MONALISA SUKORSKI NUNES DO COUTO

A ALIMENTAÇÃO NATURAL COMO ATRATIVO TURÍSTICO:

VIVÊNCIA DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

CURITIBA
2005

MONALISA SUKORSKI NUNES DO COUTO

A ALIMENTAÇÃO NATURAL COMO ATRATIVO TURÍSTICO

VIVÊNCIA DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

Trabalho de graduação apresentado às disciplinas de Orientação de Projeto de Turismo em Alimentos e Bebidas e Projeto de Turismo em Alimentos e Bebidas, como requisito parcial à conclusão do curso de graduação em Turismo, Departamento de Turismo, Setor de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Prof.ª. Ms Maria Henriqueta Sperandio Garcia Gimenes.

CURITIBA
2005

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Título: A ALIMENTAÇÃO NATURAL COMO ATRATIVO TURÍSTICO
VIVÊNCIA DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR:
ALIMENTAÇÃO FILOSÓFICA PARA UMA SAÚDE INTEGRAL

Autor: Monalisa Sukorski Nunes do Couto

Resumo: O projeto propõe uma vivência de reeducação alimentar como atrativo turístico da Região Metropolitana de Curitiba. Ressalta-se, porém, a possibilidade de desenvolvimento em outras localidades. Para analisar a viabilidade e o interesse por parte do público alvo, foram aplicados questionários, que apresentaram resultados positivos, confirmando a potencialidade do projeto. Ao final do trabalho, percebeu-se que alguns objetivos não foram atingidos devido a complexidade do tema e a falta de tempo para concluir a obra, porém os resultados obtidos foram satisfatórios e suficientes para atestar a viabilidade do projeto.

Instituição: Universidade Federal do Paraná

Ênfase: Alimentos e Bebidas

Orientadora: Prof. Maria Henriqueta Sperandio Garcia Gimenes

Local: Curitiba - PR

Data: Novembro de 2005

Sinto muito, mas não pretendo ser um imperador.
Não é esse o meu ofício.
Não pretendo governar ou conquistar quem quer que seja.
Gostaria de ajudar a todos – se possível - , judeus, o
gentio...negros...brancos.
Todos nós desejamos ajudar uns aos outros.
Os seres humanos são assim.
Desejamos viver para a felicidade do próximo
não para o seu infortúnio.
Por que temos que odiar e desprezar uns aos outros?
Neste mundo há espaço para todos.
A terra, que é boa e rica,
pode prover a todas as nossas necessidades.
O caminho da vida pode ser o da liberdade e da beleza,
porém, desviamo-nos dele.
A cobiça envenenou a alma dos homens...
levantou no mundo as muralhas do ódio...
e tem-nos feito marchar a passo de ganso
para a miséria e os morticínios.
Criamos a época da produção veloz,
mas nos sentimos enclausurados dentro dela.
A máquina, que produz em grande escala,
tem provocado a escassez.
Nossos conhecimentos fizeram-nos céticos;
nossa inteligência, empedernidos e cruéis.
Pensamos em demasia e sentimos bem pouco.
Mais do que máquinas, precisamos de humanidade;
mais do que inteligência, precisamos de afeição e doçura!
Sem essas virtudes, a vida será de violência e tudo estará perdido.

Charles Chaplin
(discurso proferido no final do filme
O Grande Ditador)

Dedico este trabalho a todos
que fizeram o meu despertar possível,
construindo os valores que hoje possuo,
e àqueles que futuramente também despertarão.

AGRADECIMENTOS

A todos que contribuíram de alguma forma com a realização deste trabalho,
aos meus pais que viabilizaram minha estadia em Curitiba,
aos meus amigos que me deram suporte todos estes anos e,
em especial, a minha orientadora Maria Henriqueta pelos auxílios prestados.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....
1 TURISMO: IMPACTOS E INTERAÇÃO COM A GASTRONOMIA.....09
1.1PATRIMÔNIO GASTRONÔMICO E TURISMO DE SAÚDE: UMA UNIÃO POSSÍVEL... 17
2 A EXPERIÊNCIA ALIMENTAR.....32
2.1 O DIFERENCIAL DO SAUDÁVEL.....42
3 TERAPIA NUTRICIONAL E VIVÊNCIA DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR PROPOSTA: ALIMENTAÇÃO FILOSÓFICA PARA UMA SAÚDE INTEGRAL 55
3.1 PESQUISA DE CAMPO REALIZADA 70
3.2 ASPECTOS TÉCNICOS DA VIVÊNCIA.....79
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....95
REFERÊNCIAS.....101
APÊNDICES.....105
APÊNDICE 1 – QUESTIONÁRIO APLICADO NA PESQUISA DE CAMPO.....105
APÊNDICE 2 – GRÁFICOS (PESQUISA DE CAMPO) 106
APÊNDICE 3 – MODELO DE APOSTILA 110
APÊNDICE 4 – ALGUNS TIPOS DE DIETAS MAIS SAUDÁVEIS 121
APÊNDICE 5 – ALGUMAS CLÍNICAS E SPAS DA REGIÃO METROPOLITANA DE CURITIBA QUE TAMBÉM POSSUEM O PERFIL PARA A REALIZAÇÃO DA VIVÊNCIA PORPOSTA 127
APÊNDICE 6 – COMBINAÇÃO ALIMENTAR 131
APÊNDICE 7 – CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS.....135
APÊNDICE 8 – SUBSTITUIÇÕES DE ALGUNS ALIMENTOS NOCIVOS.....136
APÊNDICE 9 – ONDE ENCONTRAR OS PRINCIPAIS TIPOS DE ALIMENTOS 137
APÊNDICE 10 – MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS 139
APÊNDICE 11 – ALIMENTAÇÃO X DEPRESSÃO 141
APÊNDICE 12 – BOAS E MÁS GORDURAS 142
APÊNDICE 13 – PROTEÍNAS/ VITAMINA B12/ LATICÍNIOS/ CÁLCIO/ FIBRAS ALIMENTARES/ VITAMINAS.....145
APÊNDICE 14 – REAPROVEITAMENTO 151
ANEXOS.....155
ANEXO 1 – FOLDER DA CLÍNICA OÁSIS PARANAENSE 155
ANEXO 2 – ARTIGO DA REVISTA PASSPORT CURITIBA 156
ANEXO 3 – TRATAMENTOS NATURAIS (MANUAL DE VENDAS PARA OPERADORAS E AGÊNCIAS DE VIAGENS) 157
ANEXO 4 – TABELA DE COMBINAÇÃO ALIMENTAR 159

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

GRÁFICO 1 - PROCURA SABER MAIS SOBRE ALIMENTAÇÃO NATURAL?72
GRÁFICO 2 - FONTE DE PESQUISA.....72
GRÁFICO 3 - INFORMAÇÕES PESQUISADAS.....73
GRÁFICO 4 - SE INTERESSA POR TERAPIAS NATURAIS?.....74
GRÁFICO 5 - JÁ FREQUENTOU ALGUM DESTINO QUE OFERECESSE ALIMENTAÇÃO NATURAL?.....75
GRÁFICO 6 - TEM INTERESSE EM SE DESLOCAR PARA APRENDER MAIS SOBRE ALIMENTAÇÃO NATURAL?.....76
GRÁFICO 7 - ATIVIDADES COMPLEMENTARES QUE GOSTARIA DE REALIZAR.....77
GRÁFICO 8 - ASSUNTOS QUE GOSTARIA DE APRENDER.....78
GRÁFICO 9 - SEXO.....106
GRÁFICO10 - COSTUMA FREQUENTAR RESTAURANTES NATURALISTAS E/OU VEGETARIANOS?.....106
GRÁFICO 11 - QUAL A FREQUEÊNCIA NESTES ESTABELECIMENTOS?...106
GRÁFICO 12 - SE PREOCUPA EM CONSUMIR PRODUTOS ORGÂNICOS?..107
GRÁFICO 13 - JÁ PARTICIPOU DE ALGUMA TERAPIA NATURAL?.....107
GRÁFICO 14 - SE NUNCA PARTICIPOU, TERIA O INTERESSE EM TOMAR MAIS CONTATO COM ESTA ÁREA?.....108
GRÁFICO 15 - FREQUÊNCIA APROXIMADA DE VIAGENS.....108
GRÁFICO 16 - DESTINOS MAIS FREQUENTES.....109
QUADRO 1 - OBJETIVOS ESPECÍFICOS E ESTRATÉGICOS.....79
QUADRO 2 - CUSTOS DA VIVÊNCIA 93

INTRODUÇÃO

Atualmente as sociedades, em todas partes do mundo, estão buscando alternativas para as condições sociais e econômicas apresentadas pelo sistema capitalista vigente, que inclui e exclui dos benefícios, respectivamente, aqueles que se encontram aptos ou não para desempenhar as ações e práticas necessárias para a sobrevivência neste sistema.

Busca-se soluções para minimizar as catástrofes ecológicas e os problemas sociais cotidianos causados pelo atual processo de produção e consumo, que visa, na grande maioria das vezes, apenas o crescimento econômico. A forma como este processo está sendo praticado precisa ser reexaminada e modificada, para garantir a sobrevivência das gerações futuras em um ambiente saudável, com todas as potencialidades que percebemos atualmente.

Nestas sociedades de consumo o homem se distanciou da natureza e de si mesmo, não se preocupando com sua saúde e bem estar, adotando práticas voltadas a aparências, futilidades e prazeres. Apesar de muito se falar neste assunto e praticamente todos já saberem que este quadro precisa ser mudado, poucos são aqueles que assumem uma posição efetivamente prática de atitudes positivas ao meio ambiente e a todos os seres humanos, adotando uma consciência global na tentativa de guiar os rumos da humanidade para um bom caminho. Muitos ainda estão subjugados aos rígidos critérios da hegemonia moderna.

A sociedade está totalmente voltada para o processo de produção e consumo, o que consome as pessoas integralmente, quase não deixando espaços para ações voltadas à boa qualidade de vida e bem estar. Esta produção está muito distanciada das reais necessidades humanas, voltada para a manipulação do consumo e a grande busca por capital excedente. Adapta-se o ambiente à tecnologia e não a tecnologia ao ambiente.

Esta situação apresentada está totalmente ligada à atividade turística, tendo em vista que a mesma possui caráter dependente do meio em que está inserida. Ela é regida pelos serviços e comportamentos das pessoas que se encontram na localidade

visitada, sendo que a boa percepção da experiência depende da harmonia de todos os setores envolvidos na realização do serviço prestado.

Esta interdependência com as outras atividades e serviços da localidade reforça os efeitos multiplicadores do turismo descentralizando as divisas que entram. Porém pode também ressaltar aspectos negativos como os impactos do turismo de massa, destruindo a harmonia, a produção e o estilo de vida tradicional da população local.

Apesar do turismo ter sido criado inserido e reproduzindo o sistema econômico vigente apresentado, ele também prega a preservação dos ambientes, uma vez que a conservação do meio é imprescindível para que ele possa ser realizado futuramente.

Para modificar o quadro de alienação da população de aspectos sócio-político-ambientais significativos da sociedade, com uma visão mais ampla e integrada dos diversos aspectos e segmentos que influenciam no bem estar da população, é necessário que comecem a surgir trabalhos e ações mais conscientes e interdisciplinares, condizentes com a realidade atual e as necessidades da população.

O ponto chave para mudar esta situação é a consciência. Abrir a percepção e visão para a compreensão dos complexos sistemas vigentes e seus pressupostos, buscando a aquisição de conhecimentos necessários para uma mudança de posturas.

A agitação da vida moderna está diminuindo, cada vez mais, o tempo destinado à alimentação, fazendo com que as pessoas percam o contato mais sutil com esta prática, que pode ser considerada uma medicina preventiva, pois muitas doenças da modernidade são provocadas pela ingestão de alimentos não adequados à saúde do organismo.

Voltar a se preocupar com a ingestão de alimentos saudáveis para o organismo, bem como ter prazer em experimentar as diferentes sensações com inovações culinárias e a combinações adequadas de ingredientes, contribui para a melhoria da qualidade de vida da população, levando a um bem estar físico e psicológico e, conseqüentemente, social.

É possível perceber através do aumento do volume de restaurantes e comércio de produtos especializados, que o número de pessoas simpatizantes e consumidoras de uma alimentação mais saudável está aumentando nos últimos anos. Porém ainda não

há uma oferta significativa de empreendimentos e profissionais que se dediquem mais especificamente a esta área, havendo, portanto, uma lacuna no mercado que pode ser preenchida com atividades como a que será apresentada neste trabalho.

Prestar mais atenção na alimentação é apenas o início de um caminho de mudanças de atitudes e hábitos, pois leva a pessoa a se interessar por novos pratos, a apreciar o momento da refeição, comendo com mais calma, sentindo o impacto e as mudanças no organismo causadas por esta nova maneira de alimentação. A vivência proposta neste trabalho tem o intuito de ser o início de um despertar para uma filosofia de vida mais voltada à preocupação com a saúde integral do organismo (corpo, mente e espírito[1]), tanto do ser individual, quanto do coletivo, incitando ao aprofundamento do auto-conhecimento.

Visa-se o despertar para a continuidade de busca por novas informações e conhecimentos, para a real compreensão das situações atuais da vida, adotando uma postura crítica e ativa frente às imposições percebidas, para a melhoria das condições de vida da população como um todo.

Tendo em vista a complexidade deste aspecto, pode-se trabalhar localmente em pequena escala, na tentativa de disseminar as mudanças atingidas. A proposta deste trabalho segue esta visão, pois espera atingir os participantes da vivência conscientizando-os perante as imposições citadas e melhor reforçadas posteriormente no decorrer dos capítulos, procurando transmitir a importância da continuidade de disseminação destas idéias por parte deles, trabalhando também como re-educadores.

A vivência aborda o aspecto da alimentação, por haver a necessidade de escolha de um segmento para um aprofundamento dos conhecimentos, e a afinidade da autora com este aspecto do viver humano. Porém ressalta-se que este tipo de trabalho, voltado para a reeducação de hábitos nocivos à saúde, pode ser desenvolvido por profissionais de outras áreas, buscando um trabalho em conjunto, que fortifique as mudanças nos diversos aspectos do ser humano.

Acredita-se que uma vez desperto para esta filosofia de vida, a favor da natureza e saúde integral, não há como voltar e sucumbir às vontades e tentações

---

[1] Levando em consideração a visão holística do ser humano que aceita a existência de espírito.

negativas à saúde. O desejo de agir para modificar os absurdos contra a sustentabilidade do planeta supera as tentativa de imposição de padrões de consumo do sistema capitalista atual.

Ter uma boa nutrição do organismo possibilita o indivíduo utilizar toda sua potencialidade física, emocional e psicológica, com vitalidade e boa disposição, melhorando seu convívio social e sua felicidade própria. "Os alimentos não servem meramente para nutrir o corpo, mas também afetam as atitudes e os sentimentos humanos...a ingestão de determinados componentes pode facilitar o aparecimento de atitudes violentas..." (HASHIMOTO, 1970 p.54) (apêndice 11).

A alimentação mais saudável não é incentivada, pois já se constituiria em preventivo para o organismo, diminuindo o consumo de medicamentos artificiais produzidos em laboratório, o que não é interessante economicamente para a indústria farmacêutica e médica. O que não se percebe é que a soma monetária perde todo seu significado e valor diante da riqueza da saúde do corpo e do espírito.

Outra justificativa para esta pesquisa tem caráter pessoal, pois conto com experiência nesta área, já tendo desenvolvido práticas vivenciais de final de semana no município de Araucária, Região Metropolitana de Curitiba, na Chácara Balarama Araucária, entre os meses de julho e dezembro de 2004.

Nesta chácara a pessoa passava dois dias se alimentando de uma maneira saudável e participando de palestras práticas sobre alimentação natural, construções alternativas, biorregionalismo, agrofloresta, espiritualidade entre outros temas, que eram trabalhados durante toda permanência da pessoa naquele espaço.

Os conhecimentos eram transmitidos com tranqüilidade durante todo o dia durante conversas informais, o que facilita a aprendizagem e ajuda a vincular o conteúdo ao dia-a-dia. Eram usados complementos como meditação, audição de mantras, cantos e orações, visando uma harmonização, relaxamento, descontração e integração entre os participantes, para melhor aprendizado e contato direto com o conteúdo transmitido.

Aproveitando a circulação gerada de pessoas pela atividade turística, podemos atingir um grupo considerável de interessados em algo novo para suas vidas,

funcionando como veículo de incentivo para uma mudança de posturas e práticas diárias destas pessoas que estão buscando um equilíbrio alimentar e, em um âmbito mais geral, uma melhora na qualidade de vida, entrando em harmonia com os outros integrantes da sociedade e da natureza.

Esta prática também pode contribuir para diversificar a oferta turística de Curitiba e Região Metropolitana, agregando valor aos estabelecimentos existentes e às comunidades locais, que estariam inseridas no processo através do fornecimento de alimentos orgânicos e outros produtos alimentícios cultivados na região, além de possível mão-de-obra necessária.

Destaca-se a possibilidade de realização da vivência proposta em outras localidades e estabelecimentos, adequando-se a realidade percebida, podendo ser trabalhada como oferta diferencial e ferramenta contra a sazonalidade, visto que utiliza as estruturas e recursos já existentes no estabelecimento, necessitando um baixo custo.

A vivência proposta se encaixa também no segmento de turismo de saúde, ainda pouco trabalhado no Brasil, apresentando grandes potencialidades de desenvolvimento. Formatar e realizar o produto neste trabalho proposto, pode ser uma alternativa que impulsione o crescimento deste segmento na região de Curitiba, destacando-se este diferencial para incrementar a oferta e atratividade local.

O país apresenta grande potencial de fomento deste tipo de turismo. As localidades que despertarem para este fato primeiramente, se destacarão no mercado e ficarão reconhecidas pela sua oferta. Atividades como a proposta neste trabalho são boas atitudes para o início do contato dos turistas com o segmento de saúde, percebendo que é possível agregar prazeres, lazer, turismo, aquisição de informações, conhecimentos e aprendizados práticos, em uma atividade turística com foco na alimentação natural.

A comunidade do local de realização da atividade proposta também é beneficiada, uma vez que pode contribuir com possíveis mão-de-obra necessárias e, principalmente, o fornecimento de matéria-prima para a preparação das receitas do conteúdo prático da atividade.

Destaca-se a existência de muitos produtores de alimentos orgânicos na Região Metropolitana de Curitiba, fornecedores perfeitos para o enfoque proposto neste projeto, possibilitando também um intercâmbio de culturas com o contato direto destes fornecedores com os participantes da vivência.

Esta localidade receptora ainda se beneficia com o aumento do número de turistas impulsionado pela divulgação de um atrativo diferencial inserido em uma tendência atual de maior procura de saúde e qualidade de vida agregados à atividade turística.

Para a construção deste trabalho foi criado um problema que pode ser expresso pela pergunta: É viável propor uma vivência focada na alimentação natural como atrativo turístico da Região Metropolitana de Curitiba?

Na tentativa de solucionar este problema foram traçados alguns objetivos que norteiam o desenvolvimento do trabalho em questão. O objetivo geral é propor uma vivência com foco na alimentação natural que se caracterize como um atrativo turístico de Curitiba e Região Metropolitana.

Para conseguir atingir este objetivo geral, outros objetivos específicos foram determinados, sendo: estudar sobre gastronomia e sua relação com o turismo; demonstrar a importância da ingestão de uma alimentação saudável; perceber o interesse do público alvo em vivenciar uma prática turística focada em alimentação natural; estudar o panorama da utilização da alimentação natural no contexto turístico de Curitiba e Região Metropolitana; conhecer locais que realizam cursos ou vivências com propostas semelhantes.

O trabalho foi desenvolvido com uma metodologia baseada em uma pesquisa do tipo exploratória, com pesquisas bibliográficas, consultas a livros sobre turismo, patrimônio gastronômico e alimentação natural; e com pesquisas de campo realizadas através da aplicação de 70 questionários com o público alvo encontrado em restaurantes vegetarianos e naturalistas de Curitiba e em comércios de produtos naturais.

Para possibilitar a análise da viabilidade da utilização da alimentação natural como atrativo turístico deve-se primeiramente contextualizar os aspectos envolvidos

como o turismo em si, o patrimônio gastronômico, o turismo de saúde, a alimentação natural, a terapia nutricional e a proposta da vivência em si, distribuídos ao longo dos capítulos apresentados a seguir.

O primeiro capítulo desta iniciativa intitula-se "TURISMO: IMPACTOS E INTERAÇÃO COM A GASTRONOMIA" e apresenta a atividade turística, sua complexidade e impactos na sociedade e a sua interação com o patrimônio cultural, mais especificamente, o gastronômico. No sub-item "PATRIMÔNIO GASTRONÔMICO E TURISMO DE SAÚDE: UMA UNIÃO POSSÍVEL" define-se o turismo de saúde e os estabelecimentos de potencial desenvolvimento deste segmento, relacionando-o com o patrimônio gastronômico e a busca pela melhoria de qualidade de vida através do turismo.

No segundo capítulo "A EXPERIÊNCIA ALIMENTAR" apresenta-se a complexidade do processo alimentar para o ser humano, o valor simbólico da alimentação e os impactos negativos da indústria alimentar atual e da ingestão inconsciente de alimentos nocivos à saúde. No sub-item "O DIFERENCIAL DO SAUDÁVEL" apresenta-se os benefícios, tanto para os indivíduos, quanto para o coletivo, de uma alimentação saudável, demonstrando práticas mais conscientes de acordo com os princípios de sustentabilidade real do planeta.

Procura-se despertar, tanto nos leitores, quanto nos participantes da vivência proposta, um interesse na continuidade da procura por informações necessárias a esta mudança de valores e hábitos, para uma filosofia de vida mais saudável baseada na natureza. Este capítulo serve de base na compreensão do conteúdo que será transmitido para os participantes da vivência proposta no terceiro capítulo, sempre visando a continuidade da prática vivida durante a atividade, para uma real mudança de hábitos e melhora de qualidade de vida, prezando pela natureza e pela transmissão destes valores a outros.

O terceiro capítulo "TERAPIA NUTRICIONAL E VIVÊNCIA PROPOSTA" apresenta a pesquisa de campo e seus resultados e demonstra algumas diferenças entre as terapias naturais e a medicina tradicional ocidental, com destaque a terapia nutricional. No sub-item "ASPECTOS TÉCNICOS DA VIVÊNCIA" pode-se

encontrar informações técnicas de viabilização e operacionalização da atividade proposta, assim como um exemplo de estabelecimento que pode servir de sede para a efetivação deste projeto.

Encerrando este trabalho, o item "CONSIDERAÇÕES FINAIS" traz algumas reflexões sobre a necessidade da continuidade de estudos e pesquisas sobre o tema geral abordado, visto sua grande abrangência e inter-relação com diversos segmentos de bens e serviços disponíveis no destino turístico e a importância da experiência vivida pela autora na realização deste trabalho.

1. TURISMO: IMPACTOS E INTERAÇÃO COM A GASTRONOMIA

Discorrer sobre turismo é um verdadeiro desafio, pois ele abrange diversas áreas e tem influência direta e indireta nos mais variados setores da sociedade. Sua rede de serviços e estruturas impacta nas sociedades e nos espaços levando modificações que podem ser positivas ou negativas, dependendo de como o processo de desenvolvimento turístico é construído.

Para BOULLÓN (apud AULICINO, 2001, p.18), "a análise científica do turismo enfrenta (...) uma série de dificuldades, como ausência de unanimidades das definições relativas ao setor e às suas formas e a falta de uma linguagem técnica razoavelmente aceita ou de aceitação universal". Este fato levantado por Boullón pode ser explicado pelo estudo do turismo ainda ser recente, sendo necessário um maior tempo para que se atinja esta desejada estabilidade de definições.

A natureza complexa e abrangente da atividade turística dificulta encontrar uma definição que atenda as necessidades dos mais variados pesquisadores do setor, incluindo todos os outros ramos do saber humano com os quais esta atividade se mescla. O turismo também está em constante transformação e movimento, impossibilitando uma definição fixa e fechada, que pode, em um curto espaço de tempo, cair inclusive em desuso.

Na tentativa de definir a atividade, recorre-se à multidisciplinaridade e à interdisciplinaridade para abranger os outros setores nos quais o turismo exerce influência. Porém é mais comum acharmos definições setoriais da atividade turística, enfatizando pontos como a demanda, a oferta, a finalidade de execução da atividade, dados estatísticos, seus aspectos econômicos, jurídicos ou políticos.

Pode-se constatar alguns elementos sempre presentes nas diversas definições apresentadas para a atividade turística, tais como: o deslocamento, a permanência fora do domicílio, o sujeito do turismo (ou turista) e o objeto do turismo, que abrange os equipamentos e serviços da atividade.

O turismo deve ser encarado como um processo em constante inter-relação dos serviços necessários desde a produção até o consumo dos produtos, sempre contando com conflitos e colaborações executadas pelos diversos atores deste processo: o

Estado, os turistas, a comunidade local, o meio natural e sócio-cultural e as empresas e empreendedores envolvidos responsáveis pela oferta turística (alojamentos, restaurantes, agentes, operadores, transportes...). Haja visto que estes componentes estão relacionados e são interdependentes, excluir alguns destes elementos invalida o propósito do turismo sustentável, que será abordado mais profundamente posteriormente, podendo inviabilizar a comercialização do produto.

Para dar uma idéia mais geral das definições apresentadas para o setor, registramos a expressa pela OMT – Organização Mundial do Turismo (apud AULICINO, 2001, p.26): "O turismo compreende as atividades que as pessoas realizam durante suas viagens e permanência em lugares distintos de seu entorno habitual, por um período de tempo consecutivo inferior a um ano com fins de ócio, por negócio e outros motivos turísticos".

Percebe-se que esta definição deixa algumas brechas como "os outros motivos turísticos" e estas "atividades" citadas realizadas pelos turistas, deixando esta definição não objetiva, servindo apenas de base para outras mais específicas, necessárias para o estudo mais aprofundado dos diferentes aspectos da atividade dependendo do enfoque desejado.

Para compreender melhor a atividade turística é necessário ter contato com seus fatores intervenientes que interferem no processo de decisão do destino visitado e podem ser divididos, para melhor compreensão, em fatores culturais e psicossociológicos (as escalas de necessidades e os diversos motivos das viagens, como status, lazer, conhecer e encontrar pessoas), fatores socioeconômicos (o preço do produto, a renda da população, o câmbio, a urbanização e a industrialização do destino e o aumento do tempo livre) e fatores técnicos (os mecanismos de intervenção do Estado, o sistema de transporte local, a infra-estrutura turística e de apoio e os operadores turísticos).

A distinção do consumo turístico está associada ao fato dos turistas se deslocarem ao local de consumo e não receberem a mercadoria no momento da compra. O produto efetivamente vendido é constituído pelos bens e serviços prestados

na localidade. O consumidor deve ser atraído ao local de produção e a expectativa criada deve ser atendida na realização do serviço comprado.

Os pressupostos do turismo são os recursos naturais e culturais, incluindo o clima, o relevo, as costas, o ar puro... e a história, as tradições, os modos de vida, a arquitetura, as artes, o folclore, as técnicas, o artesanato e a gastronomia. Devido à grande interação da atividade com estes aspectos naturais e culturais, percebe-se o poderoso impacto da atividade, muitas vezes, apontando pontos negativos.

Como exemplo destes impactos negativos, pode-se destacar a poluição das áreas naturais; os deslocamentos influenciados pela especulação imobiliária; o rompimento da harmonia das construções tradicionais para a construção de equipamentos grandiosos e modernos; o excesso de instalações que cobrem a beleza local; o efeito demonstração, com a estimulação de hábitos de consumo desconhecidos para a localidade receptora; alterações da moralidade local e a disseminação de certos tipos de doenças.

Em muitos casos também se pode observar a transferência dos lucros para países mais desenvolvidos, pois a grande maioria dos empresários locais não reinveste seus lucros nas destinações e muitos produtos e profissionais utilizados na atividade são importados, sobrando os cargos mais subalternos à população local, que dificilmente consegue fazer carreira devido a falta de capacitação.

Pelo seu caráter dinâmico, o turismo sofre facilmente dos efeitos de saturação, levando a busca de novas localidades, abandonando as anteriores e iniciando o processo de ocupação novamente, degradando novas áreas e esquecendo as já conquistadas, deixando para trás seu rastro destruidor.

Por outro lado, o desenvolvimento do turismo de acordo com a sustentabilidade destacada a seguir também pode levar muitos benefícios as localidades receptoras, como aumento da oferta de trabalho e de divisas; a criação de áreas de conservação e preservação da fauna, flora e patrimônios histórico-culturais; a elaboração de planos diretores para o planejamento e direcionamento das ações do município; o desenvolvimento de infraestrutura básica e de apoio ao turismo, que também beneficia os moradores locais, como estradas, aeroportos, saneamento básico, serviços de saúde

e assistência social e o desenvolvimento de programas educativos e de conscientização ambiental e social.

