

FACULDADE UNIDA DE VITÓRIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DAS RELIGIÕES

BÁRBARA AHNERT AZEREDO

O QUARTO PILAR DA FÉ:
A PRÁTICA DO JEJUM NO PERÍODO DO RAMADÃ

PPGCR
Faculdade Unida de Vitória

Certificado pelo Programa de Pós-Graduação da Faculdade Unida de Vitória – 07/12/2020.

VITÓRIA
2020

BÁRBARA AHNERT AZEREDO

O QUARTO PILAR DA FÉ ISLÂMICA:
A PRÁTICA DO JEJUM NO PERÍODO DO RAMADÃ



PPGCR
Faculdade Unid

Trabalho Final de
Mestrado Profissional
Para obtenção do grau de
Mestre em Ciências das Religiões
Faculdade Unid Vitória
Programa de Pós-Graduação
Linha de pesquisa: Religião e Espaço Público.

Orientador: Dr. Graham Gerald McGeoch

VITÓRIA - ES

2020

Azeredo, Bárbara Ahnert

O quarto pilar da fé islâmica / A prática do jejum no período do Ramadã /
Bárbara Ahnert Azeredo. -- Vitória: UNIDA / Faculdade Unida de Vitória,
2020.

ix, 72 f. ; 31 cm.

Orientador: Graham Gerald McGeoch

Dissertação (mestrado) – UNIDA / Faculdade Unida de Vitória, 2020.

Referências bibliográficas: f. 63-72

1. Ciência da religião. 2. Religião e espaço público. 3. Jejum.
4. Ramadã. 5. Islamismo. 6. Fé no islã. - Tese. I. Bárbara Ahnert Azeredo.
II. Faculdade Unida de Vitória, 2020. III. Título.

BARBARA AHNERT AZEREDO

O QUARTO PILAR DA FÉ: A PRÁTICA DO JEJUM NO PERÍODO DO RAMADÃ

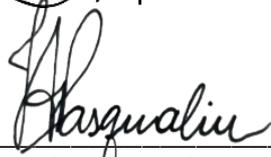
Dissertação para obtenção do grau de Mestre em Ciências das Religiões no Programa de Mestrado Profissional em Ciências das Religiões da Faculdade Unida de Vitória.



Doutor Graham Gérald McGeoch – UNIDA (presidente)



Doutor Valdir Stephanini – UNIDA



Doutora Flávia Andréa Pasqualin – USP

AGRADECIMENTO

Sou grata a Deus acima de tudo, porque sem Ele nada seria possível.

Agradeço aos meus pais Valmir dos Santos Azeredo (*in memorian*) e Néia Ahnert Azeredo, pelo amor e apoio que dedicam ao longo da minha trajetória e por serem minha maior referência como pessoa e como profissional.

Ao meu irmão e cunhada Ramon Ahnert Azeredo e Letícia Ahnert, pela amizade e atenção dedicada quando precisei.

Agradeço ao meu orientador Graham Gerald McGeoch, por aceitar esse desafio e pela paciência ao longo do projeto. Seus conhecimentos fizeram grande diferença no resultado final deste trabalho.

Por fim, o meu profundo e sentido agradecimento a todas as pessoas que contribuíram para a concretização desta dissertação, estimulando-me intelectual e emocionalmente.





“E o futuro é uma astronave que tentamos pilotar, não tem tempo nem piedade, nem tem hora de chegar. Sem pedir licença muda a nossa vida, depois convida a rir ou chorar. Nessa estrada não nos cabe conhecer ou ver o que virá. O fim dela ninguém sabe bem ao certo onde vai dar. Vamos todos numa linda passarela. De uma aquarela que um dia, enfim, descolorirá”.

Toquinho e Vinícius de Moraes.

RESUMO

A abordagem deste estudo trata da relação do jejum praticado no período do Ramadã com a influência na saúde humana. Buscou-se apresentar através de uma perspectiva social, a relação existente entre a religião, as práticas alimentares, a manutenção da qualidade de vida e seus aspectos metabólicos. Esta dissertação tem como objetivo analisar a influência do jejum praticado no Ramadã e sua possível relação com a saúde de seus fiéis. Em se tratando do contexto religioso, qual a relação dos atos alimentares praticados pelos muçulmanos no período e sua possível influência na saúde dos fiéis? Diante disso, destacam-se como objetivos específicos: conhecer o surgimento da religião Islâmica e seu contexto ético; identificar os hábitos alimentares e seus processos; e analisar a relação do jejum como influência alimentar. Por meio de um breve estudo sobre o surgimento do Islã e seus apontamentos éticos, serão destacados os hábitos alimentares religiosos realizados pelos fiéis muçulmanos, direcionado ao consumo de alimentos considerados lícitos e ilícitos. A abordagem da relação do jejum religioso, com o jejum na forma de estratégia nutricional e a sua influência na saúde humana, também se torna presente. No que diz respeito à metodologia, o estudo caracteriza-se por uma investigação de caráter bibliográfico e descritivo, que através da utilização de uma revisão de literatura vem para auxiliar o domínio científico através de livros, periódico e artigos científicos. Os resultados apresentam benefícios referentes à saúde humana como melhoras metabólicas, diminuição da ação de radicais livres e do peso corporal, mas é importante destacar que para conclusão se fez necessário à utilização de outros tipos de jejuns, o que inclui o jejum Intermitente praticado também no Brasil com uma proposta nutricional, devido à escassez de estudos voltados a esse parâmetro religioso e alimentar dos muçulmanos.

Palavras-chave: Jejum. Ramadã. Islã. Ciências das Religiões.

ABSTRACT

This study approaches the relationship between fasting practiced during Ramadã period and its reflect in humans' health. The aim was to present, in a social perspective, the relation among religion, diet practice, life quality maintenance and people's metabolic aspects. This dissertation targets at analyzing the influence of fasting done during Ramadã and its probable connection with the believers' health. When it comes to religious context, what is the relationship with Muslims diet routine in the fasting period and its possible influence to their followers' health? Given this inquiry, it is highlighted as specific objectives: to know the emergence of Islam and its ethic context; identify their diets and its processes; and analyze fasting relation as diet influence. Through a brief study of the appearance of Islam and its ethic remarks, religious food habits done by the followers will be highlighted, directed to food consumerism considered legal and illegal. The approach of the connection between religious fasting with fasting as nutritional strategy and its influence in human health also will be presented in this dissertation. In the light of methodology, this study is characterized by a bibliographic and descriptive investigation. This study approaches the relationship between fasting practiced during Ramadan period and in human health. The aim was to present, in a social perspective, the relation among religion, diet practice, life quality maintenance and people's metabolic aspects. This dissertation targets at analyzing the influence of fasting done during Ramadan and its probable connection with the believers' health. When it comes to religious context, what is the relationship with Muslims diet routine in the period and its possible influence to their followers' health? Given this inquiry, it is highlighted as specific objectives: know the emergence of Islam and its ethic context; identify their diets and its processes; and analyze fasting relation as diet influence. Through a brief study of appearance of Islam and its ethic remarks, religious food habits done by the followers will be highlighted, directed to food consumerism considered legal and illegal. The approach of the connection between religious fasting with fasting as nutritional strategy and its influence in human health also it be present in this dissertation. In the light of methodology, this study is characterized by a bibliographic and descriptive investigation. That by using a literature review comes o help scientific dominium through books, journals and scientific articles. The outcomes show benefits related to human health with metabolic improvement, lowering of the free radicals action and body weight, but it is important to highlight that for the conclusion it was necessary the using of other kids of fasting, which includes intermitting fasting practiced also in Brazil as a nutritional strategy, due to the lack of studies about this religious parameter and Muslim diet.

Keyword: Fasting. Ramadan. Islam. Religious Studies.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Valores de produtos Halal.....	39
Figura 2. Gráfico de previsão de crescimento 2010-2050.....	42
Figura 3. Expansão do mercado <i>halal</i>	43
Figura 4. Processo de Certificação <i>Halal</i>	44
Figura 5. Selo FAMBRAS <i>HALAL</i>	44



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	10
1 ÉTICA E O ISLÃ	15
1.1 Do surgimento a religião Islâmica a consolidação do Alcorão	15
1.2 Ética, alimento e a relação com a religião	21
1.3 Os pilares da fé e sua relação com a ética	25
2 ÉTICA ALIMENTAR E SAÚDE	32
2.1 A saúde, o alimento e o Alcorão.....	32
2.2 O lícito e o ilícito como fonte alimentar.....	37
2.3 Hábitos religiosos dos muçulmanos brasileiros	45
3 JEJUM	50
3.1 Seus Preceitos	50
3.2 Suas Práticas	54
3.3 Sua influência sobre a Saúde	57
CONCLUSÃO.....	63
REFERÊNCIAS	65



INTRODUÇÃO

A abordagem deste estudo está relacionada ao jejum praticado no período do Ramadã pelo povo Islâmico e sua relação com o jejum praticado como estratégia nutricional em países ocidentais. A intenção é apresentar, através de uma perspectiva social, a relação entre essas duas práticas e sua representatividade na visão religiosa e de saúde.

O fato de não ser muçulmana refletiu, inicialmente, em um conhecimento que pode ser denominado como leigo ou da maioria da população que não faz parte desse contexto religioso, mas que por ser graduada em nutrição despertou um interesse por questões relacionadas à saúde humana.

Dentro do cenário nutricional que vivencio nos ambientes clínicos e hospitalares, observei a realização de períodos longos de abstinência alimentar que por sua vez receberam influências de práticas muito utilizadas pela religião Islâmica. A partir dessas observações iniciou uma inquietação para uma melhor compreensão em relação ao jejum praticado pelos muçulmanos e a sua relação com o praticado como estratégia nutricional. A partir desse ponto, surgiu a ânsia de aprimorar conhecimento desse contexto para o desenvolvimento do presente estudo.

E ao abordar a complexibilidade da religião Islâmica, um dos pontos fundamentais para sua compreensão é diferenciar o conceito de Islã e Islamismo, que por muitas vezes é descrito com o mesmo significado. Para Gaarder, Helern e Notarker, o termo Islamismo é compreendido com o objetivo político e social, que visa estabelecer à sociedade os preceitos voltados no Alcorão.¹ Samuel define Islã como “uma maneira de viver em sociedade, regida por princípios tirados do Alcorão e da Suna que se esforçam para encarnar a fidelidade ao Islã em uma organização social harmoniosa. Fé e legislação são inseparáveis”².

Ao afirmar os conceitos acima, o fiel muçulmano apresenta características específicas relacionadas à religião e sua obediência a Deus.

Fundado por Muhammad, o Islã está difundido em todo mundo visto que há muçulmanos em todos os continentes, principalmente no Brasil, conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística que apontam um crescimento nos últimos anos. Aos 44 anos, Maomé, teve a certeza que era o Profeta enviado por Deus e que após alguns anos recebe

¹ GAARDER, Jostein; HELLERN, Victor; NOTAKER, Henry. *O livro das religiões*. São Paulo: Schwarcz, 2000. p. 118.

² SAMUEL, Albert. *As religiões hoje*. São Paulo: Paulus, 1997. p. 259.

a mensagem do Anjo Gabriel, além de assumir o controle da sua primeira mesquita. Assim, um novo líder político e militar surge com um crescente número de fiéis.³

Transmitido oralmente por Muhammad, o Alcorão ou o Livro Sagrado, é a palavra de Deus declarada e que deve ser obedecida por todos os que seguem, como uma espécie de normas sociais. Uma das intervenções impostas é a privação de prazeres como os alimentares, a ingestão de álcool, a carne de porco e o jejum realizado no período do Ramadã.

Os fiéis muçulmanos se declaram submissos a Deus e realizam os cinco pilares: *Shahada* (testemunho de fé), a *Salat* (oração), o *Saum* (jejum), o *Zakat* (caridade) e o *Hajj* (peregrinação a Meca). Dentre os pilares, o jejum é o ponto de referência abordado neste trabalho em foco no seu significado religioso e social.

O Ramadã ocorre no nono mês do calendário Islâmico. O quarto dos cinco pilares do Islã, o jejum, deve ser praticado pela maioria dos os muçulmanos a partir do momento que já se conheça o seu significado. Pois, foi nesse período que a primeira revelação foi realizada a Maomé, o que simboliza um momento de retiro para o muçulmano.⁴ Ao contrário que alguns pensam o jejum islâmico não apresenta um caráter de penitência, como em algumas religiões, mas reflexões e disciplinas através do controle de impulsos e desejos como a fome, sede, sexualidade e demais prazeres.⁵ Trata-se de um ato de fortalecimento da fé.

Para o muçulmano, o respeito aos versículos do Alcorão é uma questão de obediência que reflete no contexto da vida de cada fiel para a manutenção de um corpo livre de doenças.⁶ Dois termos utilizados, apresentados pelo Alcorão, e obedecidos pelo povo muçulmano são o *halal* e *haram*. Estes termos distinguem os alimentos lícitos e ilícitos para os fiéis.⁷ A preocupação do povo muçulmano não se resume em apenas na determinação desses dois conceitos. Pois quando se fala em obediência a Deus, os termos lícitos e ilícitos se expandem desde a criação do animal, por exemplo, até o seu abatimento.

É importante destacar que o Brasil é um dos maiores exportadores de carne *halal* e mesmo envolvido nesse contexto precisou passar por uma adaptação das práticas religiosas do

³ ABHEDANANDA, S. *Los grandes salvadores de mundo*. Buenos Aires: Kier, 1978. p. 138.

⁴ GAARDER; HELLERN; NOTAKER, 2000, p. 129.

⁵ PINTO, Paulo Gabriel Hilu da Rocha. *Islã: Religião e Civilização – uma abordagem antropológica*. São Paulo: Santuário, 2010. p. 61.

⁶ SEIDLER, Pauline de. *Exportações brasileiras de carne bovina para o mundo muçulmano do Oriente Médio e Norte de África: perfil das transações comerciais e principais características do campo organizacional*. 2012. 131f. Dissertação (Mestrado em Agronegócios) – Universidade de Brasília, Brasília, 2012. p. 98.

⁷ MAN, B. Y.; SAZILI, Q. A. *Food production from halal perspective: handbook of poultry science and technology, primary processing*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons. 2010. p. 102.

Islã, de acordo com o perfil de cada região.⁸ Essas flexibilizações ocorrem por apresentarem características universais e adaptativas.⁹

Guiado pelo Alcorão, as normas alimentares e o próprio jejum realizados no período do Ramadã, apresentam um papel de fortalecimento da fé para o povo muçulmano. Ao longo desse estudo poderá ser observada a importância da manutenção, não apenas da fé, mas também da saúde de seus fiéis. Versículos do Alcorão apresentam ao fiel um momento de reflexão sobre a sua vida social, religiosa e da saúde, a qual a visão de qualidade de vida se reflete nos momentos de abstenção alimentar.

Assim, como o jejum praticado pelos muçulmanos, as práticas em outras religiões se tornam presentes.¹⁰ Mas, além das questões religiosas, o jejum é utilizado por questões de estratégia nutricional, os chamados intermitentes,¹¹ com base no jejum praticado ao longo do Ramadã. Esse tipo de abstenção ficou popularmente conhecido como método milagroso, principalmente no Brasil, por apresentar uma ausência calórica superior a 8 horas e alterações metabólicas.¹²

Voltado ao jejum direcionado a questões nutricionais, os protocolos com maior adesão é o chamado *dias alternados* com restrição calórica de até 75% e o *jejum modificado* com restrição energética de 20 a 25%. Ambas apresentam limitações energéticas consideradas abaixo do recomendado para uma pessoa.¹³

Observa-se que a prática do jejum, seja por questões religiosas ou por estratégias nutricionais, apresenta uma preocupação a respeito da saúde geral de seus praticantes, principalmente em longo prazo.

Diante do contexto apresentado, o presente estudo delimitou como questão de investigação a seguinte problematização: em se tratando do contexto religioso, qual a relação dos hábitos alimentares praticados pelos muçulmanos no período do Ramadã e sua possível influência na saúde dos fiéis?

⁸ BARBOSA, Livia. Food and sociability on the contemporary Brazilian plate. *Etnográfica*, Lisboa, v. 14, n. 3, p. 567-586, 2011. p. 567.

⁹ JOMIER, J. *Islamismo: história e doutrina*. Petrópolis: Vozes, 1992. p. 64.

¹⁰ RINCON, Maria Luciana. *Quaresma: por que algumas pessoas não comem carne nesta época?* In: MEGA CURIOSO [Site institucional]. 06 mar. 2019. [n.p.]. Disponível em: <https://www.megacurioso.com.br/datas-comemorativas/42317-quaresma-por-que-algumas-pessoas-nao-comem-carne-nesta-epoca-htm>. Acesso em: 05 mai. 2020. [n.p.].

¹¹ CHERIF, A.; ROELANDS, B.; MEEUSEN, R.; CHAMARI, K.; Effects of intermittent fasting, caloric restriction, and Ramadan intermittent fasting on cognitive performance at rest and during exercise in adults. *Sports Med*, n. 46, p. 35-47, 2016. p. 46.

¹² OBERT, J.; PEARLMAN, M.; OBERT, L.; CHAPIN, S. Popular Weight Loss Strategies: a Review of Four Weight Loss Techniques. *Curr Gastroenterol Rep*, v. 19, n. 61, p. 19-61, 2017. p. 19-61.

¹³ PATTERSON, R. E.; SEARS, D. D. Metabolic Effects of Intermittent Fasting. *Annual Review of Nutrition*, California, v. 37, n. 6, p. 371-393, 2017. p. 381-382.

Assim, o objetivo desta pesquisa é analisar a prática do jejum praticado no Ramadã e sua possível relação com a saúde de seus fiéis. Entre os objetivos específicos destacam-se: conhecer o surgimento da religião Islâmica e seu contexto ético; identificar os hábitos alimentares e seus processos; e analisar a relação do jejum como prática alimentar.

O alimento, sua abstenção e a saúde humana são questões que aderem ao contexto apresentado neste estudo, ao qual a religião leva o fiel a um estado de obediência e respeito. O autor Felipe Fernández Armesto descreve esse contexto ao dizer que:

A maioria das sociedades tem hábitos alimentares que pertencem à esfera do sagrado: existem substâncias que consumimos para nos tornar sagrados ou íntimos dos deuses ou dos espíritos, outras que se interpõem entre a carne e o espírito e aumentam a distância do divino. O fato de que os alimentos básicos, por sua vez, normalmente dependem do homem para seu cultivo não parece comprometer seu estatuto de sagrado. Pois o cultivo é cultus – o tipo mais servil de veneração, no qual as pessoas servem às plantas diariamente nos campos, dobrando-se para lavrar, semear, limpar, cavar e colher. Quando esses deuses se sacrificam nas bocas humanas, isso se dá na certeza de ressurreição iminente. Não é nenhum desrespeito comer um deus: é uma maneira de cultuá-lo.... Muitas culturas consideram seus alimentos básicos sagrados. Na cristandade, somente o pão de trigo serve para a refeição sacramental. Da mesma forma, o milho é a comida sagrada tradicional da maior parte das Américas, onde quer que cresça. Com efeito, o milho não só é sagrado para os povos americanos nativos que o comem, mas sua mística também se expande para outras regiões.¹⁴

No que diz respeito à metodologia, o presente estudo tem como objeto de investigação analisar a influência do jejum praticado pelos muçulmanos. A metodologia para seleção dos artigos utilizados neste estudo foi de caráter bibliográfico e descritivo. Marconi e Lakatos descrevem esse tipo de pesquisa como um “procedimento reflexivo sistemático, controlado e crítico, que permite descobrir novos fatos ou dados, relações ou leis, em qualquer campo de conhecimento”¹⁵.

Entende-se que a pesquisa implica método. A palavra método que significa, ‘de acordo com um caminho’, por sua vez, implica em uma atividade racional visando a sua elaboração. Esta é designada pela palavra grega que significa estudo sistemático. Assim, quando falamos de metodologia da pesquisa, queremos designar o estudo sistemático dos procedimentos, racionais e lógicos seguido pelo homem na busca de solução, ou soluções, para um problema qualquer que afete o seu conhecimento.¹⁶

Como base de dados foram utilizadas para análise publicações nas Bases de Dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Medical Literature Analysis and Retrieval System on-line (MEDLINE) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde

¹⁴ FERNÁNDEZ-ARMESTO, Felipe. *Comida: uma história*. Rio de Janeiro: Record, 2004. p. 60.

¹⁵ LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. *Metodologia científica*. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2001. p. 43.

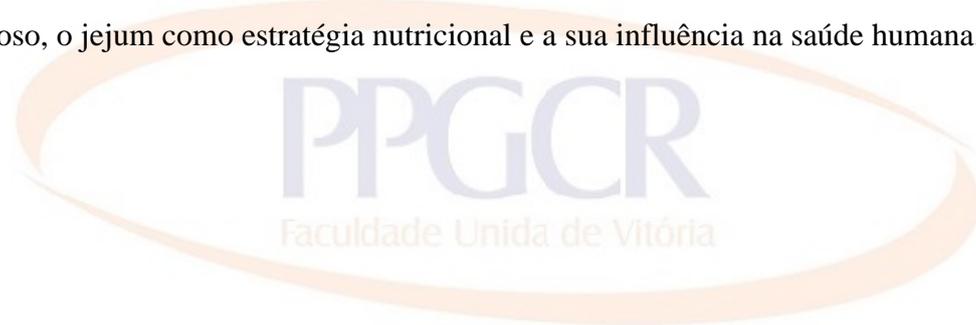
¹⁶ LAKATOS; MARCONI, 2001, p. 45.

(LILACS), além do Livro Sagrado, Alcorão no período de dezembro de 2019 a outubro de 2020.

A pesquisa bibliográfica, através da utilização de uma revisão de literatura, vem para auxiliar o domínio científico através de livros, periódico e artigos científicos, pois como diz Vergara:

A pesquisa bibliográfica é o estudo sistematizado desenvolvido com base em material publicado em livros, revista, jornais, redes eletrônicas, isto é, material acessível ao público em geral. Fornece instrumental analítico para qualquer outro tipo de pesquisa, mas também pode esgotar-se em si mesma.¹⁷

No primeiro capítulo será apresentado em destaque o contexto do Islã, bem como seus surgimentos e apontamentos éticos. Assim, o capítulo traz tópicos importantes relacionados aos pilares da fé, a religião e o alimento. O segundo capítulo destaca hábitos alimentares religiosos realizados pelos fiéis muçulmanos, além de ter um subtítulo direcionado ao consumo de alimentos considerados lícitos e ilícitos. O terceiro capítulo enfatiza a relação do jejum religioso, o jejum como estratégia nutricional e a sua influência na saúde humana.



¹⁷ VERGARA, Sylvia Consant. *Projeto e relatórios e pesquisa em administração*. 5. Ed. São Paulo: Atlas, 2004. p. 48.

1 ÉTICA E O ISLÃ

Surgido na Península Arábica, por intermédio de Muhammad, o Islã é uma religião monoteísta com significado marcante a ser seguido por todos os seus fiéis. Sua influência inicia-se desde o nascimento e se propaga até o final da vida. Além disso, não se limita às questões religiosas, uma vez que seus preceitos estão compilados em seu livro Sagrado, o Alcorão.

Nele observa-se a relação entre aspectos éticos, morais e alimentares, uma vez que se é ensinado desde o nascimento sobre a importância da manutenção de um corpo puro em sua plenitude espiritual e física.

Submissos a um único Deus, *Allah*, os muçulmanos mesmo após o falecimento de Muhammad se responsabilizaram a expandir a religião Islâmica pelos outros países, a fim de reforçar todo ensinamento apresentado por ele. Diante desse contexto, o primeiro capítulo trata do aspecto histórico, enfatizando o surgimento da religião Islâmica, suas principais características, as questões éticas e sua relação com o alimento, ao pontuar o processo de purificação do corpo.

