

Livro de Atas

24 a 26
Maio de 2016

III SEMINÁRIO
ALIMENTOS E MANIFESTAÇÕES
CULTURAIS TRADICIONAIS

II SIMPÓSIO INTERNACIONAL
ALIMENTAÇÃO E CULTURA:
TRADIÇÃO E INOVAÇÃO NA PRODUÇÃO
E CONSUMO DE ALIMENTOS

LOCAL:
UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO ALENTEJO (UTAD), VILA REAL, PORTUGAL



Cetrad



GRUPAM



FCT
FUNDACÃO DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIAS
N.º 500/04011/2013
N.º 401/04011/2013

COMPETE
2020



EXCESSOS ALIMENTARES E SAÚDE: O QUE DIZEM OS PROVÉRBIOS

FOOD EXCESS AND HEALTH: WHAT PROVERBS SAY

Celeste Antão

PhD em Psicologia, Mestre em Promoção/Educação Para a Saúde
Instituto Politécnico de Bragança

Ana Pereira

PhD em Nutrição
Instituto Politécnico de Bragança

Maria Augusta Veiga- Branco

PhD em Ciências de Educação, Mestre em Promoção/Educação Para a Saúde
Instituto Politécnico de Bragança

Filomena Sousa

Mestre em Ciências de Enfermagem
Instituto Politécnico de Bragança

RESUMO

Perscrutando a História e perpetuando as suas raízes culturais ao longo de gerações, a alimentação terá emergido de um ato irracional, fortemente orientada para a manutenção de vida e da sobrevivência das espécies. Além de assegurar a sobrevivência humana traduz ainda o contexto em que o ser humano se move e as práticas alimentares que elege. **Objetivo:** Reconhecer comportamentos e atitudes de excessos alimentares e respetivas práticas sociais, através das narrativas proverbiais. **Metodologia:** pesquisa bibliográfica sobre as repercussões que os excessos alimentares têm na saúde. Em simultâneo pesquisaram-se achados paremiológicos sobre a temática recorrendo à AIP-Associação Internacional de Paremiologia bem como a utilização de provérbios conhecidos das autoras. **Conclusões:** Verificou-se existirem provérbios que encerram verdades e comportamentos a seguir relativamente à alimentação. A ingestão regrada em alimentos e bebidas é algo que os provérbios nos fazem refletir sendo muitos deles corroborados cientificamente.

Palavras-chave: Alimentação, excessos, saúde e provérbios

ABSTRACT

Contemplating History, alimentation emerged from an irrational act, intending to sustain life and allowing the species to survive. Besides ensuring human survival, it shows what's its background and it's feeding practices. **Objective:** Through proverbs and sayings, recognize behaviors, overeating problems and it's social practice. **Methodology:** Bibliographic research about the impacts of overeating on health. Paremiological research through AIP – International Association of Paremiology. It was also used proverbs known by the authors. **Conclusion:** There are proverbs that are true and contain advice on how to eat in a regulated way, which is scientifically proved.

Keywords: alimentation, excess, health, proverbs

pratos que vão à mesa; para que mastiguem de boca fechada; não falem enquanto têm alimentos na boca; não peguem a comida com a mão; segurem os talheres adequadamente, ou seja, que saibam portar-se à mesa. Este contexto da mesa, é uma organização hierárquica, desde os poderes sociais aos poderes dos elementos da família. Este comportamento socio alimentar dos seres humanos tem diversos determinantes, e ocorre ao longo das gerações, onde as crenças em torno dos alimentos e condimentos, podem ser consideradas mágicas como o caso do alimento sagrado ou das proibições religiosas (Hernández e Arnáiz, 2005).