Pode-se destacar ainda alguns benefícios culturais da atividade: a valorização do artesanato e das expressões culturais tradicionais, como o folclore, a gastronomia, as danças e músicas locais; o orgulho étnico e a valorização e preservação do patrimônio histórico. Estes benefícios, porém, podem ser presenciados em destinos que prezam pela cultura local, caso contrário, ficam sufocados pelos seus inversos, grandes impactos negativos da atividade: a descaracterização do artesanato, a vulgarização das manifestações tradicionais, a arrogância cultural e a destruição do patrimônio cultural (RUSCHMANN, 1999).

Toda atividade turística desenvolvida, independente de sua tipologia, motivação ou destino visitado, deve estar de acordo com os pressupostos do turismo sustentável antes da preocupação com o lucro obtido. Deve-se dar atenção a valorização do local visitado, incentivando os turistas a compreenderem os patrimônios e reconhecer a riqueza das populações locais.

Este turismo sustentável pode ser definido, com base nos estudos de GANDARA e SCHLUTER (2003), como aquele que leva em conta as necessidades tanto dos turistas quanto da população do destino, visando as gerações futuras e a preservação dos recursos naturais, de forma que se possa cumprir as necessidades econômicas, sociais e políticas, mantendo a integridade cultural e a diversidade biológica.

Dóris RUSCHMANN (1999, p.10) ainda pontua a definição de desenvolvimento sustentável para o turismo feita pela World Comission of Development em 1987: "aquele que atende às necessidades dos turistas atuais, sem comprometer a possibilidade de usufruto dos recursos pelas gerações futuras".

Para este turismo sustentável é necessário um planejamento estratégico da atividade. Segundo RUSCHMANN (1999, p.9): "A finalidade do planejamento turístico consiste em ordenar as ações do homem sobre o território e ocupa-se em direcionar a construção de equipamentos e facilidades de forma adequada, evitando,

dessa forma, os efeitos negativos nos recursos, que os destroem ou reduzem sua atratividade".

A atividade turística apresenta facilidades de implantação quando comparada com outras atividades econômicas. A exigência de menores recursos financeiros após o investimento inicial e a grande adaptação a pequena escala de produção e ao meio ambiente em que está inserida, devido a flexibilidade das instalações, serviços e programações turísticas, são aspectos que favorecem a implantação da atividade.

Devido a estas facilidades apresentadas, o turismo se desenvolveu, em muitos locais, através de uma geração espontânea, sem planejamento, organização, conhecimento e capacitação da população local. A modificação deste processo, para uma atividade mais consciente e menos danosa, deve iniciar nas fontes de decisões, nas grandes empresas públicas e privadas que guiam a atividade.

Apesar do importante papel dos órgãos públicos, as empresas privadas também devem participar, em conjunto, do processo de planejamento e execução dos planos municipais, o que inclui a atividade turística, para a percepção das soluções que resolvem realmente os problemas existentes.

"Os profissionais de turismo não se julgam responsáveis pelos danos ao meio ambiente, pois estão integralmente engajados na venda dos produtos e, no seu entender, já arcam com custos promocionais bastante elevados" (RUSCHMANN, 1999, p.25). Esta é uma realidade muito comum no setor, no qual muitos empreendedores se preocupam muito mais com seu lucro do que com a qualidade do produto oferecido, o bem estar da população do destino e a preservação do ambiente, sem uma percepção mais a longo prazo que preserve os recursos para uma prática turística futura.

Esta reformulação conceitual, contra a geração espontânea apontada anteriormente, requer mudanças de hábitos, enfoques e valores estimulados com a atividade, o que representa uma grande dificuldade na medida em que praticar estas ações voltadas a uma maior conscientização geralmente acarreta diminuição nos lucros e aumento dos esforços de planejamento e operacionalização.

As possíveis soluções são inúmeras, porém dependem de agentes e profissionais da área que tracem estes caminhos e criem estas novas realidades, aplicando e disseminando esta consciência e visão mais a longo prazo, priorizando a participação da comunidade local no processo de planejamento da atividade.

É possível descrever um processo de planejamento e execução da atividade que preze pela educação ambiental (considerando seus aspectos sociais, políticos, culturais e econômicos) da seguinte maneira: preparo (leituras, debates para esclarecimentos e estabelecimentos de metas prioritárias e reconhecimento da realidade local), visita monitorada (para a real compreensão do patrimônio pelo visitante) e a discussão posterior sobre os assuntos vivenciados durante as visitas.

Esta metodologia pode ser aplicada tanto em escolas, para difundir o turismo consciente, quanto em qualquer segmento social, como empresários e funcionários públicos, além dos turistas durante suas visitas aos destinos. Basta haver vontade de transmitir estes valores educacionais e de valorização e conservação da cultura local possíveis pela atividade turística.

É possível ainda destacar outras ações que contribuem para a valorização das destinações e a preservação dos recursos locais, como estimular os turistas a conhecer os habitantes dos destinos e seus modos de vida, presenciando suas atividades como a agricultura e o artesanato; oferecer pratos da culinária regional e dar preferência aos meios de hospedagens que utilizam técnicas de conservação como a reciclagem de lixo, o tratamento adequado do esgoto e a diminuição do consumo de água.

Também deve-se valorizar os profissionais locais que conhecem a área do destino e podem dar informações mais confiáveis aos turistas; organizar meios de transportes mais adequados aos destinos, valorizando os coletivos ou alternativos, como a bicicleta; informar os agentes sobre as características reais dos destinos que oferecem e desenvolver práticas de apreciação da paisagem, como cursos de fotografia, pintura ou leitura da paisagem, para uma maior valorização da experiência vivida.

Uma forte causa do mau funcionamento dos destinos e de sua crescente degradação é a busca de soluções individuais para os problemas coletivos. Esta falta

de senso de coletivismo, sem uma visão de longo prazo, não conta com a adesão de todos os parceiros em uma visão global do projeto turístico desenvolvido, o que facilita a ocorrência de divergências nos projetos executados.

Esta falta de visão a longo prazo pode ser exemplificada pela inexistência de um método claro e objetivo de estudos do impacto ambiental dos empreendimentos e atividades turísticas constantemente desenvolvidos no Brasil já há alguns anos, sem uma atenção eficaz para a minimização dos impactos negativos.

> não existe no país uma metodologia específica para a avaliação de impactos do turismo, porém o "Manual de orientação para o Estudo de Impacto Ambiental – EIA – e o Relatório de Impacto Ambiental – Rima", distribuído pela Secretaria do Meio Ambiente do Estado de São Paulo, fornece subsídios valiosos para os trabalhos na área, apesar de exigir adequações específicas para os projetos de equipamentos e de localidades turísticas (RUSCHMANN, 1999 p. 40).

O desenvolvimento do turismo em ambientes frágeis, como muitos destinos brasileiros, sem este estudo, é uma das causas da grande degradação da natureza atualmente. Ter esta metodologia objetiva aplicada deve ser uma das prioridades do profissionais turismólogos envolvidos no desenvolvimento de novos produtos.

A proposta de sustentabilidade não é uma teoria fixa e completa em si, e sim uma filosofia de ação que deve ser moldada conforme a situação e as necessidades previstas, mantendo sempre sua essência de preservação e manutenção da qualidade de vida.

"A viabilidade econômica da produção turística (...) está na sua capacidade de não violação ambiental. A minimização deste impacto poderá dar-se, tão somente, pela modificação do comportamento produtivo e consumístico da sociedade atual. O turismo, assim, representará uma das alternativas de produção, gerando menor desgaste do ambiente" (SARTOR,1981, p. 36).

Este menor desgaste será realidade se houver efetivamente uma mudança no comportamento produtivo e consumístico do homem atual, com a percepção e seleção das reais necessidades para uma boa qualidade de vida. É necessário se ter uma consciência dos entraves e facilidades do desenvolvimento do turismo e o estudo e aplicação de novas metodologias, com uma visão mais abrangente dos efeitos da

atividade e uma maior ligação com as políticas de agricultura, indústria, educação e transportes, entre outros setores, para reunir objetivos globais e identificar os meios de execução a nível local e regional.

A correção dos efeitos negativos do turismo não se resolve apenas com novas medidas jurídicas ou administrativas, nem com a criação de outro órgão governamental responsável pelo setor, com mais projetos que, se conseguem sair do papel, na maioria das vezes não conseguem resolver a real causa dos problemas levantados, devido à superficialidade de execução e a pequena colaboração dos atores do turismo.

Não é, por exemplo, somente criando um parque para a conservação ambiental que resolve-se os problemas ambientais, mas sim criando um programa nacional de conservação inserido em uma política nacional de conscientização. "Aqueles que são conscientes do grau de desgaste em que se encontra o Brasil, por exemplo, são minoria...a falta de cultura e formação, de um modo geral, agem como forças de retardo e de barreira entre a gravidade da situação ambiental e os não menos graves aspectos de caráter sócio-econômicos" (SARTOR, 1981, p.55).

Assim sendo, percebe-se a necessidade de mudanças e tomada de atitudes por parte dos poderes públicos, visto que estes exercem um comando e irradiam poder, podendo utilizar-se de mecanismos para incentivar as iniciativas privadas do setor. Uma atitude neste sentido pode gerar a alteração do sistema econômico vigente, definindo novos valores que identifiquem o "bom negócio".

Complementando estas ações, a participação, a conscientização e a iniciativa da população em geral é imprescindível para uma mudança real e efetiva. Não se deve depositar todo o peso das soluções no poder público.

Para que estas mudanças sejam realmente praticadas é necessário que se estabeleça um equilíbrio entre o desejo das empresas privadas em conseguir lucro, os interesses do poder público e o respeito ao bem estar de todo ser humano.

O turismo está cada vez mais presente na sociedade, direcionando fluxos de deslocamentos, utilizando recursos naturais, modificando geografias, incrementando

economias e assistindo expressões culturais, impactando na vida de toda população mundial e nos recursos naturais existentes.

Trata-se de uma atividade que requer muito estudo e planejamento para não apresentar mais resultados negativos do que positivos. Seguir o desenvolvimento sustentável nesta atividade deve ser o objetivo de todos profissionais envolvidos, pois cada ação do turismo pode ter repercussões enormes na rede global e todos devem proteger este patrimônio tão rico que possuímos.

A interação cultural é um fator muito presente na atividade turística gerando diversos impactos e trocas de valores e conhecimentos. Dentre os principais elementos culturais que motivam os turistas pode-se citar o artesanato, o idioma, as tradições, a gastronomia, as artes, a música, a história regional, a arquitetura, as manifestações religiosas, os vestuários e as atividades de lazer.

Pelo fato da gastronomia estar inserida no conjunto destes elementos, o aspecto cultural do turismo será mais detalhadamente abordado, assim como o segmento de turismo de saúde, visto sua interação com o produto formatado por este trabalho.

1.1 PATRIMÔNIO GASTRONÔMICO E TURISMO DE SAÚDE: UMA UNIÃO POSSÍVEL

O conceito de cultura pode ser expresso como "os padrões explícitos ou implícitos do comportamento, adquiridos ou transmitidos por símbolos, que constituem o patrimônio de grupos humanos, inclusive sua materialização em artefatos. O aspecto mais importante de uma cultura reside nas idéias tradicionais – de origem e seleção histórica- e, principalmente, no seu significado" (Singer apud RUSCHMMAN, 1999, p. 50)

Segundo DAMATTA (apud OKADA e GABARDO, 2003, p.6) cultura pode ser definida como "um código através do qual as pessoas de um dado grupo pensam, classificam, estudam e modificam o mundo e a si mesmas", "as regras que formam a cultura (ou a cultura como regra) é algo que permite relacionar indivíduos entre si e o próprio grupo com o ambiente onde vive". O turismo pode ter um papel importante na

compreensão e utilização desta cultura como patrimônio, enriquecendo as sociedades e agregando valor às suas tradições.

É importante reconhecer o dinamismo da cultura e, conseqüentemente, do patrimônio cultural que pode ser trabalhado. "O homem é um animal que constitui, através de sistemas simbólicos, um ambiente artificial no qual vive e o qual está continuamente transformado. A cultura é, propriamente, esse movimento de criação, transmissão e reformulação desse ambiente artificial" (DURHAM apud PELLEGRINI, 1999, p. 95).

Tendo em vista a complexidade da vida humana em sociedade e os diversos serviços e equipamentos necessários para viabilizar esta aglomeração de pessoas, nota-se que os patrimônios culturais das localidades incluem diversos artefatos materiais e valores imateriais, produzidos e transmitidos no decorrer do tempo.

> Se consideram bens culturais os bens móveis e imóveis de grande importância no patrimônio cultural de cada país, tais como as obras de arte e arquitetura, os manuscritos, os livros e outros bens de interesse artístico, histórico ou arqueológico, os documentos etnológicos, os espécimen-tipo da flora e da fauna, as coleções científicas e as coleções importantes de livros e arquivos, incluindo os arquivos musicais (UNESCO, 1964, apud PELLEGRINI, 1999, p. 98).

Para a realização deste trabalho adotou-se a seguinte definição de turismo cultural defendida por RICHARDS (apud SCHLUTER, 2003, p.49):

> Desplazamiento de personas desde sus lugares habituales de residencia hasta los lugares de interés cultural com la intención de recoger información y experiencias nuevas que satisfagan sus nececidades culturales... El turismo cultural no sólo abarca el consumo de los productos culturales del pasado, sino también de la cultura contemporánea o "modo de vida" de un pueblo o región.

O turismo cultural vale-se de diversos recursos dependendo do patrimônio da localidade de desenvolvimento e do tipo de turismo e público que se deseja trabalhar. Entre estes recursos pode-se destacar: passeios temáticos, comidas e bebidas tradicionais, conhecimento dos ofícios tradicionais, tipos de arquitetura, artes locais, língua e religião locais, atrações históricas, comerciais ou industriais, festivais, eventos e cultura popular, como folclore e danças.

Apesar de encontrarmos estes tipos de atrativos sendo trabalhados, percebe-se, em muitos casos, uma superficialidade do conteúdo transmitido. SWARBROOKE apresenta um fato que contribui com a formação destes produtos: "As crianças e os estudantes estão aprendendo mais sobre negócios e computadores e menos sobre artes e história. Dessa forma, é possível argumentar que o conhecimento, pelo cidadão comum, de temas "culturais" pode na verdade estar diminuindo" (2000, p.39).

Abre-se aqui uma oportunidade de questionamento da real transmissão da cultura de um povo através do turismo, tendo em vista que muitos atrativos culturais explorados na atividade, como o folclore, os comportamentos locais e a gastronomia, sofrem de uma grande artificialidade na tentativa de montar uma atratividade, descaracterizando a tradição do produto e a motivação do consumo.

Com a evolução das cidades e o aumento da urbanização percebe-se um impacto significativo na prática desta atividade: "o turismo cultural é ameaçado por pressões sobre a diversidade cultural, decorrentes de um aumento da homogeneização da cultura em todo o mundo, que por sua vez é resultado dos efeitos de culturas populares globais como a televisão, a música e o cinema. Essa redução na diversidade cultural pode reduzir também a motivação de viajar para vivenciar outras culturas" (SWARBROOKE, 2000, p.38).

Segundo RUSCHMANN (1999, p.46) "a experiência tem demonstrado que o interesse pela cultura da população visitada é muito fraco, e pode-se dizer que o contato do visitante com as pessoas, com seus costumes e hábitos é "periférico" (superficial) e externa-se na compra de objetos típicos como *souvenirs*"

Este fato apresentado faz com que os profissionais que trabalham com o turismo se dediquem à divulgação dos diferenciais de cada região e dos atrativos que podem ser consumidos por estes potenciais turistas, que procuram experiências fora dos seus hábitos usuais, procurando conhecer realmente o patrimônio da localidade visitada.

A culinária de um local também é um patrimônio riquíssimo, possível de expressar muitas características da sociedade em questão. O conceito de patrimônio cultural apenas como aquele que nos remete ao passado esquece que as produções

atuais serão o patrimônio das próximas gerações. Neste sentido temos que ter atenção nas transformações atuais que estão construindo o patrimônio que deixaremos para o futuro.

O patrimônio gastronômico está inserido no conjunto dos patrimônios culturais, conceito introduzido pela UNESCO a partir de 1997, que o define como:

> ... el conjunto de formas de cultura tradicional y popular o folclórica, es decir; las obras colectivas que emanan de una cultura y se basan en la tradición. Estas tradiciones se transmiten oralmente o mediante gestos y se modifican con el transcurso del tiempo a través de un proceso de recreación colectiva. Se incluyen en ellas las tradiciones orales, las costumbres, las lenguas, la música, los bailes, los rituales, las fiestas, la medicina tradicional y la farmacopes, las artes culinarias y todas las habilidades especiales relacionadas con los aspectos materiales de la cultura, tales como las herramientas y el hábitat (SCHLUTER, 2003, p.6).

Pode-se citar como componentes tangíveis e intangíveis do patrimônio gastronômico, os instrumentos utilizados na cozinha, o sistema de conservação dos ingredientes, os fornos e estufas utilizados nas diversas preparações, as vasilhas e travessas usadas para servir os pratos, as receitas típicas, as histórias da culinária local, suas canções e dizeres populares, os produtos cultivados na localidade e os museus etnográficos de costumes e objetos culinários (GANDARA e SCHLUTER, 2003).

A gastronomia como componente da oferta turística local pode despertar o turista para a busca das raízes culturais locais, fazendo com que o mesmo perceba através da culinária típica e o modo de preparo dos pratos, uma possibilidade de compreensão das tradições locais e da forma com que os próprios moradores interagem com seu patrimônio.

A gastronomia atrelada ao turismo pode resgatar e demonstrar valores que estão sendo perdidos com a crescente urbanização e destaque para aspectos como aumento da tecnologia, aceleração dos serviços, diminuição do contato humano com a grande utilização dos computadores e celulares com seus recursos de e-mail e mensagens.

A culinária local também pode ser um ótimo instrumento de diferenciação dos serviços locais, agregando valor e complementando a oferta em meios de hospedagens,

transportes, parques, eventos, entre outros, que podem se destacar pela culinária oferecida.

É possível explorar uma culinária étnica para ressaltar as características de uma cultura, como por exemplo o mate e o doce de leite que ganharam título de patrimônio gastronômico nacional da Argentina (SCHLUTER, 2003) e exemplos nacionais como a cachaça e o pão de queijo de Minas Gerais.

Entrar em contato com esta outra realidade, pelas diferenças alimentares dos destinos turísticos, pode ser uma experiência inesquecível para os turistas. Para MUIR (apud SCHLUTER 2003), esta distinção entre comer apenas para suprir suas necessidades físicas e se alimentar como ato de sociabilização, é um autêntico núcleo do que se denomina cultura.

Demonstrar as singularidades de uma cultura através da sua maneira de preparar as refeições diárias aproxima os visitantes da comunidade local, pois apesar de utilizarem, muitas vezes, os mesmos ingredientes, os pratos preparados são diferentes em cada sociedade, sempre cheios de bagagens tradicionais e costumes típicos.

Neste contexto os antropólogos também podem trabalhar em conjunto com os profissionais de turismo, identificando as cozinhas tradicionais, o modo de preparo típico de cada prato ou tipologia culinária e onde são oferecidos, pensando a organização social do ponto de vista do patrimônio cultural, no caso gastronômico.

Encontrar problemas de autenticidade, tradições distorcidas, ingredientes adaptados e busca de lucro em detrimento da qualidade de experiência vivida, são comuns no ramo de alimentos e bebidas, desequilibrando a relação entre este patrimônio e o turismo cultural.

Analisando a realidade atual percebe-se que no intuito de agradar os turistas, algumas localidades ou estabelecimentos estão priorizando os sabores e aromas mais conhecidos em detrimento dos realmente típicos da região, na tentativa de não deixar o cliente insatisfeito com um sabor que não lhe agrada por não estar acostumado. "Adaptam-se receitas, mudam-se condimentos, até mesmo os mais tradicionais pratos de algumas culinárias, ou ainda mudando os hábitos alimentares de uma região. A dualidade decorre do comportamento do turista, que pode ser um curioso consciente,

ávido de conhecer e provar a culinária local, ou do turista arraigado às suas tradições" (BARRETO, 2001, p. 396).

A culinária local ou regional é muito utilizada como complemento da oferta turística disponível, mas em alguns casos, como estabelecimentos diferenciais e eventos gastronômicos culturais (festas agrícolas: do morango, da uva; festas étnicas: italiana, polonesa; demonstrações de pratos típicos: porco no rolete, peixe no carrossel) esta culinária se destaca e serve como motivação para um deslocamento, incrementando a oferta local, podendo até ser trabalhada com guias turísticos especializados, como acontece em algumas localidades.

No Brasil, assim como em tantos outros países, alguns pratos se tornaram símbolos de seus estados e até mesmo do país, atuando como veículo complementar de propaganda turística da localidade. Estes símbolos criam no imaginário a ligação entre o destino e a boa mesa, como a culinária baiana, a cozinha mineira, a cidade de São Paulo, divulgada e visitada como centro gastronômico de qualidade e diversidade de destaque mundial, e a cachaça nacional.

Esta oferta diferenciada também pode servir de base para um roteiro gastronômico ou rotas e circuitos turísticos que facilitam a formatação do produto, barateando o marketing realizado e as estruturas construídas, por agrupar diversos empreendedores em um projeto único, agregando valor na experiência turística.

O conceito elaborado pela UNESCO sobre rotas turísticas enfatiza a interação entre a população local e os visitantes demonstrando o caráter dinâmico resultante do encontro de diferentes civilizações, culturas e religiões (SCHLUTER, 2003). Esta prática de diálogo intercultural colabora para uma comunicação e compreensão mais aprofundada entre as sociedades, despertando as vontades nos turistas de conhecer esta outra cultura e também a si mesmo, valorizando a sua própria cultura.

Para aumentar os benefícios das comunidades locais com o turismo cultural gastronômico deve-se aproximar o turista da comunidade local e dos produtos que esta fabrica e vende, por exemplo, criando caminhos e trilhas que liguem os produtores de alimentos e bebidas aos varejistas, diminuindo a presença dos intermediários.

Este tipo de atividade pode ser presenciado atualmente nas rotas do vinho ou caminhos coloniais, com o exemplo da Serra Gaúcha, com a possibilidade de visitação aos diversos cafés coloniais da região de inspiração européia e a degustação de vinhos locais.

O turismo gastronômico está associado também a visita de mercado e feiras com a possibilidade de conhecer e adquirir produtos típicos locais e/ou degustar alimentos e bebidas da localidade. Outro exemplo que pode ser trabalhado é o oferecimento de alimentação tradicional em fazendas com potenciais de atratividade turística, com gêneros alimentícios produzidos na região, aumentando a divisão dos lucros na própria localidade.

O patrimônio gastronômico pode ser utilizado em atividades de turismo rural, como visitas a antigos moinhos de erva-mate e antigas fazendas cafeeiras, como o Roteiro *Café & Tropas de Mulas* no Vale do Parnaíba Paulista e caminhos do vinho, como o de Colombo (Região Metropolitana de Curitiba), que agregam o café colonial ou outra forma de servir a culinária típica local, proporcionando sensações e paladares que fazem o turista realmente vivenciar o patrimônio em questão.

Outro local que utiliza o patrimônio gastronômico como atrativo é o estado de Minas Gerais, por exemplo, no roteiro *Região dos Lagos e Café*, no sul do estado, que combina os Lagos de Furnas com uma visita as fazendas de café e a degustação de outros produtos locais, como o doce de leite, diversos tipo de queijos e pratos da culinária local, como o tutu à mineira e alguns tipos de peixes.

Pode-se também destacar o roteiro gastronômico da região serrana Fluminense próxima de Petrópolis e Teresópolis, no Rio de Janeiro, que alia os atrativos gastronômicos aos outros atrativos da região com o clima ameno e o patrimônio histórico. O roteiro das fazendas de café do Rio de Janeiro, São Paulo e Minas Gerais, que oferecem visitas às antigas fazendas do período colonial que foram adaptadas para a recepção adequada dos turistas, mas mantém em seus estabelecimentos as características culturais que contam a história vivida naqueles locais. Há espaços ao ar livre para atividades de caminhadas e passeios de cavalos, entre outras atividades de

lazer, complementadas pela culinária tropeira, que trás a época vivida mais próxima dos turistas em aromas e paladares que podem ser apreciados.

Além do estudo da gastronomia e sua relação com o turismo, para o trabalho desenvolvido, houve necessidade de aprofundamento no setor de turismo de saúde e termalismo, visto que o assunto abordado, que relaciona o patrimônio gastronômico e a busca por saúde, tem seu ponto comum em locais como spas, clínicas e estâncias.

Para se entender qual a concepção de saúde para o autor do trabalho, neste conteúdo teórico adotou-se a definição deste termo conforme a Organização Mundial de Saúde: "estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de doença ou enfermidade", demonstrando o caráter complexo e completo desta saúde visada não apenas individual, como também coletiva.

A Grécia pode ser considerada o berço das estâncias hidrominerais utilizadas para lazer e cura através das propriedades das águas minerais, atualmente trabalhada pelo setor de termalismo. Seu apogeu aconteceu com o Império Romano e sua utilização, tanto como curativo e revigorante das tropas quanto como repouso e divertimento das famílias mais ricas da época, foram as principais motivações no desenvolvimento destes serviços.

Na Idade Média esta atividade ficou esquecida, devido, entre outros fatores, a repressão da Igreja Católica que se consolidava na época. Com a Renascença o termalismo ganha forças novamente e intensifica o seu caráter de atividade de lazer. Além do aspecto curativo, a aristocracia da época, utilizavam outros serviços após a prática das terapias, freqüentando os salões de beleza, as corridas de cavalos, casas de ópera, cassinos e livrarias, entre outras atividades que marcavam o *status* do estabelecimento (SILVA e BARRETO, 1994).

O desenvolvimento da medicina moderna e o avanço da indústria farmacêutica com os antibióticos e corticóides, principalmente depois da Segunda Guerra Mundial, deixaram as propriedades das terapias naturais relegadas a segundo plano, centrando os tratamentos em medidas mais rápidas e potentes. A medicina contemporânea tem "desconsiderado o valor terapêutico (...) de uma série de meios físicos naturais

largamente utilizados até a metade do século, cujos efeitos restauradores do equilíbrio sempre foram notórios" (CAMARGO apud SILVIA e BARRETO, 1994, p.39).

Em contrapartida há outra parcela da população que acredita na prática de terapias naturais como forma de manutenção da qualidade de vida e estão investindo no segmento de termalismo com a utilização de elementos da natureza nas práticas oferecidas.

Segundo definição utilizada pela Federação Internacional de Termalismo e Climatismo, o termalismo pode ser definido como "o conjunto de relações e vantagens que derivam de deslocação e permanência das pessoas nas estâncias termais, com o fim de obterem melhores condições de saúde, ou evitarem sua degradação, mediante a utilização de fatores e meios terapêuticos" (SILVIA e BARRETO, 1994, p.19).

Esta atividade deve ser encarada com muita responsabilidade, tendo em vista que é uma divisão da Medicina Física e, portanto, uma atividade científica com caráter dinâmico que necessita constante estudo e atualização, para melhor atender seus usuários.

A termo termalismo, com o passar do tempo, passou a ter uma conotação mais abrangente sendo utilizado de forma genérica para designar o uso de recursos naturais como terapias, podendo ser citado a crenoterapia (uso da água mineral), a climatoterapia (uso dos benefícios do tipo de clima), a talassoterapia (uso da água do mar), a radioclimatoterapia (uso das areias e emanações radioativas), a espeleoterapia (uso do microclima de cavernas e grutas), entre outros tipos de terapias ofertadas em estabelecimentos que trabalham com este tipo de serviço (anexo 3).

Atualmente pode-se notar um retorno aos valores de uma vida mais saudável em contato com a natureza. "Há uma tendência crescente de culto ao corpo, desejo de prolongamento de suas capacidades vitais e, paralelamente, uma preocupação a nível mundial com aspectos ecológicos e valorização de alternativas naturais de tratamento" (SILVIA e BARRETO, 1994, p.35).

Este retorno e busca por valores saudáveis deve ser visado pelo turismo como fator promissor de desenvolvimento, principalmente do segmento de turismo de saúde.

> A sociedade industrial, que caracteriza a nossa era, criou a necessidade de viajar (...) para a recuperação psicofísica das pessoas (...) uma vez determinada a importância econômica do turismo e observado este movimento de retorno do homem às suas origens, aliado a necessidade de viagens como regulador do equilíbrio físico e psíquico humano, cabe desenvolverem-se estudos e pesquisas na área de Turismo, principalmente focalizando o Turismo de Saúde (SILVIA e BARRETO, 1994, p. 10).