1.1 Do surgimento a religião Islâmica a consolidação do Alcorão

Ao mencionar o termo religião, encontram-se significados de acordo com o contexto vivenciado às práticas religiosas realizadas de cada povo, como aponta Wilges em três definições:

Sentido etimológico: Cícero afirma que a palavra ‘religião’ vem de re-legere (reler): considerar atentamente o que pertence ao culto divino, ler de novo, ou então reunir. Temos aqui o aspecto comunidade. Lactânio: re-ligare (religar): ligar o homem de novo a Deus. Vemos aqui que religião é aquilo que nos liga a Deus. O homem vai a Deus e Deus vem ao homem. Agostinho: re-eligere (re-eleger): tornar a escolher Deus, perdido pelo pecado. A história da palavra religião parece corroborar o significado da posição de Cícero.¹⁸

Latourelle completa dizendo que, para cada pessoa, o termo religião apresenta significado distinto:

Traz à mente ideias diferentes para pessoas diferentes. Alguns o consideram como fé em Deus ou ato de orar ou de participar de um ritual. Outros o entendem como ato de meditação sobre algo de divino; outros ainda pensam que o termo tem a ver com uma

¹⁸ WILGES, Irineu. *Cultura religiosa: as religiões do mundo*. 8. ed. Petrópolis: Vozes, 1994. p. 15.

atitude emocional e individual que ultrapassa este mundo; há alguns que simplesmente identificam a religião com a moralidade.¹⁹

Para o povo muçulmano, o significado do Islã gira em torno de um contexto que se inicia no momento do nascimento até a morte. Nas palavras de Isabelle, trata-se de:

Diretrizes que regulamentam a nossa vida, tanto individual como coletiva. Tais diretrizes abrangem assuntos muito variados, como os rituais religiosos, os aspectos sociais, políticos, econômicos, judiciários, relação internacional, entre outros. Em suma, são abordados todos os setores da vida humana.²⁰

O Islã está presente em todo o mundo subdividindo-se em migração e por trabalho missionário realizado por meio de ações sociais. No início do século VII, com a revolução monoteísta, a qual a Arábia encontrava-se entre as duas superpotências da época, a Pérsia e o Império Bizantino. Demant apresenta o processo de evolução dessa época com destaque para os povos e suas principais características.²¹ Em suas palavras:

O Império Bizantino surgiu com a divisão do Império Romano (Ocidente e Oriente), na década de 330 d.C. As guerras constantes entre os Impérios Persa e Bizantino levaram à exploração de caminhos alternativos para o comércio. A cidade de Meca foi beneficiada com esta nova rota comercial. Ela era, então, um “tradicional centro de peregrinação graças à presença de uma profusão de deidades em torno de uma estranha pedra negra – um meteorito de 30 centímetros, reverenciado como sagrado, junto ao qual mais tarde se ergueria uma construção na forma de cubo, a Caaba, considerada pelos muçulmanos a Casa de Deus”. Nesta região, vivia o povo árabe, originário do ramo meridional da família semítica. Na área desértica, prevaleciam os beduínos, nômades e pastores; no oásis, predominava a agricultura palmácea e havia pequenos centros urbanos; na área meridional, no Iêmen, mais chuvosa e fértil, havia reinos e civilizações com laços históricos com os africanos, e eram mais desenvolvidas.²²

Apesar de serem considerados povos nômades, os beduínos iniciaram uma vida dita sedentária ou semi-sedentária a partir do século XIX. Todavia, foi no século VII com a expansão do Islã que esses povos se fixaram nos territórios africanos. Compostos hoje por aproximadamente 10% da população do Oriente Médio, os beduínos permanecem de forma nômade no deserto com valores voltados à liberdade, honra e solidariedade. Um destaque importante é descrito ainda por Demant, quando relata a visão do Islã de superar as tradições desses povos, já que eram politeístas e devido aos escassos recursos disponíveis, provocavam

¹⁹ LATOURELLE, René; FISICHELLA, Rino. *Dicionário de teologia fundamental*. Petrópolis: Vozes, 1994. p. 746.

²⁰ ISBELLE, Sami Armed. *Islam: a sua crença e a sua prática*. Rio de Janeiro: Azaam, 2003. p. 7.

²¹ DEMANT, Peter. *O mundo muçulmano*. São Paulo: Contexto, 2004. p. 23-24.

²² DEMANT, 2004, p. 23.

frequentes ataques. Porém, apesar da insistência, a ética beduína permaneceu presente e disseminando-se pelo Oriente Médio.²³

É a partir dessa afirmação que compreende-se o fato da religião islâmica proporcionar uma espécie de base social, legal, religiosa e moral ao fiel, ao qual o próprio conceito apresenta toda transcendência a um Deus único: “A palavra Islã é derivada da mesma raiz árabe donde se origina ‘paz’, ‘pureza’, ‘submissão’, ‘obediência’. Em seu sentido mais religioso a palavra Islã significa submissão e obediência a Deus, à Sua Vontade e à Sua Lei”²⁴.

Fundado por *Muhammad* ou Maomé, o Islã se apresenta hoje como uma religião de valores subsequentes e um código de conduta ideal. Uma religião abrangente e que associa ao seu sistema uma visão de mundo conceituado, a fim de sustentar e orientar dentro de um padrão universal relacionado à sua ação.²⁵

Para Isabelle, é importante salientar que para o povo muçulmano o Profeta é aquele que recebeu a orientação divina e que transmitiu a mensagem de outro, sem que haja nenhuma inovação. Cabe a ele o dever como guia e líder da sociedade. Já o Mensageiro é aquele que transmite uma nova revelação, ou seja, todo mensageiro é considerado um Profeta, o que não se aplica ao contrário.²⁶

Schimmel destaca que o Profeta e Mensageiro, Maomé, ao retornar para sua casa oprimido e em choque pela experiência da revelação foi convencido por sua esposa que não eram vozes diabólicas e sim uma experiência divina ao qual não poderia ocultar. A sua trajetória, iniciou-se em 571 d.C. com seu nascimento, a qual faz parte de um dos ramos mais poderosos da Meca. Casou-se aos 25 anos e por volta dos 40 anos de idade começou a ter visões e a ouvir vozes. Para os muçulmanos, o Profeta é o modelo a ser seguido para vida espiritual com a missão de ser um Mensageiro divino e interprete do Alcorão. Por ser o fundador da religião e civilização Islâmica, é a autoridade máxima abaixo de Deus. O que leva a uma confusão aos demais povos, os não-muçulmanos, visto que a tentativa de compreensão desse contexto pode caracterizar conceitos não reais.²⁷

De acordo com Abhedananda, aos 44 anos de idade, Maomé passa a ter certeza que é o Profeta de Deus e, por isso, inicia pregando para os amigos e familiares mais próximos. Aos 52 anos recebe uma visão guiada pelo Anjo Gabriel e constrói a primeira mesquita. O que faz que

²³ DEMANT, 2004, p. 23-24.

²⁴ BARTHOLO Jr. R. S.; CAMPOS, A. E. (Orgs.). *Islã: o credo e a conduta*. Rio de Janeiro: Imago; ISER, 1990. p. 17-18.

²⁵ ATTANTÁWI, Ali. *Apresentação geral da religião do islã*. São Paulo: Orgrafic, [s/d]. p. 20.

²⁶ ISBELLE, 2003, p. 138.

²⁷ SCHIMMEL, Annemarie. Maomé. In: Emma Brunner-Traut (Org.). *Os fundadores das grandes religiões: Akhenaton, Zaratustra, Moisés, Jesus, Mani, Maomé, Buda, Confúcio, Lao-Tse*. Petrópolis: Vozes, 1999. p. 136.

o número de seguidores, com o passar dos anos, passe por um processo de evolução significativo. Este fato chamava atenção das autoridades que temiam uma extorsão política da cidade. Logo após o falecimento de sua esposa, através de uma visão, Maomé é guiado pelo Anjo Gabriel ao encontro de Deus que o instrui na permanência de realizar as orações cinco vezes ao longo do dia. No ano 630 d.C, tem cerca de dez mil seguidores, falece aos 63 anos e o Alcorão passa a ser organizado em 114 suras.²⁸

Assim, Maomé transformou-se, de pregador desprezado, em líder político e militar. Seu poder crescente levou um número cada vez maior de tribos a se aliar e aceitar a nova fé. Logo os muçulmanos derrotaram os coraixitas de Meca, que abriram as portas da cidade para o filho rejeitado. Maomé limpou a Caaba de todas as deidades pagãs, mas não afastou a posição central de sua cidade natal (outorgando inclusive altas posições a recém-convertidos da elite coraixita, o que desconcertou alguns seguidores veteranos). Pouco antes de morrer, o Profeta fez uma peregrinação a Meca, lugar doravante dedicado ao Deus único. Quando da morte de Maomé, o Hijaz e a maior parte da Arábia central já estavam em mãos muçulmanas.²⁹

Diante das guerras que apresentavam pontos positivos em seus resultados, Maomé se fortalecia e garantia a expansão da religião e civilização Islâmica com o rompimento do padrão antigo. Ao longo de sua história, os acontecimentos eram espantosos e foi ao longo das guerras e de suas vitórias que a sua popularidade crescia a ponto de ser considerado, por muitos muçulmanos, o último e maior de todos os profetas.³⁰

Após esse período de guerra, o Profeta decide retornar à cidade natal, selando a paz e convidando todos seus habitantes da Makka a abraçarem o Islã e declara que desde a sua saída e apesar de ter sido perseguido, agradece a Deus. Considerando ainda um local impuro, ordena a limpeza e a purificação do local sagrado para que assim possa passar seus ensinamentos.

Considerada a base orientada e obedecida por seus fiéis, a religião Islâmica e seus parâmetros éticos estão direcionados a origem de seu significado. Outro destaque para os parâmetros, e não menos importante, é a lei islâmica ou *Sharia* que significa o caminho do bebedouro, ou seja, o caminho que conduz a Deus. Segundo Altoé, a lei está explícita no Alcorão com instruções a serem seguidas por todos que reconhecem e seguem os ensinamentos.³¹

Um corpo de lei que também apresenta grande evidência a esse povo é o *Hadīth*, com uma tradição de amplo significado do Alcorão. Para Schacht, grande parte desses povos o tem

²⁸ ABHEDANANDA, 1978, p. 138.

²⁹ ABHEDANANDA, 1978, p. 138.

³⁰ ARMSTRONG, Thomas. *Inteligências Múltiplas na sala de aula*. 2. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2001. p. 68.

³¹ ALTOÉ, Adailton. *O Islã e os muçulmanos*. Petrópolis: Vozes, 2003. p. 43.

como fonte deduzida em afirmações e opiniões relacionadas ao modo de vida do profeta que, por questões políticas e teológicas, apresentam-se em dois grupos: de um lado os adeptos do *ra'y*, que direcionavam uma maior importância às questões relacionadas aos juristas; de outro os tradicionalistas, que superavam as tradições contextualizadas nas escolas arcaicas e solicitavam a necessidade de identificar narrativas sobre a biografia do profeta, ao qual se baseiam do *Hadith*.³²

O Alcorão ou Corão foi registrado por seus seguidores em pele de cabra, pedras e pergaminhos, de acordo com o que era transmitido oralmente por Maomé. Algumas normas, segundo o Livro, são posicionadas como pontuações relevantes no que se refere à proibição de bebida alcoólica, apedrejamento de adúlteros, véu para mulheres e o fechamento de escolas mistas. Com um propósito de vida no seguimento do Alcorão, o livro Sagrado fundamenta-se na bondade além da crença em *Allah*, nos anjos, no Alcorão e no profeta. Conforme descrito:

A bondade não está em voltardes as faces para o Levante e para o Poente; mas a bondade é a de quem crê em Allah, e no Derradeiro Dia, e nos anjos, e no Livro, e nos profetas; e a de quem concede a riqueza, embora a ela apegado, aos parentes, e aos órfãos, e aos necessitados, e ao filho do caminho, e aos mendigos, e aos escravos; e a de quem cumpre a oração e concede az-zakah; e a dos que são fiéis a seu pacto, quando o pactuam; e dos que são perseverantes na adversidade e no infortúnio e em tempo de guerra. Esses são os que são verídicos e esses são os piedosos.³³

Para o muçulmano, o Alcorão é a palavra de Deus declarada que ao se referir aos pecados e transgressões, direciona ao intelecto humano e eleva o resgate da moral voltado à responsabilidade a Deus, com caráter humilde e caridoso. Segundo Castro, a mensagem alcorânica pode ser destacada em duas partes: o corpo de mensagens de Meca com 82 suras e o de Medina com 28 suras, ao qual sua principal mensagem relaciona-se ao juízo final e ao comportamento a ser seguido pelo fiel para banir sua condenação.³⁴

Para seus fiéis, as esferas política, religiosas e sociais estão vinculadas diretamente a religião e são manifestadas nas ações e nos ensinamentos do Profeta. Estudiosos como Bartholo e Campos reforçam que ao realizarem um paralelo entre o aspecto espiritual e o físico, toda construção envolve uma prévia destruição e limpeza do terreno, o que pode levar em consideração ao avaliar uma nova revelação, que para alguns pode ser considerada crueldade o

³² SCHACHT, Joseph. Law and justice. In: HOLT, P. M.; LAMBTON, Ann K. S.; LEWIS, Bernard. *The Cambridge history of Islam*. v. 2B. Cambridge: Cambridge University Press, 2008. p. 554-555.

³³ ALCORÃO. Português. *O significado dos versículos do Alcorão Sagrado*. Trad. El Hayek, Samir. São Paulo: Marsam Editora Jornalística, 1994. 2ª Surata, versículo 177.

³⁴ CASTRO, F. L. *História do direito geral e Brasil*. Rio de Janeiro: Lumen Juris, 2007. p. 191.

que estabelece o Alcorão e para os fiéis reflete em orientações de Deus para uma nova ordem mundial. Para o povo muçulmano, é o símbolo de perfeição a ser seguido pela sociedade.³⁵

Na religião islâmica, existem mais de cem mil profetas enviados por *Allah*. Isabelle afirma que: “aparece nos ditos do profeta que o número total de profetas enviados para os diferentes povos em épocas diversas é de 124.000, e o Alcorão nos relata que Deus nos informou os nomes de alguns deles apenas”³⁶.

Para alguns adeptos, é uma religião que proporciona uma forma de acolhimento, tradição e identificação da própria identidade ao suprir a necessidade espiritual que, por algum motivo, não foi identificado em outras religiões como o espiritismo, umbanda e até o próprio cristianismo. Esse ensejo é denominado trânsito religioso. Marques destaca quatro pontos fundamentais na biografia dos fiéis muçulmanos, a qual se inicia com a ausência da identidade religiosa, a incitação a questões relacionadas ao entendimento religioso, a falta de estrutura familiar e a não crença da existência de Deus.³⁷ Essa procura, a respeito dos costumes e das normas, se dá por meio da mídia ou de redes sociais, ao qual a curiosidade é estimulada e a busca pelo novo se torna atrativa para determinadas pessoas.

Diante desse contexto, o que se observa é um crescente movimento da religião islâmica em todo mundo que apesar de obter sua origem no mundo árabe, com toda sua mobilidade de conquistas e migração, é considerada a segunda maior comunidade religiosa em países de formação.³⁸ O censo de 2000, realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), foi o primeiro a computar o número de seguidores do Islã apresentando um total de 27.239 brasileiros. Em 2010, apontou um crescimento para 35.167 seguidores.³⁹

Para Marques, a conversão a tal religião passa por algumas etapas: 1) momentos de profunda tensão e insatisfação; 2) disposição espiritual; 3) busca religiosa; 4) oferta religiosa; 5) estabelecimento de relações afetivas; 6) redução dos contatos externos ao grupo; e 7) interações com outros membros do grupo.⁴⁰ Ela conclui que, ao aceitar o Islã como religião, o fiel passa a ter uma nova visão da vida. O que observa na própria conduta, nas vestimentas, ao qual esse momento se dá na maioria das vezes pela simples curiosidade, por questões políticas e por amizades.

³⁵ BARTHOLO; CAMPOS, 1990, p. 68.

³⁶ ISBELLE, 2003, p. 138.

³⁷ MARQUES, Vera Lúcia Messias. *Conversão ao islam: o olhar brasileiro, a construção de novas identidades e o retorno à tradição*. 2000. 181f. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais) – Pontifícia Universidade Católica, São Paulo, 2000. p. 87-88.

³⁸ PINTO, Paulo Gabriel Hilu da Rocha. Ritual, etnicidade e identidade religiosa nas comunidades muçulmanas no Brasil. *Revista USP*, São Paulo, n. 67, p. 228-250, 2005. p. 30.

³⁹ IBGE. Censo 2010. [s.d.]. Disponível em: <https://censo2010.ibge.gov.br/>. Acesso em: 05 fev. 2020.

⁴⁰ MARQUES, 2000, p. 106.

Ao ser apresentado ao muçulmano, o Alcorão destaca que sua influência não está relacionada somente a prática religiosa, mas está diretamente ligada a vida social, política, econômica e ética de todos que o tem como guia.

Para a sociedade Islâmica, os princípios morais e éticos são parâmetros de resistência, bem como a imoralidade caracteriza seu significado oposto e observa-se certa preocupação por meio do Islã nesses pontos, a fim de impedir a disseminação da corrupção, em seu significado mais amplo sem retirar seus preceitos básicos.

1.2 Ética, alimento e a relação com a religião

Ao deparar com a relação alimentar e a religião, destaca-se Burkhard ao descrever que a falta do alimento é como um estado de purificação da alma e não necessariamente para o corpo.⁴¹ Na primeira sessão desse capítulo, foi mencionado a importância da manutenção do corpo e o espírito em consonância para o povo muçulmano, diante da sua base alimentar que envolve carne de peixes, aves, cabras, camelo, legumes, frutas secas e verduras. Já o alimento do espírito é aquele obtido por meditações e orações voltado a Maomé, pois, como dito por Schimmel, foi a ele que Deus e os anjos pronunciaram benção.⁴²

Ao observar a sociedade, é fácil identificar que o alimento é utilizado como forma de comemoração, despedida e até mesmo como passagem da vida. Hoje é considerado um ato cultural de cada região que engloba as crenças religiosas e sua relevância com a saúde humana. A relação comida e religião é bastante antiga e intensa. Fiore assenta que independente da localização e da cultura, a religião apresenta influência significativa nos hábitos alimentares de seus fiéis, apesar de priorizar a liberdade de escolha.⁴³

A alimentação pode apresentar para um povo diversas interpretações. Felipe Fernandes-Armesto sugere ser um ato que deixou de compor apenas resultados fisiológicos e que passou a apresentar um novo significado direcionado a prevenção, tratamento e cura de enfermidades trazidas por diversos fatores, mas também pelo seu mau consumo. As crenças religiosas proporcionam a muitos fiéis a sensação de amparo nos momentos difíceis que acompanham um

⁴¹ BURKHARD, Gudrun. *Novos caminhos da alimentação*. São Paulo: GLR Balieiro, 1984. p. 56.

⁴² SCHIMMEL, Annemarie. *Mystical Dimensions of Islam*. Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1975. p. 24-26, 53.

⁴³ FIORE, Gabriela; FONSECA, Amélia de Lourdes Nogueira da. A influência da religião no hábito alimentar de seus adeptos. *Revista Científica Unilago*, v. 1, p. 1-23, 2014. Disponível em: <http://www.unilago.edu.br/revista/edicaoatual/Sumario/2014/downloads/4.pdf>. Acesso em: 12 mar. 2020. p. 19.

quadro de doenças.⁴⁴ Essa relação direta com Deus possibilita um acolhimento e amparo diante desse contexto de sofrimento ao gerar uma melhor aceitação, firmeza e autoconfiança.

Outra abordagem trazida por Fernandes é a relação alimentar com o sagrado que estão diretamente ligadas a religião, a ponto de afirmar questões culturais relevantes ao longo da formação de uma sociedade. O consumo alimentar é uma interação entre a religião, a sociedade e a saúde.

Ao seguir hábitos alimentares propostos pelas religiões, o fiel demonstra a expressiva importância ao respeito espiritual, além da influência cultural e modo de vida da sociedade de acordo com a localização e os critérios estabelecidos. Busca-se, dentro das imposições religiosas, uma explicação frente a normas. Carneiro finaliza ao apresentar aspectos que traduzem o contexto alimentar em uma visão fisiológica nutricional, na economia, nos conflitos sociais e na diversidade cultural. Para a qual aborda informações que sobrepõe a religião com seus preceitos e símbolos.⁴⁵

Ao analisar a intervenção, à qual a alimentação é exposta na religião islâmica, há uma necessidade de contextualizar o descrito no Alcorão, ao qual deixa claro que privar-se de prazeres significa para o fiel um encorajamento habitual. Contudo, as restrições alimentares como o consumo de álcool, a carne de porco ou até mesmo o jejum realizado no Ramadã proporciona um ato ético, moral e de bem-estar de seus adeptos.⁴⁶ Mas, deixa explícito que cada pessoa nasce livre de pecados e passa a ser o único responsável por suas ações. Para Altoé, “cada pessoa deve suportar o peso da própria responsabilidade pelas suas ações, porque ninguém pode expiar os pecados alheios”⁴⁷. Hathout afirma que qualquer ação permitida, com boa intenção ou que sejam legítimos, é considerado um ato de culto, pois agradam a Deus.⁴⁸

Entre essas ações destaca-se a caridade, que apresenta uma caracterização na prática de um dos pilares que contextualiza o real significado que se é apresentado a partir do momento que adquire um bom entendimento e o respeito às leis islâmicas. Dessa forma, Durand apresenta de forma simplificada a seguinte definição para o cenário descrito diante dos pilares da fé: Os cinco pilares do Islamismo consistem no seguinte: (1) A profissão do monoteísmo islâmico e da missão do profeta (*shahada*); (2) a oração corânica que deve ser feita cinco vezes por dia (*salat*) e a oração comum, às sextas-feiras, na mesquita; (3) o jejum (*sijam*) do mês sagrado de Ramadã, o nono do calendário lunar, durante o qual foi revelado o Corão: não é permitido beber,

⁴⁴ FERNÁNDEZ-ARMESTO, 2004, p. 59.

⁴⁵ CARNEIRO, H. *Comida e sociedade: uma história da alimentação*. Rio de Janeiro: Campus, 2003. p. 20-21.

⁴⁶ GAARDER; HELLERN; NOTAKER, 2000, p. 18.

⁴⁷ ALTOÉ, 2003, p. 23.

⁴⁸ HATHOUT, Hassan. *Viagem pela mente de um muçulmano*. USA: American Trust Publications, 2014. p. 82.

comer, fumar, ou manter relações sexuais, do alvorecer até o pôr-do-sol (*çawm*); (4) a esmola legal (*zakat*) que todo muçulmano é obrigado a pagar, se dispuser de recursos materiais; (5) a peregrinação a Meca, que todo muçulmano deve realizar pelo menos uma vez na vida, se tiver os meios (*hadjj*).⁴⁹

Diante do exposto, observa-se que a alimentação apresenta um significado relevante perante os atos religiosos, seja na forma de consumo ou em restrição como descrito no terceiro pilar para o povo muçulmano. A religião apresenta aos fiéis razões em que a necessidade do ato alimentar se torna um dever apreciado por Deus e proporciona benefícios a todos de uma sociedade. Fiore destaca que registros na Bíblia descrevem a importância da ingestão de alimentos naturais e saudáveis, um exemplo é o Cristianismo que cita o vinho, licores e espumantes com uma conotação simbólica para a religião. Tanto o pão quanto o vinho apresentam um contexto importante.⁵⁰

Ao analisar outras religiões, destacam-se os preceitos judaicos com o termo *kosher*, que representa a comida permitida, isto é, pura e adequada. O homem, segundo a concepção judaica, tem uma vontade livre e pode agir para o bem e para o mal. Em relação aos hábitos alimentares desse povo, destaca-se o não consumo da carne de porco, pois, não se alimentam de animais com sangue que é a representatividade fundamental da vida. Para isto, as carnes por eles consumidas, passam pelo processo denominado *kosher*, em que todo o sangue do animal é retirado antes de seu preparo. O animal também não pode sofrer em seu abate ao qual faz com que produza adrenalina, e isto pode afetar o bem estar do ser humano, já que esta adrenalina produziria subprodutos tóxicos. Assim como os muçulmanos, os judeus também fazem um jejum com duração de 25 horas conhecido como dia do perdão. É um período de intensas orações.⁵¹

O judaísmo é a religião monoteísta mais antiga e segue o terceiro livro do Pentateuco – Levítico – do Velho Testamento, com os textos atribuídos a Moises e outros autores. No capítulo 11, observa-se o diálogo de Deus que exemplifica esse contexto alimentar ao qual foi apontado acima:

O senhor disse a Moisés e a Aarão: Dize aos israelitas o seguinte: entre todos os animais da terra, eis os que podereis comer: podereis comer todo animal que tem a unha fendida e o casco dividido, e que ruma. Mas não comereis aqueles que só ruminam ou só têm a unha fendida. A estes, tê-los-eis como impuros: tal como o camelo, que ruma, mas não tem o casco fendido. E como o coelho igualmente, que

⁴⁹ DURAND, Jean-Paul. *Religiões monoteístas: judaísmo, catolicismo, islamismo e protestantismo*. São Paulo: Paulinas, 2003. p. 110.