Ainda no contexto socio alimentar, e de acordo com Loureiro (2004), a atitude ao comer reflete a forma como cada um controla os seus instintos, como cuida de si e a sua disponibilidade para partilhar com os outros. Esta postura traduz ainda a importância atribuída à comida bem como a sua situação económica. As regras sociais que decorrem em torno da alimentação favorecem o elitismo em alguns contextos, sendo uma das formas de exibição de status social, o "*saber estar à mesa*" revela a educação e dá pistas da origem social (Nascimento, 2007).

A comensalidade permeia todas as relações sociais nas sociedades humanas, bem como nas diferentes classes sociais, apresentando sempre uma dimensão cultural (Canesqui, e Garcia, 2005). As escolhas alimentares também são inculcadas muito cedo, desde a infância, pelas sensações táteis, gustativas e olfativas sobre o que se come, tornando-se pouco permeáveis à completa homogeneização imposta pela produção e pela distribuição massificadas. As análises sociológicas do consumo, revelam este fenómeno: fazem uma interlocução com a cultura e preocupam-se com as escolhas alimentares, mostrando as contradições da cultura mercantilizada (Canesqui e Garcia, 2005). E mesmo nesta área, também a linguagem proverbial dá à voz humana um toque de sabedoria; não sendo dona da voz, mas sim do mundo, da natureza humana e de todos, ela é solidária e silenciosamente cúmplice dos que a utilizaram e que a utilizarão ao longo dos tempos. Os provérbios não visam apenas aconselhar. Existem muitas situações que a linguagem comum não consegue explicar (Vasconcellos, 2006), até porque não conhece a metodologia científica para produzir conhecimento, mas produz sabedoria. O provérbio que advoga que "a hora de comer é a da fome" expressa não só a percepção e reconhecimento da fome fisiológica mas também ao assumi-la como barómetro, será essa mesma fome saciada, o ponto de saciação. É necessário valorizar as percepções populares, pois as pessoas transportam consigo e delegam nas gerações vindouras, as suas práticas alimentares e suas implicações para a saúde e o bem-estar (Augusto et al, 1999).

Alimentação e Saúde: do equilíbrio ao exagero

"Comer e assoprar não se fazem a par"

Um aporte calórico suficiente, de acordo com a idade biológica e a atividade física constituem o equilíbrio de uma alimentação racional, nem sempre atingíveis por todo o processo complexo que envolve o ato "*alimentar*". Já Henriquez (1665-1731) médico da corte portuguesa referia que o exagero é grande algoz da saúde "*os mesmos alimentos comidos com moderação conservariam a saúde, em excesso a arruinariam*" (Silva, 2012).

Peres (1993), preconiza que adotar bons hábitos nutricionais é condição base para uma boa saúde, e disponibilidade plena para o trabalho e exercício. Além do equilíbrio, a variedade e qualidade é importante desde muito cedo tomar estas medidas: 1. Tomar sempre o pequeno-almoço; 2. Evitar estar mais de 3.5 horas sem comer; 3. Reduzir o consumo total de gordura, principalmente a saturada; 4. Aumentar o consumo de hortaliças, frutas e legumes; 5. Evitar o consumo de açúcar e produtos açucarados; 6. Consumir de preferência peixes gordos e carnes magras; 7. Diminuir o consumo de sal; 8. Evitar os fritos e adotar métodos culinários mais saudáveis, tais como estufados, cozidos e grelhados; 9. Beber água simples em abundância ao longo do dia; 10. O consumo de bebidas alcoólicas, se for hábito, deve ser feito com moderação.

Educar para comer de forma saudável, constitui uma tarefa complexa, um desafio às capacidades crítica e de assertividade para contrapor ao meio circundante a sua vontade esclarecida (Loureiro, 2004). Além da necessidade de um certo conhecimento à tomada de decisões que afetam a saúde,

O pequeno-almoço, tal como defende Peres (1993) é uma prática importante na preservação da jovialidade, expresso no provérbio *"um bom pequeno-almoço é manter-se moço"*.