Apesar desta situação retratada criar condições adequadas para o desenvolvimento deste segmento do turismo, cabe aqui ressaltar a dificuldade em encontrar referências na área de turismo de saúde, sendo, após muita procura, apenas encontrado um único livro, publicado em 1994, que serviu de base para a conceituação deste segmento.

Como será detalhado posteriormente, este segmento do turismo está em pleno crescimento, apresentando grande potencial de desenvolvimento no Brasil, sendo necessário, portanto, mais dedicação ao seu estudo por parte dos pesquisadores e interessados na atividade turística.

Com esta busca por atividades voltadas à saúde e ao aumento do bem estar, o termalismo, uma das modalidades turísticas mais antigas, vem se renovando e envolvendo outras atividades empresariais, médicas, fisioterápicas, científicas, públicas e administrativas, se enquadrando na área de turismo de saúde, que começa a ser destacada atualmente. "Depois de uma prolongada crise o termalismo tende a renascer. Para isto, tem sido necessário alargar o seu âmbito, assumindo-se cada vez mais como um turismo de saúde que além de visar a cura mediante a utilização das propriedades das águas termais, procura também criar condições de recuperação física e psíquica através de programas integrados de manutenção e relaxamento" (PINTASSILGO, 1998, p. 165).

Entre estes programas integrados pode-se destacar a atividade física, a nutrição equilibrada, a ruptura com hábitos nocivos a saúde, o convívio social, o auto-conhecimento, o descanso e a aquisição de conhecimentos e aprendizados através de palestras e vivências. Estas atividades visam a manutenção de uma boa qualidade de vida no cotidiano posterior do paciente, procurando manter no cotidiano as práticas vividas nestes espaços durante o período de hospedagem.

No turismo de saúde, os turistas, geralmente provenientes das grandes cidades, buscam tranqüilidade, repouso e bem estar físico e psíquico. "O Turismo de Saúde é o conjunto das atividades turísticas que as pessoas realizam na procura de meios de manutenção ou de aquisição do bom funcionamento e da sanidade do seu físico e do seu psiquismo (...) incluindo dietas, *check ups*, tratamentos com ervas, hidroterapia, acupuntura" (SILVIA e BARRETO, 1994, p.20).

Alguns estudiosos da área, como as autoras Ana SILVIA e Cristiane BARRETO, citadas como referência neste trabalho, acreditam que o termalismo se diferencia do turismo de saúde pela maior permanência e exigência dos freqüentadores na qualidade dos tratamentos oferecidos. Os turistas de saúde geralmente permanecem poucos dias e são mais motivados pela busca de repouso, divertimento, conhecimento e experimentação dos tratamentos e práticas existentes, sendo menos exigentes quanto às terapias ofertadas.

Tanto o termalismo, quanto o turismo de saúde podem ser praticados em estâncias hidrominerais, estâncias hidrotermais, estâncias climáticas, hotéis-fazenda, *spas*, *resorts*, clínicas naturistas e de repouso, apresentando-se como uma ótima ferramenta para aumentar o número de freqüentadores destes estabelecimentos, principalmente na baixa estação, período no qual muitos equipamentos ficam ociosos.

Sobre a conceituação de estâncias pode-se afirmar que:

> Estância é o município que contém fontes naturais de água dotadas de altas qualidades terapêuticas, e em quantidade suficiente para atenderem os fins a que se destinam... Compreende o território em que estão localizadas as fontes respectivas, as instalações e obras destinadas ao aproveitamento das águas e a área circunjacente necessária aos objetivos sanitários e turísticos a que se destina a estância (SILVIA e BARRETO, 1994, p.33).

As estâncias podem ser hidrominerais, hidrotermais, balneárias ou climáticas, apresentando em comum o compromisso com a saúde, prevenindo doenças com o estímulo dos mecanismos de defesa do organismo e a harmonia psicológica, através da disposição de terapias realizadas com recursos naturais.

No Brasil podem ser citados como exemplos de estâncias os municípios de Águas da Prata, Águas de Lindóia, Serra Negra e Águas de São Pedro, em São Paulo;

Araxá, Poços de Caldas e São Lourenço, em Minas Gerais; Caldas da Imperatriz, em Santa Catarina e Caldas Novas em Goiás.

O turismo de saúde encontra um mercado de grande potencial nas estâncias, podendo incrementar o fluxo de visitantes agregando valor aos serviços já prestados, com investimentos na melhoria dos meios de acesso, infra-estrutura turística e de apoio, postos de informações, festas e eventos e capacitação dos profissionais envolvidos prezando pela hospitalidade do destino.

Além das estâncias, as clínicas e spas, também foram enquadrados na pesquisa por serem locais próprios para a cura dos males do corpo e da mente, combatendo as doenças geradas pela modernidade e sua crescente urbanização, geralmente apresentando espaços adequados para a realização de atividades, como a vivência que será proposta neste trabalho.

O termo *spa* teve origem em Liége, província da Bélgica, em uma estação de água com o nome *Spa Francporchamps*, que foi reconhecida internacionalmente por seu tratamento inovador de emagrecimento e diminuição do estresse. Lá se desenvolvia a hidroterapia com a utilização das propriedades medicinais das águas minerais (SILVIA e BARRETO, 1994).

Segundo SILVIA e BARRETO (1994, p.41), "*Spa* é um instituto autônomo ou ligado a uma organização hoteleira com uma programação definida, seja de esportes, exercícios, lazer, fisioterapia, atividades recreativas e orientação médica, até uma dieta balanceada, que tem como um de seus propósitos remover o excesso de peso, dando ao indivíduo melhor aparência estética". Com o passar do tempo e com a prática da atividade, estes estabelecimentos começaram a incorporar em seus serviços, atividades com finalidade de desintoxicação e reeducação de hábitos nocivos à saúde, com a finalidade de reciclar as funções orgânicas e promover o bem-estar, tanto físico, quanto psicológico, serviço destacado no produto proposto neste projeto.

O princípio do spa é conseguir total dedicação do cliente ao tratamento, com atendimento personalizado viabilizado pelo pequeno ou médio porte dos estabelecimentos, sendo sua estadia toda voltada a realização das atividades próprias para o alcance dos resultados esperados.

Cada spa utiliza técnicas diversas de tratamento para aumentar a auto-estima dos clientes e obter resultados específicos para cada caso. Geralmente não é ministrado qualquer tipo de remédio, a não ser aqueles indicados previamente pelos médicos dos clientes.

Algumas atividades realizadas em spas são: palestras sobre práticas saudáveis, como uma alimentação equilibrada e exercícios físicos; avaliação física; dietas equilibradas; caminhadas; atividades desportivas e, em alguns casos, tratamentos estéticos e terapêuticos, como massagens e banhos.

As características com mais destaque nos empreendimentos que visam o turismo de saúde são o sossego, a qualidade ambiental, a autenticidade e os serviços terapêutico disponíveis. Estas características visam o relaxamento e a recuperação tanto física, quanto mental e emocional, dependendo do paciente. Estas são as principais razões de procura destes locais, tendo em vista o aumento do estresse das grandes cidades e outros problemas da modernidade que desequilibram a saúde da população.

Para a prática dos serviços oferecidos nestes estabelecimentos são necessários profissionais de diversas áreas de atuação, médicos, nutricionistas, fisioterapeutas, massagistas, lazer, estética, naturopatas, entre tantas outras funções de contato direto e indireto com o cliente, como manutenção, limpeza, administração, entre outros, que também são necessários. Neste contexto destaca-se o benefício para a comunidade local que conta com o aumento da oferta de empregos.

O turismo de saúde pode oferecer diversos tipos de atividades e serviços, enfocando motivações diferentes de acordo com o público visado. É possível encontrar ofertas de tratamentos intensivos de doenças convencionais com terapias naturais, sendo estas enfermidades o foco do deslocamento. Serviços focados mais especificamente no tratamento de vícios como o tabagismo e drogas ou emagrecimentos, e ainda motivações estéticas, com a prática de exercícios físicos e terapias voltadas a saúde externa do corpo, aliada a atividade de lazer.

> Atualmente não se sabe exatamente quantos *spas* existem no Brasil, mas tem-se conhecimento de que é um mercado que vem crescendo gradativamente. Independente da linha de desempenho ou da diversificação de tratamentos empregados, os *spas*, podem tornar-se uma opção para desenvolver o Turismo de Saúde nas estâncias brasileiras, aproveitando a infra-estrutura hoteleira, as instalações balneárias, as atrações turísticas e, sobretudo, as belezas naturais e o ambiente propício ao repouso (SILVIA e BARRETO, 1994, p. 42).

Iniciativas como eventos e atividades propostas em um curto espaço de tempo, como a vivência proposta no capítulo 3 deste projeto, podem se utilizar de estabelecimentos com o perfil destacado para reforçar a oferta turística local, incentivando o desenvolvimento deste segmento de turismo, com grande potencial de desenvolvimento no Brasil.

O turismo constitui-se, ao mesmo tempo, uma atividade de lazer e um produto de consumo, demonstrando a ambivalência da atual estrutura econômica, que faz crescer a necessidade de evasão dos grandes centros, devido as tensões geradas, liberando, cada vez mais, o homem do trabalho, criando condições e atividades de lazer e novos produtos de consumo voltados a conservação da saúde mental e física do ser humano.

A vivência adiante proposta, tem também o intuito de despertar o interesse de deslocamento dos potenciais turistas para a localidade receptora (sede da vivência), estimulando e direcionando o fluxo de turistas, agregando valor às ofertas previamente disponíveis, podendo ser oferecida como diferencial local.

O produto formatado neste trabalho necessita de um modo de agrupamento de pessoas e espaços físicos sede da execução, encontrando no turismo uma parceria ideal, principalmente como oferta de turismo de saúde.

Este momento de agrupamento de pessoas interessadas em melhorar a qualidade de vida, pode se constituir em uma oportunidade de transmissão de informações e reeducação de hábitos muito eficiente, buscando a saúde com bases firmes sustentadas por informações e conhecimentos científicos e práticos que justifiquem esta mudança de condutas visada. Tendo sensibilidade para lidar com as diferenças e desafios de cada cliente, percebendo seu momento delicado de tratamento, pode-se utilizar o turismo de saúde também para a educação.

O presente trabalho visa oferecer a oportunidade de mais pessoas entrarem em contato com uma alimentação mais balanceada, que nutre o ser de forma integral, corpo, mente e espírito, tanto individual, quanto coletivo, buscando despertar valores humanos de sociabilização, prezando por relações cooperativas viabilizadas por uma visão mais ampla em busca do contato e sustentabilidade da natureza. A vivência destacada visa este objetivo através da aproximação à uma culinária menos processada pelo ser humano e da transmissão de conteúdo teórico relacionado a este tema.

Os conteúdos teóricos e práticos procuram demonstrar a facilidade de preparação do tipo de culinária proposto e o prazer que pode ser desfrutado ao ingerir esta alimentação, quando se percebe que além de se alimentar se está ingerindo produtos saudáveis e preparados com a atenção necessária.

Neste sentido o patrimônio gastronômico pode ser uma base para o turismo de saúde, unindo estes elementos na busca de prazeres gustativos sem o comprometimento da saúde.

Para a melhor compreensão das informações transmitidas pela vivência citada, a pesquisa realizada englobou aspectos nutricionais, sociais e políticos relacionados à alimentação humana, conteúdo do próximo capítulo.

2. A EXPERIÊNCIA ALIMENTAR

A satisfação das necessidades alimentares é indispensável à vida, porém a maneira como ela pode e é realizada varia de acordo com a qualidade de vida buscada pelo indivíduo e sua posição social. A alimentação é um dos setores nos quais a oposição entre os diferentes segmentos da população se evidencia com mais intensidade.

Devido a posição social que cada um assume de acordo com o contexto das sociedades, a percepção da realidade e seus valores são diferentes, o que gera uma disputa simbólica entre os diversos segmentos das sociedades, na tentativa de impor seus valores, sentidos e preferências sobre os outros segmentos.

Segundo TARRÉ CHAMORRO (apud SCHLUTER, 2003, p.9) alimentação é definida como:

> ... el acto de proporcionar al cuerpo humano las sustancias que le son indispensables para su subsistencia. Es un proceso consciente y voluntario, normatizado en las diferentes cultura y enel que el ser humano es socializado desde su nacimiento. De este modo, el concepto de alimentación implica tanto a los procesos nutritivos, a la regulación y control dietético como al marco cultural y social en el que se localizan dichos comportamientos y pautas alimentarias.

Para o ser humano, o ato de se alimentar é muito mais complexo do que para os outros animais, justamente por ser constituinte de uma cultura imersa em simbolismos, recriando microambientes e subsistindo de diversas maneiras, com os mais variados hábitos. Este ato representa uma relação pessoal de sociabilidade expressa claramente em eventos, celebrações e comemorações coletivas que têm como pano de fundo a comida e a bebida.

Desde que nasce a criança passa a receber estímulos culturais, entre eles, sobre a forma de alimentação tradicional daquela sociedade. "O homem alimenta-se de acordo com a sociedade a que pertence. Sua cultura pode definir as opções sobre o que é comestível e as proibições alimentares, que, ocasionalmente, o distinguem de outros grupos humanos" (AZAMBUJA, 2001, p.70). Neste contexto destaca-se a influência

do marketing da indústria alimentícia de cada localidade, aspecto destacado mais adiante.

Este tema da alimentação é muito abrangente e alguns termos, muitas vezes, são confundidos como, por exemplo, a gastronomia e a culinária:

> Muitas pessoas confundem gastronomia, área do conhecimento, com culinária (...) que entendemos como o conjunto de conhecimentos adquiridos empiricamente ou num contexto associado principalmente ao lar e/ou a pessoas comprometidas com o bem-comer (...) A gastronomia passou a ser reconhecida como a atividade culinária desenvolvida dentro de princípios "científicos" ou por técnicas alicerçadas por anos de descobertas e experiências que visavam equilibrar sabores e ingredientes – com finalidade não só de cunho estético mas também de harmonização dos diversos elementos que compõem as necessidades nutricionais de um indivíduo (BARRETO, 2001, p.393).

O homem não se contenta apenas em nutrir-se em um ato automático, criando ao seu redor muitos hábitos, costumes, rituais e tabus. Esta transformação dos alimentos origina tradições culinárias que se modificam lentamente com o tempo e fazem parte do patrimônio cultural trabalhado pelo turismo. Para ESCOBEDO MANSILLA (apud SCHLUTER, 2003) a gastronomia é o elemento cultural da alimentação que aparece quando o homem transforma o alimento por não poder consumi-lo diretamente como está na natureza.

O ato da refeição também é um ato social, sendo muito raramente praticado sozinho, a não ser quando há a impossibilidade de dividir este momento com outras pessoas por conta do ritmo da vida urbana ou outro motivo. Esta falta pode gerar um sentimento de solidão e o não aproveitamento de toda potencialidade da experiência diária da alimentação, sentindo-a nutrir todo o nosso organismo, no âmbito físico e emocional.

Encarar a refeição como um ato social, reunindo a família ou amigos ao redor da mesa com um cardápio equilibrado, é muito saudável tanto para o corpo que se prepara para receber este alimento quanto para o espírito que vive uma experiência agradável de consagração desta refeição social. Conscientizar as pessoas deste fato é uma missão que deve ser levada em frente por todos aqueles que percebem o real valor e benefício que esta prática causa nas pessoas.

A forma de alimentação também pode demonstrar a diversidade de um grupo, com as influências de outras etnias presentes, ou reforçar a identidade de um local, resgatando as tradições populares da gastronomia.

Há uma grande diferença entre o que é nutricionalmente indispensável e o que é culturalmente recomendável. Os recursos alimentares disponíveis não são em sua totalidade utilizados, devido as barreiras impostas pelas exigências culturais. Isto causa um desperdício de muitos alimentos que poderiam nutrir um grande número de pessoas que passam fome em diversos países.

O hábito alimentar que as sociedades pregam rege a vida das populações e suas compreensões de mundo, negligenciando potenciais práticas de utilização máxima dos alimentos e produtos, para melhor manipulação visando a qualidade de vida de uma maior parcela da população (apêndice 13).

Este hábito alimentar de determinada sociedade, formado pela seleção, preparo e ingestão destes alimentos, está contido dentro de diversos fatores sócio-culturais tradicionais que demonstram os costumes locais de forma mais abrangente. Estes fatores incluem a indústria cultural formada atualmente pelos meios de comunicação e outras fontes, que guiam o comportamento dos cidadãos através do marketing vinculado à reprodução ideológica de todo o sistema econômico vigente.

Esta comunicação é utilizada como forma de transmissão de informações, padrões e atitudes recomendadas para a época, segundo o interesse daqueles que possuem o poder de manipulação destes meios, modificando tradições e hábitos.

> Para que determinada sociedade instaure ou modifique seus hábitos alimentares, ela se utiliza de mecanismos internos para a seleção das diferentes possibilidades de padrões alimentares que são definidos pela oferta de produtos disponíveis e pelos recursos técnicos que possui. Neste sentido, as potencialidades nutricionais de alguns alimentos são muitas vezes negligenciadas e substituídas por elementos que se destinam a outras satisfações, eminentemente simbólicas, como a busca de prestígio social; a possibilidade de manutenção da mediação com o sagrado; a busca de alimentos que dão a sensação de saciedade; a sua eficácia medicinal, etc (BONIN e ROLIM, 1991, p.76).

Os diferentes grupos sociais existentes escolhem os produtos de sua preferência de acordo com a interpretação do ambiente ao seu redor, seu modo de interação,

expressão e interrogação da realidade em que vive, demonstrando os diferentes estilos de vida em uma mesma sociedade e os princípios e padrões que são seguidos direcionando as decisões e atitudes tomadas.

Aprofundando um pouco mais sobre a complexidade deste tema alimentar social e como os padrões e condutas relacionados a ele são formados, pode-se recorrer a história como ferramenta de demonstração de realidades vividas que refletem aspectos também atuais. Neste trabalho a abordagem histórica foi feita baseada nos livros referenciados de LEAL (1998) e ROCHE (2000).

Segundo Maria LEAL (1998, p.8), a história da gastronomia é "uma sucessão de trocas, conflitos, desavenças e reconciliações entre a cozinha comum e a arte de cozinhar. A evolução da culinária está ligada à variação de clima, a maior ou menor colheita, ao tempo de guerra ou de paz, pois tudo isto interfere na vida das pessoas e, conseqüentemente, nos alimentos que elas têm à sua disposição".

Percebendo a evolução da história e as mudanças de comportamento dos seres humanos, como a passagem de uma dieta vegetariana para uma carnívora (possibilitada através do desenvolvimento de arpões, flechas, redes de pesca e armadilhas pelo homem pré-histórico, que começou a caçar deixando de se alimentar apenas de vegetais), percebe-se as grandes conseqüências destas mudanças na vida do homem, que passou a se organizar em grupos, esquematizando emboscadas para as presas e se reunindo com os demais para compartilhar a caça.

Esta caça, porém foi superada pelo processo de cultivo da terra, com a disseminação da agricultura, que não necessitava a busca da caça por quilômetros de distância e possibilitava a alimentação da população que estava crescendo com a melhoria da qualidade de vida. Esta nova forma de produção de alimentos gerou outra conseqüência notória na vida dos homens: a fixação do local de residência.

Era então necessário cuidar da terra para colher os frutos. As aglomerações de pessoas começaram a crescer, impulsionada pela fartura de alimentos. Com esta fixação nos mesmos locais, as presas eram capturadas e mantidas vivas, para garantirem um abastecimento prolongado de carne fresca, começando a domesticação de animais. Com esta ligação definitiva ao solo, as casas foram sendo abastecidas com

mobiliário, como camas, mesas e armários, modificando totalmente o cotidiano do homem (LEAL, 1998).

A história da alimentação mostra a relação do homem com a natureza e a domesticação, tanto dos vegetais quanto dos animais, para seu melhor uso. Esta natureza transformada pelo homem carrega valores culturais e históricos de trabalho realizado durante milhares de anos na formatação dos cardápios hoje usuais nos diversos continentes.

A educação à mesa foi ganhando importância pouco a pouco. Os ruídos dos lábios e da garganta ao se alimentar passaram a ser vistos como sinal de incivilidade, o corpo deviria se restringir ao espaço da mesa, os alimentos deveriam ser mastigados sem pressa e engolidos sem acidentes, não era mais permitido lamber os dedos nem mergulhar um grande pedaço de pão na panela. "Para o povo, a voracidade; para os civilizados os gestos comedidos" (ROCHE, 2000, p.313).

Segundo ROCHE (2000) percebe-se que estes novos padrões afastavam as pessoas da natureza e da animalidade que era comum até então, aproximando da cultura e da satisfação física refreada. Entre os séculos XVII e XVIII viu-se o início do uso dos pratos, colheres e guardanapos. Costumes que estimulavam o compartilhamento dos alimentos, como repartir o pão e se servir do prato comunitário, foram substituídos pelo uso dos pratos e talheres próprios, individualizando o ritual da refeição.

No final do século XVIII já podia se ver entre as classes mais pobres o uso de utensílios como jarras, chaleiras, pratos, talheres e copos. A representatividade dos materiais nobres, como a prata, foi se tornando elemento de distinção das classes sociais, perdendo espaço popular para o uso de materiais comuns e baratos que se quebravam com mais facilidade. Esta perda do valor dos objetos coincide com as mudanças de sensibilidade das sociedades. Percebia-se o começo dos consumos efêmeros e das necessidades supérfluas.

Uma das diferenciações do ser humano para os outros animais é a sua maneira de alimentação. Nota-se o desenvolvimento de técnicas que possibilitaram o consumo

de ingredientes que não podiam ser consumidos diretamente da natureza, necessitando passar por processos de preparo como o cozimento.

Para isto o ser humano desenvolveu muitos utensílios de cozinha e técnicas de preparo, que com o passar dos anos foram se constituindo em características típicas de cada povo. As diferentes culturas adotaram técnicas e objetos também diversos para a realização deste processo, além de sistemas de regras e etiquetas de preparo e consumo destas refeições.

A Primeira Guerra Mundial também causou muitas mudanças nos hábitos alimentares. Com o desenvolvimento da tecnologia empregada na guerra, incrementou-se os utensílios de cozinha, os meios de transportes e os modos de conservação dos alimentos, desenvolvendo a indústria alimentícia.

Mais recentemente, passou-se a procurar, cada vez mais, pelas refeições rápidas, tipo *fast food*, ou produzidas em massa, como as pizzarias e lanchonetes, que tomaram o lugar dos cafés e estabelecimentos tradicionais que não atendiam mais às necessidades da conjuntura moderna. As grandes cadeias de restaurantes e lanchonetes cresceram rapidamente modificando o modo de apreciação da refeição.

O alimento também pode ter uma representatividade política significativa. Temos exemplos da importância da alimentação como fator político-social analisando a questão da reforma agrária e, no passado, as lutas pela independência do Brasil contra o domínio de Portugal, que ficaram marcadas pelo uso da cachaça e da farinha de mandioca, consideradas símbolos brasileiros. "À medida que os ideais de liberdade iam crescendo em nosso país, o copo e o prato se tornavam um símbolo de rebeldia e de conspiração. Um povo que defende seus pratos defende o território" (LEAL, 1998, p. 83).

Seguindo o mesmo raciocínio, nesta época os produtos portugueses inseridos no país, como azeite de oliva, farinha de trigo, vinhos e presunto, foram proibidos nas mesas dos que lutavam pela independência, demonstrando o forte caráter simbólico dos alimentos.

Embora a culinária sempre mantenha um caráter regional identificado pela cultura local, hábitos tradicionais são mesclados às influências estrangeiras.

Atualmente com o fenômeno da globalização, as trocas de ingredientes e receitas internacionais estão muito facilitadas, eliminando fronteiras. Frutas, vegetais e animais exóticos às regiões são cultivados e criados com a utilização de técnicas modernas, desafiando as leis da natureza. Especiarias exóticas podem ser encontradas em mercados, propiciando uma culinária com sabores surpreendentes à região.

"No mundo globalizado em que vivemos, o grande desafio da gastronomia é estar aberta ao novo, sintonizar-se, absorvendo novas tendências e ajustando-se ao conceito de "padronização" sem perder sua autenticidade, seu caráter de regionalidade(...) a gastronomia é dinâmica e sempre em estado de transformação- sem sacrificar as origens" (BARRETO, 2001, p.397).

A cozinha vem acompanhando o processo de evolução do homem, demonstrando regras morais, usos e costumes da época, aspectos políticos e sociais, que formam a realidade local. A tendência da gastronomia atual é a mistura da tradição com a inovação "é ser cosmopolita, sem nunca se esquecer, no entanto, das raízes que cada país tem em sua culinária regional" (LEAL, 1998, p. 100).

De acordo com GANDARA e SCHLUTER (2003), o primeiro restaurante comercial que se tem informações surgiu no ano de 1782 na França. Desde então o setor de alimentos e bebidas se expandiu e se diversificou surgindo bares, casas noturnas, restaurantes especializados, pizzarias, serviços de *delivery* e *fast foods*, entre outros, que incrementam a oferta de entretenimento e alimentação das localidades e garantem a grande importância do setor na economia e na constituição de espaços de distração urbana.

Hoje é possível comer praticamente tudo em todos lugares, devido, entre outros aspectos, às facilidades de exportação dos produtos, com os recursos tecnológicos modernos, o desenvolvimento da comunicação e dos transportes e o grande trânsito de pessoas pelos mais distantes pontos do mundo.

Atualmente pode-se verificar uma mudança nos padrões de comportamentos tradicionais. "Os pratos têm sido estereotipados, a partir de uma pretensa homogeneização global. As refeições são independentes do espaço e do tempo, isto é, tendo-se os meios, é possível consumir qualquer coisa, a qualquer momento, em

qualquer lugar e qualquer quantidade. As escolhas alimentares são agora individuais; a produção de alimentos foi incorporada à troca de mercadorias, e os alimentos em geral se tornaram profanos" (BONIN e ROLIM, 1991, p.78).

Freqüentar um destes estabelecimentos de alimentos e bebidas porém, significa muito mais do que satisfazer as necessidades físicas, não importando somente o que está no prato, e sim como ele é degustado, como se é atendido e as relações que se estabelecem no compartilhamento do ambiente e prática das mais diversas formas de sociabilização e comunicação.

Estas experiências sócio-culturais se intensificam no encontro e intercâmbio entre diversos povos e culturas. Em se tratando de turismo destaca-se o encontro dos visitantes com a comunidade local, que também freqüenta os estabelecimentos do setor de alimentação. Durante a prática da alimentação se percebe uma abertura maior de dar e receber, facilitando a relação social entre segmentos diferentes, sendo uma ótima oportunidade de aprofundar a interação e valorização das diferenças culturais, maximizando os benefícios da atividade turística.

É interessante perceber, com base nos estudos de BONIM e ROLIN, e AZAMBUJA como a alimentação tem um forte caráter simbólico. O estilo, normas e padrões de comportamento dos bares e restaurantes refletem o costume das sociedades e épocas. No passado, quando se percebia que o preparo e a cozinha eram espaço próprio das mulheres, os homens geralmente se encontravam fora de casa para descansar do trabalho, por não conseguirem uma boa forma de compartilhar este espaço com suas mulheres.

Com todo o processo de urbanização que vivemos hoje, o tempo passou a ser muito valioso e competido entre diversas atividades que as pessoas desejam fazer em seu "tempo livre". Esta nova rotina diária fez com que as pessoas não pudessem passar mais tempo realizando suas refeições, não mais praticando um ato social de integração familiar e sim um processo quase insignificante, rápido e individual, contribuindo para a prática de uma alimentação inconsciente, termo definido no capítulo 3.

O valor simbólico das refeições coletivas também perderam seu peso com o aumento da entrada da mulher no mercado de trabalho, que ocasionou a saída da figura

materna dos lares enfraquecendo estas relações familiares e mudando as rotinas de afazeres domésticos. O crescente número de casais separados e a diminuição no número de filhos gerados mudaram a tradição do modo de alimentação social, assim como o aumento das distâncias entre as residências e os locais de trabalho, que geraram a necessidade de realização das refeições fora de casa.

Atualmente os locais de venda de *fast food* contribuem para a perda vivencial e queda da qualidade do valor nutricional nas refeições. Porém verifica-se que estes restaurantes são muito comuns e satisfazem as condições da aceleração do ritmo da refeição e homogeneização alimentar presente no meio urbano atual.

Estas empresas de comidas rápidas apresentam um grande poder de mudar os hábitos alimentares, principalmente por serem empresas globalizadas com abrangência mundial, levando seus produtos a muitas culturas que não conseguem sustentar suas antigas tradições culinárias, vendo sua sociedade diminuir suas preparações tradicionais e passar a se alimentar com estas refeições geralmente de baixo valor nutricional.