⁵⁰ FIORE; FONSECA, 2017, p. 16.

⁵¹ FIORE; FONSECA. 2017, p. 11.

rumina, mas não tem a unha fendida; tê-los-eis por impuros.⁵² [...] E como a lebre também, que ruma, mas não tem a unha fendida; tê-la-eis por impura. E enfim, como o porco, que tem a unha fendida e o pé dividido, mas não ruma; tê-lo-eis por impuro. Não comereis da sua carne e não tocareis nos seus cadáveres: vos os tereis por impuros.⁵³ [...] Entre os animais que vivem na água, eis os que podereis comer: podereis comer tudo o que tem barbatanas e escamas, nas águas, no mar e nos rios. Mas tereis em abominação todos os que não têm barbatanas nem escamas, nos mares e nos rios, entre todos os animais que vivem nas águas e entre todos os seres vivos que nelas se encontram. A estes, tê-los-eis em abominação: não comereis de sua carne e tereis em abominação os seus cadáveres. Entre as aves, eis as que tereis em abominação e de cuja carne não comereis: a águia, o falcão e o abutre, o milhafre e toda variedade de falcão, toda espécie de corvo, a avestruz, a andorinha, a gaviota e toda espécie de gavião, o mocho, a coruja e o íbis, o cisne, o pelicano, a cegonha, toda variedade de garça, a poupa e o morcego.⁵⁴

Ao observar o cristianismo, convém afirmar que consumir carne no período da quaresma é um ato impuro, visto que representa um período de conversão e arrependimento de seus pecados. Rincon destaca ainda que é um período de preparação do cristão para celebrar a ressurreição de Cristo, caracterizado também por jejum e orações. No entanto, há registros na Bíblia sobre a importância de uma alimentação saudável rica em produtos integrais, frutas, legumes e com restrição de carne vermelha.⁵⁵ Fiore aponta que o vinho está relacionado a um simbolismo para o cristão, pois o corpo e o sangue de Cristo, representados na forma do pão e do vinho na Santa Ceia, são considerados como exemplos da boa alimentação.⁵⁶

Ao realizar uma análise das crenças alimentares das religiões, percebem-se características distintas, cada uma com base em sua cultura, histórico e fé:

No aspecto culinário, o Cristianismo trouxe a liberdade na alimentação contra as limitações e restrições judaicas. A mensagem, também no aspecto gastronômico era: ‘Todos somos iguais perante Deus e todos os alimentos da Terra são bons para o homem’; portanto, os primeiros Papas tiveram uma alimentação similar à de seus contemporâneos mais humildes, visto que não existiu uma corte papal como tal até o século VI. A culinária daqueles primeiros séculos era muito simples, baseada em cereais e derivados; hortaliças, especialmente couves e frutas. O pão foi sacralizado por Jesus Cristo, que o transubstanciou em seu próprio corpo e foi durante séculos um alimento considerado sagrado. Quando caía ao chão era beijado, não podia ser jogado fora. A autora Eva Celada, em sua obra, *Os Segredos da Cozinha do Vaticano*, conta que ‘fazia-se o sinal-da-cruz com a ponta da faca no pão antes de pegá-lo e era abençoado a cada dia na mesa antes de ser comido. ‘O pão nosso de cada dia nos dai hoje’, diz a oração mais significativa do catolicismo: o Pai-Nosso’. A autora conta ainda, em seu livro, que ‘em outubro de 1995, a Congregação para a Doutrina da Fé, presidida por Joseph Ratzinger, que depois viria a ser o papa Bento XVI, opôs-se à ordenação de futuros sacerdotes com doença celíaca; o motivo é que a intolerância ao glúten, um dos componentes do trigo, os impediria de ingerir a hóstia eucarística sem por em risco sua saúde’. Por último, o vinho e a videira, que foram citados em até 450 ocasiões na Bíblia, adquiriram no Cristianismo uma grande importância. A Santa Ceia

⁵² BÍBLIA Sagrada: tradução dos originais mediante a versão dos Monges de Maredsous (Bélgica) pelo Centro Bíblico Católico. 84ª edição. Edição Claretiana, 1992. Levítico 11: 2-4.

⁵³ BÍBLIA, 1992, Levítico 11: 6-7.

⁵⁴ BÍBLIA, 1992, Levítico 11: 9-19.

⁵⁵ RINCON, 2019, [n.p.].

⁵⁶ FIORE; FONSECA, 2017, p. 16.

é o ato gastronômico que mais representações artísticas inspirou ao longo da História, por reunir um momento espiritual de grande simbologia com o tão cotidiano ato de compartilhar os alimentos à mesa. A autora Eva Celada complementa: ‘Na Santa Ceia, apontando sua taça de vinho, Jesus disse: ‘Este é o meu sangue, o sangue da eterna aliança, que será derramado por vós’; por esse ato, o vinho tornou-se um símbolo importante da liturgia cristã’.⁵⁷

Ao mesmo tempo, entenda-se que a carne para algumas religiões é um alimento sagrado; para outros, como os países do Mediterrâneo com sua alimentação a base de peixe, frutas e legumes aceitam bem a restrição de produtos de derivação animal.

Apesar de seguimentos distintos, ao referenciar a relação da alimentação com a religião é possível destacar a influência de aspectos culturais, mas além de tudo, pode-se compreender que essa relação se torna completa ao analisar o verdadeiro significado para o fiel e toda uma sociedade com princípio ético e moral. No Alcorão, o seguidor passa a conhecer e a compreender o fundamento da religião. Apesar da veneração ao profeta, sabe-se que Deus é o Ser Supremo e somente a Ele deve toda crença. Para o muçulmano, as práticas alimentares são fundamentadas ao sagrado da oração.

Demant corrobora que a oração deve ser realizada cinco vezes ao dia, a qual é convocada à recitação pelo *muezzin*, a torre da mesquita como um ato de veneração a Deus e não um pedido para benefícios. A submissão (representada literalmente, com a prostração) é incondicional – quaisquer vantagens que o crente receba derivam da graça divina e não de um contrato com ela.⁵⁸

Diante do contexto apresentado, Fiore corrobora que a relação entre a religião e a gastronomia sempre estiveram presentes na vida de qualquer ser humano, bem como a influência de hábitos alimentares com as restrições ou liberações das distintas crenças.⁵⁹

Independente da crença religiosa a ser seguida pelos fiéis, a alimentação ou restrição da mesma apresenta um marco cultural e histórico que reflete na fé e na aliança que se adquire com Deus, ao qual proporciona um fortalecimento demonstrado ao longo da vida.

1.3 Os pilares da fé e sua relação com a ética

Conforme pontua em seu versículo e citado nesse estudo, o Alcorão afirma que: “Ele é o Deus único, o Absoluto, ser que não gerou ou foi gerado; e não há nada que se Lhe

⁵⁷ CELADA, Eva. *Os segredos da cozinha do vaticano*. São Paulo: Planeta do Brasil, 2007. p. 27.

⁵⁸ DEMANT, 2004, p. 27.

⁵⁹ FIORE; FONSECA, 2017, p. 2.

assemelhe”⁶⁰. Bartholo e Campos corroboram que tal veneração é clara ao povo muçulmano em distinguir que o glorificado e porta-voz é *Muhammad*.⁶¹

A crença islâmica relaciona questões éticas, econômicas e espirituais. Gaarder, Helern e Notaker explicam que a linguagem simples e incisiva são características marcantes para o povo muçulmano e principalmente para o entendimento de seus pilares, conforme menciona: “o credo do islã está resumido nesta curta declaração de fé: Não há Deus senão Alá, e *Muhammad* é seu Profeta. Esses dois pontos constituem o núcleo da doutrina islâmica: o monoteísmo e a revelação por intermédio de *Muhammad*”⁶².

Para os fiéis, existem mandamentos que são essenciais na crença do Islã. Entre eles: a *justiça*, a *igualdade*, a *reconciliação*, a *virtude* e a *generosidade*. Refletidos numa sociedade comprometida com a ética e a moral. Contudo, ao direcionar aos pontos fundamentais na tradição islâmica, os cinco pilares representam o respeito, a obediência e a disciplina que deve ser adquirida por todo povo muçulmano ao longo da vida.

O primeiro pilar destaca o Credo ou *Shahada* que é o ponto chave do islamismo e que, segundo Gaarder, são as primeiras palavras que devem ser ditas ao ouvido da criança recém-nascida. Estas devem ser repetidas várias vezes ao dia nos horários de oração: “Não há outro Deus senão Alá, *Muhammad* é seu Profeta”⁶³. Pinto define que é no primeiro pilar que os seguidores das diferentes correntes religiosas se reconhecem, apesar das suas doutrinas distintas e por ser de fácil interpretação e consenso fixo.⁶⁴

É na *Shahada* que o povo muçulmano assume sua fé em um Deus único e seu respeito a Muhammad como último profeta e modelo proeminente através do exemplo de vida que seguiu. Diante desse contexto, o fiel segue na prática a ação e a asserção, pois não existem declaração e afirmação mais importante a ser pronunciada com sua total lealdade a fim de testemunhar e comprovar seu ato de fé. A crença na profecia exige responsabilidade de seguir suas orientações, além do seu compromisso com Islã e suas orações realizadas direto para *Allah*, o Deus único.

Como segundo pilar, oração ou *Salat*, a prece que, como já mencionada, deve ser realizada cinco vezes ao dia.⁶⁵ Zarabozo ressalta que, para alguns estudiosos, o fiel que não

⁶⁰ ALCORÃO, 12º Surata, versículos 1 a 4.

⁶¹ BARTHOLO; CAMPOS, 1990, p. 17-18.

⁶² GAARDER; HELLERN; NOTAKER, 2000, p. 123.

⁶³ GAARDER; HELLERN; NOTAKER, 2000, p. 123.

⁶⁴ PINTO, 2010, p. 55.

⁶⁵ DEMANT, 2004, p. 27.

realiza o *Salat* não deve permanecer nas fileiras do Islã, pois podem ser considerados infiéis visto que o ato é um momento de adoração e respeito a Deus.⁶⁶

Gaarder destaca ainda a separação e o empoderamento entre o homem e a mulher no espaço de oração, ao qual deveria ser utilizado de forma igualitária por ambos os sexos. Os homens realizam as orações no salão principal da mesquita, ao contrário das mulheres que ficam em uma galeria ou ao fundo. Para a realização da prece, o muçulmano e com boa orientação teológica poderá realiza-la, visto que no Islã não há uma organização sacerdotal.⁶⁷

Pinto afirma que esse ato de purificação pode ser celebrado sozinho ou coletivamente, a fim de seguir os versículos propostos pelo Alcorão recitados em árabe:

A oração é precedida de uma preparação ritual que inclui a ablução (*wudu*), a purificação física e simbólica do corpo no ato de lavar as mãos, os braços, o rosto, a boca, as orelhas e os pés em água corrente e ter intenção (*niya*) de adorar a Deus. A maioria dos especialistas religiosos (*'ulama*) considera a intenção como sendo a condição definidora da validade de todos os atos rituais, tanto a ablução quanto a oração, o que mostra uma concepção do indivíduo como agente moral a partir de seu uso da razão. Entre os fiéis, a articulação entre obrigatoriedade, espontaneidade e intencionalidade faz com que a oração seja um poderoso instrumento disciplinar de formas de subjetividade e corporalidade dentro de um quadro de referências dado pela tradição islâmica. A oração coletiva também concretiza performaticamente a existência da comunidade islâmica, a *umma*, na esfera pública. Os muçulmanos aparecem reunidos e encorajados em ações rituais que dramatizam certos princípios organizacionais da mesma. A primeira coisa que chama a atenção do observador é a horizontalidade das relações estabelecidas entre os fiéis, pois todos se posicionam lado a lado em fileiras sucessivas a partir da qibla (direção da Caaba em Meca, para onde os fiéis devem se voltar durante as orações). Nas mesquitas a própria arquitetura enfatiza essa horizontalidade e equivalência dos fiéis, pois o espaço é aberto ou demarcado por galerias dispostas paralelamente ao mihrab (nicho que marca a qibla).⁶⁸

Para os fiéis, o terceiro pilar que é a esmola ou caridade (*Zakat*) apresenta grandes dimensões na vida social e política, não havendo limite apenas aos que mantem maiores poderes aquisitivos. Mas, mesmo os que apresentam menor poder devem, através de seu trabalho, dar algo em caridade que faz parte do caráter do muçulmano. Ao encorajar seus fiéis, a religião islâmica induz o compartilhamento em prol do estabelecimento dos demais membros da sociedade.

Oliveira afirma ser uma das mais importantes formas de expressão relacionada à adoração e ao agradecimento a Deus, ao qual é o único proprietário e capaz de purificar as

⁶⁶ ZARABOZO, Jamaal Al-Din M. *A mensagem do anjo Gabriel para a humanidade: os fundamentos do Islam*. Rio de Janeiro: Azaam, 2002. p. 11-12.

⁶⁷ GAARDER; HELLERN; NOTAKER, 2000, p. 18.

⁶⁸ PINTO, 2010, p. 57.

posses humanas quando enviadas aos necessitados. Para o povo muçulmano, não há necessidade de acúmulo material.⁶⁹

Pinto ainda pontua a relevância social e moral do seu povo para o comprometimento e o compartilhamento:

A zakat dramatiza na sua “espontaneidade ritualizada” a conexão moral entre o indivíduo e o resultado de sua trajetória específica – materializada na sua prosperidade econômica ou na falta dela – e os círculos concêntricos de solidariedade que compõem a umma. Assim, a zakat direciona a solidariedade e a rede de obrigações morais dos muçulmanos para além do círculo familiar. Tradicionalmente a arena da zakat é a sociedade local de cada fiel. Porém, ela também pode atuar como uma categoria compartilhada que permite a conexão de realidades distantes em arenas globalizadas, como mostrou o uso do vocabulário da zakat nas campanhas de solidariedade em todo o mundo muçulmano pelas vítimas de conflitos bélicos em Kosovo, na Chechênia ou na Palestina.⁷⁰

Em sua obra, Abdalati esclarece a imposição feita pela religião à qual a riqueza é considerada um presente divino.⁷¹ Portanto, o *Zakat*, parte do fundamento que Deus é o único e o verdadeiro responsável pelas graças financeiras adquiridas. Dessa forma, o fiel deve distribuir da maneira pela qual Ele ensinou como uma forma de agradecimento.

Partindo do contexto direcionado ao agradecimento, inicia-se o *Siam*, o quarto pilar que se refere ao jejuar no mês de Ramadã – o mês sagrado para os muçulmanos – ao qual o fiel mantém o mais extenso dos jejuns de alimentação, bebida, relações sexuais, cigarros etc., desde a alvorada ao pôr-do-sol. Foi no Ramadã que a primeira revelação foi realizada a Maomé, “o jejum simboliza o retiro que cada muçulmano deveria fazer, como fez Maomé”⁷².

Pinto acrescenta sobre o jejum (*Sawm*):

Além da revelação, o mês de ramadan foi o momento de outros acontecimentos marcantes na história sagrada do islã. O estabelecimento do jejum durante o ramadan se inscreve em uma tradição Abraâmica, uma vez que o texto corânico evoca o jejum praticado por judeus e cristãos⁷³. Por outro lado, ele também demarca uma ruptura em relação a esses monoteísmos anteriores, já que está referido à revelação dada a Muhammad. O jejum islâmico não possui o caráter de penitência da quaresma cristã, sendo um mecanismo disciplinar voltado à adequação do self aos modelos de existência e comportamento da tradição islâmica através do controle dos impulsos e desejos (fome, sede, sexualidade, prazeres) que emanam do nafs.⁷⁴

Ao jejuar o povo muçulmano adquire autocontrole e uma melhor compreensão sobre as dádivas de Deus, o que proporciona confiança e fortalecimento da fé.

⁶⁹ OLIVEIRA, Paulo Eduardo. *Para compreender o Islã e os muçulmanos*. Niterói: Hereses, 2001. p. 17.

⁷⁰ PINTO, 2001, p. 60.

⁷¹ ABDALATI, Hammudah. *O Islam em foco*. Arábia Saudita: Wamy, 1989. p. 138.

⁷² GAARDER; HELLERN; NOTAKER, 2000, p. 129.

⁷³ ALCORÃO, 2º Surata, versículo 183.

⁷⁴ PINTO, 2010, p. 61.

O Ramadã modifica o ritmo social que é explanado por Ferreira:

A razão para tal restrição deve-se ao fato de que essas pessoas encontram-se fragilizadas, seu sistema imunológico não apresenta uma boa resistência. No pós-parto a pessoa está se recuperando, retomando as energias gastas no parto. As mulheres devem em outro período compensar os dias perdidos durante o jejum. As pessoas com doenças crônicas, que não podem ficar sem comer, no período do jejum, se tiverem condições, devem alimentar uma pessoa por dia., desta forma não estará em falta com a sua obrigação religiosa.⁷⁵

De acordo com os estudiosos citados acima, o jejum proposto como quarto pilar é um período de reflexão da vida do fiel a fim de possibilitar uma visão voltada à saúde. Observa-se também a preocupação em torno das abstenções, visto que determinadas comorbidades necessitam de acompanhamento médico a fim de minimizar suas complicações.

Ferreira afirma ainda, que ao participar dessas festas conseguiu compreender os atos islâmicos e todas as questões relacionadas à sociabilidade de um grupo, seus conflitos e rearranjos. Um exemplo é o próprio período do jejum, que para a autora ganha o significado extra cotidiano e apesar da sua obrigatoriedade julga relevante e justificável a liberação de alguns casos como pós-parto, doenças crônicas e suas restrições alimentares, contudo a obrigação religiosa continua presente em reflexo de boa ação a ser realizada por esses fiéis.

As orientações contemplam a importância desse ato, contudo reforçam em alguns versículos os casos de abstenção e seu direcionamento perante o povo muçulmano, com a finalidade de agregar a fé para que o vosso Deus proporcione atos condescendentes ao seu povo:

Quanto aos muçulmanos e às muçulmanas, aos fiéis e às fiéis, aos consagrados e às consagradas, aos verazes e às verazes, aos perseverantes e às perseverantes, aos humildes e às humildes, aos caritativos e às caritativas, aos jejuadores e às jejuadoras, aos recatados e às recatadas, aos que se recordam muito de Deus e às que se recordam d'Ele, saibam que Deus lhes tem destinado a indulgência e uma magnífica recompensa.⁷⁶

Visto como uma prática obrigatória aos muçulmanos que apresentem boa saúde física e mental, as famílias e o próprio comércio se adequam, durante o ciclo lunar completo, ao trocar o dia pela noite ao longo de um mês como um ato de fé e respeito a Deus.

O último dos cinco pilares do Islã, o *Hajj*, a peregrinação a Meca é um ato de extremo simbolismo ao muçulmano que envolve desde a construção das mesquitas à forma que os mortos serão enterrados. Todos voltados à Meca.

⁷⁵ FERREIRA, F. C. B. *Performances islâmicas em São Paulo: entre arabescos, luas e tâmaras*. São Paulo: Santuário, 2017. p. 57.

⁷⁶ ALCORÃO, 2º Surata, versículo 33-35.

O próprio Alcorão em suma aponta que a peregrinação a Casa é um dever para com Deus, por parte de todos os muçulmanos que estão em condições de empreendê-la. Entretanto, quem se negar a isso saiba que Deus pode prescindir de toda a humanidade.⁷⁷ Ao fiel, exige-se saúde física satisfatória e boa condição financeira, pois além dos gastos com a peregrinação, o mesmo precisa finalizar suas dívidas até o final do rito. Muçulmanos do mundo inteiro participam desse encontro anual à cidade de *Makka*, em caminhada em torno da Meca, ao monte Arafat, onde ficam do meio dia ao pôr-do-sol sem nenhuma proteção ou ainda oferecem algum animal em sacrifício. Todo esse processo relembrando a obediência de Abraão.

Ferreira apresenta ainda que:

O Hajj é um ritual marcado por uma série de regras e comportamentos que devem ser seguidos à risca pelos peregrinos. Uma das determinações é que o peregrino deve empreender o *Hajj* com dinheiro lícito, sem dívidas, e após ter suprido as necessidades da sua família pelo período equivalente ao que irá ficar fora, devido à peregrinação. Os rituais da peregrinação baseiam-se em atos praticados pela família do Profeta Abraão, quando foi incumbido por Deus de reconstruir a Caaba, juntamente com o seu filho Ismael. Segundo os muçulmanos, a peregrinação é um atendimento ao chamamento que o Profeta Abraão dirigiu a todos os homens, obedecendo à ordem de Deus. Não basta mudar de roupa, como assim o fazem homens e mulheres que adotam a vestimenta branca, como modo de estar igual a todos, perante Deus. É necessária uma maior introspecção neste período, que dura cinco dias, quando as pessoas não podem se preocupar com questões que não sejam referentes a Deus. A vestimenta masculina deixa a descoberto o braço direito. Este ato de mudança de roupa e de comportamento é chamado *al ihram*, e, durante a viagem, o muçulmano repete várias vezes: *labayakaallahumma* (“Eis-me aqui, ó Deus, estou pronto, estou a teu serviço”).⁷⁸

O quinto pilar é um ato de perdão supremo e uma forma que o fiel tem de estar mais próximo de Deus, em um momento de fé e fraternidade entre os povos que une seguidores de origens diversas em adoração.

Para Pinto, ao final do *Hajj* ocorre o ritual do sacrifício com critérios simbólicos:

Após o apedrejamento dos pilares, acontece a Festa do Sacrifício (‘Aid al-Adha), a principal celebração do calendário islâmico. O ritual do sacrifício de um animal que marca essa festa tem uma vasta gama de significados: ele recria o sacrifício de Abraão; reafirma a aliança dos muçulmanos com Deus; oferece graças a Deus por sua revelação aos homens; reafirma a obrigação de caridade para com os pobres, para quem é doada a carne dos animais sacrificados; e reforça o sentido do islã como uma comunidade moral composta por indivíduos, famílias e grupos sociais unidos pela devoção a Deus. A comunidade moral criada pelo sacrifício se constrói na simultaneidade ritual que une os peregrinos e os muçulmanos que celebram a festa por todo o mundo.⁷⁹

⁷⁷ ALCORÃO, 3º Surata, versículo 97.

⁷⁸ FERREIRA, F. C. B. *Hajj, Umrah: uma peregrinação num espaço energizado e concêntrico*. *Horizonte*, Belo Horizonte, v. 11, n. 31, p. 891-913, 2013. p. 901-902.

⁷⁹ PINTO, 2010, p. 66.

Por fim, a abordagem realizada nas sessões desse capítulo, permitiu uma reflexão introdutória de questões éticas relacionadas à alimentação e a religião com base nos pilares de fé. Autores citados, como Pinto e Ferreira, transpõem aspectos relevantes a respeito do jejum, suas exceções e a obediência aos versículos do Alcorão, que é o centro da vida religiosa dita por Deus. Contudo, diante do significado espiritual e histórico de cada ritual praticado pelo fiel, observa-se a preocupação da manutenção voltada à fé, aos rituais e à ética de um povo disciplinado e consciente da importância em adorar e obedecer a Deus.

Ao compreender melhor a formação dos cinco pilares, observa-se a religião Islâmica em seu contexto ético e social perante a vida de seus fiéis e sua relação diante a questão alimentar, ao qual abrange o jejum, sua influência espiritual e na sociedade.



2 ÉTICA ALIMENTAR E SAÚDE

O termo saúde pode apresentar diversas definições. Dentre elas, a de ausência de doenças e a de bem-estar físico, mental e social. Atualmente, estudos demonstram que o envolvimento religioso e suas influências derivam de diversos fatores como: estilo de vida, o âmbito social e as crenças propostas por determinadas instituições religiosas. Pois, o sistema cultural está ligado a escolhas alimentares dos seus povos.⁸⁰

A abordagem deste capítulo apresenta um ponto complementar ao capítulo anterior com aspectos éticos relacionados à saúde e a relevância do consumo de alimentos trazidos pelo próprio Alcorão e ditos permitidos ou não. Diante desse contexto, observou-se a necessidade de aproximação com o sistema cultural e religioso do povo muçulmano e a sua relação com a manutenção da saúde humana.