A necessidade de uma ingestão regrada em alimentos e bebidas é algo que a cultura popular desde há muito vem defendendo. Em contraste, verifica-se também através de provérbios, que os excessos alimentares e a sua prática continuada vai convergir na doença mais ou menos grave podendo levar mesmo à morte.

O consumo de álcool é a terceira causa de doença e morte prematura a nível mundial. Na Europa é também o terceiro principal fator de risco de morbimortalidade. É ainda responsável pelo aumento dos níveis de criminalidade, violência doméstica e sinistralidade rodoviária (DGS, 2014). O provérbio *"se bebes demais tropeças e caís"* tem implícito alterações motoras que fundamentam esta realidade.

Embora não tenham sido encontrados provérbios específicos a alimentos que hoje se sabe que estão diretamente relacionados com determinados tipos de patologias, como por exemplo o sal e o açúcar cabe aqui a ressalva que *"cautela e água de galinha nunca fizeram mal a doentes"*.

Quadro I- Provérbios relativos à moderação, excessos e repercussões na alimentação

Moderação	<i>Para longa vida, regra e medida no beber e na comida A saúde, como a fortuna deixa de favorecer os que abusam dela Come para viver e não vivas para comer Nada faz como o vinho se tomado com tino</i>
Excessos	<i>O bom comer faz mau dormir Come como são e bebe como doente. De fome ninguém morreu, mas sim de muito que comeu Gota é mal de rico; cura-se fechando o bico Mais mata a gula que a espada Beber para esquecer Comer toda a vianda e temer toda a maleita. De fome não vi morrer, mas sim de muito comer Comer até adoecer, jejuar até sarar</i>
Repercussões	<i>De grandes ceias estão as sepulturas cheias Se és um velho comilão encomenda o teu caixão Ao que demais comer, abre-lhe o garfo a cova Gordura é formosura Magreza é beleza Grande prazer, não escusa o comer Se bebes demais tropeças e caís</i>

Considerações Finais

"Comamos e bebamos e nunca mais ralhamos"

As manifestações culturais de um povo podem ser de múltiplas formas e insistem passar de geração em geração. Este artigo visou refletir sobre as potencialidades das narrativas e práticas sociais sob a forma de provérbios. Pretendeu-se construir um referencial teórico que permita questionar sobre as relações existentes entre os discursos e as práticas culturais e aquilo que é cientificamente aceite. Foram encontrados provérbios que salientam a importância quanto ao seu uso, contexto e até advertências importantes no que diz respeito à saúde.

Qualquer fundamentalismo nutricional deve ser combatido com as armas da inteligência e bom senso. Não existem alimentos salvíficos tal como não existem alimentos malditos. Existe uma dieta equilibrada, desenvolvida no decurso da antropogénese e que acompanhou o desenvolvimento da espécie humana quer na sua fase biológica quer na fase sócio histórica (Santos, 2015). Pelo exposto,

Sawaya, A. L. (2013). Alimentos industrializados/comercializados e o desbalanço fisiológico: memória, aprendizagem e contexto social. In: SAWAYA, A. L. et al. (Ed.) *Fisiologia da nutrição na saúde e na doença*. Da biologia molecular ao tratamento. São Paulo: Atheneu

Schwartzman F & Teixeira A.C. (1998). Educação nutricional. Prevenindo a obesidade. *Nutrição em Pauta*; 6(32): p.30-32.

Silva, P.J.J. (2012). Alimentação e males da alma em fontes do período moderno. *Filosofia e História da Biologia* (7), n. 2, p. 305-316

Vasconcellos, L. F. (2006). A voz do povo é a voz de deus: provérbios da boca do povo e os riscos à saúde no trabalho, disponível em: [file:///C:/Users/User/Downloads/20140521162715v20n1_15avozpovo%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/20140521162715v20n1_15avozpovo%20(1).pdf)

World Health Organization (2009). *Global Health Risks. Mortality and burden of disease attributable to selected major risks*, Switzerland: WHO