Para aprofundar neste tema pode-se destacar como exemplo o filme *SUPER SIZE ME: A dieta do palhaço*, que mostra a experiência de Morgan Spurlock em comer durante trinta dias apenas itens do cardápio de uma rede de *fast food*, para provar os efeitos nocivos desse tipo de alimento no corpo humano.

O turismo também contribui para a expansão dos estabelecimentos de *fast food,* na medida em que estes estabelecimentos apresentam seus produtos como sendo rápidos e baratos (dependendo do contexto local e padrão de preço dos outros estabelecimentos de alimentos e bebidas da localidade), representando também segurança, por já terem sua reputação mundialmente reconhecida e fomentada pelo marketing, características atrativas para pessoas em atividade turística.

Estas características, muitas vezes, satisfazem as necessidades dos turistas em trânsito que, muitas vezes, não têm muito dinheiro no bolso e querem gastá-lo com outras atividades que consideram mais importantes do que uma alimentação saudável e preferem não se arriscar com pratos e estabelecimentos que não conhecem, não podendo contar com sua qualidade.

A alimentação também pode ser uma estratégia para lidar com ansiedades, tensões e problemas inesperados, por exemplo, acalmando um passageiro com medo de prosseguir em um vôo. Isto se torna possível pois, quando uma pessoa se alimenta, uma considerável parcela de sangue destina-se à digestão, o que diminui as tensões físicas, por diminuir a quantidade de oxigênio enviada para os músculos.

Dar uma refeição a um cliente em um momento de tensão é uma ótima estratégia para acalmá-lo antes de discutir sobre sua causa, assim como em diversos momentos de interações humanas necessárias à tomada de decisões e acordos interpessoais.

"Comer e beber antes de discutir questões importantes é uma prática conservada até hoje por executivos, que fecham grandes negócios em almoços ou jantares. Diante de um bom prato, é natural se discutir com mais bom senso, facilitando decisões" (LEAL, 1998, p.24).

Percebendo as diversas formas de interação da alimentação na vida humana, o estudo e desenvolvimento da gastronomia, tem a necessidade de se relacionar com outros saberes, como elementos de química e física, que atuam constantemente no preparo das refeições e na sua conservação, por exemplo leis de transmissão de calor e o efeito do congelamento nas estruturas moleculares de determinados alimentos. A segurança alimentar e o aspecto nutricional também devem ser bem estudados, diminuindo a probabilidade de ocorrer erros na elaboração dos cardápios.

A gastronomia interage com outras áreas do conhecimento como a medicina (através do uso de dietas específicas na complementação de tratamentos e o conhecimento de toxinas e métodos de higienização), sociologia (no estudo do aspecto simbólico do alimento com tabus, costumes e usos), administração (no estudo da viabilidade técnica, gestão e controle) e marketing (para a captação do público e segmentação adequada).

Tendo em vista o foco do trabalho ser na alimentação natural, mais saudável, é necessário que sejam apresentados alguns benefícios deste tipo de alimentação e malefícios da ingestão de produtos nocivos ao organismo.

O próximo subitem procura abordar esta questão da maneira sucinta possível, ressaltando-se a necessidades de aprofundamento constante neste assunto, procurando contextualizá-lo com aspectos sociais, econômicos e políticos atuais. Além do conteúdo expresso no corpo do texto, podem ser encontradas maiores informações nutricionais em apêndice.

2.1 O DIFERENCIAL DO SAUDÁVEL

Hipócrates, considerado o pai da medicina, já afirmava que devemos fazer do alimento nosso remédio: "Nós somos o que comemos". A quantidade e qualidade destes alimentos influenciam diretamente no nosso bem estar e saúde. As refeições do dia-a-dia, se feitas sem atenção, ocultam causas de diversas doenças.

Cada vez mais se faz uma correlação entre o comer e a saúde, tendo em vista o atual acesso ao conhecimento do funcionamento do corpo humano e a difusão de mecanismos físico-químicos relacionados.

Porém, não comemos somente para nos nutrir e sobreviver. Comemos também para obter prazer. Por isso a indústria alimentícia contemporânea apela na criação de muitos sabores, formas, cores e consistências surpreendentes que agradam nossos sentidos. Nesta busca do prazer, a qualidade nutricional dos produtos é esquecida em detrimento das sensações vivenciadas com a ingestão de alimentos desnecessários ao nosso organismo.

Com o avanço da indústria alimentícia, a produtividade foi destacada em relação a qualidade nutricional dos alimentos. A quantidade e a estética foram privilegiadas e, para isto, principalmente a partir da década de 1960, produtos agroquímicos começaram a ser utilizados em larga escala, como agrotóxicos (fungicidas, herbicidas e inseticidas), fertilizantes e outros químicos utilizados para melhorar a produtividade das plantações e os aspectos visuais dos alimentos.

Deve-se observar que esta prática aumenta a lucratividade dos produtores, mas contamina o meio ambiente, extermina espécies de animais, desgasta a terra e intoxica

os consumidores destes produtos, representando um grande perigo a saúde desta população, principalmente pelo efeito cumulativo destes químicos no organismo.

Muitas vezes os trabalhadores do campo dependentes dos grandes fazendeiros ou das poucas empresas que detém a distribuição das sementes transgênicas (geneticamente modificadas), com quem fica grande parte dos lucros obtidos, necessitando a utilização de agrotóxicos específicos e a compra da outras sementes a cada safra, por gerarem alimentos estéreis. Eles têm contato direto com as plantações e sofrem também as conseqüências da exposição a estes químicos, como irritação na pele e olhos, problemas respiratórios, câncer e distúrbios sexuais, como impotência e esterilidade.

Somente há poucas décadas as conseqüências do intenso uso destes químicos nas plantações começaram a ser estudadas mais a fundo, sendo que muitos estudos ainda estão em andamento, dificultando o conhecimento destes impactos no organismo da grande população consumidora.

Os alimentos orgânicos estão representando atualmente uma saída mais saudável para aqueles que têm condições financeiras para adquiri-los, ainda apresentando-se mais caros que os produtos cultivados com agrotóxicos. Nas propriedades que realizam produções orgânicas há a preservação de mananciais hídricos, a proteção da biodiversidade, a rotação e associação de culturas e a diminuição de resíduos contaminantes do ambiente.

Os alimentos orgânicos são cultivados sem agrotóxicos, sem adubos químicos nem sementes transgênicas e os animais são criados sem a ingestão de hormônios de crescimento, anabolizantes ou antibióticos. Os produtores orgânicos prezam pelo desenvolvimento de outras estratégias e métodos biológicos de controle de insetos, fungos e outros fatores que diminuem a produtividade das lavouras, com a utilização de adubos naturais.

Contrariando a filosofia da produção orgânica, mais consciente do seu impacto na natureza, percebe-se que muitas pessoas ainda estão privilegiando a praticidade e a rapidez de preparo dos produtos industrializados, que contém muitos conservantes, aromatizantes e outros produtos químicos inseridos no processo de industrialização. O

natural acaba dando lugar ao artificial. As raízes, verduras, legumes, tubérculos e frutas, dão lugar a produtos ricos em açúcar, sal, gordura e aditivos químicos.

As mudanças sociais atuais geraram novas necessidades, como a facilidade e rapidez de preparo dos pratos, maiores prazos de validades, utensílios de cozinha que facilitem os processos de preparação, equipamentos, como fornos de microondas e refrigeradores e o desenvolvimento de alimentos congelados, necessidades estas que superaram a busca por um alimento mais natural e saudável.

Deve-se observar que a ingestão destes produtos pobres nutricionalmente e a utilização destes processos, que comprometem a manutenção da qualidade dos alimentos, incentivada pela diminuição, cada vez maior, do tempo destinado às refeições, estão levando muitas pessoas a desenvolverem doenças, que com uma alimentação mais saudável não existiriam (apêndice 7).

Ao invés dos produtos refinados, como arroz e açúcar brancos, a população deveria optar por alimentos integrais, tendo em vista que no processo de refinamento é retirada a maior parte das vitaminas, fibras, óleos essenciais e proteínas dos alimentos, resultando uma grande quantidade de amido com valor apenas energético.

Alguns padrões e informações tidas como "verdades" estão impregnadas no viver social com tanta força, que muitos não conseguem perceber outras possibilidades e pontos de vistas.

Esta situação acontece com alguns médicos que estudam e praticam a medicina de forma fragmentada, não relacionando muitos dos diversos aspectos que envolvem a saúde. Informações nutricionais erradas são comumente transmitidas por este tipo de profissional, podendo ser exemplificada pela citação a seguir:

> Engano dos médicos ocidentais achar que são os carboidratos complexos dos cereais integrais que vão causar problema. Ao contrário: é deles que o organismo extrai sua melhor forma de glicose, e sem glicose não se pode viver. Arroz branco e farinha de trigo branca são carboidratos ruins para o diabético, mas arroz e trigo integrais são ótimos. Ainda mais porque têm fibras da melhor qualidade, que auxiliam na absorção adequada da glicose (HIRSCH, 1999, p.52).

A retirada das películas dos alimentos deve-se a uma tendência do consumo de produtos estéticos, de cor mais clara, mais macios e com rápido preparo, exigindo

menos mastigação. Estas películas ainda têm outra função comercial, sendo bastante utilizada no enriquecimento de rações para animais.

A grande publicidade dos produtos refinados consegue desviar a atenção dos consumidores da questão de nutrição e inserir valores de sabores e consistências macias, que são muito mais pobres em termos de qualidade nutricional do alimento consumido. "Parece que todas as sociedades atribuem aos alimentos uma eficácia medicinal, mas não é verdade, por outro lado, que todas as sociedades selecionam os alimentos mais nutritivos ou com um maior potencial alimentício. Em alguns casos, são substituídos pela satisfação de outras exigências, que são, na verdade, simbólicas" (BONIN e ROLIM, 1991, p.76).

O que ingerimos interfere diretamente no que somos. O consumo de substâncias agressoras ao organismo contribui para uma estagnação da busca por novos conhecimentos e sensações. A preocupação com a qualidade do que ingerimos possibilita a abertura para novos horizontes com a pesquisa de outras alternativas alimentares, que também impulsiona a procura de outros hábitos comportamentais de acordo com a saúde integral visada.

Com esta pesquisa pode-se perceber alguns pressupostos da indústria alimentícia atual e seus impactos sociais, ambientais, culturais, econômicos e políticos, como a dificuldade de encontrar alimentos saudáveis no mercado, devido a baixa oferta, diminuindo o consumo por parte da população. Isto contribui para a prática de uma alimentação pobre nutricionalmente, aumentando as chances de desenvolvimento de doenças.

> O corredor que leva o rebanho público ao matadouro é longo e tem dois lados: à direita, a indústria de alimentos; à esquerda, a indústria de remédios. A máfia da comunicação de massa dá o tom da valsa e rege o coro dos contentes, que por sua vez enchem os bolsos e fazem safenas, transplantes, tomografias computadorizadas e clínicas de medicina nuclear, enquanto a maioria analfabeta e sem recursos obedece direitinho à estratégia de marketing (HIRSCH, 1999, p. 39).

Tendo uma percepção mais clara e real desta situação citada, referente aos pressupostos da indústria alimentícia atual e suas conseqüências negativas, formada com base em informações e conhecimentos adquiridos como o conteúdo da proposta

apresentada a seguir, que procura transmitir outros pontos de vista além daqueles transmitidos pelos interesses hegemônicos através dos meios de comunicação, pode-se perceber as conseqüências (muitas negativas) destes costumes atuais, começando a procurar soluções práticas e eficazes para mudar este quadro e melhorar realmente a qualidade de vida.

Os consumidores de produtos animais e derivados devem ficar atentos à gravidade do descaso à saúde apresentado em muitos casos de produção e venda fora dos padrões de higiene e segurança alimentar necessários na manipulação destes produtos. Há fortes pressões políticas e econômicas neste setor alimentício que impulsionam práticas nocivas à saúde dos consumidores.

Pode-se citar como exemplo a criação de galinhas, na qual os animais são mantidos em condições inaceitáveis de higiene e sobrevivência, sendo impedidas de andarem e forçadas a comerem em excesso. Muitas têm até o bico cortado para não se auto-bicar devido ao estresse que passam. "O governo permite também o comércio de galinhas com uma doença parecida com a pneumonia, que ocasiona o acúmulo de muco carregado de pus nos pulmões. A fim de satisfazer os requisitos federais, as cavidades torácicas das galinhas são aspiradas com aparelhos de sucção de ar. Mas, durante este processo, os sacos aéreos doentios rompem-se e o pus derrama-se pela carne" (DASA, 1991, p.8).

Todos os consumidores de produtos derivados de carne deveriam visitar os criadouros e matadouros destes animais, para presenciarem de perto como aquela carne, aparentemente bonita, chegou até a prateleira do supermercado.

Ainda falta muita informação que realmente esclareça o consumidor. A influência do forte marketing dos produtos que oferecem prazeres, sensações e reconhecimentos diversos, apresentando, muitas vezes, aspectos negativos encobertos, como composições artificiais e a adição de produtos químicos nocivos, acontece diariamente, direcionando as informações transmitidas em massa.

O marketing entendido como "o conjunto de atividade humanas que tem por objetivo facilitar e consumar relações de troca" (KOTLER apud BONIN e ROLIM p. 84) tem o poder de formar novos estilos de comportamento dos consumidores de

acordo com o interesse dos principais produtores e industriais, legitimando os hábitos alimentares indicados a realidade do momento.

Na conjuntura capitalista atual, este marketing vale-se de inúmeros artifícios para convencer os cliente a adquirirem os produtos ofertados, prezando por um aumento da produtividade e consumo sem parâmetros de preocupação com a qualidade dos produtos produzidos. Para ter um produto esteticamente atrativo por mais tempo nas prateleiras dos supermercados tudo é válido.

> O nitrato e o nitrito de sódio, substância químicas usadas como conservante para retardar a putrefação da carne defumada e de derivados da carne, inclusive: presunto, toucinho, salame, lingüiça e peixe, põem também a saúde em risco. Estas substâncias químicas dão à carne uma aparência vermelho-brilhante ao reagir com os pigmentos do sangue e do músculo. Sem estas substâncias a tonalidade marrom-acinzentada natural da carne morta afastaria muitos consumidores em perspectiva (DASA, 1991, p.6).

Nesta busca por maior produção, facilidades e diminuição dos custos, as indústrias e empresas produtoras de gêneros alimentícios derivados de produtos animais utilizam diversos artifícios nocivos ao ser humano. Em se livro *Poison in Your Body* (Venenos em seu Corpo) os autores Gary e Steven Null relatam que:

> Numerosas substâncias químicas potencialmente perigosas, das quais os consumidores não estão geralmente inteirados, estão presentes na carne e seus derivados industrializados (...) os animais são mantidos vivos e engordados através de administração contínua de tranqüilizantes, hormônios, antibióticos e 2.700 outras drogas (...) embora tais drogas ainda estejam presentes na carne quando você a come, a lei não exige que elas sejam enumeradas (DASA, 1991, p.6).

Deve-se prestar muita atenção nas ações das grandes empresas e sua falta de consideração com a saúde da população em prol de maiores lucros, assim como na influência da mídia e suas estratégias de marketing, cada vez mais tentadoras, ressaltando o que deve ser consumido.

As estratégias de marketing encobrem as diversas pressões existentes na relação entre as indústrias produtoras de gêneros alimentícios inadequados ao consumo humano e as entidades responsáveis pela fiscalização de empresas como criadouros e matadouros de animais destinados ao consumo humano.

Estas inspetoras têm demonstrado falhas em impor seus requisitos de segurança alimentar, permitindo que ocorram diversas violações nas empresas deste segmento. "carcaças contaminadas com fezes de roedores, baratas e bolor foram descobertas em companhias que vendem carne enlatada tais como a Swift e a Armour. Alguns inspetores tentam explicar essas concessões alegando que, casos as regulamentações fossem aplicadas, nenhuma companhia de carne enlatada seria capaz de continuar seu comércio" (DASA, 1991, p.8).

A manipulação de produtos animais deveria ser feita com muita atenção às condições de higiene na criação e armazenamento dos alimentos, porém esta não é a realidade observada nos estabelecimentos deste segmento, apresentando condutas que contribuem para a proliferação de doenças nos animais, responsáveis pelo aparecimento de enfermidades nos consumidores destas carnes e derivados, aspectos que muitas vezes não são inter-relacionados.

> Além das substâncias químicas perigosas, a carne freqüentemente contém doenças dos próprios animais. Apinhados em condições sujas, alimentados à força e tratados com desumanidade, os animais destinados à matança contraem muito mais doenças do que normalmente contrairiam. Os inspetores da carne tentam eliminar os produtos inaceitáveis, mas devido às pressões da indústria e à falta de tempo suficiente para exame, muito do que é aprovado é muito menos saudável do que os compradores de carne imaginam (DASA, 1991, p.7).

É preciso criar consciência e parar de contribuir com este negócio lucrativo de transformar a alimentação em pura mercadoria competitiva sem a preocupação com a saúde da sociedade. A tecnologia avançada permite o estudo aprofundado de diversos produtos químicos que estão sendo utilizados como ferramentas de aumento e diminuição dos custos de produção de inúmeros produtos.

Apesar de ser proibido em 32 países, por ser comprovadamente carcinogênico, a substância dietilstilbestrol (DES), um hormônio que promove o crescimento, continua sendo utilizada por muitos produtores de gêneros alimentícios derivados de carne, por poupar capital monetário no processo de industrialização destes produtos

> Considerado um sério perigo à saúde, ele continua sendo usado pela indústria da carne (...) possivelmente porque a entidade chamada *Food and Drug Administration* calcula que ele poupe mais de 500 milhões de dólares anualmente aos produtores de carne (...) Outro popular estimulante do crescimento é o arsênico (...) o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos verificou que este veneno bem conhecido excedia o limite legal em 15% nas aves de criação da nação (DASA, 1991, p.6).

Além disso a carne que temos acesso hoje está repleta de toxinas que o nosso organismo tem que se esforçar para eliminar, como anabolizantes e antibióticos, dados aos animais durantes sua criação, e corantes e amaciantes, injetados nas carnes para melhorar seu aspecto para a venda.

> Em decorrência das condições sujas e amontoadas a que os animais são forçados pela indústria da carne de corte, faz-se necessário o uso de grandes quantidades de antibióticos. Mas tal uso exacerbado de antibióticos propicia o aparecimento de bactérias resistentes aos mesmos, as quais são transmitidas àqueles que comem a carne. A *Food and Drug Administration* estima que a penicilina e a tetraciclina poupem 1,9 bilhões de dólares por ano à indústria da carne, o que lhe dá razão suficiente para fazer vistas grossas aos perigos potenciais à saúde (DASA, 1991, p.7).

Além das substâncias químicas administradas durante a criação do animal, são acrescentados outros químicos à carne após o abatimento, para melhorar a aparência e a conservação do produto em decomposição.

A forma violenta como os animais são mortos nos grande matadouros atuais também contribui para a contaminação do produto alimentício de origem animal. "os venenos da dor (tais como estimulantes fortíssimos (...) juntam-se no sangue do animal aos detritos que não foram eliminados, tais como a uréia e o ácido úrico, contaminando ainda mais a carne comida pelos consumidores" (DASA, 1991, p.7).

Ter um hábito alimentar não saudável gera uma série de conseqüências que desencadeiam um processo de degeneração do organismo humano e alimenta as indústrias que prometem esta saúde de volta com diversos artifícios que precisam ser adquiridos com altos dispêndios monetários, gerando um lucro enorme para estas empresas.

Estas indústrias (alimentícia, farmacêutica e médica) não alertam para o fato da má alimentação ser uma grande causadora de doenças, que poderiam ser curadas apenas com uma dieta adequada e a mudança para hábitos menos nocivos à saúde, pois esta solução não gera o retorno financeiro que a venda dos remédios e consultas garante.

> Daí que o seu, o meu, o nosso doce prazer não é só a nossa sentença de morte. É a maior fonte de lucros de um sistema (...) que só visa o poder e usa o poder para ter mais lucros. O sistema inventa um drops. Você liga a televisão e vê um comercial do drops, compra o drops, fica viciado no drops. Começa a se sentir mal, vai ao médico, paga a consulta, sai de lá para a farmácia, compra remédios, volta no médico, paga laboratório, vai para o hospital, paga mais médico e mais remédio e mais o hospital, morre, compra caixão, paga o enterro. Você só perde, os outros ganham. Por isso a doença interessa tanto. A saúde não, a saúde é subversiva porque não dá lucro a ninguém, só a quem tem (HIRSCH, 1999, p. 31).

Este caso apresentado, apesar de retratar um quadro extremo, relata fatos que podem ser observados na vida de muitas pessoas, porém a maioria não associa suas doenças à forma inadequada de alimentação.

Sair do padrão de qualidade de vida gerado quando se aceita o consumo dos produtos comuns disponíveis nos mercados usuais, possibilita a percepção de outros pontos de vistas, que ficam encobertos pelos interesses do poder hegemônico e sua luta para guiar condutas sociais, direcionando as ações em benefícios de idéias pré-concebidas por este grupo privilegiado econômica e politicamente.

É mais fácil perceber e aceitar que a ingestão de bebidas alcoólicas e drogas químicas prejudicam o organismo, interferindo diretamente nas ligações cerebrais, do que o impacto da ingestão de alimentos inadequados, como os produtos animais contaminados e outros alimentos processados industrialmente, que também interferem enormemente no organismo, causando distúrbios complexos, que ficam encobertos para não atrapalhar no crescimento econômico gerado pelo consumo destes produtos. São exemplos os diversos tipos de salgadinhos embalados, refrigerantes, balas, chicletes e outros produtos que são apresentados em embalagens coloridas e atraentes para despertar a vontade de consumo no público alvo.

Estes produtos praticamente não contêm substâncias que nutrem o organismo, servindo de suporte para a construção e manutenção das células necessárias ao bom

funcionamento de todas as funções vitais, substituindo-os por aditivos químicos nocivos à saúde para conservar e dar uma aparência e consistência mais agradáveis aos produtos.

O baixo teor calórico também não deve ser o fator principal de distinção e escolha dos produtos. Apresentar outras características nutricionais positivas é fundamental, como alto teor de fibras ou outros nutrientes necessários a manutenção de um organismo em equilíbrio (apêndice 12). Há a necessidade de se mudar a imagem de um belo corpo magro como referência, alimentado por produtos *diets* ou com baixa quantidade de calorias, para uma realidade de um organismo saudável com o equilíbrio dos nutrientes necessários para gerar uma boa energia vital.

Tratando-se mais especificamente do tipo de dieta mais saudável para o ser humano, percebe-se que comparando-o fisiologicamente com outros seres herbívoros e carnívoros, sua estrutura é mais apropriada ao consumo dos vegetais do que de alimentos provenientes de animais. Assim como os herbívoros, o homem não possui presas e dentes frontais agudos, apresentando molares desenvolvidos para a trituração, o que é inexistente nos carnívoros.

O tamanho do intestino do homem também é apropriado ao consumo de vegetais, pois por ser longo (doze vezes o comprimento do corpo), proporciona uma digestão lenta, o que contribui para a continuação do processo de decomposição da carne no organismo, liberando toxinas impróprias para a saúde. Os organismos já adaptados ao consumo de carne possuem trato intestinal mais adequado (aproximadamente três vezes o comprimento do corpo) possibilitando a eliminação mais rápida da carne em decomposição.

A ingestão de excesso de proteína, como acontece geralmente em dietas carnívoras, também é prejudicial ao organismo. Sendo consumida em maior quantidade do que o necessário, a proteína não consegue ser utilizada pelo organismo, convertendo-se em detritos nitrogenados que sobrecarregam os rins, que precisam trabalhar mais, o que com o passar do tempo pode gerar insuficiência renal como doença aparente. A proteína animal está em sua forma pura, não decomposta em

aminoácidos, o que dificulta a absorção do organismo, que precisa de energia extra para realizar este passo.

O colesterol é outro componente da carne que está gerando muitas doenças na modernidade. Mesmo retirando a parte gorda da carne ainda ingerimos muito colesterol na parte magra. O homem ocidental ingere em média 500-600mg de colesterol por dia sendo que o corpo só consegue eliminar 100mg por dia (KURMA DAS, 2005). O que sobra fica acumulado no organismo, principalmente na corrente sanguínea, revestindo as paredes arteriais, causando problemas de pressão, muito comuns na sociedade atual.

A forte concentração do ácido clorídrico no estômago dos carnívoros, ajuda a digerir a carne, já nos herbívoros e no homem esta concentração é vinte vezes menor, o que dificulta a digestão deste tipo de alimento. Esta demora da carne no trato intestinal, permitindo que suas toxinas executem seus danos, também contribui para o aparecimento de câncer de cólon e retal, pela grande quantidade de gordura e pouca de fibras existente neste tipo de alimento.

A alimentação vegetariana ainda contribui muito com a conservação do meio ambiente. Grande parte dos cereais, água e outros alimentos destinados aos animais de criação são desperdiçados em resíduos não aproveitáveis ou nos processos metabólicos. Isto gera gastos superiores aos necessários na produção de alimentos vegetais e empobrece o meio ambiente com a degradação das imensas áreas para pastagem de gado, geralmente utilizando o processo de queimadas para limpar os terrenos, o que empobrecem muito o solo. A produção de cereais apenas destinada a alimentação destes animais de corte poderia ser aproveitada para alimentar o grande número de pessoas que passam fome no mundo.

Quase metade das culturas do Brasil, de cereais e grãos, é destinada a alimentação de bois, galinhas, porcos e outros animais de corte. Estes produtos de origem animal geram menos quantidade de alimento quando comparado com a produtividade de alimentos de origem vegetal produzidos em mesmo tamanho de área e mesmos recursos naturais (água, alimentos, energia) e podem ser consumidos apenas

por pequena parcela da população tendo em vista seu alto valor de compra (ECOLOGIA INTEGRAL, 2004).

Entrando no aspecto psicológico e espiritual da saúde integral, destaca-se a não violência para a aquisição do alimento e a maior integração com a natureza através do consumo de produtos em sua forma mais bruta, não refinada. Em seu livro *A base moral do vegetarianismo,* Gandhi escreveu: "...sinto que o progresso espiritual requer, em uma determinada etapa, que paremos de matar nossos companheiros, os animais, buscando satisfazer nossos desejos corpóreos" (DASA, 1992, p. 24). A dieta vegetariana é baseada na atitude ahimsa, ou seja, da não violência.

Não são somente as filosofia e religiões orientais que pregam o vegetarianismo. Na Bíblia também há passagens que condenam o uso de carne para a alimentação humana, como em Gêneses (9:4) "mas a carne com sua vida – seu sangue - não deveis comer. E, além disso, exigirei de volta o sangue de vossas vidas." Também em Gêneses (1:29) encontramos o próprio Deus dizendo: "Eis que vos tenho dado toda vegetação que dá semente que há na superfície de toda a Terra, e toda árvore em que há fruto e que dá sementes. Sirva-vos isto de alimento." Segundo Isaías (66:3) "quem mata um boi é como quem mata um homem" (apud DASA, 1992, p.26).

O vegetarianismo se liga diretamente com crenças religiosas. Os adventistas acreditam muito na saúde através de uma boa alimentação, porém muitos católicos ainda são iludidos por traduções distorcidas da Bíblia, nas quais termos gregos como *trophe, brome* e outros, que significam alimento ou comida, foram traduzidos como carne (DASA, 1992), levando muitos fiéis a associar Jesus a esta dieta, conduzindo a ações que vão contra a essência transmitida na própria Bíblia como a não violência e o amor a todos.

Quando alguém se diz vegetariano, em muitos casos, ouve perguntas como: e a proteína? Você não vai ficar fraco? E tantas outras que não passam de conseqüências geradas por mitos sociais. Quando a proteína é digerida decompõem-se em aminoácidos que se juntam novamente em outras constituições para nutrir o organismo. Dos vinte e dois aminoácidos que podem ser formados apenas oito não são

produzidos diretamente pelo organismo, porém existe em grande quantidade em alimentos como o leite, feijões, outros grãos e nozes (DASA, 1992).

Outra pergunta bastante freqüente ouvida pelos vegetarianos é: Vocês são contra a matança de animais, mas e as plantas? Vocês também não as matam? Primeiramente pode-se afirmar que a maioria dos alimentos vegetais pode ser colhido sem a morte da planta, mas no caso de algum tipo de extração que cause a morte do organismo vegetal, ameniza-se esta perspectiva quando compara-se o sistema nervoso da planta com o de um animal. Por ser bem menos desenvolvido, a dor envolvida é muito menor.

Com esta visão da realidade apontada, nota-se a necessidade do início de iniciativas práticas eficazes para a transmissão de informações reais que servem de base para a mudanças de hábitos visada, prezando por atitudes que conduzam a saúde integral.

Neste sentido, o próximo capítulo apresenta o produto formatado por este trabalho, demonstrando sucintamente os benefícios dos tratamentos naturais com destaque a terapia nutricional, e uma forma de vinculação desta busca por saúde com o turismo.