2.1 A saúde, o alimento e o Alcorão

Em anos anteriores o conceito saúde se enquadrava a um espaço limitado entre o indivíduo saudável e o enfermo. Segundo Scliar, “para os antigos hebreus, a doença não era necessariamente devida à ação de demônios, ou de maus espíritos, mas representava, de qualquer modo, sinal da cólera divina, diante dos pecados humanos”⁸¹.

Scliar afirma ainda que na Europa, no período da Idade Média, a religião reconheceu que os conceitos a respeito da doença nada mais era que o resultado do castigo divino após a acumulação de pecados obtidos ao longo de uma vida e a cura era a consequência da fé e do perdão. Porém, Hipócrates em sua visão racional ao longo de sua vida que foi entre 460 a.C. a 370 a.C., começa a desmistificar esse romantismo religioso da saúde/doença que se concretizou no final do século XIX com o avanço da medicina e a melhora das condições sanitárias. Para isso, foi necessária a criação da Organização das Nações Unidas (ONU) e da Organização Mundial da Saúde (OMS) após o término da Segunda Guerra, para que o conceito universal de saúde pudesse ser aceito e definido em âmbito internacional.⁸²

⁸⁰ MACIEL, Maria Eunice. Cultura e alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin? *Horizontes Antropológicos*, Porto Alegre, ano 7, n. 16, p. 145-156, 2001. p. 147.

⁸¹ SCLiar, Moacyr. História do Conceito de Saúde. *Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 17, n.1, p. 29-41, 2007. p. 36.

⁸² SCLiar, 2007, p. 36.

Religião e saúde refletem um contexto de sofrimento que a fé se manifesta em sua totalidade, seja na forma de promessa, um pedido ou uma oração em seu momento mais íntimo com Deus em um processo de renovação do sagrado.⁸³

A fé religiosa ou a fé em Deus permite ao fiel religioso um sentimento superior de felicidade e de coragem, revitalizando sua disposição para o enfrentamento da doença.⁸⁴ O indivíduo aflito e doente pode buscar soluções para o seu problema perfazendo, portanto, o seu próprio itinerário terapêutico e desenvolvendo racional e conscientemente o seu projeto de cura. De acordo com as condições expressas no campo de possibilidades que poderiam parecer incompatíveis sob a perspectiva de uma ótica linear, acionando diferentes aspectos de sua experiência e personalidade social, fornecidos por um vastíssimo repertório simbólico e cultural.⁸⁵

Os líderes religiosos, ainda nos dias de hoje, apresentam o papel daquela pessoa que tem a competência divina para auxiliar na cura, seja através de orações individuais ou coletivas. A utilização de métodos e estratégias, cada um baseado no que dita a sua doutrina, estimula o fortalecimento da fé e a forma com que a pessoa passa a ver a vida e na forma de minimizar o sofrimento. O papel do líder religioso, dos rituais religiosos e a inserção do fiel num sistema religioso podem explicar a eficácia do ritual de cura.⁸⁶

Um exemplo da busca de soluções para aflições e enfermidades encontra-se nas práticas vividas no candomblé. Os fenômenos da incorporação, do transe e da possessão por espíritos são dirigidas muitas vezes para a cura de doenças e manutenção da saúde.⁸⁷

Já no cristianismo, pode-se observar que a cura acontece através da fé em Deus, Naquele que tudo pode e realiza o impossível. As doenças passam a ser qualquer tipo de desajuste na

⁸³ CAVALCANTE JUNIOR, Claudio. *Processos de construção e comunicação das identidades negras e africanas na Comunidade Muçulmana Sunita do Rio de Janeiro*. 2008. 125f. Dissertação (Mestrado em Antropologia) – Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2008. p. 74.

⁸⁴ SIQUEIRA, D. E. A labiríntica busca religiosa na atualidade: crenças e práticas místicoesotéricas na capital do Brasil. In: SIQUEIRA, Deis E.; LIMA, Ricardo Barbosa de. (Orgs.). *Sociologia das adesões: novas religiosidades e a busca místico-esotérica na capital do Brasil*. Rio de Janeiro: Vieira, 2003. p. 18.

⁸⁵ VELHO, Otavio. E o tal mundo não se acabou: a religião na passagem do milênio. *Teoria e Sociedade*, Belo Horizonte, n. especial, p. 52-63, 2003. p. 54.

⁸⁶ BALTAZAR, D. V. S. *Crenças religiosas no contexto dos projetos terapêuticos em saúde mental: impasse ou possibilidade?* 2003. 138f. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública, Departamento de Saúde Pública, Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2003. p. 43.

⁸⁷ MOTA, C. S.; TRAD, L. A. B. A gente vive pra cuidar da população: estratégias de cuidado e sentidos para saúde, doença e cura em terreiros de Candomblé. *Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 325-337, 2011. p. 332-336.

vida da pessoa e o importante é ter a coragem e a fé de buscar a cura em Deus que acontece através da oração e da fé.⁸⁸

A prática de cura no Protestantismo tradicional ocorre através de promessas que reflete em uma forma de superação do fiel.

O legado Iluminista de expressiva intervenção naquela época apresenta influência até nos dias atuais, com métodos categóricos ao serem confrontados com as crenças religiosas. Nesse sentido, Sousa descreve em um trecho de sua dissertação:

Há um axioma que continua a influenciar as práticas médicas: a crença de que o corpo é composto de matéria, a doença é causada por alguma forma de matéria (genes, bactérias, vírus), e a melhor opção de tratamento baseia-se na aplicação de matéria (medicamentos) ou remoção de matéria (tumores, órgãos). O corpo é compreendido em termos mecanicistas, como um sistema de órgãos e partes, alguns dos quais podem ser consertados, removidos ou suplantados. Em suma, ataca-se matéria com matéria. Os efeitos secundários são muitas vezes ignorados.⁸⁹

Considerando-se o saber biomédico, centrado na doença, e compreendendo que o indivíduo é um corpo, uma alma, um espírito e o que materializa a integração destes é o sopro, o pneuma ou o Espírito Santo, que tudo move, anima e transcende,⁹⁰ é que se verifica a busca de estudos sobre religiosidade e espiritualidade relacionados ao processo de cura, construção de crenças e culturas locais em saúde.⁹¹

Para Cavalcante, a cura é sinônimo de saúde, milagre, recompensa e de fé:

Diálogo com a fé - representa um diálogo interno referenciado geralmente pelo sofrimento, pelos sintomas em torno de um agravo ou doença. [...] É no contexto do sofrimento da doença que a fé se manifesta como elemento potencializador de esperança em busca de uma graça. Assim se inicia um diálogo com as crenças internas e a fé na negociação com a divindade representativa para o alcance de cura através de uma promessa, um pedido ou alcance de graça; Expressão da fé – representa a materialização da fé expressa em performance de símbolos, ritos, oferendas, sacrifícios, oferendas de ex-votos como pagamento, agradecimento pela graça alcançada; Renovação da fé – corresponde aos momentos de renovação, fortalecimento da fé, superando a dúvida da crença inicial [...]. A renovação da fé também se encontra na expressão dos rituais, publicizando-os através dos votos, de novas promessas e o retorno ao cenário sagrado e de cura para performance dos rituais.⁹²

⁸⁸ LEÃO, F. C.; NETO, F. L. Uso de práticas espirituais em instituição para portadores de deficiência mental. *Revista de psiquiatria clínica*, São Paulo, v. 34, n. 1, p. 54-59, 2007. p. 56.

⁸⁹ SOUZA, J. F. *E a educação popular: ¿¿, Quê ??* Uma Pedagogia para fundamentar a educação, inclusive escolar, necessária ao povo brasileiro. Recife: Bagaço, 2007. p. 33.

⁹⁰ HENZEZEL, M.; LÉLOUP, J. Y. *A arte de morrer: tradições religiosas e espiritualidade humanista diante da morte na atualidade*. 6. ed. Petrópolis: Vozes, 2003. p. 518.

⁹¹ CAVALCANTE, 2010, p. 74.

⁹² CAVALCANTE, 2010, p. 74.

Observa-se que a fé dos devotos ou fiéis são expressas como ato de devoção ou pagamento de promessas das graças obtidas relacionadas principalmente a saúde.

Já para os muçulmanos, o respeito aos versículos do Livro Sagrado é um ato de manutenção da fé e a obediência a Deus que reflete no cotidiano do fiel. É no Alcorão que adquire toda instrução para manutenção de uma vida saudável, livre de doenças e equilibrada em corpo e espírito. Dentre eles, destaca-se as normas alimentares estipuladas. Onuki salienta que a lei islâmica segue uma associação entre a crença religiosa e o alimento, conforme orientado pelo Alcorão e pela Jurisprudência a fim de preservar a saúde, ao qual utiliza versículo que compõe a *surata* para proibir também o consumo de bebida alcoólica ou intoxicantes e jogo de azar.⁹³

A religião muçulmana utiliza em seu cotidiano dois termos, *halal* e *haram*, cujo conceito provém dos ensinamentos do próprio Livro Sagrado, do *Hadith* e pelo *Sunaa*. Esses meios proporcionam à população indicações de produtos aceitáveis ou não para o consumo.⁹⁴

Na quinta *surata* o profeta declara: “Comei de todas as coisas lícitas com que Allah vos agraciou e temeí-O, se fordes crentes”. Assim, o seguidor deve obedecer algumas diretrizes, entre elas, que o muçulmano só poderá consumir alimentos permitidos por Deus,⁹⁵ se faz necessário observar se o produto está livre de contaminantes e de acordo com a Lei Islâmica, e deverá consumir alimentos que apresentam benefícios à sua saúde.⁹⁶ Dentre os alimentos permitidos destacam-se a água, cereais, grãos, sementes, raízes, legumes, vegetais, frutas (frescas ou secas), peixes, camarões, ovos, leite (de vacas, ovelhas, camelos e cabras), queijo (processado através do coalho microbiano), produtos minerais, químicos ou criados através da biotecnologia (desde que não seja alucinógeno e/ou tóxico).⁹⁷

Partindo de uma visão nutricional e ao analisar a relação descrita pelo Alcorão, os alimentos designados como permitidos são em sua maioria de origem vegetal, ricos em fibras e vitaminas e minerais, o que proporciona ao seu fiel o acesso a uma alimentação de qualidade. Ao consumir um alimento permitido, o fiel da religião Islâmica também agrada ao seu Criador, além da responsabilidade de verificar se houve contaminação com algum elemento do *haram* ou alguma contaminação cruzada. O álcool etílico ou etanol, por exemplo, tem seu uso aceitável

⁹³ ONUKI, Giselle. O que são Alimentos Halal e Alimentos Kosher? In: MAYARA VALE [Site Institucional]. 03 set. 2016. [n.p.]. Disponível em: <https://consultoradealimentos.com.br/boas-praticas/o-que-saoalimentos-halal-e-kosher/>. Acesso em: 20 jan. 2020.

⁹⁴ MAN; SAZILI, 2010, p. 12.

⁹⁵ MAN; SAZILI, 2010, p. 12.

⁹⁶ MAN; SAZILI, 2010, p. 13.

⁹⁷ FARUK, R. S. H. *Nova oportunidade de negócio para Portugal: caracterização do mercado e produtos halal, análise do comportamento de consumidores e empresas portuguesas*. 2017. 94f. Dissertação (Mestrado em Gestão Financeira) – Instituto Superior de Gestão, Lisboa, 2017. p. 22.

desde que não seja embriagante (não pode ser ingerido) ou tóxico, e devem seguir o seguinte critério: matéria prima deve restar no máximo 0,5% de álcool e produto final deve restar no máximo 0,1%.⁹⁸

Outro termo muito utilizado é o *Mushbooh*, que são os alimentos e produtos industrializados. O que significa duvidoso ou suspeito qualquer contato com ingredientes ilícitos. *Istihalat* também é um termo que significa transformação com alteração de cor, sabor, odor, aparência física ou estado material.

Ferreira destaca o seguinte:

No Islã, Cristo (ou Seyydina'Issa, na transliteração do árabe) é considerado profeta e mensageiro. Mesmo assim, não há comemoração de Natal. “Existem dois feriados religiosos oficiais no Islã”, diz Sheik Jihad Hassan, vice-presidente da Assembléia Mundial da Juventude Islâmica na América Latina. “A festa do desjejum, Eid el-Fitr, ao final do Ramadã (o mês do jejum), e, dois meses e dez dias depois, o Eid Al-Adbba, o encerramento da peregrinação a Meca. Tanto o jejum quanto a peregrinação possuem o sentido de purificação, ao final dos quais vem a recompensa espiritual, simbolizada por uma festa.”⁹⁹

Em contrapartida, ao fim do período de jejum, os fiéis participam da festa da quebra na qual as mesquitas ficam cheias e o sermão fala da importância do *Eid*.

Nós ontem estávamos de jejum e éramos obrigados a ficar por mais que quiséssemos deixar de fazê-lo, você estava proibido. Hoje é o contrário, por mais que pessoas te obrigassem a jejuar, você hoje não deve jejuar. Quem determina é Deus todo poderoso. Deus está dizendo: venha! Hoje você é meu convidado a quebrar o jejum. Como você sabe que o seu jejum foi aceito? Quais são os sinais? Se você se preocupou com a outra vida e não com esta. Nós devemos saber procurar as coisas que são necessárias para que Deus aceite o nosso jejum. A primeira delas é fazer boas ações, este é o primeiro sinal; a segunda coisa é ter conhecimento, quem não tiver conhecimento vai fazer de forma errada. A terceira coisa é divulgar aquilo que você aprendeu. A quarta coisa é se preocupar com o próximo. Ver aquele que precisa de você. Que não tem a mesma inteligência que você. A outra coisa é o arrependimento. As pessoas devem se arrepender dos seus atos. Se você tem essas qualidades Deus irá aceitar as suas ações.¹⁰⁰

Ferreira afirma que é no término do mês do jejum que os fiéis se sentem com a saúde fortalecida e com o reconhecimento de suas ações por Deus, uma vez dita pelo sheik ao longo do sermão que se confirma no Alcorão: “E de quando o vosso Senhor vos proclamou: Se Me agradecerdes, multiplicar-vos-ei; se Me desagradecerdes, sem dúvida que o Meu castigo será severíssimo”¹⁰¹.

⁹⁸ FAMBRAS [Site institucional]. [s.d.]. Disponível em: <http://www.fambras.org.br/>. Acesso em: 23 abr. 2020.

⁹⁹ FERREIRA, F. C. B. *Entre arabescos, luas e tâmaras: performances islâmicas em São Paulo*. 2007. 372f. Tese (Doutorado) – Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social, Departamento de Antropologia, Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2007. p. 221.

¹⁰⁰ FERREIRA, 2007, p. 245.

¹⁰¹ ALCORÃO, 17º Surata, versículo 7.

Ao se alimentar da fé, o Alcorão aborda em seus textos a importância de uma dieta adequada e equilibrada, a fim de respeitar o corpo e nutri-lo ao seguir as instruções de seu Criador. Ao analisar alguns de seus versículos, depara-se com instruções entre saúde física, espiritual e o encorajamento para a manutenção de uma alimentação saudável que não satisfaça somente a fome fisiológica, mas um equilíbrio entre esses dois extremos. É importante salientar que as tradições do profeta *Muhammad* enfatizam a moderação como maneira de manter a boa saúde.

Da mesma forma que o Livro Sagrado orienta seus fiéis a uma vida equilibrada e destaca a relevância de seguir suas orientações para equilíbrio e saúde do corpo, pontua ainda que apesar das regras seguidas tudo o que ocorre é por vontade de Deus. Obstáculos existem e devem ser reconhecidos e aceitos ao longo da vida.

A confiança no Deus e a permanência para seguir as orientações propostas pelo Alcorão, não anula a ciência médica, desde que usada de maneira lícita, pois seguir o Livro Sagrado é uma forma de colocar em prática os ensinamentos do profeta Muhammad. Os termos saúde e alimentação apresentam uma preocupação a todas as crenças religiosas, contudo, para o povo muçulmano, é uma influência para o estado físico e espiritual.

Diante desse contexto, a definição e a relevância dois termos utilizados e que refletem nas questões éticas do fiel, *Haram* e *Halal*, o alimento permitido e o não permitido.

2.2 O lícito e o ilícito como fonte alimentar

A definição do termo *gastronomia* pressupõe tudo o que se passa pelo estômago, a abrangência da realização e suas técnicas:

São as técnicas utilizadas para a preparação de alimentos e bebidas e na gestão de restaurantes. O profissional de Gastronomia domina os métodos de segurança alimentar e de planejamento e produção de cardápios de restaurantes de cozinha internacional e nacional, hotéis, redes de lanchonetes, bufês, empresas de serviços alimentícios, companhias aéreas e até hospitais. Com técnicas apuradas, executa desde a preparação de pratos mais simples até os de alta gastronomia. Pode especializar-se nas áreas de confeitaria, panificação ou em um tipo de culinária específica, como japonesa, francesa e italiana, entre outras. Também é de sua responsabilidade supervisionar o funcionamento da cozinha, treinar o pessoal, cuidar da tabela de preços, negociar com fornecedores, manter contato com clientes e desenvolver estratégias de marketing que visem à rentabilidade. Outra possibilidade é ser consultor, prestando assessoria na abertura de um restaurante ou na mudança de cardápio de um estabelecimento que já esteja em funcionamento.¹⁰²

¹⁰² GUIA DO ESTUDANTE. *Gastronomia*. [s.d.]. Disponível em: <http://guiadoestudante.abril.com.br/profissoes/administracaonegocios/gastronomia-686303.shtml>. Acesso em: 15 jan. 2020.

Em análise ética, o alimento deixa de lado apenas a sua função nutricional e passa a focar no caráter espiritual e no bem estar social, mas principalmente a questões morais definidas pelas religiões. Um exemplo é no cristianismo, ao qual ao longo das missas representa através da hóstia e do vinho, o corpo e o sangue de Cristo. Carneiro destaca entre os milagres de Cristo, a multiplicação dos alimentos que é repetida de uma forma sublimada.¹⁰³ Momentos como a santa ceia, as refeições na casa de Simão e na mesa dos peregrinos, são episódios que assumem um papel importante na sua mensagem para o cristão.

No Islã não é diferente, pois os alimentos consumidos devem cumprir as Leis Islâmicas (*Shariah*), ao qual o *halal* deve ser ensinado desde os primeiros anos de vidas.

Ó vós que credes! Proibem não (a vós) as coisas boas que Allah (S.W.T.) tem feito benéficas para você e não transgridem. Certamente Deus não ama os transgressores.¹⁰⁴
[...] Ó vós que credes! Comei de todas as coisas boas com que fornecemos-lhes, e dar graças a Deus, se você é (realmente) Seu adorador.¹⁰⁵

Esse termo destacado no Alcorão significa o que é lícito, o alimento e a bebida obrigatória que são permitidos por *Hallah*, contudo é importante destacar que se refere principalmente as normas e processos voltados a questão moral e ética. A sua forma de preparação, também é essencial.

Ao partir dessa premissa, é observado que o versículo: “Volta o teu rosto para a religião monoteísta. É a obra de Deus, sob cuja qualidade inata Deus criou a humanidade. A criação de Deus é imutável. Esta é a verdadeira religião, porém a maioria dos humanos o ignora”¹⁰⁶, direciona a um contexto que foi definido como alimento permitido e a base histórica do alimento proibido, diante da influência do monoteísmo e o politeísmo.

Ao mesmo tempo em que há uma distinção entre o permitido e o proibido, o trecho do Alcorão: “Mas, que, obrigado pela fome, sem a intenção de pegar, se vir compelido (a alimentar-se do proibido), saiba que Deus é indulgente e mui misericordioso”¹⁰⁷, reflete um Deus que permite exceções quando a vida e a saúde necessitam ser preservadas.

Cibal aponta que ao invocar o nome de *Allah* é necessário que o abate atenda alguns procedimentos: o animal a ser abatido tem que estar sadio e aprovado pela autoridade sanitária competente; o abate será executado somente por muçulmano em pleno comando de suas capacidades mentais, capaz de compreender as regras de abate do Islão; o abate será feito com

¹⁰³ CARNEIRO, 2003, p. 20-21.

¹⁰⁴ ALCORÃO, 5º Surata, versículo 87.

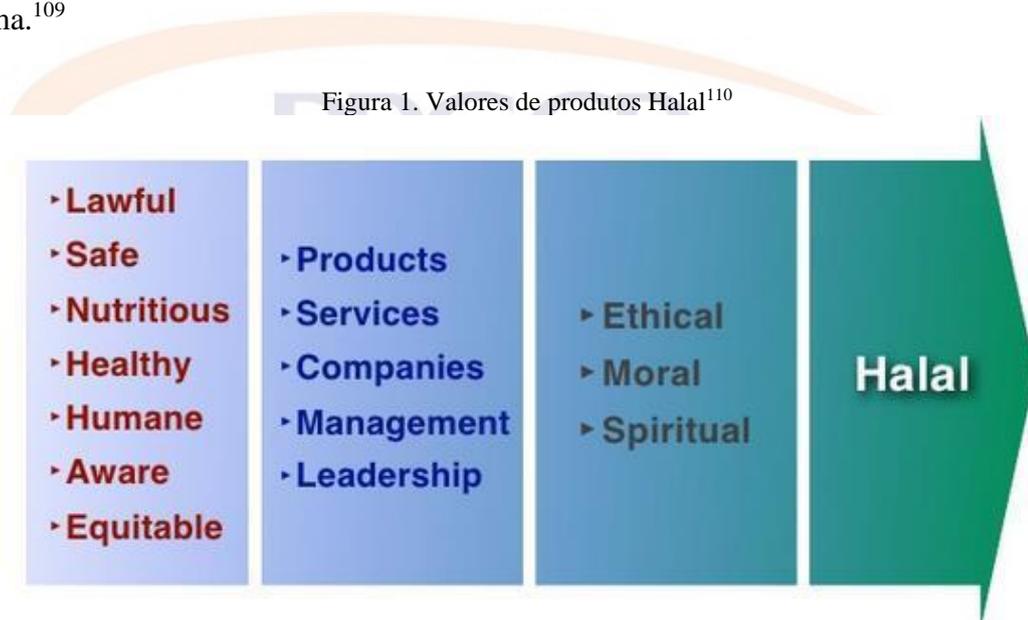
¹⁰⁵ ALCORÃO, 2º Surata, versículo 172.

¹⁰⁶ ALCORÃO, 30º Surata, versículo 30.

¹⁰⁷ ALCORÃO, 5º Surata, versículo 3.

intenção e o sangrador estará bem ciente de sua ação. A frase “Em nome de *Allah*, o Beneficente e Misericordioso” tem de ser invocada imediatamente antes do abate; os equipamentos e os utensílios utilizados no abate *halal* serão exclusivos para esse tipo de degola; a faca do abate deverá ser afiada e a sangria deverá ser feita apenas uma vez; o ato do abate cortará a traqueia, esôfago e ambas as artérias e a veia jugular para apressar o sangramento e a morte do animal; o esgotamento do sangue deverá ser espontâneo e completo; o inspetor muçulmano treinado será indicado e terá responsabilidade de averiguar se os animais são abatidos corretamente de acordo com a (leis) *Shariah*.¹⁰⁸

Segundo Livia Barbosa, encontrar esse tipo de carne em outros países não é tarefa fácil, mas o Brasil é um dos maiores exportadores de carne *halal*. O dono da marca é um muçulmano argelino e isso veio a público para ciência de todos através da mídia em redes sociais que foi de expressiva relevância para os fiéis que tinham a dificuldade em adquirir um alimento puro. A autora complementa que o fato de ser um “muçulmano de nascimento”, a informação se torna legítima.¹⁰⁹



A reportagem do Jornal Valor Econômico, em 2013, retrata a época de consolidação do Brasil relacionada à exportação de *halal*. Destacado por Rocha, quando afirma ser o maior exportador de frango, ao fechar em 2012 cerca de 1,789 milhão de toneladas.¹¹¹ Com a Arábia Saudita sendo seu principal cliente, o Brasil visa um processo de ampliação desse comércio inovador.

¹⁰⁸ CIBAL HALAL. [Site institucional]. [s.d.]. Disponível em: www.cibalhalal.com.br. Acesso em: 11 fev. 2020.

¹⁰⁹ BARBOSA, 2011, p. 569.

¹¹⁰ Disponível em: <https://pt.slideshare.net/Abdalhamid/halal-a-global-market-opportunity?smtNoRedir=1>. Acesso em: 13 jan. 2020.

¹¹¹ VALOR ECONÔMICO. *País conquista mercados com frango halal*. [s.d.]. Disponível em: <https://valor.globo.com/empresas/noticia/2013/04/26/pais-conquista-mercados-com-frango-halal.ghtml>. Acesso em: 23 jan. 2020.

