculdade de Enfermagem/Universidade Federal de Goiás.