3. TERAPIA NUTRICIONAL E VIVÊNCIA DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR PROPOSTA: ALIMENTAÇÃO FILOSÓFICA PARA UMA SAÚDE INTEGRAL

O tratamento alimentar, ou terapia nutricional, é basicamente de cunho preventivo, mas também constitui uma forte ferramenta de cura da doença já presente no organismo, remediando esta situação com uma reeducação alimentar eficaz e complementos terapêuticos retirados da natureza.

A alimentação humana também segue um equilíbrio natural, como em qualquer outro ser vivo que participa da cadeia ecológica na natureza, apesar de nesta modernidade estarmos muito afastados desta essência natural, esquecendo-se dela, causando desequilíbrios.

Levando isto em consideração, percebe-se que um desequilíbrio na alimentação gera disfunções no nosso organismo todo, ocasionando enfermidades. Muitas vezes não se relaciona muitas doenças com a má alimentação, tratando os sintomas com remédios que não curam as causas reais. É necessário uma maior disseminação de informações para a população, possibilitando que entendam a complexidade do processo alimentar.

A Academia Nacional de Ciências relatou que "as pessoas serão capazes de prevenir muitos tipos de câncer ao comer menos carne gordurosa e mais legumes e grãos" Através das Anotações Acerca da Causa do Câncer (*Notes on the Causation of Câncer)* realizada por esta instituição verificou-se que "entre 25 países alimentando-se amplamente de carne, 19 apresentavam um alto índice de câncer e apenas um mostrava baixa incidência, e entre 35 países alimentando-se de pouca ou nenhuma carne nenhum apresentou um alta incidência" (DASA, 1991, p.5).

Com uma dieta saudável muitas doenças comuns atualmente podem ser prevenidas. Este hábito saudável tem a característica de fortalecer os processos de cura naturais do organismo.

Dados estatísticos precisam ser conhecidos da população para que saibam do risco real que correm ao consumir produtos inadequados ao ser humano. "O *Journal of*

the American Medical Association (Jornal da Associação Médica Americana) afirmou que 90% a 97% das doenças cardíacas, causa de mais da metade das mortes nos Estados Unidos, poderiam ser prevenidas através de uma dieta vegetariana (...) uma dieta de gorduras altamente saturadas é um fator essencial para uma alta incidência de doença cardíaca coronária" (DASA, 1992, p.4) (apêndice 12).

Este dado demonstra a grande influência do tipo de alimentação na saúde do ser humano e o efeito negativo comumente apresentado pelo grande consumo atual de produtos animais.

Para alertar para estes fatos, as terapias nutricionais têm por princípio respeitar a ordem natural do organismo, sensibilizando o indivíduo para a quantidade e qualidade do alimento que ingere no cotidiano, combinando adequadamente os ingredientes e evitando produtos desagradáveis ao organismo, como o açúcar, conservantes, agrotóxicos, produtos artificiais, alimentos contaminados com substâncias nocivas, entre outros (apêndice 8).

Devemos preferir os alimentos naturais como as frutas, hortaliças, cereais, leguminosas, adoçantes naturais como mel, melado e açúcar mascavo (que já passa por um processo maior de manipulação, mas não chega a ser tão nocivo à saúde como o açúcar refinado).

Os métodos naturistas de tratamento, que visam a ingestão e utilização de produtos o mais próximo possível de como eles se encontram na natureza, evitando os já processados, que têm suas características muito modificadas diminuindo seus valores naturais, visam a desintoxicação do organismo através da ingestão de alimentos com características especiais como alto teor de água e fibra, baixa densidade calórica e de macronutrientes, o que facilita a digestão e contribui para a eliminação das toxinas ingeridas ou produzidas pelo organismo.

Nas dietas naturistas, é importante a atenção ao sistema de excreção, responsável por eliminar os resíduos do organismo. A pele pode ser estimulada com banhos de vapor como saunas, os pulmões através de exercícios físicos e respiratórios, os rins com dietas hiper-hídricas e o intestino com a ingestão de alimentos fibrosos.

Além da nossa alimentação diária, a fitoterapia (uso de plantas como

tratamento, em forma de chás, tinturas, xaropes, cataplasmas, banhos, bochechos, gargarejos) apresenta um resultado surpreendente, sem praticamente nenhuma reação secundária negativa, tendo em vista, principalmente, o alto grau de diluição em que são utilizados.

O consumo de produtos nocivos como o álcool, por exemplo, afeta direta e profundamente o sistema hepático, havendo a substituição das células hepáticas funcionais por tecido conjuntivo fibrosos inativo. Não obstante, esta prática também prejudica funções físicas do cérebro, músculos e coração, e psicológicas do caráter, personalidade e destino, causando imprudências e arrependimentos. Mesmo com todas estas graves conseqüências o álcool ainda é uma droga legalmente utilizada.

Outro produto muito consumido atualmente e causador de sérias conseqüências negativas para o organismo, apesar destas informações quase não aparecerem nos meios de comunicação usuais, é o açúcar. "Açúcar dá uma certa bobeira mental, cientificamente explicada pelo encontro da insulina com um aminoácido chamado triptofano que é rapidamente convertido no cérebro em serotonina, um tranqüilizante natural" (HIRSCH, 1999, p. 10).

Desde centenas de anos, o açúcar é reconhecido como um produto causador de diversos malefícios à saúde, porém seu efeito saboroso nas preparações superou este aspecto negativo, transformando-se em um produto altamente consumido e lucrativo.

> Desde 1600 as autoridades inglesas sabiam que boa coisa não era tanto que proibiram severamente o uso do açúcar para apressar a fermentação da cerveja. Em 1792 os melhores cientistas da Europa fundaram uma sociedade anti-sacarita. Em 1912 o Dr. Robert Boesler, dentista norte-americano, escrevia que "a moderna fabricação do açúcar nos trouxe doenças inteiramente novas. O açúcar comercial nada mais é do que um ácido cristalizado. No passado seu preço era tão alto que apenas os ricos podiam utilizá-lo, então ele não provocava, do ponto de vista da economia nacional, nenhuma conseqüência. Mas hoje seu preço baixo está provocando a degeneração nos seres humanos e é hora de insistir num esclarecimento geral (HIRSCH, 1999, p.13).

Alguns efeitos do açúcar podem ser enxaqueca, gastrite, pressão descontrolada, fadiga, gengivas sangrando, impotência, infecções crônicas, glaucoma, catarata, obesidade, problemas intestinais, disfunções hormonais, dificuldade de concentração e aprendizado, ansiedade e depressão, fora as infelicidades sem diagnóstico. Nos

intestinos, ele destrói as bactérias que produzem as vitaminas do complexo B, necessárias a formação do ácido glutâmico, do qual depende a nossa atividade mental, comprometendo nossa memória e clareza de pensamentos (HIRSCH, 1999).

O açúcar causa uma acidez no organismo fazendo com que os sistemas de defesa entrem em ação para neutralizá-la, utilizando as reservas de sais minerais alcalinizantes, como o cálcio armazenado nos ossos e dentes, provocando uma queda no nível destes minerais importantes para outras funções do organismo.

A nutrição como tratamento médico é um método antigo e eficaz que sucumbiu diante da medicina moderna e dos estudos tecnológicos, que prometem uma cura rápida, porém visam os sintomas e não as causas reais das doenças. O tratamento natural, por outro lado, deve seguir uma periodicidade, apresentando resultados brandos e graduais.

A medicina oficial ocidental utiliza-se, atualmente, de muitas tecnologias, ultrasom, laser, informática e cirurgias, esquecendo da naturalidade milenar proposta por civilizações antigas como egípcios, hebreus e gregos, que usavam as plantas como tratamento para as mais diversas doenças.

Os próprios médicos, muitas vezes, desencorajam os pacientes aos tratamentos tradicionais, faltando com paciência para ouvi-los e examiná-los com a atenção necessária, omitindo explanações mais profundas sobre os prognósticos observados e tratamentos possíveis. Os pacientes precisam de mais atenção, desejando contar com doutores que os olhem nos olhos e os vejam como um organismo complexo e não apenas partes doentes que precisam de tratamentos alopáticos.

Apesar de algumas vertentes da medicina tradicional ocidental ainda não reconhecerem os métodos naturais de tratamento, já existem especialistas em farmacologia e medicina alternativa que estão comprovando os resultados das terapias naturais, livrando seus pacientes da agressividade e contra-indicações dos remédios químicos, injeções, métodos dolorosos, cirurgias e tantos outros que fazem o doente sofrer ainda mais para tentar se curar.

Em se tratando mais especificamente da dieta alimentar praticada, muitos ainda acreditam que o principal fator limitante da escolha por determinado alimento é a

renda baixa, porém é necessário ir mais fundo neste assunto, percebendo os mecanismos de todo o processo de escolha por determinado item da dieta, o que sofre influência direta da história, política e sociedade local, além das problemáticas atuais diversas, como a visão econômica acima da qualidade de vida das populações.

Não podemos esquecer que, na maioria das vezes, ter uma dieta saudável é mais barato do que se alimentar de produtos industrializados, que passam por processos caros e estão inseridos no mercado de consumo usual. Este mercado utiliza-se da mídia como meio de divulgação, o que gera mais gastos e possibilita o abuso dos preços por já contar com uma clientela fiel que compra nos supermercados convencionais. O preço destes produtos ainda é aumentado devido a grande quantidade de intermediários que o distancia do consumidor final e pela intensa busca de lucro por parte destes profissionais.

Com a aproximação e prática de uma dieta mais saudável, é iniciada uma busca por fornecedores alternativos, com menos intermediários e produtos industrializados. Curitiba é uma cidade de fácil acesso a este mercado, apresentando diversas opções de empreendimentos que vendem alimentos integrais de saca por quilo, além de outros produtos naturais utilizados na culinária proposta por este trabalho. Este método de compra (por quilo) facilita a aquisição da quantidade desejada e barateia os custo, por não apresentarem embalagens nem processos de industrialização caros.

Na cidade ainda é possível encontrar, com grande facilidade, produtos vegetais frescos, com opção pelos orgânicos, devido a grande produção na Região Metropolitana. Optar por esta compra em mercados mais alternativos, fortalece estes estabelecimentos e produtores, enfraquecendo o domínio da venda de produtos com preços supervalorizados, como acontece nas grandes redes de supermercados, também presentes em Curitiba.

Apesar do enfoque deste estudo ser a alimentação como programa pessoal de saúde e a transmissão de informações relacionadas a este assunto, não podemos esquecer de outros importantes complementos, como os fornecedores ressaltados anteriormente e a prática de exercícios físicos.

A prática disciplinada de exercícios é primordial para a eficácia da terapia nutricional, melhorando as condições circulatórias e de respiração, favorecendo o fluxo energético e as trocas metabólicas, o que contribui para a eliminação dos resíduos do organismo e, conseqüentemente, evita muitas doenças impulsionadas pelo sedentarismo.

Além da prática de uma dieta balanceada e exercícios físicos, existem ainda outros fatores da vida cotidiana que são analisados diante do início de uma terapia que visa o ser humano como um todo. Muitos estão doentes porque fazem da cidade, e seu ritmo acelerado, sua única fonte de vida, não disponibilizando um tempo para experimentar outras realidades como viver no campo, passar algumas horas no parque ou apreciar um belo pôr-do-sol.

O simples está esquecido em detrimento do avançado, do acelerado, o que está causando muitas doenças como úlceras, diabetes, hipertensão arterial, depressão, entre outras. Além de uma dieta balanceada, é imprescindível ao bem estar do ser humano, um tempo destinado ao seu descanso, aproveitando-o como quiser. O bem estar mental é muito importante para possibilitar um bem estar emocional, físico e espiritual, aspectos fundamentais para uma saúde integral do organismo.

Segundo BOARIN (1988), as causas básicas das doenças humanas são compostas por fatores dietéticos, que influenciam diretamente na nutrição dos tecidos, na resistência do organismo e no sistema imunológico; fatores psíquicos e de sedentarismo, principalmente ligados ao estresse do cotidiano moderno e a falta de exercícios físicos; maus hábitos de sono e trabalho; fatores como o tabagismo e consumo de drogas; aspectos ambientais como poluição e microorganismos patogênicos, que atingem, principalmente, organismos já debilitados pelos fatores citados anteriormente e fatores genéticos e constitucionais.

Para que o tratamento natural dê resultados, é imprescindível que haja desimpedimentos como abstinência de vícios, abandono de hábitos alimentares nocivos e atenção aos fatores causadores das doenças presentes. Ainda segundo BOARIN (1988), os cuidados indispensáveis para a manutenção da boa saúde são: alimentação adequada, ar puro e respiração correta, água pura, atitude mental positiva,

exercícios físicos próprios, ambiente agradável e natural e tratamentos, o tanto quanto possível, naturais.

Um bom primeiro passo para uma mudança de vida, com hábitos mais saudáveis, é a alteração do cardápio cotidiano. A força de vontade, a capacidade de deixar as tentações da mídia e os prazeres sensoriais e disciplinar o modo de alimentação, são necessários para atingir este objetivo. A saúde também é uma questão de discernimento, paciência e persistência.

Alguns dos aspectos que mais dificultam a prática da boa alimentação são a gula e o comodismo, causados pela ansiedade e falta de tempo da sociedade moderna. Sair do círculo vicioso e aplicar na prática diária as dicas aprendidas não é fácil. É necessário um esforço individual que constitui uma provação pessoal na abstinência de prazeres já, muitas vezes, comuns na vida cotidiana.

O início do processo é o mais difícil, depois, os benefícios são tantos que acostuma-se facilmente à nova dieta. Sabendo balancear os ingredientes e tendo disciplina para controlar as vontades psicológicas, não sente-se falta das substâncias nocivas à saúde como conservantes, cafeína, álcool, açúcar e gordura. Uma dose de persistência transforma o paladar e o acostuma aos pratos também saborosos, porém mais saudáveis.

Após esta pequena explanação, neste e nos capítulos anteriores, sobre os impactos da alimentação inconsciente[1] na sociedade, as dificuldades de mudanças de hábitos, as vantagens da alimentação natural e algumas terapias naturais, pode-se compreender o objetivo da prática de uma vivência que reeduque seus participantes para a utilização de melhores ingredientes em suas preparações culinárias, visando sempre uma alimentação mais balanceada.

A vinculação desta vivência com o turismo está de acordo com a nova perspectiva de turismo brando e personalizado, mais consciente com a natureza e as necessidades do ser humano para um bem estar contínuo.

---

[1] Entende-se como alimentação inconsciente o ato de ingerir produtos sem a atenção direcionada à este alimento, por exemplo quando come-se um doce e, ao mesmo tempo, assiste-se televisão sem, muitas vezes, nem se lembrar do sabor do alimento ao seu término. A continuidade desta falta de atenção pode levar a um quadro de alimentação compulsiva e obesidade, além dos impactos sociais ressaltados.

> o turismo "brando", ecológico, naturalista, personalizado e realizado em grupos pequenos de pessoas tende a caracterizar os fluxos turísticos do futuro. As atividades seletivas realizadas em equipamentos qualitativamente estruturados, tanto nos serviços prestados como em sua arquitetura e em seu tamanho, constituem o potencial do movimentos turísticos para o próximo milênio (RUSCHMANN, 1999, p. 17).

O brasileiro, conhecido como um povo hospitaleiro, faz de sua alimentação uma forma de bom acolhimento. Apesar de muitas vezes ser superficial, o contato do turista com a cultura local, fica expresso claramente no momento da alimentação, com a apreciação de sabores e formas de preparos regionais.

Os processos de escolha do cardápio e preparação da refeição devem sempre ser realizados com atenção, visando uma harmonia do corpo e da mente, para que a posterior degustação leve consigo este sabor especial do amor dedicado na preparação. Durante a vivência, o participante será apresentado a esta forma de contato com o alimento, despertando o valor da ingestão de preparos mais saudáveis confeccionados com a atenção adequada.

Mesmo com a inserção da forma de alimentação como prática cultural desde o nosso nascimento, pode-se notar um grande desejo de novas sensações e abertura para novos paladares em muitas pessoas, o que é percebido na entrada de pratos de outras regiões nas culturas locais e pode ser aproveitado na tentativa de uma reeducação alimentar, como no caso do trabalho aqui proposto.

A vivência se utilizará de receitas internacionais para aproximar o participante do patrimônio gastronômico de outras culturas, demonstrando como estas preparações são de fácil preparo, valorizando o contato e conhecimento de outras tradições, e inovando a culinária diária do participante. Estas inovações possibilitam um maior prazer ao cozinhar, contribuindo para a manutenção da atenção necessária ao processo de preparação da refeição, que deve ser continuamente ressaltado como de estrema importância na vida equilibrada tanto do ser individual, quanto da vida familiar e social.

Demonstrar as singularidades de uma cultura através da sua maneira de preparar as refeições diárias aproxima os participantes de outras realidades, pois apesar, muitas vezes, utilizarem os mesmos ingredientes, os pratos preparados são

diferentes em cada sociedade, sempre cheios de bagagens tradicionais e costumes típicos.

O desafio é, porém, estar disposto a mudar realmente os hábitos pessoais, principalmente, para uma alimentação mais saudável que fica além dos produtos oferecidos repetidamente pelos meios de comunicação, que prezam pelos sabores exóticos e prazeres incomparáveis.

Apesar da reunião de todas estas informações, percebe-se que a existência de uma grande variedade de culturas, estudos e tradições culinárias, dificulta a compreensão e comparação das diferentes dietas e medicinas nutricionais, pela enorme quantidade de informações similares e divergentes que são encontradas.

Como exemplo destas diferentes vertentes pode-se destacar a macrobiótica, a culinária indiana, a dieta da medicina tradicional chinesa, entre tantas outras que pregam condutas, dietas e crenças diferentes, objetivando a mesma saúde. Em apêndice podem ser encontradas mais informações sobre dietas mais saudáveis (apêndice 4).

Após o despertar para a importância da ingestão de alimentos saudáveis, deve-se pesquisar sobre estas diferentes vertentes. Escolher qual seguir é um desafio, sendo necessário conhecê-las, compará-las e perceber na prática qual se adequa melhor a determinado organismo.

A alimentação, além de sua parcela social, é um processo muito individual. Cada pessoa reage de determinada forma aos diversos tipos de alimentos, combinações de ingredientes e técnicas de preparo. O auto conhecimento é importante para esta percepção, possibilitando a prática cotidiana de uma alimentação que gerará o equilíbrio desejado.

Com a vivência, pretende-se alertar os participantes da necessidade de se alimentar regularmente sem o consumo de alimentos entre as refeições, como biscoitos, doces, aperitivos, balas, mesmo que em pequenas quantidade em atitudes individuais, que, muitas vezes, acabam se tornando ações compulsivas em busca de prazer e são extremamente nocivas a manutenção da saúde através de uma alimentação equilibrada.

O intuito também é colocar o participante em contato próximo a natureza, valorizando os produtos que ela fornece, percebendo que seu consumo é muitos mais saudável do que os produtos industrializados. É ressaltada a possibilidade do cultivo de pequenas hortas orgânicas domésticas, em sítios, escolas, residências ou espaços comunitários.

Também é ressaltada a importância do aproveitamento máximo dos alimentos, evitando o desperdício, economizando dinheiro e fazendo bem a saúde. Podem ser utilizados cascas de frutas, talos de verduras, folhas e sementes em receitas fáceis e saudáveis, como vitaminas, sucos, saladas, sopas, recheios de tortas, pães, bolos e biscoitos, ricos em fibras e sem a adição de produtos químicos. Pode-se ainda utilizar estas "sobras" como adubo natural nas hortas domésticas (apêndice 14).

Outras dicas contra o desperdício são apontadas na atividade: evitar cair na tentação de promoções do tipo "leve 3 e pague 2" de produtos que não são muito utilizados e podem ficar estocados na despensa até serem descartados; preferir os produtos da safra, quando estão mais nutritivos e baratos e consumir primeiramente os produtos que estragam com mais facilidade, guardando-os na frente das prateleiras para não serem esquecidos.

Com relação aos agrotóxicos, serão alertados para os alimentos mais contaminados (morango, mamão, tomate, alface, maçã, batata e banana) sendo incentivado o consumo de alimentos da época e da região, fazendo as substituições necessárias por alimentos de mesma categoria. Alimentos importados ou que viajam longas distâncias geralmente são pulverizados pós-colheita com químicos que impedem sua deteriorização durante o transporte, aumentando sua contaminação.

Como os produtos orgânicos ainda são mais caros e há pouca variedade de frutas sendo produzidas sem agrotóxicos, deve-se procurar descascá-las, para eliminar parte dos químicos que se encontram nas cascas, apesar de muitas vitaminas estarem nesta parte das frutas e legumes. Em compensação, terá um alimento livre de alguns resíduos químicos que se depositam nas cascas dos vegetais.

Lavar bem os vegetais em água corrente ou deixá-los em solução de água e vinagre também contribui para a retirada de parte dos químicos adicionados, assim

como a remoção das folhas externas das verduras que, em geral, concentram mais agrotóxicos. Apesar destas dicas, será alertado que muitos químicos adicionados são sistêmicos, ou seja, circulam nas seivas dos vegetais sendo distribuídos por todos os tecido, impossibilitando sua remoção com lavagem ou retirada da casca.

Outras informações e dicas práticas serão transmitidas durante a vivência e podem ser elencadas mais sucintamente, destacando o aprofundamento durante a realização da atividade nos temas que necessitarem :

- Diminuir alimentos que são componentes efetivos na obesidade como: açúcar e gorduras;

- Manter o peso, com dietas de calorias adequadas e exercícios;

- Ter apenas três refeições por dia, com intervalo mínimo de 5 horas entre elas;

- Mastigar bem os alimentos;

- Não usar mais que 3 ou 4 variedades de alimentos na mesma refeição (anexo 4);

- Não manter todo o dia o mesmo tipo de alimento, e sim variar de um dia para o outro ou de uma refeição para outra;

- Não comer ou comer bem pouco quando não se tem tempo ou se está nervoso e irritado;

- Diminuir o consumo de alimentos não nutritivos "calorias vazias": doces, balas, chocolates, sorvetes, bolos, refrigerantes, entre outros;

- Retirar das refeições alimentos ricos em gorduras prejudiciais como: maionese, creme de leite, frituras em geral, manteiga;

- Utilizar como tempero de salada azeite de preferência extra virgem, limão e vinagre;

- Para temperar a comida evitar temperos industrializados como: arisco, caldo knor, enlatados e conservas, principalmente para pessoas com pressão alta, uma vez que esses produtos são ricos em sódio (apêndice 9);

- Condimentos como ervas naturais, orégano, salsa, cebolinha, pimentão, alho, cebola, etc, podem ser usados à vontade.

- Se for consumir leite de origem animal, substituir o leite integral pelo leite desnatado (sem gordura) ou semi-desnatado (50% da gordura) e o queijo amarelo (mussarela ou prato) pelo queijo branco (apêndice 13);

- Dar preferências às preparações grelhadas, assadas, ensopadas ou cozidas, evitando as frituras;

- Não ingerir líquidos durante as refeições. Dar um intervalo de 1 hora antes ou depois de cada refeição;

- Beber no mínimo dois litros de água ao dia nos intervalos das refeições;

- Consumir frutas durante o dia com casca e bagaço, se possível, ao invés de utilizá-las para suco, pois o teor de fibras está concentrado na fruta in natura;

- Evitar misturar amidos em uma mesma refeição: batata, arroz, macarrão, aipim, inhame, farinha, farofa, entre outros, principalmente se a pessoa tem aumento de triglicerídeo no sangue e é diabético (apêndice 6);

- Manter uma atividade física no mínimo três vezes por semana sob orientação de um profissional.

Além das informações básicas sobre como viabilizar uma alimentação mais saudável nos seus cotidianos, a vivência procura alertar aos participantes os impactos negativos da forma como a alimentação está sendo realizada atualmente. A proposta busca criar condições básicas para o despertar dos benefícios de hábitos saudáveis, a continuidade da busca por conhecimentos sobre o tema e a prática efetiva de novos hábitos.

A vivência proposta conta com uma parte teórica que contextualizará o papel da indústria alimentícia atualmente no mundo e os impactos, tanto individuais quanto sociais, de uma alimentação inconsciente, contextualizando sócio, cultural, político e economicamente a questão da alimentação, sensibilizando o participante da responsabilidade de cada um em relação a sustentabilidade planetária.

Esta parte teórica transmitirá as informações ressaltadas no decorrer deste trabalho, além de outras pertinentes ao objetivo, que serão transmitidas durante todo o tempo de contato do instrutor da vivência com os participantes, procurando aproximá-los destas pesquisas, incitando a continuidade de busca de informações que desejarem.

Procura-se despertar nos participantes o interesse em uma filosofia de vida mais consciente dos processos políticos e sociais que servem de pressupostos para a continuidade dos graves problemas que percebemos em nossa sociedade atual. Despertar para a busca de informações em outros meios, não os usuais, que geralmente manipulam as informações conforme o interesse de alguns, para a real compreensão da necessidade de tomada de atitude contra este sistema que privilegia poucos em detrimento de uma maioria que vive em precárias condições de vida.

Como este tema é muito complexo, existindo diversas vertentes, pontos de vistas e setores que podem ser analisados, a vivência se propõe a atender o segmento de alimentação, ressaltando estes aspectos políticos sociais atuais e seus impactos, transmitindo informações que muitas pessoas ainda não têm conhecimento por se restringirem a utilização e crença fiel dos meios de comunicação de massa atuais.

A alimentação mais saudável como filosofia de vida integra muitos aspectos cotidianos, como a consciência da produção de lixo, o uso de produtos biodegradáveis, o não desperdício de água, entre tantas outras práticas que visam não degradar a natureza. Ter consciência da alimentação é apenas o início de um despertar para a utilização cada vez maior de processos mais naturais, prezando por uma vida mais saudável e livre, esquivando-se das amarras que o consumo capitalista atual prega.

Já não há como esperar mais por esta mudança. Vemos o número de obesos aumentar, pessoas deprimidas infelizes com a sua realidade, outras estressadas com a correria do dia-a-dia, todos precisam saber que há possibilidades, basta escolher o caminho e procurar informações necessárias para percorrer o percurso.

A proposta apresentada neste trabalho procura atender justamente estas pessoas, dando-lhes oportunidades de mudar de vida e ampliar suas percepções, na tentativa de incentivar a cura dos males psicofísicos que possam apresentar. Destacando que são elas as responsáveis pela concretização desta mudança, pois são suas atitudes no dia-a-dia que podem trazer a qualidade de vida desejada.

Proporcionar este aprendizado também em vivências práticas, além da parte somente teórica, facilita a compreensão e uso dos conteúdos aprendidos no cotidiano, pois a pessoa aprende fazendo e não apenas ouvindo como se faz e imaginando que

seria difícil colocar em prática. Para atender tal objetivo serão preparadas receitas mais saudáveis com o apoio de uma apostila que o participante levará consigo, podendo continuar a prática vivenciada (apêndice 3).

A vivência é realizada informalmente com a transmissão do conteúdo teórico em conversas durante todo o tempo de participação na atividade. São utilizadas diversas formas de transmissão deste conteúdo, desde palestras mais passivas, até uma atividade prática de confecção das receitas presentes na apostila da vivência e abertura de espaços para troca de experiências dos próprios participantes.

Atividades complementares podem ser realizadas de acordo com a vontade dos participantes como meditações, leituras de textos, entoação de mantras entre outras, que enriquecem o espírito e contribuem para o equilíbrio também do cozinheiro, agregando valor à preparação da alimentação. Conforme a oferta de serviços do estabelecimento sede da execução da atividade, pode-se realizar uma parceria com a utilização destas atividades complementares pagas à parte.

Com relação ao estabelecimento contato como modelo de espaço sede neste projeto, destaca-se como opcional na vivência, para aqueles que quiserem contratar o serviço terceirizado à parte, a disponibilização das diversas terapias oferecidas pela clínica, atendendo aos participantes nas estruturas e equipamentos próprios já existentes, como complemento a manutenção da qualidade de vida proposta pela alimentação equilibrada.

Estas terapias estarão disponíveis durante alguns horários do programa da vivência, complementando a prática de reeducação alimentar e colocando o participante em contato com estas outras terapias naturais que buscam uma compreensão do ser humano como um todo, e não pedaços fragmentados, como as diversas especialidades da medicina tradicional ocidental.

Destaca-se também os benefícios da vinculação desta vivência com o turismo, diversificando a oferta local, podendo ser um diferencial do município, com a divulgação apoiada pela prefeitura local. Ainda há a possibilidade de ser trabalhada como atrativo agregado aos serviços previamente ofertados pelo estabelecimento sede, com parceria de divulgação. No caso da clínica utilizada neste projeto, a vivência será

divulgada no *site* do estabelecimento, item ressaltado a seguir, nos aspectos técnicos da vivência.