O *halal*, para os muçulmanos, é “o resultado de um sistema [...] que busca [...] mecanismos que contribuam com a saúde humana, criando equilíbrio”¹¹². A ingestão do alimento proibido está diretamente ligada à doença e a morte.¹¹³

Ferreira completa dizendo que, para o muçulmano, a carne deve ser consumida sem sangue, pois é a caracterização de um alimento impuro.¹¹⁴ Man e Sazili descrevem os produtos considerados *halal*, sendo todo o tipo de alimento que não contenha ingredientes proibidos ou partes desses alimentos/animais e que não tenham sido abatidos/degolados de acordo com os procedimentos e normas ditadas pelo Alcorão Sagrado e pela Jurisprudência Islâmica. Peixes e outros animais aquáticos são permissíveis (*halal*), salvo aqueles que estejam intoxicados ou que sejam prejudiciais à saúde humana; ou venenosos assim como estão proibidos os animais que vivem tanto na terra como na água, por exemplo, crocodilos. Todo o tipo de vegetal é *halal*, exceto aqueles que estejam contaminados/intoxicados por pesticidas, sejam venenosos ou produzam efeitos alucinantes ou que de alguma forma possam ser prejudiciais à saúde do homem.

Qualquer produto mineral ou químico é permissível, com exceção daqueles que possam causar qualquer tipo de intoxicação ou prejuízo à saúde. A água é totalmente *halal*, a não ser quando esteja contaminada ou por qualquer meio for prejudicial à saúde. Todo o produto criado através da biotecnologia, extraído de vegetal, mineral e microbiana para a indústria alimentícia é *halal*. Produtos de origem sintética utilizada na indústria de alimentação será *halal*, a partir da comprovação de sua elaboração, onde se prove não ser prejudicial ao ser humano. Derivado de origem animal, utilizado nas indústrias de alimentação, só será *halal*, se o animal for sacrificado conforme a lei islâmica; queijo processado através do coalho microbiano é *halal*; leite (de vacas, ovelhas, camelos e cabras); frutas frescas ou secas, legumes, sementes como amendoim, nozes, caju, avelãs, grãos de trigo, arroz, centeio, cevada, aveia etc., exceto aqueles que estejam contaminados/intoxicados por pesticidas, ou que de qualquer forma possam ser prejudiciais à saúde do homem.¹¹⁵

Outro termo utilizado no Islã é o *haram* que significa ilícito, proibido e sua ingestão é a condenação ao pecado. O Alcorão descreve um trecho que retrata o significado do *haram* para os muçulmanos ao qual especifica que: “Ele só vos vedou a carniça, o sangue, a carne de suíno e tudo o que for sacrificado sob invocação de outro nome que não seja de Deus. Porém, quem,

¹¹² CIBAL HALAL. *Conceito halal: o que é halal*. [s.d.]. Disponível em: <http://www.cibalhalal.com.br/pt/ConceitoHalal/ConceitoHalal>. Acesso em: 11 fev. 2020.

¹¹³ DURKHEIM, Émile. *As formas elementares da vida religiosa*. São Paulo: Martins Fontes, 2009. p. 53.

¹¹⁴ FERREIRA, 2007, p. 221.

¹¹⁵ MAN; SAZILI, 2010, p. 183.

sem intenção nem abuso, for impelido a isso, não será recriminado, porque Deus é Indulgente, Misericordioso”¹¹⁶.

Bonne e Verbeke relatam um trecho do Livro Sagrado com quatro versos que proíbem determinados alimentos. No capítulo 2, versículo 173, proíbe o consumo de carne de porco que seja sacrificada no nome de outro Deus. No capítulo 5, versículo 3, além da proibição anterior, refere-se a morte do animal de forma imprópria. Já no capítulo 6 e 16, versículo 145 e 115, respectivamente, especifica que a ingestão do alimento que é impuro pode ocorrer em casos específicos, onde há necessidade e não desejo. Esse fiel é perdoado.

Alimentos que para nós brasileiros são comuns, como a gelatina, para o muçulmano é necessário analisar a sua origem. Segundo Minkus-McKenna, aproximadamente 75% dos muçulmanos conseguem seguir os padrões *halal*,¹¹⁷ isso a nível mundial.¹¹⁸

Os hábitos alimentares, as crenças religiosas e a saúde, são compromissos religiosos de grande influência na vida de um fiel e o conceito *halal* passa a ser um desses compromissos que caracteriza a fé islâmica, sua atitude e seu real significado.

Conforme relatório apresentado pelo Pew Research Center em 2015, ao longo das próximas quatro décadas, o Cristianismo permanecerá no ranking do maior grupo religioso, mas o Islã apresenta um nível crescente e significativo quando realiza um paralelo com as demais religiões.¹¹⁹

¹¹⁶ ALCORÃO, 2º Surata, versículo 115.

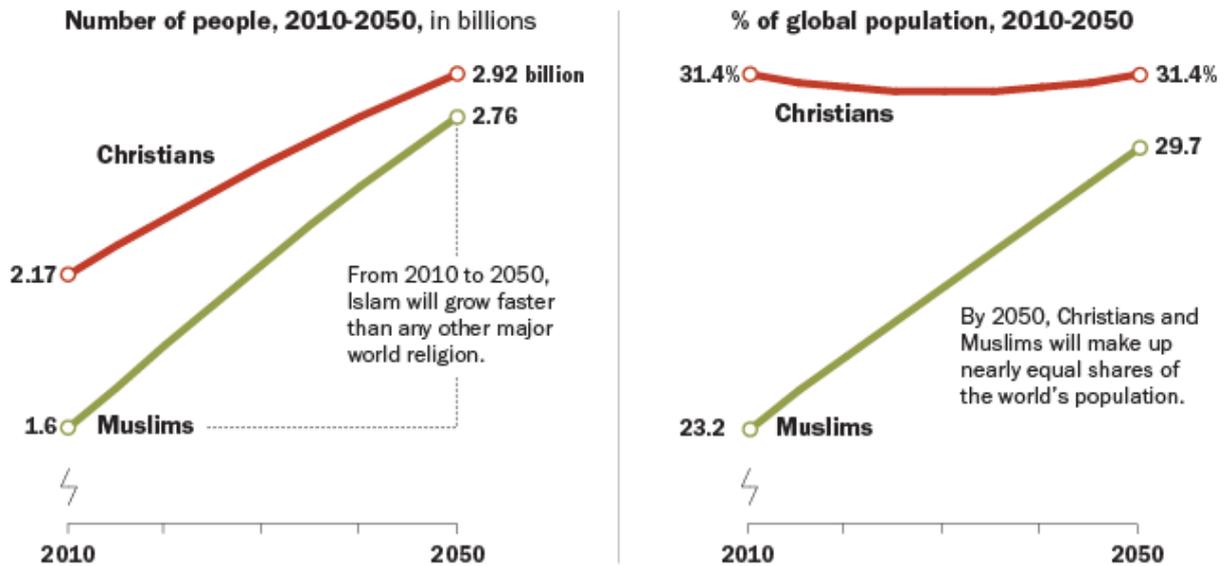
¹¹⁷ MINKUS-MCKENNA, Dorothy. The Pursuit of Halal: Progressive Grocer 86. *Journal of Islamic Marketing*, v. 86, n. 17, p. 42-49, 2007. p. 47-48.

¹¹⁸ BONNE, K.; VERBEKE, W. Muslim consumer trust in halal meat status and control in Belgium. *Meat Science*, n. 79, p. 113-123, 2008. p. 118.

¹¹⁹ PEW RESEARCH CENTER. *The Future of World Religions: population growth projections, 2010-2050*. [s.d.]. Disponível em: <https://www.pewforum.org/2015/04/02/religious-projections-2010-2050/>. Acesso em: 24 jan. 2020.

Figura 2. Gráfico de previsão de crescimento 2010-2050¹²⁰

Projected Change in Global Christian and Muslim Populations



Source: The Future of World Religions: Population Growth Projections, 2010-2050

PEW RESEARCH CENTER

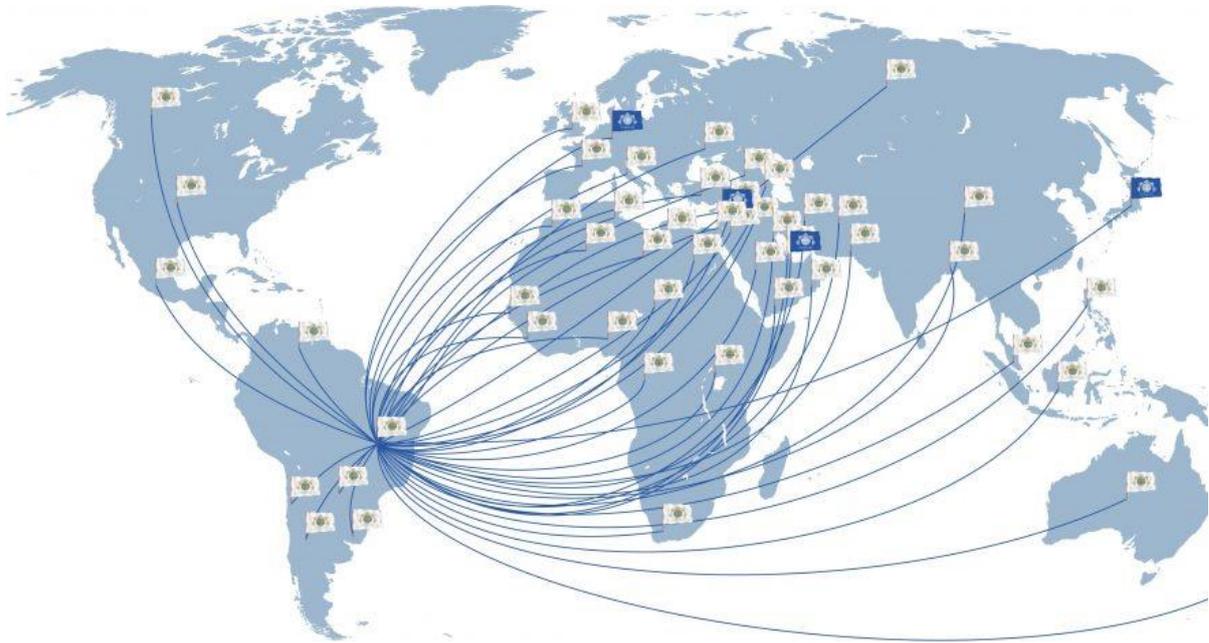
Em uma visão audaz, Pew estima um crescimento significativo em 2025. Em uma nova perspectiva, estima-se que os Estados Unidos seja o país com maior número de muçulmanos, ao ultrapassar o número de cristãos e judaísmo.¹²¹

Cibal Halal afirma que se a previsão permanecer, o mercado *halal* será um mercado promissor com um possível crescimento relevante na indústria alimentícia, incluindo o mercado brasileiro, além de muitos não-muçulmanos que escolhem produtos de qualidade e certificado.¹²²

¹²⁰ Disponível em: <https://www.pewforum.org/2015/04/02/religious-projections-2010-2050/>. Acesso em: 23 jan. 2020.

¹²¹ PEW RESEARCH CENTER, [s.d.], [n.p.].

¹²² CIBAL HALAL. *Conceito halal: o que é halal*. [s.d.]. Disponível em: <http://www.cibalhalal.com.br/pt/ConceitoHalal/ConceitoHalal>. Acesso em: 11 fev. 2020.

Figura 3. Expansão do mercado *halal*¹²³

Em uma tentativa de justificar, Mendes e Júnior apontam esse crescimento como caracterização do perfil da população, ou seja, quanto maior a procura, maior poder aquisitivo e mais exigência para a qualidade do produto.¹²⁴

Em seu estudo, Rezaí destaca sobre a preocupação na qualidade dos alimentos *halal* realizado com consumidores dos Emirados Árabes Unidos, ao qual em 2011, observou um cuidado maior nos entrevistados do sexo feminino. Em outro estudo com 1560 muçulmanos na Malásia, ao avaliarem o nível de confiança, observaram que as populações rurais, aqueles com ensino superior, a geração mais velha e as pessoas mais religiosas tinham menos confiança na comercialização de alimentos *halal*.¹²⁵

Shafie e Othman destacam que o selo *halal* objetiva sinalizar os estabelecimentos permitidos para serem frequentados pelos muçulmanos com um diferencial no logotipo, no qual fornece um norte para os fabricantes e para o consumidor.¹²⁶ Segundo a empresa que atua como um Organismo de Certificação *halal* para produtos no Brasil, o FAMBRAS HALAL, a

¹²³ Disponível em: <https://alimentoshalal.com.br/a-expansao-do-mercado-halal/>. Acesso em: 23 jan. 2020.

¹²⁴ MENDES, Judas Tadeu Grassi; JÚNIOR, João Batista Padilha. *Agronegócio - uma Abordagem Econômica*. São Paulo: Prentice Hall, 2007. p. 103.

¹²⁵ REZAI, G.; Mohamed, Z.; Shamsudin, M. N. Assessment of consumers' confidence on halal labeled manufactured food in Malaysia. *Pertanika Journal of Social Science and Humanites*, Malaysia, n. 20, p. 33-42, 2012. p. 36.

¹²⁶ SHAFIE, S.; OTHMAN, M. N. Halal Certification: an international marketing issues and challenges. In: *Proceeding at the International IFSAM VIIIth World Congress*, [n.p.], 2006. Disponível em: <http://halalrc.org/images/Research%20Material/Report/Halal%20Certification%20an%20international%20marketing%20issues%20and%20challenges.pdf>. Acesso em: 06 de março de 2020.

certificação acontece por um documento emitido por uma instituição especializada que necessariamente deve ser reconhecida por países islâmicos e atingir todos os requisitos legais e critérios determinados pela Jurisprudência Islâmica.¹²⁷

Figura 4. Processo de Certificação *Halal*¹²⁸



Aprovado, por alguma certificadora, a empresa recebe o selo padronizado que poderá ser impresso, desde que não impeça a compreensão que se trata de um produto halal certificado, conforme imagem a seguir:

Figura 5. Selo FAMBRAS HALAL¹²⁹



¹²⁷ FAMBRAS HALAL, 2018, [n.p.].

¹²⁸ Disponível em: <http://www.fambrashalal.com.br/>. Acesso em: 23 jan. 2020.

¹²⁹ Disponível em: <http://www.fambrashalal.com.br/>. Acesso em: 23 jan. 2020.

Desse modo, a certificação do produto proporciona ao consumidor segurança referente às leis islâmicas. Para tanto, o conceito *halal* não é um ato apenas religioso, mas representa um potencial de qualidade e segurança.¹³⁰

Os hábitos alimentares, as crenças religiosas e a saúde, são compromissos religiosos de grande influência na vida de um fiel e o conceito *halal* passa a ser um dos compromissos que caracteriza a fé islâmica, sua atitude e seu real significado.

2.3 Hábitos religiosos dos muçulmanos brasileiros

Ao mencionar o Brasil nesse contexto religioso da cultura Islâmica, Moraes percorre na história dados importantes como a formação territorial do país que pode ser compreendida, a partir do colonialismo que traçou conquistas entre a sociedade e o espaço.

Enfim, o território brasileiro configura-se pela presença reiterada do colonizador, que afirma o domínio da metrópole sobre os lugares de seu assentamento, criando uma nova situação na relação sociedade/espaço praticada nestas paragens. É a ocupação efetiva que qualifica a colônia, que a objetiva como espaço subordinado. Portanto, o Brasil nasce e se desenvolve sob o signo da conquista territorial: trata-se da construção de uma sociedade e de um território, e mais, de uma sociedade que vai ter na montagem do território um de seus elementos básicos de coesão e identidade sociais. Por isso, a dimensão espacial será uma das determinações fortes em sua formação histórica.¹³¹

Pode-se dizer que, no caso do território brasileiro e diante de todo seu contexto histórico, a imigração do povo muçulmano tornou-se uma trajetória de adaptação. O Islã, segundo Pinto, presente no território brasileiro apresenta um número relativamente menor do que se imagina por muitos brasileiros.¹³² Uma parte veio proveniente da península ibérica e outra parte pelos escravos africanos, conforme relata Cleber Maciel:

Durante o século XVI, a maioria dos escravos chegados ao Brasil, entre a Bahia e o Rio de Janeiro era de Sudanese, embarcados nos portos da Guiné e, por isso, também conhecidos como Negros da Guiné. Entre eles destacavam-se os Fulas e os Mandingas, usados, em geral, como lavradores; os Jalofos, utilizados como trabalhadores nos engenhos de cana-de açúcar e como ferreiros; os Haussás; os Lorubás, também chamados Nagôs; os Daomeanos; os Bornuse, e os Achantis. Quase todos muçulmanos.¹³³

¹³⁰ ISLAM ONLINE. [Site institucional]. [s.d.]. Disponível em: www.islamonline.net/English/News/200502/21/article04.shtml. Acesso em: 12 mar. 2020.

¹³¹ MORAES, A. C. R. *Território e História no Brasil*. São Paulo: Hucitec, 2002. p. 411.

¹³² PINTO, 2010, p. 196.

¹³³ MACIEL, Cleber. *Os Negros no Espírito Santo*. 2. ed. Vitória: APEES, 2016. Disponível em: <https://ape.es.gov.br/Not%C3%ADcia/livro-negros-no-espírito-santo-sera-lancado-no-palacio-anchieta>. Acesso em: 12 mar. 2020. [n.p.].

O contexto religioso na Bahia, no ano de 1835, foi fundamental para a instalação do Islã, onde os escravos muçulmanos usavam trajes característicos e pequenos trechos do Alcorão em papéis espalhados no corpo. Pois,

Os muçulmanos eram minoria na Bahia, mas não uma minoria desprezível. Considerando o tamanho dos grupos étnicos entre os quais o Islã estava mais difundido (haussás, bornos, tapas e nagôs), calculo terem sido eles 15% e 20% dos africanos de Salvador de 1835 – mas estou falando de pessoas que tinham compromisso variado com a religião. De fato a maioria dos iorubás vítimas dos conflitos que acabei de narrar era adepta do culto dos orixás. Na melhor das hipóteses o Islã representava na Bahia um concorrente de peso, num ambiente em que conviviam com o culto dos orixás nagôs, dos vunduns jejes, dos iskoki haussás, dos inquices angolanos – entre outras expressões da religiosidade tradicional. Somem-se os santos do catolicismo crioulo – também abraçado por africanos – e se terá uma ideia do pluralismo religioso no seio da população africana e afro-baiana daquela época.¹³⁴

Pinto descreve o Islã no Brasil com uma definição distinta: local e transnacional. Essa visão reflete, respectivamente, em uma apresentação referente ao diálogo no contexto brasileiro e o diálogo no contexto de identidade árabe e muçulmana.¹³⁵

O autor ainda sugere que o Islã no Brasil precisa ser apresentado e interpretado a partir do termo “local” e “transnacional”. O “local” é o Brasil e a necessidade de apresentar e interpretar o Islã em diálogo com o contexto brasileiro. O “transnacional” apresenta e interpreta este mesmo islã brasileiro em diálogo com imaginários transnacionais sobre identidades árabe e muçulmana.¹³⁶

Para Montenegro, dessa forma o Brasil foi se tornando a terra a qual o islã pode se desenvolver livremente e em consonância a outras religiões.¹³⁷ Pinto descreve ainda que nos anos 70, devido às guerras do Oriente Médio, houve mais um intenso processo de imigração, no intuito de manter costumes, resgatar a identidade e vivenciar a religião, já que é uma religião de hábitos não brasileiros e acima de tudo em um país diferente.¹³⁸

Pinto e Montenegro apontam como um dos principais motivos para a divulgação positiva do Islã a exibição da novela *O Clone*, de autoria da Glória Perez e exibida pela Rede Globo de Televisão. Segundo Oliveira, houve um aumento no número de convertidos após a exibição da novela ao vislumbrar um Islã aqui no Brasil.¹³⁹

¹³⁴ REIS, J. J. *Rebelião escrava no Brasil: a história do levante dos malês em 1835*. São Paulo: Cia das Letras, 2003. p. 178.

¹³⁵ PINTO, 2014, p. 241.

¹³⁶ PINTO, 2014, p. 241.

¹³⁷ MONTENEGRO, S. M. Identidades mulçumanas no Brasil: entre o arabismo e a islamização. *Lusotopie*, v. 9, n. 2, p. 59-79, 2002. p. 62.

¹³⁸ PINTO, 2010, p. 241.

¹³⁹ OLIVEIRA, 2006, p. 17.

McGeoch considera que tanto o Islã local quanto o transnacional encontram-se em um ambiente considerado geopolítico.¹⁴⁰ Bastide agrega a presença muçulmana em capitais importantes como São Paulo, Rio de Janeiro, Bahia, Alagoas, Pernambuco e Paraíba.¹⁴¹

Bastide acrescenta ainda que os muçulmanos se dispersaram em regiões brasileiras, principalmente Alagoas, Pernambuco e Paraíba, a fim de realizar um envolvimento entre os grupos e criar um sincretismo religioso.¹⁴² Nina Rodrigues salienta que a referida religião praticada no Brasil, na época dos Malês, caracterizava princípios religiosos rígidos, ignorando festas e bebidas por muito tempo.¹⁴³

Para Mendonça e Velasques Filho, a religião passou por três fases de implantação nas terras brasileiras, a qual destacam-se o islã de escravidão, com sua instalação na Bahia e proveniente do tráfico negreiro de escravos no século XVIII.¹⁴⁴

Na Bahia de 1835, os africanos muçulmanos eram conhecidos como “malês”. A origem do termo tem sido objeto de disputa. Braz do Amaral, por exemplo, sugeriu que derivasse de “má lei”, que seria como os católicos consideravam o Islã, em oposição à “boa lei” da religião católica.[...] o historiador americano R. K. Kent associou male com Malâm, a palavra haussá tomada do árabe mu'allim, que significa “clérigo” ou “mestre”. Nina Rodrigues, primeiro estudioso competente dos malês, sugeriu que o termo deriva de Mali, o poderoso Estado muçulmano da Costa do Ouro. Contudo, a explicação que nos parece mais sensata e direta é apresentada por Pierre Verger, Vincent Monteil e Vivaldo da Costa Lima, que associam o termo male a imále, expressão iorubá para muçulmano. Imále, por sua vez, é apontado por Kathleen Stasik como sendo derivado de Mali. [...] Dessa forma, Nina, Etienne, Bastide e outros estudiosos que apontam a etnia malinké como origem de male teriam passado por cima de um vocábulo mais próximo. Mali estaria então na origem da origem, na ordem /Mali – imále – male, que seria a etimologia mais plausível. [...] No entanto, deve ficar claro que na Bahia “malé” não denominava o conjunto de uma etnia africana particular, mas o africano que tivesse adotado o Islã, embora, se quisermos ser bem stritos e etnicamente corretos, malês seriam apenas nagôs islamizados. Porém, nagôs, haussás, jejes, tapas – enfim, indivíduos pertencentes a diversas etnias – eram tidos, se muçulmanos, por malês.¹⁴⁵

Ao analisar a comunidade islâmica no Brasil, observa-se uma adaptação das práticas religiosas, entre elas a alteração dos horários e local de orações ou, até mesmo, sermões realizados em português e traduções simultânea. O árabe é a língua do Alcorão, mas o sentido é o sagrado.

¹⁴⁰ GRAHAM, G. McGeoch. Islã no Brasil: reflexões sobre educação e sociedade. *Caminhos de Diálogo*, Curitiba, ano 7, n. 10, p. 21-35, 2019. p. 23.

¹⁴¹ BASTIDE, Roger. *As Religiões Africanas no Brasil*. São Paulo: Editora USP, 1971. p. 205.

¹⁴² BASTIDE, 1971, p. 204-205.

¹⁴³ RODRIGUES, Nina. *Os Africanos no Brasil*. Brasília: Editora UnB, 1982. p. 28-29.

¹⁴⁴ MENDONÇA, A. G.; VELASQUES FILHO, P. *Introdução ao protestantismo no Brasil*. São Paulo: Loyola, 2002. p. 9.

¹⁴⁵ REIS, 2003, p. 177.

A diversidade das comunidades muçulmanas construídas no Brasil foi direcionada de acordo com o perfil social e econômico de cada região, que as práticas religiosas assumem formas distintas aos países de origem e que apresentam um impacto relevante na construção de uma comunidade brasileira. Uma matéria da revista *Época* relata sobre o crescimento da religião islâmica nas periferias das cidades brasileiras e destaca que passou a ser observada após difundir a revolta dos malês, assim passou a ser vista como uma religião raiz.¹⁴⁶

O mesmo acontece com o jejum do Ramadã, no momento das orações diurnas, das orações de sextas-feiras, a celebração dos feriados religiosos, que são atos sagrados pelo muçulmano, ao qual em países já ocorre uma adaptação nos horários das grandes empresas para pausas nas orações¹⁴⁷.

Destaca-se ainda a necessidade do aprendizado da língua árabe para melhor entendimento do contexto da religião islâmica. Considerado uma religião universal, o Islã apresenta possibilidades de flexibilidade e adaptações aos contextos sociais e culturais de cada país ou até mesmo de cada região.¹⁴⁸

Nesse cenário, é importante salientar que neste capítulo o paralelo realizado entre os hábitos alimentares, a saúde e a influência da religião revelam uma atitude de como a formação da sociedade religiosa produz efeito no cotidiano dos fiéis e nos hábitos alimentares de todo um povo.

Carneiro finaliza afirmando:

O que se come, como se come, e com quem se come, as mudanças dos hábitos alimentares e dos contextos que cercam tais hábitos é um tema intrincado que envolve a correlação de inúmeros fatores... A alimentação é um fenômeno cujo estudo foi estabelecido nos últimos dois séculos a partir de quatro diferentes enfoques: o biológico, o econômico, o social e o cultural. A história da alimentação, dessa maneira, abrange ao menos quatro grandes aspectos: os fisiológicos e nutricionais, a história econômica, os conflitos da divisão social e a história cultural (para a qual a Antropologia trouxe grande quantidade de informações que se imbricam com a Linguística, a Religião e a História Geral das Civilizações) que inclui a história do gosto e da culinária, para a qual os livros de receitas constituem fontes primárias. O papel dos historiadores da alimentação, segundo a perspectiva das ciências humanas, deveria ser o de focar, ao menos, alguns problemas, dentre eles, o ambiente sociocultural e as avaliações individuais e coletivas (diferentes entre pratos ordinários e festivos, comida como divisão social, e como ação simbólica, religiosa e comunicativa)... E, finalmente, a alimentação pode ser interpretada a partir do estudo dos hábitos alimentares, de como determinados padrões de consumo se estabelecem e se alteram... Preceitos e tabus alimentícios tornaram-se assunto de competência de uma ciência social que especializou-se em estudar hábitos e crenças em todo o mundo.

¹⁴⁶ ÉPOCA. *Islã cresce na periferia das cidades do Brasil*. [s.d.]. Disponível em: <http://revistaepoca.globo.com/Revista/Epoca/0,,EMI25342-15228,00-ISLA+CRESCER+NA+PERIFERIA+DAS+CIDADES+DO+BRASIL.html>. Acesso em: 12 out. 2019.

¹⁴⁷ STALKER, Peter. *The work of strangers: a survey of international labour migration*. Geneva: International Labour Office, 1994. p. 327.

¹⁴⁸ JOMIER, 1992, p. 64.

A Antropologia foi uma disciplina que, desde o século XIX, começou a desenvolver uma etnografia sistemática dos hábitos alimentares e a buscar interpretá-los culturalmente... O estudo das religiões também exige a interpretação de uma série de preceitos e proscricções alimentares, além de todo um conjunto simbólico, mitológico e teológico de elaborações em torno da alimentação.¹⁴⁹

Como já mencionado nos capítulos anteriores, grande parte das práticas alimentares orientadas pela religião Islâmica permanecem seguidas em território brasileiro, isso se dá devido às normas exigidas pelo Alcorão que se apresenta a seu fiel para o cumprimento ao longo de sua vida e ensinado desde seu nascimento.

Diante desse contexto, destaca a indagação que relaciona as práticas alimentares propostas por algumas religiões e a manutenção da saúde humana. Nesse contexto e com intuito de compreender um dos rituais mais conhecidos pelo povo muçulmano, será abordado ao longo do próximo capítulo aspectos do jejum e seu foco na saúde humana de seus praticantes.



¹⁴⁹ CARNEIRO, 2003, p. 20-21.

3 JEJUM

A abordagem desse capítulo permite uma análise sobre o contexto que envolve o jejum, seja religioso ou não, e sua possível influência à saúde humana. Apesar de versículos do próprio Alcorão salientar que o jejum referênciam também a aspectos sociais, será destacado esse ato sagrado também na questão alimentar e seus aspectos fisiológicos.

3.1 Seus Preceitos

Para Carneiro, as regras alimentares pregam a disciplina e autocontrole em práticas históricas com relevância religiosa para seus fiéis.¹⁵⁰ É sabido que o jejum é uma prática existente nas religiões há muitos anos, seja caracterizado pela sua abstinência total ou parcial. Contudo, baseados nesse ato religioso, há uma adaptação para práticas voltadas a estratégias nutricionais, no intuito de redução de peso, por exemplo. Já as restrições alimentares referentes às práticas realizadas nas religiões atuam como penitência e um momento de limpeza da alma.

Diante disso, Galilea afirma a presença da prática do jejum em todas as religiões, cada uma com suas particularidades. Todas as espiritualidades sabem que o jejum e a parcimônia no comer e no beber fortalecem o domínio de si mesmo e o desenvolvimento das faculdades espirituais, que é também um caminho de penitência e purificação, bem como uma forma de oração pela qual dispõe à misericórdia de Deus.¹⁵¹

O jejum do Ramadã representa, para o povo muçulmano, um processo de purificação e disciplina da alma. Desde a infância, são conscientizados de sua importância e orientados que, neste mês, do nascer ao pôr do sol haverá abstinência de relações sexuais, comida e bebida. Bartholo salienta ainda que mentiras, maledicências, inveja, orgulho e até mesmo de coisas permitidas também são atos necessários de abstinência.¹⁵² É um período que segue o calendário islâmico e historicamente é o mês ao qual o Alcorão foi revelado ao último profeta, pelo anjo Gabriel.

As crianças aprendem o que o jejum significa na vida de uma pessoa, a partir do momento em que se observa a compreensão e já estão possibilitados de praticarem. Ferreira afirma que muitas crianças realizam o jejum até o horário do almoço ou abstêm de uma refeição

¹⁵⁰ CARNEIRO, 2003, p. 119.

¹⁵¹ GALILEA, S. *A sabedoria do deserto: atualidade dos padres do deserto na espiritualidade contemporânea*. São Paulo: Paulinas, 1986. p. 61-70.

¹⁵² BARTHOLO; CAMPOS, 1990, p. 93.

diária para que o hábito seja iniciado ao observar e compreender a verdadeira importância do período do Ramadã na vida espiritual e social do fiel.¹⁵³

Ramadã é o mês do jejum, o mês do balanço anual entre os atos positivos e negativos, mês de reforçarmos o bem e lutarmos contra o mal dentro de nós mesmo e no seio da sociedade, para concretizarmos a paz e a segurança e realizarmos o plano “Fome Zero” islâmico que foi lançado a mil, quatrocentos e vinte e cinco anos atrás. Jejuar é abster-se da comida e da bebida, desde o raiar da aurora até o pôr-do-sol. Implica em duas premissas: a primeira nos leva a sentirmos fome e sede, isto é, igualarmo-nos aos pobres e necessitados; a segunda refere-se ao pagamento dos “Direitos do Menos Afortunados” conforme a obrigação religiosa prescrita por Allah, e sua finalidade é a confraternização, a irmandade, a igualdade e a harmonia entre os seres humanos, valores básicos para a paz e a felicidade não apenas da sociedade islâmica, mas de toda a humanidade. O jejum no Islã, assim como o jejum na Tora e na Bíblia, é uma reforma ou, por assim dizer, um reajuste, sendo diferente apenas na forma e na intensidade.¹⁵⁴

Sabe-se que, ao longo desse período, o fiel deve prestar atenção no que faz, ouve, fala, come e, acima de tudo, em seu estágio de purificação. De acordo com Mauss, “a consciência religiosa, mesmo a de nossos contemporâneos, nunca separou bem a infração às regras divinas e suas consequências materiais sobre o corpo, sobre a situação do culpado, sobre seu futuro no outro mundo”¹⁵⁵.

Apesar de ser orientado e de certa forma cobrado ao fiel à questão espiritual diante desse ato, pontos nutricionais e fisiológicos também são abordados na *Sunna* e apresentado por Qutub: “o muçulmano que não deixar de dizer inverdades e não abandonar todas as formas de maldade no Ramadã, não lhe adiantará jejuar, pois a Deus não interessa que o muçulmano deixe apenas de comer e beber”¹⁵⁶.

Para Maudoodi, além da importância religiosa, esse é um mês com grande significado social que proporciona ao fiel um elo direto com Deus e na crença da sua vontade. Além disso, o autor reforça a interferência sobre a sociedade, uma vez que todos os muçulmanos, independente de sua reputação, são obrigados a cumprir o jejum ao longo do mês estipulado. Esse fato contribui para o convívio na igualdade e a sensação de fraternidade entre os membros da sociedade.¹⁵⁷

A prática do jejum é obrigatória para todos aqueles muçulmanos que atinjam a puberdade e apresente boa saúde física e mental. Todo um ambiente simbólico é adaptado para

¹⁵³ FERREIRA, 2007, p. 144.

¹⁵⁴ FERREIRA, F. C. B. O jejum do mês do ramadã e o sacrifício do carneiro – momentos liminares e de *communitas* no islã. [s.d.]. Disponível em: <https://www.anpocs.com/index.php/papers-30-encontro/gt-26/gt16-22/3375-fferreira-o-jejum/file#:~:text=Ramad%C3%A3%20C3%A9%20o%20m%C3%AAs%20do,e%20vin%20e%20cinco%20anos>. Acesso em 03 jul. 2020. [n.p.].

¹⁵⁵ MAUSS, Marcel. *Sobre o sacrifício*. São Paulo: Cosac& Naif, 2005. p. 58.

¹⁵⁶ QUTUB, Mohammad. *Islam a religião mal compreendida*. São Bernardo do Campo: CDIAL, 1990. p. 148.

¹⁵⁷ ANTES, Peter. *O Islã e a Política*. São Paulo: Paulinas, 2003. p. 119.

que seja realizado, o que inclui o funcionamento do comércio que reabre a noite para atender a população:

É obrigatório desde o raiar do dia até pouco depois do pôr-do-sol; b) deve ser observado por todo muçulmano adulto, de plena posse das faculdades mentais; c) e pelas mulheres que não estejam menstruadas; d) deve ser precedido de uma declaração de 'reta intenção'; e) deve ser concretizado na abstenção de qualquer substância (comida, bebida, fumo) e das relações sexuais; f) pode ser interrompido por justa causa (doença, viagem ao exterior, etc.). Neste caso, os dias perdidos devem ser repostos.¹⁵⁸

Em versículos do Alcorão, podem-se observar algumas exigências relevantes para a realização do jejum. Entre elas, a de ser muçulmano, ser responsável, ser capaz de jejuar, está residente e não apresentar nada que o impeça de realizar o ato. Em específico na surata 9 do Alcorão diz que a caridade só será aceita se praticada com boa vontade e com a crença absoluta em Deus. Esse trecho descreve a não necessidade de jejuar pelo povo não muçulmano e mesmo que realize não se torna válido devido a possível incredulidade em Deus e ao profeta *Muhammad*.¹⁵⁹ Nesse trecho, observa-se que, apesar da importância que o jejum tem para o fiel frente a qualquer perigo ou prejuízo, esse ato se torna proibido.

Ferreira descreve uma afirmação realizada por Tunner, o qual apresenta o ato de liminaridade para o fiel, seguido por um momento de suspensão e fortalecimento religioso:

Um dos momentos mais fortes do cotidiano de um jejuante é a noite, durante a oração, tanto a noite que antecede quanto a que sucede à quebra de jejum. Durante a performance da oração na mesquita, os fiéis se sentem ainda mais fortalecidos, por terem cumprido mais um dia de jejum. Podemos, então, nos remeter às fases da performance, propostas por Schechner(1995), quando tratamos do mês do jejum, porque este é o caminho para se chegar às festas. Há toda uma preparação para celebrar a vitória de se ter cumprido um pilar da religião. Quero entrever que a preparação da performance das festas se dá no Ramadã, a performance em si, na oração do Eid, realizada na mesquita, e os desdobramentos podemos verificar na festa realizada na chácara e nos dias que seguem.¹⁶⁰

O jejum é um processo de restauração até mesmo dos sentidos e que pode observar um comportamento renovado no cotidiano do povo muçulmano.

Para o fiel, o período no Ramadã não há nada de extraordinário, pois a certeza do objetivo e de que Deus é o único responsável e digno desse sacrifício.

Ferreira salienta que nos últimos dias de Ramadã, as orações e as boas ações são realizadas com maior intensidade, período esse conhecido por Noite do Decreto. Para os fiéis, com a alma purificada e o corpo adaptado, Deus revela sinais divinos.

¹⁵⁸ PACE, Enzo. *Sociologia do Islã: fenômenos religiosos e lógicas sociais*. Petrópolis: Vozes, 2005. p. 364.

¹⁵⁹ ALCORÃO, surata 9, versículo 54.

¹⁶⁰ FERREIRA, 2007, p. 146-147.

O segundo ponto interessante a ser percebido são os momentos liminares observados durante o período do jejum, o jejuante modifica a sua vida, pois intensifica as suas ações positivas, como: as orações, os pensamentos, as ações, por conta do jejum, é esse que altera o cotidiano islâmico, ele faz com que o sexo seja suspenso, que a comida seja suspensa e que o fiel esteja voltado integralmente a Deus enquanto o sol está presente. O jejum é visto, apenas por Deus, afirmam os muçulmanos, só ele realmente sabe se você está ou não em jejum. Estabelece, portanto uma relação direta entre o homem e Deus, assim como pretende a própria religião, sem intermediários.¹⁶¹

Pinto acrescenta ainda que o jejum islâmico não possui caráter de penitência e sim um mecanismo disciplinar e de tradição para controle de impulsos e desejos o que envolve todo um contexto religioso e cultural que permanece por anos e que apresenta características distintas desse povo.¹⁶²

O autor complementa:

Tanto o consumo de bebida alcoólica quanto o de carne de porco são considerados proibidos (haram) no islã. A proibição ao consumo de porco é amplamente seguida, sendo esse animal percebido como impuros e sujo. Durante minhas pesquisas na Síria, alguns informantes muçulmanos chegaram a expressar a sensação de nojo diante da ideia de comer carne suína. Já o consumo de bebidas alcoólicas não é incomum nas sociedades muçulmanas, havendo mesmo a produção de cerveja, vinho e arak (destilado de uva anisado) em quase todo o Oriente Médio, Norte da África e sul e sudeste da Ásia. Mesmo em países em que a venda e o consumo de álcool é proibida, como Árabia Saudita e Irã. Existe um vasto mercado clandestino de bebidas alcoólicas.¹⁶³

O período do Ramadã estabelece ao povo muçulmano padrões disciplinares diante dos acontecimentos ao longo da vida, além da melhora física no intuito de preservar a saúde. O Jejum ou *Sawm* é um dos principais fundamentos de adoração ao Islã, com isso o fiel desenvolve a consciência de que é necessário separar o pecado e as coisas não benéficas de seu cotidiano. Além disso, os muçulmanos são estimulados a jejuarem em outras épocas ao longo do ano. Um momento em destaque é a *Sunnah*, uma tradição realizada pelo Profeta que o realizava todas as segundas e quintas-feiras com o mesmo intuito de purificação física e da alma.

Como propósito do jejum, temos a piedade, que é descrito na 2ª Surata, versículo 183, ao qual diz: “Talvez sejais piedosos!”. A abstinência alimentar é o símbolo de fé iniciada por Deus e lembrada no Alcorão. Para o fiel, a piedade proporciona ao povo uma vida sem pecados e obstáculos minimizados: “Tal é o mandamento que Alá vos revelou. E quem temer a Alá, (saiba que) Ele lhe absorverá os pecados e lhe aumentará a recompensa”¹⁶⁴.

¹⁶¹ FERREIRA, [s.d.], [n.p.].

¹⁶² PINTO, 2010, p. 62.

¹⁶³ PINTO, 2010, p. 62.

¹⁶⁴ ALCORÃO, 65ª surata, versículo 5.

Como todo ritual, o jejum é um ato religioso com influências na vida social do povo muçulmano e a obediência ao livro Sagrado. Estimular o fiel a realizar o jejum acontece ao longo da vida, mas o Ramadã é um período de grande importância, onde se caracteriza a purificação da alma e do corpo físico. Seguir os preceitos, principalmente nesse período, é vivenciar a consciência aos mandamentos e o respeito às leis descritas no Alcorão.

3.2 Suas Práticas

De forma total ou parcial, o jejum é um ato antigo que apresenta uma finalidade nutricional e religiosa. Allmen ressalta o reconhecimento das religiões da antiguidade, o qual o jejum é realizado para que haja o livramento do demônio por meio da nutrição, conforme já mencionado na sessão anterior. O autor afirma ainda que é o momento no qual o homem tem para se preparar para o encontro com a divindade.¹⁶⁵

Montanari salienta que:

Quando, no ano de 986, Vladimir I, príncipe de Kiev, decide abandonar o paganismo e abraçar uma nova fé com seu povo, chama a seu palácio os representantes das quatro principais confissões religiosas, os cristão de Roma e do Bizâncio, os muçulmanos e os judeus, para apreciar a justeza e a seriedade de cada uma delas. Travam-se então longas discussões teológicas, durante as quais, segundo a crônica russa que registrou o fato, são amplamente debatidas as opções alimentares de cada religião e os comportamentos recomendados ou prescritos como regra de vida para os fiéis. A obrigação muçulmana e judia de se abster da carne de porco decididamente não agrada a Vladimir; quanto ao consumo de vinho, “ nós, russos, gostamos de beber”, diz ele ao enviado dos Búlgaros muçulmanos, e realmente não podemos passar sem ele’, Vladimir tampouco gosta da insistência com que os cristãos de Roma defendem o jejum como forma de purificação: “Nossos antepassados, teria ele dito, não o aprovariam”. Não foi por essas razões, evidentemente, que o príncipe por fim convencido pelos gregos ortodoxos adotou suas doutrinas e seus rituais; mas o texto deixa muito claro o valor do comportamento alimentar como sinal de identidade religiosa, ética e cultural.¹⁶⁶

Diante do pontuado nas sessões acima, pode-se observar que a prática habitual do jejum para os muçulmanos e, principalmente no período do Ramadã, é um ato de grande significado na sociedade praticante. Assim como é sabido que as principais datas comemorativas para o cristão são o Natal, dia de Reis, Páscoa e Quaresma, proporcionam ao fiel também uma sensação de purificação, sendo a última um momento ao qual alguns fieis abstém-se de alguns alimentos como forma de agradecimento ou penitência, conforme explanado por Rincon:

Como o próprio nome quaresma sugere, trata-se de um período de quarenta dias que começa na quarta-feira de cinzas e termina na Páscoa, descontando os domingos. Esse

¹⁶⁵ ALLMEN, Jean-Jacques von. *Vocabulário Bíblico*. 3 ed. São Paulo: ASTE, 2001. p. 266.

¹⁶⁶ FLANDRIN, J.; MONTANARI, M. *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998. p. 312.

intervalo serve para que os cristãos se preparem para celebrar a ressurreição de Cristo, e é marcado por penitências que, além da famosa abstenção à carne, também incluem sacrifícios como o jejum, a prática da caridade, as mortificações - punições físicas ou mentais por amor a Deus - e muitas orações.¹⁶⁷

Independente da crença religiosa a ser seguida pelos fiéis, a alimentação ou a restrição da mesma apresenta um marco cultural e histórico que reflete na fé e na aliança que se adquire com Deus.

Como já mencionado nos capítulos anteriores, o jejum religioso é uma prática com particularidades distintas. Álcool, carnes, laticínios e gordura não são permitidos ao longo desse ato, tais práticas apresentam benefícios à saúde do seu povo.¹⁶⁸

Além das buscas religiosas, o jejum também é utilizado por questões estéticas. Um exemplo é o jejum intermitente que, segundo Anissa Cherif, tem como base o jejum do Ramadã que consiste em abstinência total de períodos longos de aproximadamente 12 horas.¹⁶⁹ Para John F. Trepanowski, além do fim espiritual, o jejum apresenta-se como estratégia nutricional para objetivos estéticos,¹⁷⁰ que, para Obert Jonathan, é o principal motivo da sua popularidade, conhecido como um método milagroso devido à abstinência alimentar superior a oito horas e como consequência a alteração metabólica.¹⁷¹

Moro afirma que esse tipo de prática do jejum pode ser caracterizado por uma restrição total ou parcial do alimento, seja três dias por semana ou uma restrição completa em um período determinado do dia.¹⁷² Varady salienta ainda uma maior aderência devido à facilidade de jejuar em dias alterados do que a própria redução da ingestão diária.¹⁷³

Embora os jejuns praticados para fins nutricionais e ou estéticos consistam na interrupção da ingestão de alimentos por um determinado período, diferenças como a ingestão

¹⁶⁷ RINCON, M. L. Quaresma: por que algumas pessoas não comem carne nesta época.? In: MEGA CURIOSO [Site institucional]. 06 mar. 2019. [n.p.]. Disponível em: <https://www.megacurioso.com.br/datas-comemorativas/42317-quaresma-por-que-algumas-pessoas-nao-comem-carne-nesta-epoca-.htm>. Acesso em: 17 jan. 2020.

¹⁶⁸ PERSYNAKI, A.; KARRAS, S.; PICHARD, C. Unraveling the metabolic health benefits of fasting related to religious beliefs: a narrative review. *Nutrition*, v. 35, p. 14-20, 2016. p. 14-20.

¹⁶⁹ CHERIF; ROELANDS; MEEUSEN; CHAMARI, 2016, p. 46.

¹⁷⁰ TREPANOWSKI, J. F.; KROEGER, C. M.; BARNOSKY, A.; KLEMPPEL, M. C.; BHUTANI, S.; HODDY, K. K.; GABEL, K.; FREELS, S.; RIGDON, J.; ROOD, J.; RAVUSSIN, E.; VARADY, K. A. Effect of alternate-day fasting on weight loss, weight maintenance, and cardioprotection among metabolically healthy obese adults. *Jama Internal Medicine*, v. 177, n. 7, p. 930-938, 2017. p. 933.

¹⁷¹ OBERT; PEARLMAN; OBERT; CHAPIN, 2017, p. 19-61.

¹⁷² MORO, T.; TINSLEY, G.; BIANCO, A.; MARCOLIN, G.; PACELLI, Q. F.; BATTAGLIA, G.; PALMA, A.; GENTIL, P.; NERI, M.; PAOLI, A. Effects of eight weeks of time-restricted feeding (16/8) on basal metabolism, maximal strength, body composition, inflammation, and cardiovascular risk factors in resistance-trained males. *Journal of Translational Medicine*, v. 14, n. 1, p. 290-300, 2016. p. 297.

¹⁷³ VARADY, K. A.; ROOCHK, D. J.; LOE, Y. C.; MCEVOY-HEIN, B. K.; HELLRSTEIN, M. K. Effects of modifies alternate-day fasting regimens on adipocyte size, triglyceride metabolism, and plasma adiponectin levels in mice. *The Journal Lipid Research*, v. 48, n. 10, p. 2212-2219, 2007. p. 2216.

apenas de líquido ou dietas de baixas calorias que variam de 600 a 800 kcal por dia, são de relevância significativa para a prática e o acompanhamento dessas pessoas.¹⁷⁴

Diante disso, o jejum intermitente, doravante JI, vem ser tornando bastante popular e com uma prática intensa, devido seu rápido resultado relacionado à redução de peso.¹⁷⁵ Para Patterson, entre os protocolos mais conhecidos, podemos citar o jejum completo em dias alternados, o qual a pessoa alterna entre restrições e liberações alimentares com duração de 24 horas restringindo as necessidades calóricas em até 75%. Hoddy e outros apontam uma eficiência na redução de peso corporal de 4 a 8% entre 8 a 12 semanas de restrição alimentar.¹⁷⁶

Outro protocolo conhecido é o jejum modificado que, para Patterson, apresenta um consumo limitado e severo com restrição energética de 20 a 25%,¹⁷⁷ e ao mencionar a limitação energética, a calórica diária permanece de 200 a 500 kcal que fisiologicamente é considerado baixo, mas com respostas positivas de acordo com estudos.¹⁷⁸

Também conhecido e bem utilizado é o protocolo de jejum de alimentação temporizada ou restrição de tempo, que leva em consideração o consumo alimentar dentro de uma janela de tempo que pode variar de 3-4 h, 7-9 h, ou 10-12 h, ou até mesmo uma janela média de jejum de 12 a 21 horas por dia.¹⁷⁹ Para Longo e Mattson, esse tipo de abordagem auxilia na prevenção e tratamento de obesidade e comorbidades associadas a ela.¹⁸⁰

Diante disso, observa-se a realização do jejum com diversas finalidades, mas na busca comum de bem estar físico, além das distintas particularidades. Em visão geral, apesar de ser um ato popular, pesquisas ainda são escassas a respeito da influência em longo prazo sobre a saúde geral dos praticantes, seja pelo intuito religioso ou como estratégia nutricional.