A comunidade local também será beneficiada com o aumento do fluxo de turistas com a prática da atividade e o potencial fomento futuro do segmento de turismo de saúde, aspecto demonstrado pela vivência e de grande potencial de desenvolvimento no Brasil, como constatado no capítulo anterior.

Na região metropolitana de Curitiba destaca-se a existência de muitos produtores orgânicos que serão beneficiados diretamente com o fornecimento de matéria-prima necessária ao preparo das receitas previstas no conteúdo prático da atividade, além da possibilidade de divulgarem seus serviços.

Nota-se a preocupação de Curitiba em se destacar como destino de excelência nos serviços de alimentos e bebidas, além do fato dos restaurantes que oferecem uma refeição mais saudável estarem aumentando na cidade, impulsionados pelo planejamento turístico municipal que está utilizando este aspecto como diferencial local para motivação de um público que se interesse por este tipo de serviço (anexo 2).

Estes fatos são de extrema importância para a atividade proposta tendo em vista a similaridade de público e a parceria no fomento do turismo agregado a valores de saúde e gastronomia. Atividades como a vivência propostas podem ser utilizadas como propulsoras deste tipo de turismo, com forte tendência de maior desenvolvimento no país.

Pretende-se também divulgar o patrimônio local durante a vivência, contextualizando o participante na realidade local. Este aspecto é possibilitado pela prática regular da atividade no mesmo local, viabilizando o conhecimento mais profundo deste patrimônio pelo instrutor principal responsável pela vivência. Agregando ainda mais realidade na experiência, é possível fazer com que os participantes se encontrem com estes fornecedores no dia da vivência, trocando experiências das diferentes culturas vividas e demonstrando o patrimônio e serviços da localidade.

Iniciativas como o produto proposto neste projeto também contribuem para diminuir o problema da sazonalidade na atividade turística, apresentando grande

potencial de realização em períodos de baixa estação, nos quais muitos estabelecimentos têm suas estruturas ociosas.

No intuito de dar um suporte técnico à proposta deste trabalho, foi realizada uma pesquisa de campo, com a aplicação de 70 (setenta) questionários. Os resultados obtidos foram favoráveis a continuidade do projeto, demonstrando a viabilidade do produto proposto, assim como algumas características do público alvo que devem ser levadas em consideração na formatação final da vivência.

Para ilustrar estes resultados serão apresentados os gráficos confeccionados a partir dos dados gerados por esta pesquisa. Ressalta-se a existência de outros gráficos não mencionados no corpo do trabalho, no apêndice 2.

3.1 PESQUISA DE CAMPO REALIZADA

A pesquisa foi realizada com base em referências bibliográficas, consultas à *sites* da Internet e revistas especializadas, e uma pesquisa de campo com a aplicação de 70 (setenta) questionários. O público pesquisado foi encontrado em restaurantes vegetarianos e/ou naturalistas de Curitiba, comércio de produtos naturais e casas de ervas medicinais (apêndice 1).

Os empreendimentos onde foram aplicados os 70 questionários foram:

- Restaurante Védico Indiano Jagannatha R. Paula Gomes, 123 F:3029-5225
- Restaurante Naturalista Green Life Al. Dr. Carlos Carvalho, 271 F:3223-8490
- Restaurante Indiano Balarama Av. Manoel Ribas F:3323-3256
- Produtos Naturais Verde Vitta Av. Marechal Deodoro, 261 F:3225-7670
- Ervanário Chá & Arte R. Com. Macedo, 137 F:3224-8670
- Outros estabelecimentos de vendas de produtos naturais

Ressalta-se que a amostra utilizada não possui caráter representativo-probabilístico, tendo em vista a impossibilidade de tempo para a aplicação de um maior número de questionários.

O critério de seleção para a escolha dos restaurantes utilizados na pesquisa foi sua localidade, sendo descartados aqueles de difícil acesso, visto que existem muitos

restaurantes deste tipo no município de Curitiba e todos apresentam um público de igual potencial para a aplicação dos questionários.

Para esta pesquisa nos restaurantes foram selecionados horários pré-definidos, principalmente no período do almoço, nos finais de semana, nos quais os clientes estavam com menos pressa por não precisarem retornar aos seus empregos.

Houve, porém, também a aplicação de questionários em outros horários e dias da semana, contando com uma rotatividade entre os estabelecimentos. As pessoas foram abordadas no final da refeição, sempre com muita delicadeza e atenção, visto que este período da refeição é encarado por muitos como um descanso do trabalho diário e um momento de lazer e descontração.

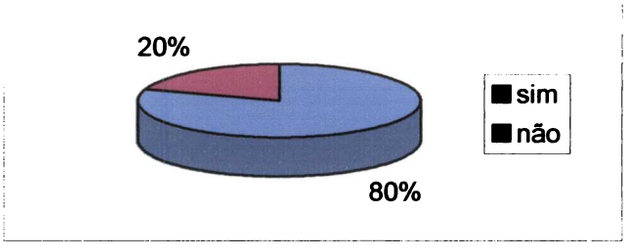
Foi perguntado, previamente à aplicação do questionário, se a pessoa estava disposta a responder as perguntas, alertando para a rapidez do processo. Caso a resposta fosse positiva, era aplicado o filtro para perceber se a pessoa se encaixava no perfil desejado para a pesquisa.

Este filtro se baseava na pergunta: você tem o interesse em uma alimentação equilibrada e no aprofundamento de conhecimentos sobre este assunto? Com esta pergunta foi possível selecionar os clientes, logo na primeira pergunta, que continuariam a ser questionados, facilitando, assim, o aprofundamento da pesquisa naqueles que apresentavam um perfil condizente com o procurado.

Esta pesquisa teve o intuito de, ao final, perceber se havia interesse, por parte deste público, em participar da vivência proposta e como está o grau de interesse em novos conhecimentos sobre alimentação natural e a busca de um equilíbrio corpo-mente. Também foi possível perceber quais atividades complementares são mais visadas e como está o contato do público alvo com a prática de terapias naturais.

Os resultados tabulados apresentaram os dados bases para a confecção dos gráficos a seguir apresentados.

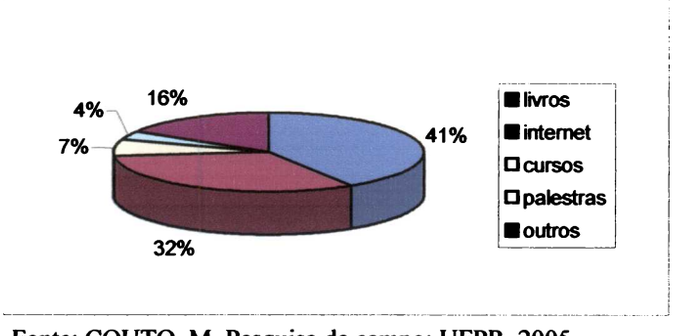
GRÁFICO 1: PROCURA SABER MAIS SOBRE ALIMENTAÇÃO NATURAL?



Fonte: COUTO, M. Pesquisa de campo: UFPR, 2005

Do total pesquisado, 80% procuram saber mais sobre alimentação natural e 20% não. Algumas razões foram alegadas para esta falta de interesse, como o fato de já saberem o suficiente sobre o assunto, estar satisfeito apenas com a aquisição de informações que chegam através dos meios de comunicação, sem uma pesquisa própria e o fato de já possuírem saúde adequada sem precisar de mais pesquisas.

GRÁFICO 2: FONTE DE PESQUISA



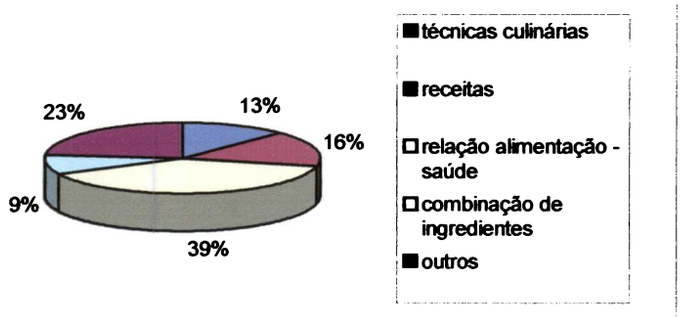
Fonte: COUTO, M. Pesquisa de campo: UFPR, 2005

Dos que procuram saber mais sobre alimentação natural, 41% lêem livros, 32% acessam a internet, 7% realizam cursos na área, 4% assistem palestras relacionadas ao assunto e 16% usam outros tipos de fontes.

Entre estas outras fontes foram citadas perguntas a conhecidos e amigos que já sabem mais sobre o assunto, consultas a revistas especializadas, leituras de matérias específicas em jornais e prática de acompanhamento com nutricionista.

Muitos ainda disseram associar mais de um tipo de fonte de pesquisa na busca das informações desejadas.

GRÁFICO 3: INFORMAÇÕES PESQUISADAS

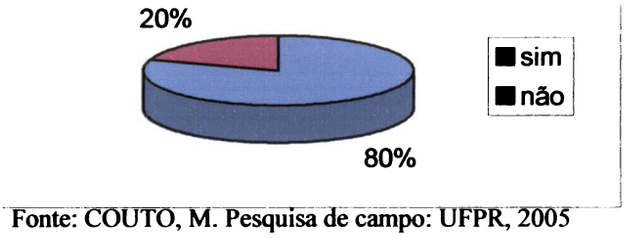


Fonte: COUTO, M. Pesquisa de campo: UFPR, 2005

Do total que procuram mais informações sobre a alimentação natural, 13% procuram saber sobre técnicas culinárias, 16% sobre receitas, 39% sobre a relação alimentação e saúde e 9% sobre a combinação adequada dos ingredientes.

Deste total, 23% se interessam por outros assuntos, destacando a fitoterapia, a melhor forma de esterilizar os ingredientes, produtos orgânicos, alimentos hidropônicos, transgênicos e integrais, produtos especiais para diabéticos e a melhor forma de substituição da proteína animal em uma dieta vegetariana.

GRÁFICO 4: SE INTERESSA POR TERAPIAS NATURAIS?



Fonte: COUTO, M. Pesquisa de campo: UFPR, 2005

Das 70 pessoas questionadas, 80% disseram se interessar por terapias naturais e 20% disseram não se interessar.

O interesse por estas terapias foi destacado pelo aspecto delas perceberam o ser humano como um todo, procurando e curando as causas das doenças, não sendo reducionista, com uma visão fragmentada, como a medicina tradicional ocidental.

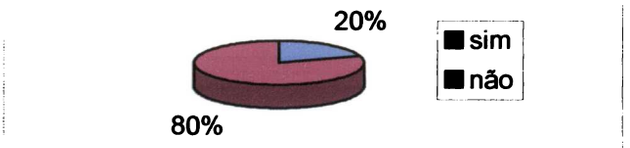
Outro fator destacado foi o fato do uso da medicina alopática baixar a resistência do organismo, viciando-o nas substância existentes nas composições dos remédios. Foi destacado o fato das terapias naturais não agredirem o organismo com efeitos colaterais por não utilizarem remédios artificiais, estimulando a força vital do ser humano.

Foi destacado o aspecto destas terapias integrarem o corpo e o espírito em busca de um equilíbrio e harmonia do ser humano, trabalhando a alma e buscando curas através da força dos próprios pacientes, que se dedicam e acreditam nos resultados das terapias.

A curiosidade também foi apontada como fator motivacional do interesse, visto que muitas pessoas estão entrando em contato com este tema, difundindo-o.

Os que não se interessam por este tipo de terapia apresentam as seguintes razões: o crescimento acelerado deste tipo de prática sem um critério mais específico, causando uma banalização deste segmento; o ceticismo em relação os resultados oferecidos; o fato da alimentação equilibrada já ser suficiente para uma boa saúde e a existência de muitas pessoas que se dizem terapeutas, com diversas técnicas holísticas, sem comprovarem resultados científicos.

GRÁFICO 5: JÁ FREQÜENTOU ALGUM DESTINO QUE OFERECESSE ALIMENTAÇÃO NATURAL?



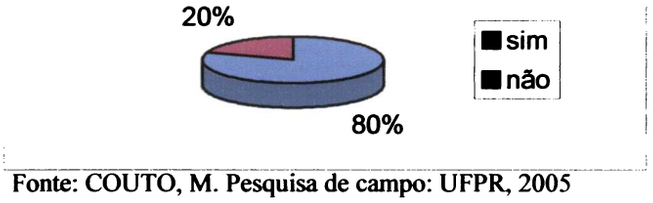
Fonte: COUTO, M. Pesquisa de campo: UFPR, 2005

Do total dos 70 questionados, 80% disseram que nunca freqüentaram um destino que oferecesse alimentação natural, apenas destacando a presença de restaurantes naturalistas ou vegetarianos em alguns destinos, encontrados devido a procura dos próprios turistas sem estarem inseridos na oferta turística diretamente.

Os outros 20% responderam que já freqüentaram destinos que oferecessem alimentação natural. Entre estes destinos foram citados: o *SPA Naturalis* em Natal (RN); o Hospital *SPA* Adventista em São Roque (SP); a Pousada Monte Crista em Garuva (PR), que oferece práticas de danças circulares e xamânicas e o *Ashram* (lugar sagrado) em Campo Alegre (SC), que oferece cursos e terapias de meditação, yoga e alimentação natural. Cidades como Visconde de Mauá (RJ) e Chapada Diamantina (BA), foram citadas como destino de turismo alternativo, que também prezam por este tipo de alimentação.

Além dos empreendimentos e cidades, foram destacados eventos e cursos ligados a medicina oriental; a visita a um projeto no Equador, que tem a proposta de demonstração de uma vida mais natural através da prática de caminhadas, trocas culturais e alimentação típica local natural, e a presença na Aldeia da Paz no 5. Fórum Social Mundial, local que oferecia alimentação natural gratuita dentro do evento.

GRÁFICO 6: TEM O INTERESSE EM SE DESLOCAR PARA APRENDER MAIS SOBRE ALIMENTAÇÃO NATURAL?



Fonte: COUTO, M. Pesquisa de campo: UFPR, 2005

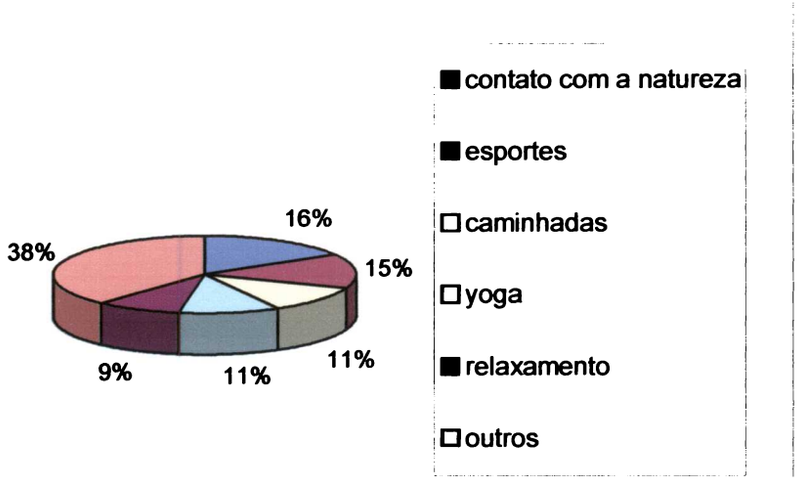
Quando perguntadas, 80% das pessoas responderam que teriam o interesse em se deslocar para aprender mais sobre a alimentação natural. As principais motivações apontadas para este deslocamento foram: o gosto pela aprendizagem, a curiosidade, a possibilidade de aprender com quem já possui um conhecimento aprofundado, o fato deste tipo de prática ser um investimento pessoal, o aspecto de gostar de viajar e de realizar cursos.

Como empecilho para estes que gostariam de se deslocar, foram citados a falta de tempo e dinheiro, e a necessidade de ter outros atrativos complementares à esta transmissão de informações.

Os outros 20% que responderam não ter o interesse em se deslocarem para aprender mais sobre alimentação natural, destacaram o fato de não se interessarem tanto pelo assunto ao ponto de se deslocarem com esta finalidade, havendo necessidade de existir outros atrativos mais fortes para motivá-lo.

Outras razões também foram citadas como o fato de já saberem o suficiente e a não necessidade de deslocamento para aprender mais sobre o assunto, visto que a alimentação natural é própria do ser humano e já está dentro de cada um de nós.

GRÁFICO 7: ATIVIDADES COMPLEMENTARES QUE GOSTARIA DE REALIZAR



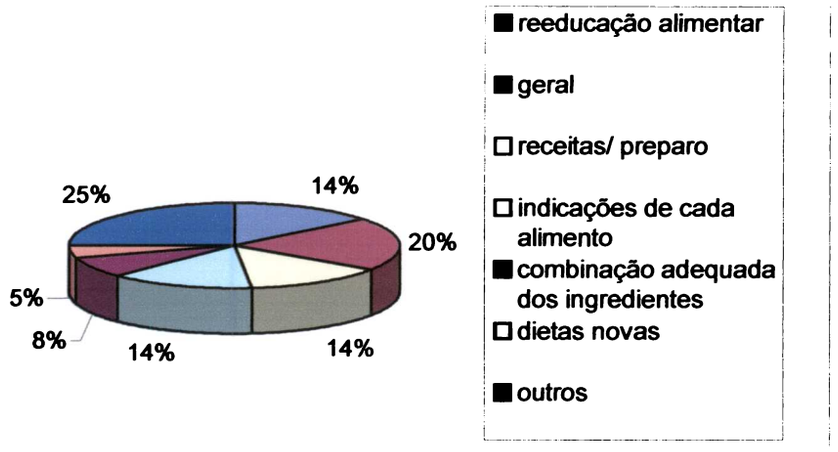
Fonte: COUTO, M. Pesquisa de campo: UFPR, 2005

Entre aqueles que responderam que se interessariam em se deslocar para aprender mais sobre alimentação natural, 16% disseram que gostariam de ter contato com a natureza como atividade complementar, 15% gostariam de realizar esportes, 11% caminhadas, 11% yoga, 9% atividades de relaxamento e 38% citaram outras práticas, como massagens, vivências de auto-conhecimento, meditação, danças circulares, renovação energética, atividades com música e o próprio cultivo dos ingredientes.

Este resultado destaca algumas das atividades complementares propostas pela vivência, ressaltando-se sua flexibilidade podendo oferecer diversos serviços conforme o perfil e o anseio dos participantes e a existência de estruturas e profissionais capacitados necessários à realização das atividades.

Esta possibilidade de diversificação das atividades complementares será efetivada com a participação de outros profissionais das diferentes áreas de terapias naturais, que trabalharão em conjunto com a vivência proposta, sendo funcionários do local sede da vivência ou contratados por terceirização, cobrando os serviços prestados à parte quando se tratar de atendimento personalizado.

GRÁFICO 8: ASSUNTOS QUE GOSTARIA DE APRENDER



Fonte: COUTO, M. Pesquisa de campo: UFPR, 2005

Entre as pessoas que responderam que se interessariam em se deslocar para aprender mais sobre alimentação natural, foi perguntado o que gostariam de aprender sobre o tema, para se ter uma noção do conteúdo desejado por estes potenciais participantes da vivência.

Destas, 14% responderam que gostariam de uma reeducação alimentar para uma prática cotidiana mais saudável, 20% disseram que gostariam de aprender tudo o que pudessem, visto que não tinham muito conhecimento sobre o assunto, 14% destacaram a vontade de aprender receitas e modos adequados de preparos sem agredir as propriedades dos alimentos, 14% gostariam de saber mais sobre as indicações de cada alimento para cura e prevenção de algumas doenças, 8% gostariam de aprender as combinações adequadas dos ingredientes e 5% se interessam em saber mais sobre dietas novas, como a alimentação vegan (sem a utilização de produtos de origem animal), as cozinhas internacionais mais saudáveis, como a japonesa, e a alimentação viva, apenas com alimentos crus.

Outros 25% destacam outros assuntos, como a fitoterapia, o reaproveitamento das sobras dos ingredientes, o cultivo doméstico de hortas, a harmonização corpo – espírito através da alimentação adequada e a conscientização para a posterior sensibilização de outras pessoas.

Após a análise dos resultados obtidos com a pesquisa, o produto foi formatado, procurando atender os aspectos ressaltados pelo público contatado. O próximo item visa apresentar os aspectos técnicos da vivência proposta, podendo ser trabalhada como atrativo turístico complementar à oferta já existente no estabelecimento ou como oferta diferencial de turismo de saúde da cidade sede.

3.2 ASPECTOS TÉCNICOS DA VIVÊNCIA

a-) Título:

Vivência de reeducação alimentar: Alimentação filosófica para uma saúde integral.

A expressão "Alimentação filosófica" utilizada refere-se ao simbolismo da questão alimentar na sociedade e a filosofia de vida em maior contato com a natureza transmitida pela vivência.

b-) Objetivo:

Objetivo geral:

Estimular a conscientização da importância da alimentação na qualidade de vida;

Objetivos específicos:

QUADRO 1 – OBJETIVOS ESPECÍFICOS E ESTRATÉGIAS	
Objetivo	**Estratégia**
Fornecer informações de subsídio para mudanças nos hábitos alimentares.	Através de conversas sobre as formas de alimentação mais saudáveis viáveis atualmente e material escrito com receitas para facilitar a continuidade da prática estimulada.
Facilitar a utilização das informações	Através de conteúdo prático na

aprendidas no cotidiano dos participantes.	cozinha para a percepção da facilidade dos preparos e distribuição de material escrito com receitas saudáveis.
Contextualizar a importância da alimentação e seus impactos individuais e coletivos.	Apresentar alguns impactos negativos da indústria alimentícia e do consumo inconsciente da alimentação, tanto para o organismo individual, quanto para o coletivo social e os benefícios de uma alimentação saudável.
Incitar a continuidade da busca por conhecimentos que levem a uma maior qualidade de vida, despertando para o auto conhecimento e auto cura.	Através da postura de não superioridade e detentor do conhecimento por parte do instrutor, mostrando aos participantes que todos podem adquirir estes conhecimentos se desejarem, e a apresentação dos benefícios de uma vida mais saudável.
Despertar o participante para inovações na cozinha.	Apresentando receitas internacionais de fácil preparação.
Mostrar um pouco do patrimônio gastronômico de outros países.	Apresentando receitas pertencentes a outras culturas

c-) Local de realização:

A vivência pode ser realizada em diversos tipos de estabelecimentos, desde restaurantes e lojas de produtos naturais que ofereçam as estruturas físicas necessárias, até spas, clínicas e estabelecimentos que percebam na vivência uma oportunidade de incrementar a oferta de atividades disponíveis e direcionem determinado tempo da programação dos seus clientes para a prática da atividade.

Para a compreensão de um modelo de local próprio para a realização desta atividade, foi escolhido a Clínica Oásis Paranaense como sede desta vivência, visto que possui uma filosofia semelhante à idealizada pelo projeto e oferece terapias naturais que complementam adequadamente a oferta de serviço proposta pela vivência (anexo 1).

A Clínica encontra-se em local privilegiado a apenas 15 Km de Curitiba, no município de Almirante Tamandaré, Região Metropolitana de Curitiba – PR, na rua

Frei Jacinto Govaski, 707. Telefone/fax : (41) 3657-2021. Apresenta fácil acesso de ônibus, com a linha Curitiba – Jardim Paraíso que sai da frente do Shopping Muller, segue pela Mateus Leme e chega até 700m da clínica.

O estabelecimento trabalha há 25 anos com o poder de cura e equilíbrio da natureza, sendo um centro de promoção, proteção e recuperação da saúde através de técnicas naturais, enfocando a divulgação destas terapias e a reeducação dos pacientes. Sua sede está envolta em ambiente amplo, arborizado e tranqüilo, onde os pacientes podem descansar e aproveitar os benefícios das terapias realizadas.

A Clínica Oásis Paranaense é a primeira instituição no Brasil criada com o propósito de atuar na área da Medicina Alternativa ou Naturopatia. Inicialmente sua razão social denominava-se Hospital Oásis Paranaense, que foi alterada com o intuito de adaptar-se à legislação vigente na área da saúde. Em sua fase embrionária, a instituição contou com o apoio de inúmeras pessoas idealistas e altruístas, em sua maioria participantes da Igreja Adventista do Sétimo Dia – Movimento de Reforma.

O estabelecimento também realiza atendimentos gratuitos, de acordo com o caráter filantrópico registrado em seu estatuto. Clientes são encaminhados pela assistência social da prefeitura municipal, que em contrapartida fornece manutenção das ruas de acesso e outros benefícios. Apesar deste caráter filantrópico a empresa também visa lucro para a manutenção de suas estruturas, a continuidade do trabalho e a possibilidade de realizar estes atendimentos gratuitos.

A Clínica conta com médico, nutricionista, fisioterapeuta, naturoterapeutas, enfermeiros, técnicos e auxiliares diversos, como jardineiros, faxineiros, trabalhadores da lavanderia e da caldeira, perfazendo um total de aproximadamente 40 profissionais capacitados para atender os pacientes dos 50 leitos.

Estes leitos são distribuídos em quartos coletivos com 5 camas, apartamentos duplos com ar condicionado, quartos com 2 camas e 2 suítes mais amplas e luxuosas, com todo equipamento necessário para a realização das terapias no próprio quarto, proporcionando um atendimento totalmente personalizado em ambiente individual. A diária da suíte é de R$250,00 e do quarto coletivo R$140,00, incluindo todas as atividades disponíveis, com pensão completa.

No local também há a execução de palestras e vídeos explicativos todas as noites, apresentando para os pacientes os benefícios das terapias executadas e algumas informações técnicas básicas sobre os serviços oferecidos. A alimentação também é foco destas palestras, tendo em vista que se constitui em uma terapia explorada pela clínica: a trofoterapia.

Segundo Elias de Souza, naturopata da clínica "a nutrição é a medicina do terceiro milênio". O estabelecimento já proporciona atividades práticas na cozinha, ensinando os pacientes algumas receitas oferecidas pelo estabelecimento, além de informações técnicas de nutrição. O conteúdo da vivência é de grande importância para agregar valor a esta prática, tendo em vista que alguns aspectos nela ressaltados não são abrangidos por estas atividades já realizadas.

Assim que chegam na clínica, os pacientes se deparam com uma ampla área gramada e uma bonita paisagem que, de princípio, transmitem uma tranqüilidade. Eles são encaminhados pela recepcionista para uma avaliação clínica, terapêutica, fisioterapêutica, nutricional e pela íris, para ter um diagnóstico completo que possibilite o encaminhamento para as terapias mais adequadas a cada caso.

O estabelecimento apresenta filosofia de trabalho semelhante a proposta pela vivência, percebendo que a cooperação e auto conhecimento do paciente são importantes fatores na cura visada. A clínica presa pelo "ser humano como um todo, sendo a doença apenas um detalhe", segundo Elias.

O espaço também visa "resgatar o contato com a natureza, acreditando no turismo de saúde, segmento que promete muito", de acordo com Elias. Tendo estas afirmações em vista, percebe-se que a vivência proposta se adequa ao perfil da clínica, podendo ser mais uma oferta diferencial que complemente as terapias já existentes, contribuindo para os resultados visados pela clínica de reeducação dos hábitos humanos para atitudes mais saudáveis e divulgação dos tratamentos naturais como alternativa para a alopatia tradicional ocidental.

A clínica também oferece serviço terceirizado, abaixo do preço de mercado, de transporte desde o aeroporto, visto a grande distância do empreendimento. Isto demonstra uma visão atenciosa com os clientes e uma potencialidade de aumento de

uso deste serviço na incrementação do fluxo de turistas com o desenvolvimento do turismo de saúde, segmento que a clínica ainda não trabalha diretamente e deseja se aprofundar. Para aqueles que vão de carro particular, a clínica oferece estacionamento interno de fácil acesso.

Os tratamentos naturais oferecidos no estabelecimento são:

Trofoterapia (terapia pelos alimentos): a alimentação servida na instituição é integral e equilibrada, respeitando o princípio da combinação de alimentos. A dieta atua como desintoxicante, por meio da ação das fibras e líquidos, entre outros alimentos. As funções orgânicas são revitalizadas, havendo notável melhora do sistema de defesa orgânico. Destaca-se os efeitos benéficos nos casos de câncer intestinal, diverticulose e diverticulite, colites, úlcera gastroduodenal, constipação intestinal, obesidade, diabetes e hipertensão.

Fitoterapia (terapia pelas ervas): recorre-se a conhecimentos empíricos e estudos científicos atuais, nos quais pesquisas bem dirigidas comprovam a eficácia e a ação terapêutica de grande número de plantas medicinais. Várias plantas são cultivadas no campus da Clínica, como a carqueja, a camomila, o chapéu de couro, a cavalinha, o alecrim, entre outras.