¹⁷⁴ HARVIE, M.; WRIGHT, C.; PEGINGTON, M.; MCMULLAN, D.; MITCHELL, E.; MARTIN, B.; et al. The effect of intermittent energy and carbohydrate restriction v. daily energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers in overweight women. *British Journal of Nutrition*, Reino Unido, v. 110, n. 8, p. 1534-1547, 2013. p. 1547.

¹⁷⁵ HORNE, B. D.; MUHLESTEIN, J. B.; LAPPÉ, D. L.; MAY, H. T.; CARLQUIST, J. F.; GALENKO, O.; BRUNISHOLZ, K. D.; ANDERSON, J. L. Randomized cross-over trial of short-term water-only fasting: Metabolic and cardiovascular consequences. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, United States of America, v. 23, n. 11, p. 1050-1057, 2013. p. 1051.

¹⁷⁶ HODDY, K. K.; KROEGER, C. M.; TREPANOWSKI, J. F.; BARNOSKY, A.; BHUTANI, S.; VARADY, K. A. Meal Timing During Alternate Day Fasting: Impact on Body Weight and Cardiovascular Disease Risk in Obese Adults. *Obesity*, Chicago, v. 22, n. 12, p. 2524- 2531, 2014. p. 2527.

¹⁷⁷ PATTERSON; SEARS, 2017, p. 381-382.

¹⁷⁸ MICHALSEN, A.; LI, C. Fasting therapy for treating and preventing disease - current state of evidence. *Forshende Komplementärmedizin*, Berlin, v. 20, n. 6, p. 444-453, 2013. p. 447.

¹⁷⁹ LECHEMINANT, J. D.; CHRISTENSON, E.; BAILEY, B. W.; TUCKER, L. A. Restricting night-time eating reduces daily energy intake in healthy young men: a short-term cross-over study. *British journal of nutrition*, United States of America, v. 110, n. 11, p. 2108-2113, 2013. p. 2112.

¹⁸⁰ LONGO, V. D.; MATTSON, M. P. Fasting: molecular mechanisms and clinical applications. *Cell Metabolism*, Los Angeles, v. 19, n. 2, p. 181-192, 2014. p. 187.

3.3 Sua influência sobre a Saúde

Como já foi dito, o jejum é praticado há algum tempo, seja por intuito religioso ou como estratégia nutricional. Segundo Longo, esse ato promove mudanças metabólicas como resultados na resistência ao estresse.¹⁸¹

Venegas-Borsellino e colaboradores descrevem o significado do jejum para a população religiosa:

O jejum, por milênios, tem sido uma prática comum de várias religiões pelo mundo. No cristianismo, é praticado durante a Quaresma em preparação para a celebração da Páscoa. Nas religiões orientais, o jejum pode ser encontrado no Budismo, Hinduísmo, Jainismo, Taoísmo e muitas outras. Seus objetivos comuns giram em torno da liberdade do homem de todas as formas de sofrimentos, sejam físicas, mentais ou espirituais, empregando o jejum como meio de purificação, auxílio para atingir à contemplação e uma liberdade final.¹⁸²

Em contrapartida, uma sugestão da influência do jejum para saúde humana é o que relatam Varady, colaboradores e Merry, a qual o jejum permite que as células criem uma resistência a danos metabólicos,¹⁸³ e oxidativos.¹⁸⁴ Varady e colaboradores, ainda complementam que com a redução na utilização energética, há uma produção menor de radicais livres e como consequência redução do estresse oxidativo e dano a célula.¹⁸⁵ Ao mencionar a ação do estresse oxidativo, é importante compreender as consequências que o corpo sofre diante dessa reação.

Machado conceitua como:

O organismo possui um complexo sistema de proteção antioxidante, como mecanismo de defesa contra os radicais livres, que são formados constantemente no metabolismo celular normal e em vários eventos patológicos e, quando em excesso, podem ocasionar a oxidação de moléculas biológicas. O desequilíbrio entre o desafio

¹⁸¹ LONGO, V. D.; MATTSON, M. P. Fasting: Molecular Mechanisms and Clinical Applications. *Cell Metab*, v. 19, n. 2, p. 181–192, 2014. p. 186.

¹⁸² VENEGAS-BORSELLINO, C.; SONIKPREET; MARTINDALE, R. G. From religion to secularism: the benefits of fasting. *Current Nutrition Reports*, v. 7, n. 3, p. 131-138, 2018. p. 131-133.

¹⁸³ VARADY, K. A.; ROOJK, D. J.; LOE, Y. C.; MCEVOY-HEIN, B. K.; HELLERSTEIN, M. K.. Effects of modified alternate-day fasting regimens on adipocyte size, triglyceride metabolism, and plasma adiponectin levels in mice. *Journal of Lipid Research*, n. 48, p. 2212-2219, 2007. p. 2214.

¹⁸⁴ MERRY, B. J. Oxidative stress and mitochondrial function with aging – the effects of calorie restriction. *Aging Cell*, n. 3, p. 7-12, 2004. p. 11.

¹⁸⁵ VARADY, K. A.; EBINE, N.; VANSTONE, C. A.; PARSONS, W. E.; JONES, P. J. H. Plant sterols and endurance training combine to favorably alter plasma lipid profiles in previously sedentary hypercholesterolemic adults after 8 wk. *Am J Clin Nutr*, v. 80, p. 1159–1166, 2004. p. 1163.

oxidativo e a capacidade de defesa antioxidante do organismo é denominado de estresse oxidativo.¹⁸⁶

Em afirmação, temos um estudo realizado por Yang e colaboradores.¹⁸⁷ no qual avaliaram a influência na saúde a partir de protocolos de jejum em dias alternados. Para tanto, houve a divisão de 30 animais em três grupos, acompanhados por 12 meses e cada um recebendo uma dieta distinta: dieta padrão, dieta rica em gordura e dieta rica em gordura em dias alternados com jejum absoluto, respectivamente. Como resultado observou-se uma atenuação de danos hepáticos e promoção na modulação dos marcadores inflamatórios.

Teng e outros, em sua pesquisa, avaliaram 56 indivíduos dentro do protocolo do jejum intermitente associados a dois dias de jejum do Ramadã, no período de 13 horas ao longo de 12 semanas. Ao final do período, como resultado observou uma diminuição do peso corporal, conseqüentemente do índice de massa corpórea, além do percentual de gordura, pressão arterial e colesterol.¹⁸⁸ Outro estudo, conduzidos pelos mesmos pesquisadores e protocolos, constatou redução de sintomas referente à depressão e estresse emocional. Para confirmar este último, Hussin e colaboradores seguem a mesma linha dos autores supracitados no que se refere ao peso e composição corporal, além do estado de humor.¹⁸⁹ Contudo é importante salientar que são estudos realizados com indivíduos saudáveis e que há uma escassez de material para identificar um melhor desfecho a respeito do protocolo a ser utilizado.

Catenacci e colaboradores apontam estudos relacionando o jejum alternado e a redução de peso, percentual de gordura e preservação da massa magra.¹⁹⁰ Porém, apesar de melhorias em alguns parâmetros metabólicos Patterson e Dorothy alertam que a sua prática pode não ser uma intervenção de saúde pública viável.¹⁹¹

¹⁸⁶ MACHADO, L. P. ; KOHAYAGAWA, A.; SAITO, M. E.; SILVEIRA, V.F. da; YONEZAWA, L. A. Lesão oxidativa eritrocitária e mecanismos antioxidantes de interesse em Medicina Veterinária. *Revista de Ciências Agroveterinárias*, Santa Catarina, v. 8, n. 1, p. 84-94, 2009. p. 87.

¹⁸⁷ YANG, W.; CAO, M.; MAO, X.; WEI, X.; LI, X.; CHEN, G.; ZHANG, J.; WANG, Z.; SHI, J.; HUANG, H.; YAO, X.; LIU, C. Alternate-day fasting protects the livers of mice against high-fat diet-induced inflammation associated with the suppression of Toll-like receptor 4/nuclear factor κ B signaling. *Nutr Res*, v. 36, n. 6, p. 586-593, 2016. p. 585.

¹⁸⁸ TENG, N. I. M. F.; SHAHAR, S.; MANAF, Z. A.; DAS, S. K.; TAHA, C. S. C.; NGAH, W. Z. W. Efficacy of fasting calorie restriction on quality of life among aging men. *Physiol Behav*, v. 104, n. 5, p. 1059-1064, 2011. p. 1062.

¹⁸⁹ HUSSIN, N. M.; SHAHAR, S.; TENG, N. I. M. F.; NGAH, W. Z. W.; DAS, S. K. Efficacy of fasting and calorie restriction (FCR) on mood and depression among ageing men. *Journal of Nutrition, Health & Aging*, v. 17, n. 8, p. 674-680, 2013. p. 677.

¹⁹⁰ CATENACCI, V. A.; PAN, Z.; OSTENDORF, D.; BRANNON, S.; GOZANSKY, W. S.; MATTSON, M. P.; MARTIN, B.; MACLEAN, P. S.; MELANSON, E. L.; DONAHOO, W. T. A randomized pilot study comparing alternating zero-day fasting with daily caloric restriction in adults with obesity. *Obesity*, v. 24, n. 9, p. 1874-1883, 2016. p. 1887.

¹⁹¹ PATTERSON; SEARS, 2017, p. 391.

É importante lembrar que o Ramadã é um período religioso anual e que envolve a população mundial, visto que os fiéis encontram-se migrados pelo mundo e que apesar de toda restrição, com os fiéis que não podem realiza-lo, conseguir analisar os efeitos do jejum a esse grupo apresenta uma grande dificuldade. Isso ocorre, pois, os muçulmanos são ensinados sobre o significado do Ramadã desde criança, ou seja, é um público de extrema heterogeneidade.

Um grupo importante a destacar são os que apresentam quadro de obesidade e Coutinho ressalta que é uma doença crônica e que vem apresentando um crescimento acentuadamente nas últimas décadas.¹⁹² Kolotkin e colaboradores complementam que sua causa é multifatorial e envolve fatores genéticos, metabólicos, sociais, comportamentais e culturais.¹⁹³

Em seu artigo, Gilliland buscou analisar a influência do jejum total no tratamento da obesidade, visto que na literatura não se observam consequências negativas à prática em curto período.¹⁹⁴ Drenick corrobora ao pesquisar a composição corporal nesse período e afirma que, apesar da redução de peso descrito acima, há necessidade de atenção na composição corporal, apesar de não ocorrer um quadro de catabolismo proteico em curto prazo.¹⁹⁵

O jejum estimula a atividade parassimpática, mediada pelo neurotransmissor acetilcolina através dos neurônios autônomos que ativam intestino, coração e artérias, resultando na melhoria da motilidade intestinal e redução da pressão cardíaca e sanguínea.¹⁹⁶ Longo e Mattson ressaltam ainda que:

Quando esgota as reservas de glicogênio no fígado, estimula a lipólise e a geração de corpos cetônicos que reduzem a gordura corporal, e também contribui para melhorar a sensibilidade à insulina nas células musculares e hepáticas, reduz o excesso da produção de IGF1 (fator de crescimento semelhante à insulina), restringe níveis de estresse oxidativo e inflamação, não apenas no cérebro, mas em todo o corpo.¹⁹⁷

Kerndt corrobora sobre o quadro de obesidade:

Assim, tendo em vista o tratamento da obesidade, é particularmente importante conhecer a fisiologia do jejum, incluindo a produção de energia metabólica na glicólise, glicogenólise, gliconeogênese e lipólise, sendo relevante entender melhor

¹⁹² COUTINHO W. F. Consenso Latino Americano de Obesidade. *Arq Bras Endocrinol*, v. 43, p. 21-67, 1999. p. 33.

¹⁹³ KOLOTKIN, R. L.; CROSBY, R. D.; KOSLOSKI, K. D.; WILLIAMS, G. R. Development of a brief measure to assess quality of life in obesity. *Obes Res*, v. 9, n. 2, p. 102-111, 2001. p. 109.

¹⁹⁴ GILLILAND, I. C. Total Fasting in the Treatment of Obesity. *Postgraduate Medical Journal*, v. 44, n. 507, p. 58-61, 1968. p. 58-61.

¹⁹⁵ DRENICK, E. J.; HUNT, I. F.; SWENDSEID, M. E. Influence of Fasting and Refeeding on Body Composition. *American Journal of Public Health*, v. 58, n. 3, p. 477-484, 1968. p. 482.

¹⁹⁶ LONGO; MATTSON, 2014, p. 181-192.

¹⁹⁷ LONGO; MATTSON, 2014, p. 181-192.

como as dietas influenciam o metabolismo, a fim de se poder definir quando e como os jejuns podem ser indicados.¹⁹⁸

Diante dos dados apresentados até aqui, observa-se que os benefícios relacionados à prática do jejum são relevantes para a saúde humana. Contudo, como não se trata de um protocolo universal e padronizado, é necessário salientar que cuidado com a segurança deve ser verificada. Michalsen e Li chamam a atenção para desordens alimentares como a anorexia e bulimia, além de indivíduos com o índice de massa corpórea acima de 45.¹⁹⁹ Casos de óbitos na prática do jejum foram registrados quando pacientes obesos realizaram dietas líquidas proteicas no período superior a dois meses. Tais mortes ocorreram na fase de realimentação.²⁰⁰

Schaumberg e outros realizaram uma pesquisa cujo objetivo era analisar a ingestão alimentar, episódios de compulsão alimentar e uso de comportamentos compensatórios antes, durante e após um jejum de 24 horas.²⁰¹ Foram selecionados 122 participantes que passaram por um período de 24 horas com bebidas não calóricas liberadas e apresentaram os seguintes resultados: 25 participantes comeram exageradamente 36 horas que antecederiam o jejum, 4 apresentaram um quadro compensatório antes do jejum, 28 comeram de forma excessiva após o jejum e 12 antes do jejum.

Ainda para Michalsen e Li, existem dois cuidados importantes:

- a) síndrome da realimentação, quando o praticante do jejum retoma o processo alimentar. Deve-se observar a ocorrência de perda intracelular de eletrólitos, particularmente de fosfato, devido ao catabolismo proteico resultante do jejum prolongado. Com a retomada da nutrição, o paciente malnutrido pode ter hipofosfatemia e subsequente rabdomiólise, falha respiratória e cardíaca, além de arritmias;²⁰²
- b) Interações jejum-medicamentos. O uso de medicamentos durante o jejum requer atenção do médico responsável.²⁰³

Michalsen e Li concluem que apesar de serem efeitos adversos considerados leves e atingirem apenas 10% a 20% dos praticantes sintomas como dores de cabeça, dores nas costas ou tonturas devido a pressão sanguínea reduzida são presentes.²⁰⁴

Ao voltar ao parâmetro religioso, um estudo realizado por Norouzy e outros, durante o período do Ramadã e ao longo de 20 dias em jejum de 14 horas, avaliou a composição corporal.

¹⁹⁸ KERNDT, P. R.; NAUGHTON, J. L.; DRISCOLL, C. E.; LOXTERCAMP, D. A. Fasting: The History, Pathophysiology and Complications. *Western Journal of Medicine*, v. 137, n. 5, p. 379-399, 1982. p. 379-399.

¹⁹⁹ MICHALSEN; LI, 2013, p. 444-453.

²⁰⁰ MICHALSEN; LI, 2013, p. 444-453.

²⁰¹ SCHAUMBERG, K.; ANDERSON, D. A.; REILLY, E. E.; ANDERSON, L. M. Does short-term fasting promote pathological eating patterns? *Eating Behaviors*, v. 19, p. 168-172, 2015. p. 169.

²⁰² MICHALSEN; LI, 2013, p. 444-453.

²⁰³ MICHALSEN; LI, 2013, p. 444-453.

²⁰⁴ MICHALSEN; LI, 2013, p. 444-453.

Como resultado e pontos de discussão obteve uma redução do peso corporal, com significativa relevância ao sexo masculino. Porém, observou-se uma redução da massa magra que segundo o autor pode ser atribuído a um processo de degradação de proteína que pode proporcionar algumas consequências negativas a fiel.²⁰⁵

De acordo com Harder-Lauridsen e outros, em um estudo semelhante, observaram uma pequena alteração relacionada ao peso corporal e a massa corporal, com destaque a redução de massa gorda do tipo androide caracterizada pelo tipo de gordura visceral e que pode estar relacionada com comorbidades metabólicas. Diante desses dados, direcionados ao jejum do Ramadã, percebe-se que a idade e o sexo são fatores determinantes para alguns resultados, visto que indivíduos jovens ao serem comparados com indivíduos mais velhos apresentaram uma redução de peso mais significativa.²⁰⁶

Mesmo com poucos estudos relacionados ao jejum por restrição de tempo, em um estudo de Lecheminant e outros, com 14 horas consecutivas de abstinência total, após 2 semanas observou-se redução de peso corporal significativo. Contudo, a melhora no quadro de comorbidades associadas a lipídio e de composição corporal, sugerem novas pesquisas para avaliar esses parâmetros.²⁰⁷

Ao associar o JI com a realização de atividade física, Moro e outros conduziram um estudo com um protocolo de privação de 16 horas em jejum ao longo de um treinamento. Trinta e quatro homens foram separados em grupo, com refeições as 13h, 16h e 20h, e outro grupo com refeições as 8h, 13h e 20h. Após oito semanas com a associação de 8 horas de treino e o protocolo de jejum, foi identificado benefícios na melhora dos marcadores associados à saúde, como diminuição da massa gorda e manutenção da massa muscular.²⁰⁸

Chaouachi e outros, em uma comparação com o jejum realizado no período do ramadã e o desempenho aeróbico e anaeróbico em 15 judocas de elite, identificaram redução da gordura corporal e manutenção no desempenho dos atletas durante as atividades aeróbica e

²⁰⁵ NOROUZY, A.; SALEHI, M.; PHILIPPOU, E.; ARABI, H.; SHIVA, F.; MEHRNOOSH, S.; MOHAJERI, S. M. R.; MOHAJERI, S. A. R.; LARIJANI, A. M.; NEMATY, M. Effect of fasting in Ramadan on body composition and nutritional intake: a prospective study. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, v. 26, n. 1, p. 97-104, 2013. p. 99.

²⁰⁶ HARDER-LAURIDSEN, N. M.; ROSENBERG, A.; BENATTI, F. B.; DAMM, J. A.; THOMSEN, C.; MORTENSEN, E. L.; PEDERSEN, B. K.; KROGH-MADSEN, R. Ramadan model of intermittent fasting for 28 d had no major effect on body composition, glucose metabolism, or cognitive functions in healthy lean men. *Nutrition*, Dinamarca, v. 37, p. 92-103, 2017. p. 97.

²⁰⁷ LECHEMINANT; CHRISTENSON; BAILEY; TUCKER, 2013, p. 2112-2113.

²⁰⁸ MORO; TINSLEY; BIANCO; MARCOLIN; PACELLI; BATTAGLIA; PALMA; GENTIL; NERI; PAOLI, 2016, p. 299.

anaeróbica.²⁰⁹ Em outro estudo com jovens muçulmanos com idade entre 18 e 25 anos que praticavam corridas e treino de resistência ao longo do período do Ramadã, foi possível identificar um elevado nível de cortisol, porém há uma adaptação corporal para preservação de energia para as atividades físicas mencionadas e uma diminuição dos níveis de glicemia.²¹⁰

Diante dos estudos apresentados e em outros relatados em humanos e animais observam-se benefícios em aspectos metabólicos, principalmente melhoria no perfil lipídico, diminuição nas respostas inflamatórias, redução da massa gorda, redução do peso corporal, entre outros.²¹¹ Além das contraindicações propostas e orientadas pelo Alcorão no período do ramadã, Wilhelmi e outros acrescentam a caquexia, anorexia nervosa, insuficiência vascular cerebral ou demência, insuficiência hepática ou renal, transtorno psicótico, entre outros devem ser orientados por uma equipe médica antes do seu início, já que apresenta alterações metabólicas relevantes. Além de ajudar medicações e analisar a história clínica da pessoa.²¹²

O conceito de jejum consiste em uma privação voluntária de comidas e de bebidas, pela qual o indivíduo permanece por longo período de tempo sem nenhuma ou baixa ingestão de nutrientes e outro período com o consumo normal de alimentos.²¹³ Nesse período prolongado como o do ramadã devem orientados corretamente e excluídos do ato as exceções já existentes e mencionados anteriormente para que a segurança do fiel seja mantida.

É relevante que compreender que essa prática pode ser uma estratégia nutricional, metabólica e na melhora de marcadores inflamatórios com apontamentos positivos, mas é preciso cautela ao jejum em longo prazo devido à quantidade insuficiente de estudos e com uma população consideravelmente pequena.

²⁰⁹ CHAOUACHI, A.; COUTTS, A. J.; CHAMARI, K.; WONG, D. P. ; CHAOUACHI, M.; CHTARA, M.; ROKY, R. AMRI, M. Effect of Ramadan intermittent fasting on aerobic and anaerobic performance and perception of fatigue in male elite judo athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, v. 23, n. 9, p. 2702-2709, 2009. p. 2707.

²¹⁰ GUERRERO-MORILLA, R.; RAMÍRES-RODRIGO, J.; RUIZ-VILLAVERDE, G.; SÁNCHEZ-CARAVACA, M. A.; PÉREZ-MORENO, B. A.; VILLAVERDE-GUTIÉRREZ, C. Ajustes endócrino metabólicos durante el ayuno de Ramadán en jóvenes deportistas. *ALAN*, v. 63, n. 1, p. 14-20, 2013. p. 17.

²¹¹ REIS, F. A.; IKEOKA, D.; CARAMELLI, B. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. *Revista da Associação Médica Brasileira*, São Paulo, v. 59, n. 2, p. 167-173, 2013. p. 169.

²¹² TOLEDO, F. W.; BICHINGER, A.; BURGGRABE, H.; HOLZ, G.; KUHN, C.; LISCHKA, E.; LISCHKA, N.; LUTZNER, H.; MAY, W.; RITZMANN-WIDDERICH, M.; STANGE, R.; WESSEL, A.; BOSCHMANN, M.; PEPPER, E.; MICHALSEN, A. Fasting Therapy—an Expert Panel Update of the 2002. *Forschende Komplementmed*, v. 20, n. 6, p. 434-443, 2013. p. 437.

²¹³ MATTSON, M. P. ; LONGO, V. D.; HARVIE, M. Impact of intermittent fasting on health and disease processes. *Ageing Research Reviews*, v. 39, p. 46-58, 2017. p. 52.

CONCLUSÃO

A palavra religião pode apresentar inúmeros significados e não digo a palavra em si, mas a representatividade vivida por cada pessoa e sua influência social. Para o povo muçulmano, o real significado da religião Islâmica inicia no contexto do seu surgimento a conduta exercida na vida em sociedade, o qual Deus criou o homem para não cometer injustiças.

Por meio deste estudo foi possível compreender que mesmo após o falecimento do Profeta *Muhammad*, os fiéis mantiveram o intuito de expandir a religião a fim de preservar todas as questões éticas e morais ensinadas. O Islã, conforme explícito no próprio Alcorão, proporciona uma forma de acolhimento, disciplina e tradição, além de tornar-se uma direção para a vida social, política e econômica de seus fiéis.

Identificou-se também que o Alcorão direciona aos hábitos alimentares no período religioso e social, que foi observado no segundo capítulo ao destacar os alimentos considerados lícitos e ilícitos, os chamados de *Halal* e *Haram*. Cabe lembrar que em uma sociedade a qual se prega a obediência às escrituras, seguir fielmente as instruções que vão desde o abate até ao consumo, é a certeza de manutenção para uma vida saudável e equilibrada em corpo e espírito. O Islã segue uma associação entre a crença religiosa, o agrado a Deus e a preservação da saúde, visto que grande parte das suas refeições é baseada em alimentos com alto teor nutritivo o que proporciona uma alimentação de qualidade.