Hidroterapia (terapia pela água nos três estados): apresenta extraordinário poder de desintoxicar, revitalizar e recuperar a saúde. A água é utilizada em diferentes temperaturas, pura ou combinada com ervas medicinais, apresentando propriedades estimulantes ou calmantes. Alguns dos banhos mais comuns são: de tronco, genital, de imersão, vital, de assento quente; hidromassagem, escalda-pés alternado e sauna.

Geoterapia (terapia pela argila): a terra possui sais minerais e uma discreta dotação de poder magnético que atua de forma terapêutica, desintoxicante e cicatrizante.

Iridologia (diagnóstico pela íris): é o estudo dos fenômenos que ocorrem na superfície das íris, com o objetivo de avaliar a qualidade orgânica. Através da íris pode-se detectar disfunções orgânicas, inflamações, intoxicações e determinados problemas emocionais. Pode-se, até certo ponto, analisar o passado patológico do

paciente, conjugando esses dados com uma análise atual para estabelecer um diagnóstico adequado.

Também são ofertadas Helioterapia (terapia pelo banho de sol), Massoterapia (terapia pelas massagens), Cinesioterapia (terapia pelos exercícios físicos), entre outras.

A Clínica possui uma infra estrutura bem simples, sem grandes luxuosidades, contribuindo para a concentração nos tratamentos oferecidos. Os quartos, apartamentos e enfermarias (quartos coletivos) estão dispostos ao longo de todo o prédio, assim como as salas de tratamento e os consultórios médicos, onde são realizadas as consultas necessárias e o acompanhamento dos pacientes.

Há duas salas de banho, uma feminina e uma masculina, onde são realizadas as hidroterapias e saunas, destacando-se o fato da sala feminina ser maior devido a constante superioridade de pacientes mulheres na clínica. Ainda há salas onde são realizadas massagens, um centro de fisioterapia, que também é utilizado como sala sede nos dias de cursos de naturologia[2] realizados no local, uma loja de conveniências com venda de produtos naturais e livros da área, salas de espera dos consultórios, uma sala de preparações de sucos e dietas especiais, um posto de enfermagem, uma sala de preparação de fitoterápicos e chás, uma sala de reuniões, utilizada todos os dias à noite em palestras e transmissão de vídeos para os pacientes, o refeitório, a cozinha e a capelania.

A infra-estrutura física da clínica precisa de reparos como pintura, consertos estruturais, troca de revestimentos e ampliações, como pode-se perceber mais nitidamente na visitação das estruturas do fundo do prédio, onde são preparados as matérias-primas para as terapias como a argila e infusões de ervas, que se encontram em estado avançado de deterioração, devido a grande quantidade de anos que a clínica já possui. Estes pontos a melhorar, porém, são prioridades dos administradores do

---

[2] Naturologia: "Medicina integral, respeitando o homem e suas relações com o meio em que vive, propondo um nível mais alto de entendimento do processo no qual uma pessoa se torna um doente, vendo este processo como resultado do desajuste do homem em seu meio interno e externo, e tratando de forma segura e eficaz ausente dos efeitos colaterais que condenam tantas drogas usadas indiscriminadamente hoje em dia" (GIGANTE; OLIVEIRA e FERREIRA, 1991, p.110).

empreendimento e não comprometem a estadia dos pacientes que podem desfrutar confortavelmente suas terapias.

O público da clínica é bem variado, desde pessoas que desejam apenas repousar, se recuperando do estresse vivido nas grandes cidades, aproveitando este tempo para uma revitalização através das terapias oferecidas, até aquelas que desejam emagrecer de forma saudável e outras que já possuem uma doença e desejam se curar através da natureza. A clínica recebe até pacientes terminais que procuram outras alternativas complementares aos tratamentos já utilizados.

Em sua maioria, os pacientes são adultos ou idosos, mas também há a possibilidade de passar um tempo no estabelecimento em família, levando os filhos para aproveitar os benefícios da natureza.

A Clínica Oásis Paranaense faz parte do Circuito da Natureza de Turismo Rural de Almirante Tamandaré, mas seus administradores dizem ser pequena a integração dos empreendimentos e o apoio do poder público, não apresentando resultados visíveis. Este fato pode ser melhor trabalhado por profissionais da área de turismo, tendo em vista o desejo da empresa de ampliar os trabalhos na área de turismo de saúde.

Neste sentido a realização da vivência proposta é uma boa atitude inicial de ligação ao setor turístico. A participação de um profissional da área com uma visão mais abrangente das potencialidades reais do empreendimento e como utilizá-las de maneira mais adequada ao contexto local, pode apresentar-se como aspecto impulsionador de um desenvolvimento turístico adequadamente conciliado com a oferta e condições já existentes no estabelecimento.

Segundo Elias de Souza, naturopata da clínica, a vivência é viável e apresenta possibilidade de público interessado, sendo interessante para a clínica, uma vez que apresenta um retorno de divulgação das terapias já ofertadas e impulsiona o despertar dos pacientes para a cura através da natureza, objetivo também da clínica. Esta nova atividade ainda apresenta o benefício de possibilidade de lucro com a venda de produtos naturais da loja de conveniências do estabelecimento.

d-) Instrutores:

A vivência será acompanhada por um nutricionista profissional da clínica, que auxiliará em questões mais técnicas e poderá responder perguntas específicas desta área. O instrutor principal terá o objetivo de contextualizar o impacto negativo da alimentação inconsciente, tanto para o ser humano individual, quanto para o coletivo social[3], explanando sobre temas como a utilização de agrotóxicos, o papel da indústria alimentícia atual e sua luta de poderes pelo domínio da alimentação mundial, o papel dos alimentos como fuga emocional e a transmissão de informações básicas para melhorar a alimentação diária, entre outros temas.

Este instrutor será capacitado para perceber as dificuldades de assimilação das idéias por parte dos participantes, sempre incitando a formulação de perguntas caso haja alguma dúvida. A troca de experiências do próprio participante também é visada pela vivência, ajudando a aproximar a realidade retratada ao cotidiano dele.

Além do conteúdo teórico, este instrutor realizará preparações de receitas mais saudáveis que se encaixam no perfil tratado na vivência, com o apoio de uma apostila que será entregue aos participantes e contém todas as receitas realizadas, facilitando o preparo das mesmas por parte dos participantes posteriormente ao término da vivência.

Esta prática contará sempre com a ajuda dos participantes para que eles percebam, na prática, a facilidade de preparo e possam levar estes conhecimentos mais facilmente ao cotidiano, para uma real mudança de hábitos alimentares.

Este instrutor, acima de tudo, terá uma postura de compartilhador de informações, nunca se colocando como detentor do conhecimento, superior aos participantes. Esta vivência tem um caráter de informalidade, com o objetivo de soltura dos participantes para que se sintam a vontade e possam assimilar bem as informações e utilizá-las no dia-a-dia.

---

[3] A alimentação social inconsciente refere-se a contínua desatenção às conseqüências negativas de um mau hábito alimentar, incluindo praticas nociva à natureza, como a contaminação com agrotóxicos e a derrubada de florestas para pastagem, e à qualidade de vida da população, com a concentração de fartura e desperdícios em uma pequena parcela privilegiada economicamente e a existência de um grande contingente de desnutridos no mundo.

Sem a superioridade do instrutor todos podem perceber que são capazes de adquirir mais informações se pesquisarem sobre o tema, sem a percepção que apenas profissionais da área são capazes de possuir estes conhecimentos.

e-) Público alvo:

O público visado é composto por aqueles que percebem a alimentação como um fator importante na qualidade de vida e desejam aprimorar os conhecimentos para uma mudança de hábitos mais eficaz, ou simplesmente aqueles que se interessam pelo conteúdo da vivência e desejam conhecer mais sobre este tema. Não há restrições de idade ou outras características, apenas a vontade de adquirir mais informações sobre o tema.

Tendo em vista que os pacientes da clínica também possuem este perfil e já conhecem o trabalho realizado pelo estabelecimento, eles serão um público interessante para a vivência.

f-) Número máximo e mínimo de participantes:

Para que a vivência atinja seus objetivos e possa dar um atendimento personalizado a cada participante, possibilitando que todos participem das preparações e possam interagir tirando suas dúvidas, sem sobrecarregar os instrutores nem a carga horária da programação, a vivência tem um número máximo de 20 participantes, podendo este número ser aumentado caso haja interesse da instituição sede em apoiar a vivência com outro profissional auxiliar, que possa atender também os participantes.

Para custear os gastos necessários para a realização da atividade, o número mínimo de participantes é 10, fechando este número previamente para a compra de ingredientes necessários apenas para esta quantidade de pessoas.

g-) Programação:

9:00 às 10:00 - recepção dos participantes / conversa de integração entre eles e os instrutores

10:00 às 11:00 - conteúdo teórico: o impacto negativo da indústria alimentícia e do consumo de alimentação inconsciente para o organismo individual e coletivo, os agrotóxicos, a indústria da carne, o ser humano não carnívoro, entre outros.

11:00 às 13:00 - preparação do almoço: prática das receitas com o apoio da apostila e transmissão de informações básicas sobre combinações adequadas de alimentos, complementos alimentares para uma dieta vegetariana, os diversos tipos de alimentos, entre outros assuntos (obs: os ingredientes estarão pré-preparados para agilizar o processo de preparação das receitas).

13:00 às 15:00 - degustação e intervalo. Possibilidade de realização de alguma terapia ofertada pela clínica.

15:00 às 16:00 - conversa sobre o impacto da alimentação no emocional, as dificuldades de mudanças de hábitos, demonstração de referencias (livros, revistas e sites) sobre o tema.

16:00 às 17:00 - preparação do café da tarde com biscoitos, tortas, pães e bebidas. Dicas de ingredientes alternativos e maior aproveitamento de alimentos como o uso de talos, folhas e cascas na preparação destes pratos.

17:00 às 18:00 - degustação e fechamento. Feedback dos participantes. Após o fechamento o participante ainda poderá realizar alguma terapia ofertada pela clínica.

A proposta deste trabalho se restringe a um dia de programação, sem a necessidade de pernoite, porém, tendo em vista a grande flexibilidade da atividade em questão e sua fácil interação com as ofertas já disponíveis no estabelecimento sede, destaca-se o fato da vivência poder ser realizada em dois dias ou mais, deixando os conteúdos transmitidos mais esparsos com intervalos livres para a utilização de algum serviço complementar ofertado escolhido pelo participante.

h-) Espaços físicos utilizados:

Para a realização da vivência serão utilizados uma sala de reuniões própria para palestras, que há na clínica, o salão do restaurante, que é amplo e pode acomodar todos os participantes confortavelmente durante as conversas e possui uma mesa grande

onde podem ser apresentados os ingredientes que serão utilizados nos preparos e outros que servem de complemento em uma dieta saudável.

Por estar próximo a cozinha este salão já aproxima os participantes da vivência prática, que será realizada após a fase teórica. No momento da entrada na cozinha, os participantes serão convidados a usarem toucas e luvas, para o conforto deles e a higienização adequada de preparo. Nesta fase da vivência também serão ressaltados aspectos referentes a manipulação adequada dos alimentos (apêndice 10).

Tendo em vista a necessidade de utilização da cozinha na prática proposta, o horário de preparação do almoço pode ser atrasado em uma hora, se for mais apropriado para o estabelecimento, iniciando-se às 12:00, horário que, geralmente a alimentação cotidiana dos locais deste segmento de saúde já está sendo servida, diminuindo as atividades diárias na cozinha.

Se houver outros empecilhos à utilização desta estrutura física neste horário, a vivência pode adaptar seus horários e ordem de atividades. Ainda há a possibilidade de restringir as preparações àquelas que não necessitam aquecimento, demonstrando já prontas as que precisam ser assadas ou cozidas, ficando esta preparação prévia por conta do instrutor principal.

Esta flexibilidade torna possível a utilização de outra sala alternativa para a prática destas preparações, desde que ofereça uma estrutura mínima necessária: uma pia, uma mesa ou balcão e os utensílios de cozinha básicos (emprestados da cozinha principal). No caso da Clínica Oásis Paranaense citada, destaca-se a existência de duas salas com potenciais de utilização neste caso, a sala de preparação de sucos e dietas especiais e a sala de preparação de fitoterápicos e chás.

Para facilitar e minimizar o tempo de permanência na cozinha, interferindo no cotidiano do espaço, é dado uma atenção especial aos pré-preparos agilizando a confecção das receitas propostas.

Caso os participantes queiram utilizar as terapias ofertadas pela clínica, eles se dirigirão aos espaços físicos apropriados acompanhados dos responsáveis terapeutas, pagando a parte por estes serviços: sauna R$5,00, banhos R$ 20,00, aplicação de argila R$35,00 e massagem R$30,00.

i-) Equipamentos, utensílios e matérias-primas

Serão utilizados cartazes explicativos durante a transmissão dos conteúdos teóricos na sala de reuniões, para auxiliar na compreensão das informações através da visualização.

Para a prática serão necessários utensílios básicos de cozinha como panelas, vasilhas, bacias e talheres e equipamentos como fogão, forno e geladeira, além das toucas e luvas para todos os participantes e instrutores. Para a degustação dos preparos serão necessários pratos, copos, talheres e guardanapos.

Tendo em vista que a clínica oferecerá estes utensílios e equipamentos, o responsável pela vivência (o instrutor principal) terá que comprar apenas os ingredientes das receitas (especificados na apostila modelo), o material de papelaria (cartazes, caneta piloto e fita adesiva) e o vestuário para a prática na cozinha.

j-) Freqüência de realização:

A princípio a vivência será realizada uma vez por mês, para possibilitar uma boa divulgação e não sobrecarregar a clínica, que também oferece outras atividades no espaço e tem nos finais de semana seus leitos mais lotados.

Abre-se, contudo, a possibilidade de maior freqüência de realização, uma vez que a clínica perceba o retorno positivo de seus clientes e o instrutor da vivência se harmonize com a estrutura e metodologia de funcionamento local.

Após as primeiras vivências serem realizadas, a operacionalização da divulgação já será mais fácil, tendo em vista o conhecimento dos locais mais adequados para a colocação dos cartazes, a divulgação boca orelha por parte das pessoas que já participaram, o conhecimento de outros meios de comunicação possíveis de divulgação e o contato com o contexto de mercado, contribuindo para o aumento dos interessados na vivência, requisito básico para o aumento da freqüência da atividade.

k-) Divulgação:

A divulgação será realizada em restaurantes naturalistas e vegetarianos de Curitiba, clínicas, spas e postos de informações turísticas de Curitiba e Região Metropolitana, lojas de produtos naturais e outros estabelecimentos que apresentam a freqüência do público alvo da vivência.

Tendo em vista o perfil da atividade proposta, a princípio aposta-se em uma divulgação simples, com o mínimo possível de custos. Nos locais citados serão colados cartazes ilustrativos convidando o público interessado a entrar em contato diretamente com o responsável da vivência ou com a clínica, por telefone ou Internet.

Também serão procuradas parcerias com agências receptivas de Curitiba, principalmente aquelas com publico mais alternativo, que apresenta potencial de interesse na atividade proposta. Estas agências ganharão comissões de acordo com os produtos vendidos, sendo 10% do valor das inscrições. Este pagamento será realizado mensalmente, totalizando todas as vendas realizadas, momento no qual a agência também repassará para o instrutor principal o capital recebido pelas reservas.

Estas agências contarão com o mesmo material gráfico simples utilizado nos outros estabelecimentos, porém estarão mais inteiradas sobre a filosofia de ação da atividade e as características do produto e estabelecimento sede. Elas serão orientadas à direcionarem seus clientes a consultas na Internet caso queiram mais informações.

A vivência também será divulgada na Internet, em página do *site* da Clínica Oásis Paranaense, com a possibilidade de reserva imediata e visualização das estruturas da clínica e programa da vivência.

Aproveitando os contatos que a clínica já possui, de antigos clientes e mercados potenciais, serão também enviados materiais de divulgação via e-mail, assim como a divulgação nas aulas dos cursos proporcionados pelo Instituto Nacional de Naturopatia Aplicada, administrado pelo naturopata da clínica, Elias de Souza, tendo em vista a adequação do perfil do público à vivência.

Em parceria com a clínica, a vivência também será divulgada no Jornal Cultura Permanente, de distribuição gratuita e público condizente com o alvo da atividade proposta. Este jornal é um meio de comunicação impresso que trata de assuntos holísticos, alternativos e naturais voltados a busca de uma maior qualidade de vida,

que aceita troca de serviços como pagamento dos anúncios, sendo, portanto, pago, provavelmente, com serviços da clínica e alimentos naturais preparados pelo responsável pela vivência. Esta troca de serviços já é comum entre o jornal e a autora deste trabalho.

l-) Operacionalização:

Os responsáveis pela operacionalização serão o próprio instrutor da vivência, (que também cuidará das atividades prévias de divulgação e capitação de participantes) auxiliado por um responsável da clínica que trabalhará em parceria para a realização satisfatória da atividade, acionando contatos pré-estabelecidos e possíveis facilidades que podem contribuir com a vivência.

No dia de realização da atividade, os participantes serão diretamente orientados na recepção da clínica para se dirigirem a sala de reuniões, na qual esperarão a chegada de todos na companhia do instrutor. A atendente desta recepção também será responsável pela reserva de vagas previamente solicitadas pelo telefone e pelo recebimento das inscrições feitas no próprio estabelecimento. A atividade fará parte do quadro de serviços ofertados pela empresa e esta profissional já contar com toda estrutura e equipamentos necessários a estas tarefas de cadastro, inscrição e recebimento dos pagamentos realizados na clínica, sem comprometer seu desempenho nas funções cotidianas previamente realizadas.

As reservas e pagamentos pela Internet ficam por conta do instrutor principal, para não sobrecarregar esta funcionária, que não receberá extras pelo serviço, tendo em vista a facilidade de inserção das tarefas necessárias nas funções já realizadas. Destaca-se a importância da comunicação eficaz entre estes dois profissionais para a atualização e controle constante da realidade prévia à realização da vivência.

Na prática do preparo das receitas, os participantes contarão com o apoio do instrutor, do nutricionista e de um auxiliar de cozinha, que ajudará nos pré preparos dos ingredientes e na posterior limpeza do local. Tendo em vista que este auxiliar já fará parte do quadro de funcionários da clínica e estará dentro do seu período de trabalho, não contará com gastos extras para a vivência.

m-) Custos e valor da inscrição

Tendo em vista que a clínica será parceira na vivência, ela custeará os gastos com luz e água durante a atividade, sendo que uma parcela da inscrição será destinada ao empreendimento, já visando estes custos. A clínica também fornecerá os utensílios e equipamentos de cozinha, apenas necessitando a compra dos ingredientes, o material de papelaria e o vestuário para prática na cozinha.

Uma parcela dos gastos da vivência será destinada ao nutricionista que auxiliará na realização da vivência e outra será destinada a divulgação da atividade que será realizada de maneira simples por xerox de cartazes, além de outros meios especificados no item pertinente.

QUADRO 2 – CUSTOS DA VIVÊNCIA	
Recurso	**Custo**
Caixa com 100 pares de luvas	R$ 25,00
Caixa com 100 toucas	R$ 20,00
10 cartazes	R$ 5,00
1 caneta piloto	R$ 10,00
Nutricionista auxiliar	R$ 100,00 o dia
Ingredientes para as receitas	R$ 100,00
Xerox da apostila	R$ 15,00
Xerox preto e branco do cartaz de divulgação	R$ 10,00
Porcentagem para a clínica	30% do lucro total
Porcentagem para as agências	10% de cada inscrição
Total	R$ 285,00

Levando em consideração que as luvas e toucas serão compradas em maior quantidade do que o necessário, sendo utilizadas nas próximas vivências, o custo inicial é maior do que os demais necessários para a execução de cada vivência.

Para cobrir os custo e não aumentar o valor da inscrição, gerando o lucro mínimo esperado com o número mínimo de participantes (dez), o valor da inscrição será de R$60,00.

Com este valor é possível atingir uma receita mínima por vivência de R$600,00. Diminuindo-se os custo apresentados, R$285,00, tem-se um lucro mínimo total de R$315,00 por vivência. Retirando-se a porcentagem do estabelecimento sede, 30% do lucro total, tem-se o valor de R$220,50 de pró-labore (lucro mínimo) para o instrutor principal, por cada atividade realizada.

Percebe-se este preço como baixo, não sendo fator de limitação para os interessados. A vivência tem o intuito de atingir o maior número de participantes possível e transmitir os conhecimentos propostos, sendo desejado, além do retorno econômico, o retorno de aumento de qualidade de vida da população.

O baixo retorno econômico, a princípio oferecido, pode ser aumentado com a maior freqüência da atividade. Destaca-se, porém, o fato desta atividade exigir dedicação apenas parcial dos profissionais envolvidos, por ser realizada apenas em um dia e necessitar de preparos prévios não muito complexos, possibilitando a prática de outra atividade profissional como complemento econômico.

n-) Questão legal

A clínica parceira da vivência já possui um local apropriado para a realização da atividade, contando com os certificados da vigilância sanitária e conhecimentos de manipulação de alimentos, tendo em vista que a alimentação como fonte de saúde já é trabalhada no estabelecimento.

Para a concretização da parceria entre a vivência e a empresa, será fechado um contrato no nome do instrutor, como trabalhador autônomo, evitando possíveis contra-sensos e maiores problemas legais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final da realização do trabalho, percebeu-se a complexidade do tema e a necessidade de mais pesquisas para a concretização de todos os objetivos previamente estipulados. Porém os resultados obtidos foram satisfatórios para a concepção do produto final e a percepção da viabilidade de sua execução.

Por outro lado alguns assuntos, que inicialmente não estavam previstos, necessitaram de maior aprofundamento, como o segmento de turismo de saúde e os impactos negativos da alimentação inadequada.

Percebeu-se também, apenas no término da realização do trabalho, que o produto proposto apresenta forte ligação com o segmento de eventos, o qual deve ser aprofundado em próximas pesquisas, antes da execução do projeto, para uma percepção mais ampla das potencialidades da vivência e suas inter-relações, sobre o ponto de vista do segmento de eventos, com outros serviços da localidade sede.

Retomando os objetivos estipulados, é possível constatar que não foi possível a concretização de todos, devido à falta de tempo para analisar assuntos tão complexos. Não foi possível estudar muito profundamente o panorama da utilização da alimentação natural no contexto turístico de Curitiba e Região Metropolitana, apenas tendo sido percebido, mais informalmente, a falta de controle e marketing voltado especialmente para os turistas por parte de alguns restaurantes vegetarianos e/ou naturalistas de Curitiba, contatados durante a pesquisa de campo.

Este fato constatado informalmente leva a crer que ainda não há uma percepção, pelos próprios responsáveis destas empresas, embasada em dados técnicos, sobre a freqüência de turistas nos estabelecimentos, apresentando pouco conhecimento e relacionamento com o planejamento e operacionalização do turismo na cidade.

Aprofundando um pouco mais esta questão, nota-se, porém, uma preocupação no planejamento turístico de Curitiba em destacar-se como destino com excelência nos serviços de alimentos e bebidas. Através da pesquisa realizada e contato com a revista Passport Curitiba, pode-se perceber a entrada dos restaurantes que oferecem uma refeição mais balanceada e saudável como oferta disponível na cidade, buscando mais

uma atratividade diferencial que impulsione a motivação e decisão pelo destino Curitiba (anexo 2).

Apesar da falta de pesquisas mais profundas neste aspecto, acredita-se que, mesmo com esta iniciativa e exposição desta oferta no guia de serviços da cidade, ainda há uma falta de articulação entre os responsáveis por este planejamento turístico e os próprios restaurantes, que na prática do cotidiano demonstram falta de conhecimento do mercado turístico e sua potencialidade de inserção como oferta da cidade.

Acredita-se que o artigo escrito nesta revista seja uma atitude inicial que contribua para o incremento deste tipo de oferta na cidade, atraindo um público que se identifique com esta motivação. Este aspecto é de significativa importância para a vivência apresentada neste projeto, tendo em vista a similaridade do público alvo. Iniciativas como esta demonstram que a região de Curitiba apresenta um bom potencial de desenvolvimento do turismo gastronômico atrelado ao turismo de saúde.

A respeito do conhecimento de locais que oferecessem cursos ou vivências com propostas semelhantes, ressalta-se a Clínica Oásis Paranaense, utilizada como modelo de sede para a realização da atividade, por possuir filosofia de trabalho semelhante a empregada no embasamento deste projeto.

Nesta clínica são oferecidas terapias naturais, visando o tratamento do ser humano como um todo complexo, inserido em um meio que o influencia diretamente, o que se assemelha com a visão desenvolvida neste trabalho.

O estabelecimento oferece inclusive a trofoterapia (terapia através da alimentação), porém não conta com proposta igual a desenvolvida por este projeto, que visa, além do contato prático com receitas mais saudáveis, demonstrar às implicações negativas de um consumo de alimentos nocivos e os impactos da indústria alimentícia atual, tendo o foco, tanto no indivíduo, quanto no coletivo, procurando despertar nos participantes uma visão crítica perante aos absurdos praticados contra a sustentabilidade planetária.

Não foi possível uma procura mais aprofundada de outros estabelecimentos que ofertassem atividades semelhantes a proposta neste trabalho, porém acredita-se,

através do contato já prévio com esta área, que não existam propostas com esta visão sendo trabalhadas, podendo existir alguns casos isolados ainda de pouca expressão. Em todas as pesquisas e contatos realizados com estabelecimentos que potencialmente poderiam oferecer tal serviço, nunca foi constatado proposta semelhante, apenas sendo encontrado locais com propostas naturistas voltadas à qualidade de vida, através da realização de atividades diversas (apêndice 5).

Em se tratando do estudo sobre a gastronomia e sua relação com o turismo, o presente trabalho atingiu os resultados esperados, realizando uma análise profunda sobre o turismo, seus impactos, interação com o patrimônio cultural e, mais especificamente, com o patrimônio gastronômico. Pode-se perceber a importância do processo alimentar para o ser humano e o seu peso simbólico.

O objetivo de destacar a importância da ingestão de uma alimentação saudável também foi atingido com satisfação, demonstrando os benefícios deste tipo de dieta e os malefícios de uma alimentação baseada em ingredientes não naturais. Este tópico também contou com uma contextualização da alimentação social atual e os impactos dos meios de comunicação nas decisões alimentares, visto a importância deste conteúdo para a compreensão da abrangência do processo alimentar, que não se restringe apenas a aspectos fisiológicos individuais.

Tendo em vista a complexidade do tema alimentar na sociedade, destaca-se a necessidade de constantes atualizações e complementações de estudo. Não era esperado que se conseguisse atingir todos os aspectos que a alimentação influencia na sociedade, porém assuntos importantes para o embasamento da proposta foram tratados, ressaltando as terapias nutricionais e o diferencial de uma alimentação saudável.

Para atingir o objetivo de percepção do interesse do público alvo em vivenciar uma prática turística focada em alimentação natural, foi realizada uma pesquisa de campo com a aplicação de questionários em locais que apresentavam fluxo de pessoas com o perfil potencial à atividade.

No início da idealização do projeto, esperava-se a aplicação destes questionário também em clínicas e *spas*, porém, no decorrer do processo de construção do trabalho

este procedimento não foi possível, sendo considerado desnecessário à pesquisa atual, levando em consideração o tempo hábil para a construção do produto final. Futuramente, antes da efetivação do projeto, as pesquisas podem ser aprofundadas, incluindo estes estabelecimentos na procura de público com o perfil condizente à proposta.

Outro público que, de início, seria contemplado na pesquisa, eram alguns produtores orgânicos da Região Metropolitana de Curitiba, assim como as associações existentes destes produtores. Esta pesquisa visava perceber a relação destes profissionais com o planejamento e execução do turismo na região, visto que estão em contato direto com propriedades rurais que apresentam potenciais para o desenvolvimento do turismo e apresentam um forte vínculo com o foco do projeto, a alimentação natural.

Este aspecto visado inicialmente é de grande importância na execução da vivência, no contato dos produtores próximos ao local de realização da atividade para o fornecimento dos ingredientes necessários a operacionalização da prática das receitas. Percebe-se que este contato é possível em período prévio a realização da proposta, não tendo comprometido os resultados da pesquisa.

Pode se perceber a necessidade de aprofundamento em diversas áreas ressaltadas, o que será a continuidade do trabalho da autora após o fechamento deste projeto, visto o interesse em realmente implementar esta proposta.

Apesar das dificuldades de realização da pesquisa de campo, devido a inexperiência da autora, os resultados constatados foram suficientes e positivos, confirmando o interesse do público pesquisado em realizar uma atividade turística como a proposta pelo projeto em questão.

Outros aspectos também puderam ser percebidos, como o contato com terapias naturais, a vontade de aquisição de mais conhecimentos sobre a alimentação natural e o tipo de informação visado, o perfil dos pesquisados perante a atividade turística, o conhecimento de destinos que oferecessem contato com este tipo de alimentação e as informações e atividades complementares que mais gostariam de receber e praticar na realização de uma atividade como a proposta por esta vivência.