Outro ponto é a preocupação dos longos períodos em jejum realizados por seus fiéis. Entende-se que o Ramadã, para o muçulmano, é um período sagrado de jejum, oração, purificação e fortalecimento da fé. Como o quarto pilar a ser seguido, a abstenção realizada por 40 dias é obrigatória.

A partir do terceiro capítulo tornaram-se necessárias informações a respeito de outros tipos de jejuns, o que inclui o jejum Intermitente praticado também no Brasil com uma proposta nutricional e diferente do praticado pelo Ramadã. Essa associação foi necessária devido à escassez de estudos voltados a esse parâmetro religioso e alimentar dos muçulmanos, mas que proporcionou uma visão ampla sobre o assunto para que o objetivo deste estudo fosse concluído.

Diante da questão a respeito da saúde de quem pratica o jejum, observou-se na maioria dos estudos apresentados os benefícios referentes à saúde humana como melhoras metabólicas, diminuição da ação de radicais livres e do peso corporal. Porém, é imprescindível relembrar que o jejum praticado nesse período ocorre anualmente e que uma das suas principais

características é a universalidade da religião Islâmica, ou seja, a prática ocorre no mesmo período e em todo mundo com características climáticas, geográficas e rotinas distintas.

Apesar dos benefícios apresentados pela maioria dos estudos, é relevante apontar que a escassez de estudos dificulta uma conclusão definitiva a respeito do assunto, mas que demonstra o real papel das religiões diante de fatores éticos e morais seja no modo de agir, sentir e pensar das sociedades em diferentes contextos históricos.

Por fim, entende-se que o objetivo deste estudo foi atendido diante das questões apontadas ao longo dos capítulos e que a necessidade de mais estudos para uma melhor fundamentação referente à alimentação muçulmana se faz necessário para determinar possíveis alterações metabólicas voltadas a saúde.



REFERÊNCIAS

- ABDALATI, Hammudah. *O Islam em foco*. Arábia Saudita: Wamy, 1989.
- ABHEDANANDA, S. *Los grandes salvadores de mundo*. Buenos Aires: Kier, 1978.
- ALCORÃO. Português. *O significado dos versículos do Alcorão Sagrado*. Trad. El Hayek, Samir. São Paulo: Marsam Editora Jornalística, 1994.
- ALLMEN, Jean-Jacques von. *Vocabulário Bíblico*. 3. ed. São Paulo: ASTE, 2001.
- ALTOÉ, Adailton. *O Islã e os muçulmanos*. Petrópolis: Vozes, 2003.
- ANTES, Peter. *O Islã e a Política*. São Paulo: Paulinas, 2003.
- ARMSTRONG, Thomas. *Inteligências Múltiplas na sala de aula*. 2. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2001.
- ATTANTÁWI, Ali. *Apresentação geral da religião do islã*. São Paulo: Orgrafic, [s/d].
- BALTAZAR, D. V. S. *Crenças religiosas no contexto dos projetos terapêuticos em saúde mental: impasse ou possibilidade?* 2003. 138f. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública, Departamento de Saúde Pública, Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2003.
- BARBOSA, Livia. Food and sociability on the contemporary Brazilian plate. *Etnográfica*, Lisboa, v. 14, n. 3, p. 567-586, 2011.
- BARTHOLO Jr. R. S.; CAMPOS, A. E. (Orgs.). *Islã: o credo e a conduta*. Rio de Janeiro: Imago; ISEER, 1990.
- BASTIDE, Roger. *As Religiões Africanas no Brasil*. São Paulo: Editora USP, 1971.
- BÍBLIA Sagrada: tradução dos originais mediante a versão dos Monges de Maredsous (Bélgica) pelo Centro Bíblico Católico. 84ª edição. Edição Claretiana, 1992.
- BONNE, K.; VERBEKE, W. Muslim consumer trust in halal meat status and control in Belgium. *Meat Science*, n. 79, p. 113-123, 2008.
- BURKHARD, Gudrun. *Novos caminhos da alimentação*. São Paulo: GLR Balieiro, 1984.
- CARNEIRO, H. *Comida e sociedade: uma história da alimentação*. Rio de Janeiro: Campus, 2003.
- CASTRO, F. L. *História do direito geral e Brasil*. Rio de Janeiro: Lumen Juris, 2007.
- CATENACCI, V. A.; PAN, Z.; OSTENDORF, D.; BRANNON, S.; GOZANSKY, W. S.; MATTSON, M. P. ; MARTIN, B.; MACLEAN, P. S.; MELANSON, E. L.; DONAHO, W. T. A randomized pilot study comparing alternating zero-day fasting with daily caloric restriction in adults with obesity. *Obesity*, v. 24, n. 9, p. 1874-1883, 2016.

CAVALCANTE JUNIOR, Claudio. *Processos de construção e comunicação das identidades negras e africanas na Comunidade Muçulmana Sunita do Rio de Janeiro*. 2008. 125f. Dissertação (Mestrado em Antropologia) – Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2008.

CHAOUACHI, A.; COUTTS, A. J.; CHAMARI, K.; WONG, D. P. ; CHAOUACHI, M.; CHTARA, M.; ROKY, R. AMRI, M. Effect of Ramadan intermittent fasting on aerobic and anaerobic performance and perception of fatigue in male elite judo athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, v. 23, n. 9, p. 2702-2709, 2009.

CIBAL HALAL. [Site institucional]. [s.d.]. Disponível em: www.cibalhalal.com.br. Acesso em: 11 fev. 2020.

COUTINHO W. F. Consenso Latino Americano de Obesidade. *Arq Bras Endocrinol*, v. 43, p. 21-67, 1999.

DEMANT, Peter. *O mundo muçulmano*. São Paulo: Contexto, 2004.

DRENICK, E. J.; HUNT, I. F.; SWENDSEID, M. E. Influence of Fasting and Refeeding on Body Composition. *American Journal of Public Health*, v. 58, n. 3, p. 477-484, 1968.

DURAND, Jean-Paul. *Religiões monoteístas: judaísmo, catolicismo, islamismo e protestantismo*. São Paulo: Paulinas, 2003.

DURKHEIM, Émile. *As formas elementares da vida religiosa*. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

FARUK, R. S. H. *Nova oportunidade de negócio para Portugal: caracterização do mercado e produtos halal, análise do comportamento de consumidores e empresas portuguesas*. 2017. 94f. Dissertação (Mestrado em Gestão Financeira) – Instituto Superior de Gestão, Lisboa, 2017.

FAMBRAS [Site institucional]. [s.d.]. Disponível em: <http://www.fambras.org.br/>. Acesso em: 23 abr. 2020.

FERNÁNDEZ-ARMESTO, Felipe. *Comida: uma história*. Rio de Janeiro: Record, 2004.

FERREIRA, F. C. B. O jejum do mês do ramadã e o sacrifício do carneiro – momentos liminares e de *communitas* no islã. [s.d.]. Disponível em: <https://www.anpocs.com/index.php/papers-30-encontro/gt-26/gt16-22/3375-fferreira-o-jejum/file#:~:text=Ramad%C3%A3%20%C3%A9%20m%C3%AAs%20do,e%20vinte%20e%20cinco%20anos>. Acesso em 03 jul. 2020.

FERREIRA, F. C. B. *Entre arabescos, luas e tâmaras: performances islâmicas em São Paulo*. 2007. 372f. Tese (Doutorado) – Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social, Departamento de Antropologia, Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2007.

FERREIRA, F. C. B. *Hajj, Umrah: uma peregrinação num espaço energizado e concêntrico*. *Horizonte*, Belo Horizonte, v. 11, n. 31, p. 891-913, 2013.

FERREIRA, F. C. B. *Performances islâmicas em São Paulo: entre arabescos, luas e tâmaras*. São Paulo: Santuário, 2017.

FIGLIORE, Gabriela; FONSECA, Amélia de Lourdes Nogueira da. A influência da religião no hábito alimentar de seus adeptos. *Revista Científica Unilago*, v. 1, p. 1-23, 2014. Disponível em: <http://www.unilago.edu.br/revista/edicaoatual/Sumario/2014/downloads/4.pdf>. Acesso em: 12 mar. 2020.

FLANDRIN, J.; MONTANARI, M. *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

GAARDER, Jostein; HELLERN, Victor; NOTAKER, Henry. *O livro das religiões*. São Paulo: Schwarcz, 2000.

GALILEA, S. *A sabedoria do deserto: atualidade dos padres do deserto na espiritualidade contemporânea*. São Paulo: Paulinas, 1986.

GILLILAND, I. C. Total Fasting in the Treatment of Obesity. *Postgraduate Medical Journal*, v. 44, n. 507, p. 58-61, 1968.

GRAHAM, G. McGeoch. Islã no Brasil: reflexões sobre educação e sociedade. *Caminhos de Diálogo*, Curitiba, ano 7, n. 10, p. 21-35, 2019.

GUIA DO ESTUDANTE. *Gastronomia*. [s.d.]. Disponível em: <http://guiadoestudante.abril.com.br/profissoes/administracaonegocios/gastronomia-686303.shtml>. Acesso em: 15 jan. 2020.

HARDER-LAURIDSEN, N. M.; ROSENBERG, A.; BENATTI, F. B.; DAMM, J. A.; THOMSEN, C.; MORTENSEN, E. L.; PEDERSEN, B. K.; KROGH-MADSEN, R. Ramadan model of intermittent fasting for 28 d had no major effect on body composition, glucose metabolism, or cognitive functions in healthy lean men. *Nutrition*, Dinamarca, v. 37, p. 92-103, 2017.

HARVIE, M.; WRIGHT, C.; PEGINGTON, M.; MCMULLAN, D.; MITCHELL, E.; MARTIN, B.; et al. The effect of intermittent energy and carbohydrate restriction v. daily energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers in overweight women. *British Journal of Nutrition*, Reino Unido, v. 110, n. 8, p. 1534-1547, 2013.

HATHOUT, Hassan. *Viagem pela mente de um muçulmano*. USA: American Trust Publications, 2014.

HENNEZEL, M.; LELOUP, J. Y. *A arte de morrer: tradições religiosas e espiritualidade humanista diante da morte na atualidade*. 6. ed. Petrópolis: Vozes, 2003.

HODDY, K. K.; KROEGER, C. M.; TREPANOWSKI, J. F.; BARNOSKY, A.; BHUTANI, S.; VARADY, K. A. Meal Timing During Alternate Day Fasting: Impact on Body Weight and Cardiovascular Disease Risk in Obese Adults. *Obesity*, Chicago, v. 22, n. 12, p. 2524- 2531, 2014.

HORNE, B. D.; MUHLESTEIN, J. B.; LAPPÉ, D. L.; MAY, H. T.; CARLQUIST, J. F.; GALENKO, O.; BRUNISHOLZ, K. D.; ANDERSON, J. L. Randomized cross-over trial of short-term water-only fasting: Metabolic and cardiovascular consequences. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, United States of America, v. 23, n. 11, p. 1050-1057, 2013.

HUSSIN, N. M.; SHAHAR, S.; TENG, N. I. M. F.; NGAH, W. Z. W.; DAS, S. K. Efficacy of fasting and calorie restriction (FCR) on mood and depression among ageing men. *Journal of Nutrition, Health & Aging*, v. 17, n. 8, p. 674-680, 2013.

IBGE. Censo 2010. [s.d.]. Disponível em: <https://censo2010.ibge.gov.br/>. Acesso em: 05 fev. 2020.

ISBELLE, Sami Armed. *Islam: a sua crença e a sua prática*. Rio de Janeiro: Azaam, 2003.

JOÃO PAULO II, Papa. *Código de Direito Canônico*. 4. ed. Lisboa: Braga, 2007. Disponível em: http://www.vatican.va/archive/cod-iuris-canonici/portuguese/codex-iuris-canonici_po.pdf. Acesso em: 03 jul. 2020.

JOMIER, J. *Islamismo: história e doutrina*. Petrópolis: Vozes, 1992.

KERNDT, P. R.; NAUGHTON, J. L.; DRISCOLL, C. E.; LOXTERCAMP, D. A. Fasting: The History, Pathophysiology and Complications. *Western Journal of Medicine*, v. 137, n. 5, p. 379-399, 1982.

KOLOTKIN, R. L.; CROSBY, R. D.; KOSLOSKI, K. D.; WILLIAMS, G. R. Development of a brief measure to assess quality of life in obesity. *Obes Res*, v. 9, n. 2, p. 102-111, 2001.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. *Metodologia científica*. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2001.

LATOURELLE, René; FISICHELLA, Rino. *Dicionário de teologia fundamental*. Petrópolis: Vozes, 1994.

LEÃO, F. C.; NETO, F. L. Uso de práticas espirituais em instituição para portadores de deficiência mental. *Revista de psiquiatria clínica*, São Paulo, v. 34, n. 1, p. 54-59, 2007.

LECHEMINANT, J. D.; CHRISTENSON, E.; BAILEY, B. W.; TUCKER, L. A. Restricting night-time eating reduces daily energy intake in healthy young men: a short-term cross-over study. *British journal of nutrition*, United States of America, v. 110, n. 11, p. 2108-2113, 2013.

LONGO, V. D.; MATTSON, M. P. Fasting: Molecular Mechanisms and Clinical Applications. *Cell Metab*, v. 19, n. 2, p. 181-192, 2014.

MACHADO, L. P. ; KOHAYAGAWA, A.; SAITO, M. E.; SILVEIRA, V.F. da; YONEZAWA, L. A. Lesão oxidativa eritrocitária e mecanismos antioxidantes de interesse em Medicina Veterinária. *Revista de Ciências Agroveterinárias*, Santa Catarina, v. 8, n. 1, p. 84-94, 2009.

MACIEL, Cleber. *Os Negros no Espírito Santo*. 2. ed. Vitória: APEES, 2016.

MAN, B. Y.; SAZILI, Q. A. *Food production from halal perspective: Handbook of poultry science and technology, primary processing*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, 2010.

MARQUES, Vera Lúcia Messias. *Conversão ao islam: o olhar brasileiro, a construção de novas identidades e o retorno à tradição*. 2000. 181f. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais) – Pontifícia Universidade Católica, São Paulo, 2000.

MATTSON, M. P. ; LONGO, V. D.; HARVIE, M. Impact of intermittent fasting on health and disease processes. *Ageing Research Reviews*, v. 39, p. 46-58, 2017.

MAUSS, Marcel. *Sobre o sacrifício*. São Paulo: Cosac& Naif, 2005.

MENDES, Judas Tadeu Grassi; JÚNIOR, João Batista Padilha. *Agronegócio - uma Abordagem Econômica*. São Paulo: Prentice Hall, 2007.

MENDONÇA, A. G.; VELASQUES FILHO, P. *Introdução ao protestantismo no Brasil*. São Paulo: Loyola, 2002.

MERRY, B. J. Oxidative stress and mitochondrial function with aging – the effects of calorie restriction. *Aging Cell*, n. 3, p. 7-12, 2004.

MICHALSEN, A.; LI, C. Fasting therapy for treating and preventing disease - current state of evidence. *Forshende Komplementärmedizin*, Berlin, v. 20, n. 6, p. 444-453, 2013.

MINKUS-MCKENNA, Dorothy. The Pursuit of Halal: Progressive Grocer 86. *Journal of Islamic Marketing*, v. 86, n. 17, p. 42-49, 2007.

MONTENEGRO, S. M. Identidades mulçumanas no Brasil: entre o arabismo e a islamização. *Lusotopie*, v. 9, n. 2, p. 59-79, 2002.

MORAES, A. C. R. *Território e História no Brasil*. São Paulo: Hucitec, 2002.

MORO, T.; TINSLEY, G.; BIANCO, A.; MARCOLIN, G.; PACELLI, Q. F.; BATTAGLIA, G.; PALMA, A.; GENTIL, P. ; NERI, M.; PAOLI, A. Effects of eight weeks of time-restricted feeding (16/8) on basal metabolism, maximal strength, body composition, inflammation, and cardiovascular risk factors in resistance-trained males. *Journal of Translational Medicine*, v. 14. n. 1, p. 290-300, 2016.

MOTA, C. S.; TRAD, L. A. B. A gente vive pra cuidar da população: estratégias de cuidado e sentidos para saúde, doença e cura em terreiros de Candomblé. *Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 325-337, 2011.

NOROUZY, A.; SALEHI, M.; PHILIPPOU, E.; ARABI, H.; SHIVA, F.; MEHRNOOSH, S.; MOHAJERI, S. M. R.; MOHAJERI, S. A. R.; LARIJANI, A. M.; NEMATY, M. Effect of fasting in Ramadan on body composition and nutritional intake: a prospective study. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, v. 26, n. 1, p. 97-104, 2013.

OLIVEIRA, Paulo Eduardo. *Para compreender o Islã e os muçulmanos*. Niterói: Hereses, 2001.

ONUKE, Giselle. O que são Alimentos Halal e Alimentos Kosher? In: MAYARA VALE [Site Institucional]. 03 set. 2016. [n.p.]. Disponível em: <https://consultoradealimentos.com.br/boas-praticas/o-que-saoalimentos-halal-e-kosher/>. Acesso em: 20 jan. 2020.

PACE, Enzo. *Sociologia do Islã: fenômenos religiosos e lógicas sociais*. Petrópolis: Vozes, 2005.

PATTERSON, R. E.; SEARS, D. D. Metabolic Effects of Intermittent Fasting. *Annual Review of Nutrition*, California, v. 37, n. 6, p. 371-393, 2017.

PERSYNAKI, A.; KARRAS, S.; PICHARD, C. Unraveling the metabolic health benefits of fasting related to religious beliefs: a narrative review. *Nutrition*, v. 35, p. 14-20, 2016.

PEW RESEARCH CENTER. *The Future of World Religions: population growth projections, 2010-2050*. [s.d.]. Disponível em: <https://www.pewforum.org/2015/04/02/religious-projections-2010-2050/>. Acesso em: 24 jan. 2020.

PINTO, Paulo Gabriel Hilu da Rocha. *Islã: Religião e Civilização – uma abordagem antropológica*. São Paulo: Santuário, 2010.

PINTO, Paulo Gabriel Hilu da Rocha. Ritual, etnicidade e identidade religiosa nas comunidades muçulmanas no Brasil. *Revista USP*, São Paulo, n. 67, p. 228-250, 2005.

QUTUB, Mohammad. *Islam a religião mal compreendida*. São Bernardo do Campo: CDIAL, 1990.

REIS, F. A.; IKEOKA, D.; CARAMELLI, B. Effects of intermittent fasting on metabolism in men. *Revista da Associação Médica Brasileira*, São Paulo, v. 59, n. 2, p. 167-173, 2013.

REIS, J. J. *Rebelião escrava no Brasil: a história do levante dos malês em 1835*. São Paulo: Cia das Letras, 2003.

REVISTA ÉPOCA. *Islã cresce na periferia das cidades do Brasil*. [s.d.]. Disponível em: <http://revistaepoca.globo.com/Revista/Epoca/0,,EMI25342-15228,00-ISLA+CRESCE+NA+PERIFERIA+DAS+CIDADES+DO+BRASIL.html>. Acesso em: 12 out. 2019.

REZAI, G.; Mohamed, Z.; Shamsudin, M. N. Assessment of consumers' confidence on halal labeled manufactured food in Malaysia. *Pertanika Journal of Social Science and Humanites*, Malaysia, n. 20, p. 33-42, 2012.

RODRIGUES, Nina. *Os Africanos no Brasil*. Brasília: UnB, 1982.

ROY, Olivier. *Globalized Islam: the search for a new ummah*. Nova Iorque: Columbia University Press, 2004.

SAMUEL, Albert. *As religiões hoje*. São Paulo: Paulus, 1997.

SCHACHT, Joseph. Law and justice. In: HOLT, P. M.; LAMBTON, Ann K. S.; LEWIS, Bernard. *The Cambridge history of Islam*. v. 2B. Cambridge: Cambridge University Press, 2008.

SCHAUMBERG, K.; ANDERSON, D. A.; REILLY, E. E.; ANDERSON, L. M. Does short-term fasting promote pathological eating patterns? *Eating Behaviors*, v. 19, p. 168-172, 2015.

SCHIMMEL, Annemarie. Maomé. In: Emma Brunner-Traut (Org.). *Os fundadores das grandes religiões: Akhenaton, Zaratustra, Moisés, Jesus, Mani, Maomé, Buda, Confúcio, Lao-Tse*. Petrópolis: Vozes, 1999.

SCHIMMEL, Annemarie. *Mystical Dimensions of Islam*. Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1975.

SCLIAR, Moacyr. História do Conceito de Saúde. *Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 17, n.1, p. 29-41, 2007.

SEIDLER, Pauline de. *Exportações brasileiras de carne bovina para o mundo muçulmano do Oriente Médio e Norte de África: perfil das transações comerciais e principais características do campo organizacional*. 2012. 131f. Dissertação (Mestrado em Agronegócios) – Universidade de Brasília, Brasília, 2012.

SHAFIE, S.; OTHMAN, M. N. Halal Certification: an international marketing issues and challenges. In: Proceeding at the International IFSAM VIIIth World Congress, [n.p.], 2006. Disponível em: <http://halalrc.org/images/Research%20Material/Report/Halal%20Certification%20an%20international%20marketing%20issues%20and%20challenges.pdf>. Acesso em: 06 mar. 2020.

SIQUEIRA, D. E. A labiríntica busca religiosa na atualidade: crenças e práticas místicoesotéricas na capital do Brasil. In: SIQUEIRA, Deis E.; LIMA, Ricardo Barbosa de. (Orgs.). *Sociologia das adesões: novas religiosidades e a busca místico-esotérica na capital do Brasil*. Rio de Janeiro: Vieira, 2003. p. 18.

SOUZA, J. F. *E a educação popular: ¿¿ Quê ?? Uma Pedagogia para fundamentar a educação, inclusive escolar, necessária ao povo brasileiro*. Recife: Bagaço, 2007.

STALKER, Peter. *The work of strangers: a survey of international labour migration*. Geneva: International Labour Office, 1994.

TOLEDO, F. W.; BICHINGER, A.; BURGGRABE, H.; HOLZ, G.; KUHN, C.; LISCHKA, E.; LISCHKA, N.; LUTZNER, H.; MAY, W.; RITZMANN-WIDDERICH, M.; STANGE, R.; WESSEL, A.; BOSCHMANN, M.; PEPPER, E.; MICHALSEN, A. Fasting Therapy—an Expert Panel Update of the 2002. *Forschende Komplementmed*, v. 20, n. 6, p. 434-443, 2013.

TENG, N. I. M. F.; SHAHAR, S.; MANAF, Z. A.; DAS, S. K.; TAHA, C. S. C.; NGAH, W. Z. W. Efficacy of fasting calorie restriction on quality of life among aging men. *Physiol Behav*, v. 104, n. 5, p. 1059-1064, 2011.

VARADY, K. A.; ROOHEK, D. J.; LOE, Y. C.; MCEVOY-HEIN, B. K.; HELLRSTEIN, M. K. Effects of modifies alternate-day fasting regimens on adipocyte size, triglyceride metabolism, and plasma adiponectin levels in mice. *The Journal Lipid Research*, v. 48. n. 10. p. 2212-2219, 2007.

VELHO, Otavio. E o tal mundo não se acabou: a religião na passagem do milênio. *Teoria e Sociedade*, Belo Horizonte, n. especial, p. 52-63, 2003.

VENEGAS-BORSELLINO, C.; SONIKPREET; MARTINDALE, R. G. From religion to secularism: the benefits of fasting. *Current Nutrition Reports*, v. 7, n. 3, p. 131-138, 2018.

VERGARA, Sylvania Consant. *Projeto e relatórios e pesquisa em administração*. 5. Ed. São Paulo: Atlas, 2004.

WILGES, Irineu. *Cultura religiosa: as religiões do mundo*. 8. ed. Petrópolis: Vozes, 1994.

YANG, W.; CAO, M.; MAO, X.; WEI, X.; LI, X.; CHEN, G.; ZHANG, J.; WANG, Z.; SHI, J.; HUANG, H.; YAO, X.; LIU, C. Alternate-day fasting protects the livers of mice against high-fat diet-induced inflammation associated with the suppression of Toll-like receptor 4/nuclear factor κ B signaling. *Nutr Res*, v. 36, n. 6, p. 586-593, 2016.

ZARABOZO, Jamaal Al-Din M. *A mensagem do anjo Gabriel para a humanidade: os fundamentos do Islam*. Rio de Janeiro: Azaam, 2002.