A realização desta pesquisa de campo foi de extrema importância na complementação dos aspectos curriculares teóricos desenvolvidos em sala de aula pelo curso de Turismo da Universidade Federal do Paraná, demonstrando na prática as dificuldades e desafios de uma pesquisa técnica. Para a realização desta etapa do projeto foram necessários diversos contatos com profissionais e estabelecimentos da área, aproximando a teoria da realidade de mercado atual. Foram necessários um espírito empreendedor e a persistência nos objetivos previamente estipulados, servindo como experiência enriquecedora para a formação completa como bacharel em turismo.

Após a percepção dos resultados obtidos e dos objetivos alcançados, pode-se afirmar que o problema central do projeto em questão foi atingido, confirmando a viabilidade de uma vivência com foco na alimentação natural como atrativo turístico da Região Metropolitana de Curitiba.

Ressalta-se o fato desta vivência também contribuir para a diversificação da oferta turística de Curitiba e Região Metropolitana, agregando valor aos estabelecimentos existentes e às comunidades locais, que estariam inseridas no processo através do fornecimento de alimentos orgânicos e outros produtos alimentícios cultivados na região, além de possível mão-de-obra necessária.

Destaca-se o fato da possibilidade de realização da vivência proposta em outras localidades e estabelecimentos, adequando-se a realidade percebida, podendo ser trabalhada como oferta diferencial e ferramenta contra a sazonalidade, visto que utiliza as estruturas e recursos já existentes no estabelecimento necessitando um baixo custo.

A realização geral deste projeto foi de grande valia na formação acadêmica proposta pela universidade, deixando o aspecto mais passivo dos conteúdos teóricos transmitidos em sala e das pesquisas já trabalhadas por outros autores, para a concepção de um projeto próprio.

Todos os passos necessários para a concretização deste projeto foram de extrema importância para um crescimento pessoal e profissional, destacando algumas dificuldades pessoais não conhecidas anteriormente e aperfeiçoando aspectos técnicos de redação e clareza na transmissão das idéias propostas.

A construção do marco teórico e a metodologia de pesquisa utilizada puderam demonstrar a complexidade necessária para um embasamento de documentos e estudos técnicos, proporcionando a aproximação da realidade profissional exigida pelo mercado de trabalho.

Pode-se concluir, portanto, que a execução deste trabalho superou as expectativas e aprendizados inicialmente previstos, sendo muito positiva para o aperfeiçoamento pessoal de modo geral da autora. A formação acadêmica necessita de um complemento como a construção deste projeto para o fechamento dos estudos e a formação completa dos profissionais turismólogos.

REFERÊNCIAS

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL. Disponível em: <http:www.anacosta.com.br> Acesso em: 17 out 2005.

ALVES, A.; GUTFREUND, D. Implantação de um Spa na região de Guarapuava (Entre Rios). Paraná, 1997 Projeto (Graduação em Turismo) – Setor de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Paraná.

AULICINO, M. Turismo e estâncias: impactos e benefícios para os municípios. São Paulo: Futura, 2001.

AZAMBUJA, M. A gastronomia como produto turístico. In: CASTROGIOVANNI, A. (Org.). Turismo urbano. 2. ed. São Paulo: Contexto, 2001. p. 69-75.

BARRETO, R.; SENRA, A. A gastronomia e o turismo. In ANSARAH, M. (Org.). Turismo: Como aprender, como ensinar. 2. ed. São Paulo: SENAC, v. 2, 2001. p. 391-400.

BOARIM, D. Nutrição, saúde, naturismo. 2. ed. São Paulo: Missionária, 1988.

BONIN, A.; ROLIM, M. Hábitos Alimentares: tradição e inovação. In: UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ.. Boletins de antropologia. Paraná, v. 4, 1991. p. 75-90.

CORAÇAO de quem não come carne bate muito bem. Jornal Folha de São Paulo, 01/08/2002. Disponível em: <http:www.nutriveg.com.br> Acesso em 15 out 2005.

COZINHA VIVA. Disponível em: <http:www.cozinhaviva.com> Acesso em: 20 out 2005.

DASA, A. Gosto superior: receitas vegetarianas. São Paulo: Bhaktivedanta, 1992.

DHARMA SPA. Disponível em: <http:www.dharmaspa.com.br> Acesso em: 10 out 2005.

ECOLOGIA INTEGRAL: por uma cultura de paz e pela ecologia integral. Belo Horizonte: Centro de Ecologia Integral, n. 22, Ano 4, 4. trim. 2004. Exemplar de distribuição gratuita.

GANDARA, J.; SCHLUTER, R. (Org.). Gastronomía y turismo: una introducción. Buenos Aires: CIET, 2003.

GIGANTE, A.; OLIVEIRA, E.; FERREIRA, M. O que é: remédio, medicina popular, acupuntura. São Paulo: Círculo do livro, v. 24, 1991. (Primeiros Passos).

GOSTO superior: novas receitas. São Paulo: The Bhaktivedanta Book Trust, 1999.

GUIMARÃES, G. Tipos de dietas vegetarianas. Disponível em: <http:www.nutriveg.com.br> Acesso em 15 out 2005.

HASHIMOTO, Y; KUSHI, M. A alimentação que mudará seu destino. São Paulo: Naturally Anew Comércio LTDA, [ca 1970].

HIGIENE E MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS. Disponível em: <http:www.anacosta.com.br> Acesso em: 17 out 2005.

HIGIENE. Disponível em: <http:www.higienedosalimentos.com.br> Acesso em: 08 out 2005.

HIRSCH, S. Sem açúcar com afeto: idéias e receitas: como evitar um vício doce e mortal. 8. ed. Rio de Janeiro: [s.n.], 1999.

HOTEL VALE DO JORDÃO. Disponível em: <http:www.spamedvale.com.br> Acesso em: 10 out 2005.

KURMA DAS. 108 delícias da culinária mundial. 1. ed. Brasília: The Bhaktivedanta Book Trust, 2005.

LEAL, M. A história da gastronomia. Rio de Janeiro: SENAC Nacional, 1998.

MANUAL DE VENDAS PARA OPERADORAS E AGÊNCAIS DE VIAGENS: Plaza Hotéis *Resorts Spas* – Brasil. p. 23-24.

MEDICINA AYURVEDA: Qualidade de Vida Especial. São Paulo: Qualidade de Vida, n. 18, [200-].18 p. Edição especial.

MILLS, M. Anatomia comparada: taxonomia x classificação oportunista. Disponível em: <http:www.escolhavegan.cjb.net> Acesso em: 15 out 2005.

OHSAWA, G.; KUSHI, M. Guia prático de medicina macrobiótica. 6. ed. São Paulo: Cone, 1992.

OKADA, K.; GABARDO,W. Prato típico: a invenção de uma tradição para o turismo, Paraná, 2003. Monografia (Graduação em Turismo) – Setor de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Paraná.

ONDE ENCONTRAR OS PRINCIPAIS TIPOS DE ALIMENTOS. Disponível em: <http:www.anacosta.com.br> Acesso em: 17 out 2005.

O QUE É VEGANISMO. Disponível em: <http:www.escolhavegan.cjb.net> Acesso em: 15 out 2005.

PARANÁ. Secretaria da Indústria e Comércio. Paraná: águas minerais, estâncias, clínicas de repouso. Paranatur, 1978.

PASSPORT CURITIBA: O passaporte oficial de Curitiba. Curitiba: Hiperage Marketing e Comunicação, n.7. jul e ago 2005. 30 p.

PELLEGRINI FILHO, A. Ecologia, cultura e turismo. 5. ed. São Paulo: Papirus, 2000.

PINTASSILGO, J.; TEIXEIRA, M. (Coord.). Turismo horizontes alternativos. Lisboa: Colibri, 1998.

REAPROVEITAMENTO. Disponível em: <http:www.planetanatural.com.br> Acesso em: 08 out 2005.

ROCHE, D. História das coisas banais: nascimento do consumo séc. XVII-XIX. Rio de Janeiro: Rocco, 2000.

ROGERS, L. De Super Size Me à próxima dieta da moda. Disponível em: <http:www.vegetarianismo.com.br> Acesso em: 2 out 2005.

RUSCHMANN, D. Turismo e planejamento sustentável: a proteção do meio ambiente. 5. ed. São Paulo: Papirus, 1999.

SARTOR, L. Turismo viabilidades e alternativas. Porto Alegre: Escola Superior de Teologia São Lourenço de Brindes, 1981.

SCHLUTER, R. Turismo y patrimonio gastronómico: una perspectiva. Buenos Aires: CIET, 2003.

SILVIA, A.; BARRETO, C. Turismo de saúde. São Paulo: SENAC, 1994.

SUPER SIZE ME: A dieta do palhaço. Filme de Morgan Spurlock. EUA: THE CON: Imagem Filmes, 2004. 1 filme (100 min): legendado, color.

SWARBROOKE, J. Turismo sustentável: turismo cultural, ecoturismo e ética. São Paulo: Aleph, v. 5, 2000.

TEMAS ATUAIS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE. Disponível em: <http:www.taps.org.br> Acesso em: 22 de out 2005.

ULBRICHT, V. A cura pelos alimentos. 1. ed. São Paulo: Bio Natura, 2003.

VEGETARIANISMO. Disponível em: <http:www.vegetarianismo.com.br> Acesso em: 2 nov 2005.

VRANJAC, A. Manipulação de alimentos. Disponível em: <http:www.cve.saúde.sp.gov.br> Acesso em: 22 out 2005.

APÊNDICE 1 – QUESTIONÁRIO APLICADO NA PESQUISA DE CAMPO

1- Nome: _____

2- Idade: _____ sexo: _____

3- Costuma freqüentar restaurantes naturalistas e/ou vegetarianos? Sim( ) não( )

4- Com que freqüência? _____

5- Procura saber mais sobre alimentação natural? Sim ( ) Não ( )

6- De que maneira?
Lê livros ( ) pesquisa na Internet ( ) assiste palestras ( )
Faz cursos ( ) outros ( ) _____

7- Que tipo de informação deseja aprofundar?
Técnicas culinárias ( ) relação alimentação-saúde ( )
Organização de cardápios ( ) combinação adequada dos alimentos ( )
Receitas ( ) outro ( ) _____

8- Se preocupa em consumir produtos orgânicos?
Sim ( ) Não ( ) Porque? _____

9- Se interessa por terapias naturais? Sim ( ) Não ( ) Porque? _____

10- Já participou de alguma? Não ( ) Sim ( ) Qual?_____

11- Se não, teria o interesse em tomar mais contato com esta área?
Sim ( ) Não ( )

12- Costuma viajar? Com que freqüência?
Toda semana ( ) 1x por mês ( ) 3 a 5x por ano ( )
2x por ano ( ) 1x por ano ( ) não ( )

13- Qual o tipo de destino mais freqüente?
Sol e praia ( ) turismo rural ( ) *resorts* ( )
spas ( ) eventos/negócios ( ) outros ( ) _____

14- Já freqüentou algum destino que oferecesse alimentação natural?
Não ( ) Sim ( ) Qual? _____

15- Se interessaria em se deslocar para conhecer mais sobre alimentação natural?
Sim ( ) Não ( ) Porque? _____

16- Que atividades gostaria de realizar neste espaço?

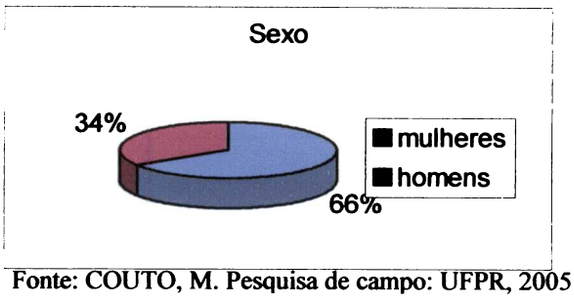
_____

17- Sobre alimentação e qualidade de vida, o que gostaria de aprender?

_____

APÊNDICE 2 – GRÁFICOS (PESQUISA DE CAMPO)

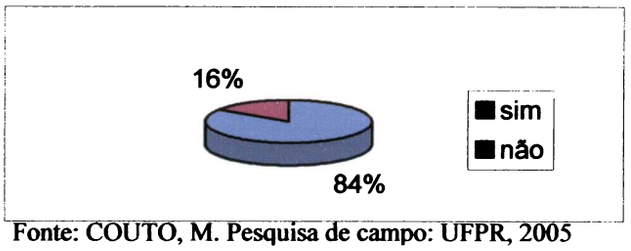
GRÁFICO 9: SEXO



Fonte: COUTO, M. Pesquisa de campo: UFPR, 2005

Do total de 70 questionários aplicados, 66% foram mulheres e 34% homens.

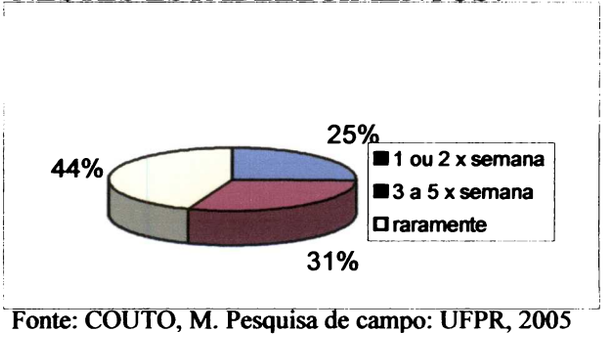
GRÁFICO 10: COSTUMA FREQÜENTAR RESTAURANTES NATURALISTAS E/OU VEGETARIANOS?



Fonte: COUTO, M. Pesquisa de campo: UFPR, 2005

Dos pesquisados, 84% costumam freqüentar restaurantes naturalistas e/ou vegetarianos e 16% não.

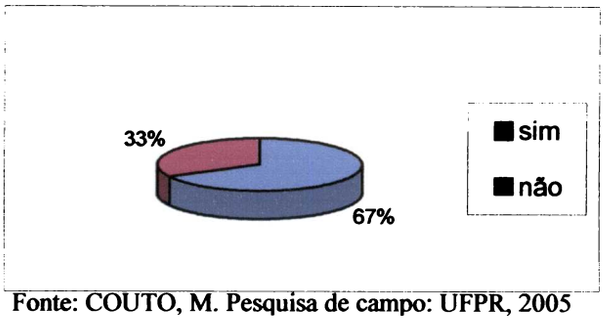
GRÁFICO 11: QUAL A FREQÜÊNCIA NESTES ESTABELECIMENTOS?



Fonte: COUTO, M. Pesquisa de campo: UFPR, 2005

Dos 70 pesquisados, 25% costumam freqüentar este tipo de estabelecimento 1 ou 2 vezes por semana, 31% costumam ir de 3 a 5 vezes por semana e 44% raramente.

GRÁFICO 12: SE PREOCUPA EM CONSUMIR PRODUTOS ORGÂNICOS?



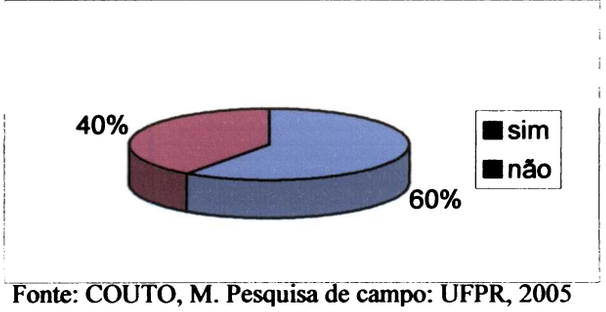
Fonte: COUTO, M. Pesquisa de campo: UFPR, 2005

Dos 70 questionários aplicados, 67% das pessoas disseram se preocupar em consumir produtos orgânicos, devido, principalmente, a não aplicação de produtos químicos no seu cultivo.

Os outros 33% disse que não se preocupa em consumir produtos orgânicos, sendo que o principal destaque foi para o preço mais alto e a dificuldade de encontrar diversas opções de produtos e locais para compra.

Outros aspectos como a pressa do cotidiano, a pior aparência e a falta de conhecimento das diferenças destes produtos e dos não orgânicos, também foram apontados.

GRÁFICO 13: JÁ PARTICIPOU DE ALGUMA TERAPIA NATURAL?

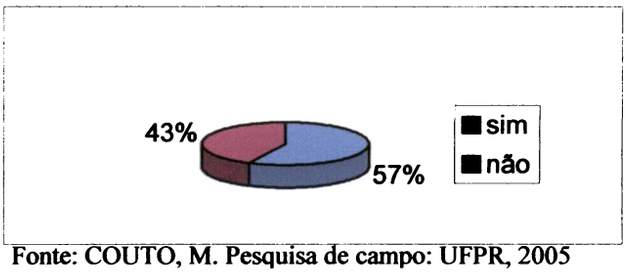


Fonte: COUTO, M. Pesquisa de campo: UFPR, 2005

Quando perguntados se já tinham participado de alguma destas terapias, 60% respondeu que sim e 40% que não.

As práticas mais destacadas foram a acupuntura, o recebimento de massagens, a prática de yoga e meditação e o reiki, sendo ainda citados a cromoterapia, a regressão, o uso de florais, o xamanismo e a fitoterapia.

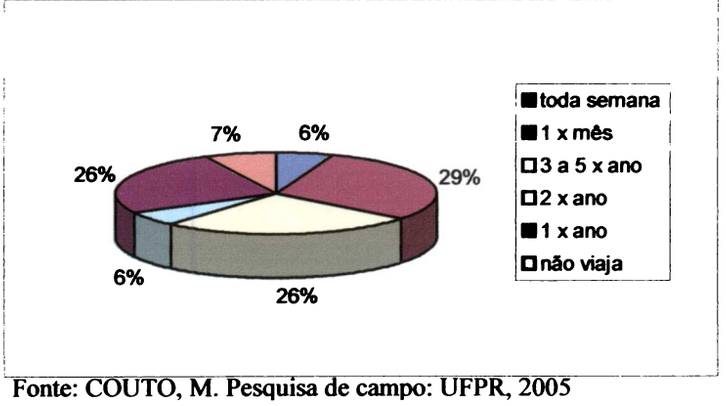
GRÁFICO 14: SE NUNCA PARTICIPOU, TERIA O INTERESSE EM TOMAR MAIS CONTATO COM ESTA ÁREA?



Fonte: COUTO, M. Pesquisa de campo: UFPR, 2005

Para aqueles que nunca participaram destes tipos de terapia, foi perguntado se tinham interesse em tomar mais contato com esta área e 57% disseram que sim destacando a curiosidade como causa e 43% responderam que não, apontando aspectos como o ceticismo.

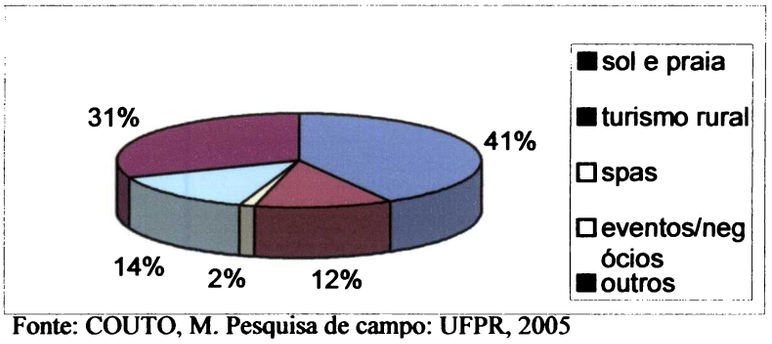
GRÁFICO 15: FREQÜÊNCIA APROXIMADA DE VIAGENS.



Fonte: COUTO, M. Pesquisa de campo: UFPR, 2005

Do total das pessoas questionadas, 6% disseram viajar aproximadamente toda semana, 29% 1 vez por mês, 26% de 3 a 5 vezes por ano, 6% 2 vezes por ano, 26% 1 vez por ano e 7% geralmente não viaja.

GRÁFICO 16: DESTINOS MAIS FREQUENTES



Fonte: COUTO, M. Pesquisa de campo: UFPR, 2005

Para as pessoas que costumam viajar, foi perguntado qual o seu tipo de destino mais freqüente. 41% respondeu ser o turismo de sol e praia, 12% o turismo rural, 2% spas, 14% se desloca para eventos e negócios e 31% por outros motivos, sendo os mais destacados a visita a amigos e parentes e a prática de viagens com destinos e tipos de turismo diversos.

Ainda foram destacados o turismo alternativo, viagens ao exterior, deslocamento para a realização de cursos e o turismo em áreas naturais e esportivo.

Na tabulação destas respostas houve uma surpresa em perceber o baixo índice de deslocamento para spas e *resorts* (nem citado nas respostas), demonstrando ainda o pouco contato do público com estes destino, cabendo aos profissionais da área de turismo divulgar mais estes locais para atrair este público alvo, situação que pode ser realizada com a prática da vivência proposta neste trabalho como um atrativo diferencial e motivacional destes destinos.

APÊNDICE 3: MODELO DE APOSTILA

VIVÊNCIA DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

ALIMENTAÇÃO FILOSÓFICA PARA UMA SAÚDE INTEGRAL

CURITIBA
2005

Sinto muito, mas não pretendo ser um imperador. Não é esse o meu ofício. Não pretendo governar ou conquistar quem quer que seja. Gostaria de ajudar a todos – se possível - , judeus, o gentio...negros...brancos.

Todos nós desejamos ajudar uns aos outros. Os seres humanos são assim. Desejamos viver para a felicidade do próximo – não para o seu infortúnio. Por que temos que odiar e desprezar uns aos outros? Neste mundo há espaço para todos. A terra, que é boa e rica, pode prover a todas as nossas necessidades.

O caminho da vida pode ser o da liberdade e da beleza, porém, desviamo-nos dele. A cobiça envenenou a alma dos homens...levantou no mundo as muralhas do ódio...e tem-nos feito marchar a passo de ganso para a miséria e os morticínios. Criamos a época da produção veloz, mas nos sentimos enclausurados dentro dela. A máquina, que produz em grande escala, tem provocado a escassez. Nossos conhecimentos fizeram-nos céticos; nossa inteligência, empedernidos e cruéis. Pensamos em demasia e sentimos bem pouco. Mais do que máquinas, precisamos de humanidade; mais do que inteligência, precisamos de afeição e doçura! Sem essas virtudes, a vida será de violência e tudo estará perdido.

Charles Chaplin

(discurso proferido no final

do filme O Grande Ditador)

"Se você não estiver disposto a mudar de vida não é possível lhe ajudar"

Hipócrates (460 a 377 aC)

Que seu alimento seja seu remédio!

Esta vivência tem objetivo de trazer à consciência a real importância da alimentação cotidiana na formação de um organismo integralmente saudável (corpo, mente e espírito). Esta saúde propicia a manutenção de relações harmoniosas com os demais seres humanos e natureza, visto que podemos, então, traçar um caminho de auto-conhecimento e percepção da realidade do meio em que vivemos, sem a deturpação que estamos sujeitos pelas constantes lutas pelo poder que vivenciamos atualmente.

A alimentação saudável vem acompanhada de uma filosofia de vida também saudável, que inclui não somente nosso organismo individual, como também o organismo social e ambiental de todo o planeta, buscando um estilo de vida que não agrida o meio em que vivemos.

Esta forma de alimentação privilegia a simplicidade natural, portanto seus preparos são fáceis e trazem resultados muito saborosos. Muitas vezes seu custo ainda é abaixo dos produtos industrializados comprados em grandes mercados, visto que estes já passaram por manipulações e diversos intermediários que encarecem os preços.

Através desta vivência, busca-se a familiarização com a prática e conceitos de nutrição e alimentação natural vegetariana, com a combinação adequada dos elementos da natureza para o preparo de refeições saborosas e ricas nutricionalmente, que nutrem o organismo gerando saúde, contribuindo para uma maior resistência contra as mais diversas doenças que temos contato no cotidiano atual.

Podemos dispor de energia suficiente para vencer eventuais distúrbios do organismo sem prejudicar a saúde, não sendo suscetíveis a quaisquer doença. Para tanto é necessário uma manutenção de uma disciplina, não caindo em tentações que a mídia nos oferece ou na gula e no comodismo.

Unir uma alimentação natural equilibrada com outras práticas de terapias naturais, como a fitoterapia, massagens, hidroterapia, meditação, yoga, geoterapia, entre outras, que serão brevemente explicitadas no decorrer da vivência, para um maior contato de suas técnicas e benefícios, é um caminho de grandes benefícios, gerando um organismo saudável em perfeito equilíbrio.

RECEITAS

Tahine (indiana)

Bater gergelim no liquidificador até virar uma pasta

Pode ser utilizado com patê sozinho ou misturado com outros ingredientes ou em preparos diversos como tempero.

Homus (árabe)

200grs de grão de bico cozido

4 colheres (sopa) de suco de limão

4 colheres (sopa) de azeite

1 colher (sopa) de tahine

1 colher (sopa) de shoyo

1 xíc. da água do cozimento do grão de bico

sal e especiarias a gosto

Lave o grão de bico e deixe de molho na véspera. Jogue a água fora e cozinhe na panela de pressão com água suficiente para cobrir, até que fique macio.

Bata os grãos aos poucos no liquidificador com a água do cozimento e todos os ingredientes até formar uma pasta homogênea e cremosa.

Ideal para servir como patê acompanhando pães, torradas, chapatis, ou até mesmo como tempero de saladas e acompanhamento de pratos principais.

Guacamole (mexicana)

1 abacate maduro amassado (ou picado)

2 tomates maduros picados

¼ xíc. suco de limão

½ xíc. de alho ou cebola picados (opcional)

sal e especiarias a gosto

Misturar bem todos os ingredientes.

Ideal para acompanhar pães, torradas, tortilhas e chapatis

Tortilha (mexicana)

1 xíc. farinha de milho
1 xíc. farinha de trigo branco
½ xíc. farinha de trigo integral
1 xíc. água fervente
sal e especiarias a gosto

Misturar bem todos os ingredientes e acrescentar a água aos poucos. Sovar como pão. Fazer pequenas bolinhas e abrir com um rolo. Colocar em uma frigideira ou chapa (não necessita gordura) e assar.

Chapati (indiano)

200grs farinha de trigo integral
100grs farinha de trigo branco
sal a gosto
água quente até dar liga

Misturar os ingredientes e acrescentar a água aos poucos até obter uma massa lisa e homogênea, não pegajosa. Fazer pequenas bolinhas e abrir com um rolo. Levar a frigideira ou chapa (sem gordura) e assar até dourar.

Haribol (indiano)

1 xíc. açúcar mascavo
1 xíc. amendoim torrado e moído
1 xíc. aveia em flocos médio
2 colheres (sopa) de leite de soja em pó
½ xíc. uva passa
água até dar liga
(opcionais: coco ralado, frutas cristalizadas e outros tipos de castanhas)

Misture todos os ingredientes secos e acrescente aos poucos a água (menos de ¼ de xícara) até dar liga e virar uma massa homogênea. Fazer bolinhas e servir.

Obs: Cuidado com a quantidade de água para não ficar muito molhado. Vá mexendo mesmo que pareça estar muito seco, pois até o calor das mãos ajuda a dar a liga.

Simplesmente maravilhosa (indiano)

Leite de soja em pó
Açúcar mascavo
Castanha de caju moída (xeren)
Uva passa
Coco ralado
Canela e cardamomo a gosto
Um pouco de fruta amassada para dar a liga (mamão, banana, goiaba, morango...)

Misturar todos os ingredientes secos e acrescentar aos pouco a fruta amassada (bem pouco) até dar a liga. Fazer bolinhas e servir.

Kibe de abóbora

2 xíc. de triguilho (trigo para kibe) deixado de molho por 1 hora e escorrido
2 xíc. de proteína texturizada de soja deixadas de molho ou batatas cozidas amassadas
3 colheres (sopa) de azeite
½ xíc. de farinha de trigo integral
1 cebola picada
½ xíc. de hortelã picado
sal e temperos a gosto
3 xíc. de abóbora cozida e amassada para rechear

Misturar todos os ingredientes da massa. Untar uma forma refratária e colocar metade da mistura apertando bem. Colocar a abóbora amassada como recheio. Acrescentar a outra metade da massa por cima. Levar para assar por aproximadamente 30 minutos, até ficar dourado e seco.

Chutney de manga (indiano)

2 mangas médias picada
pimenta vermelha picada ou em flocos (calabresa, dedo de moça ou malagueta)
½ xíc. gengibre ralado
coentro, cominho
½ xíc. uvas passas
½ colher (chá) de canela em pó
3 colheres (sopa) de açúcar mascavo
1 colher de manteiga ou ghi (manteiga purificada indiana)

Colocar a manteiga em uma panela e frita o gengibre. Acrescentar a pimenta e fritar mais um pouco. Colocar os outros temperos (coentro e cominho) e a manga e as uvas passas. Tampar a panela e cozinhar mexendo de vez em quando até a manga ficar bem macia (se necessário acrescentar um pouco de água para não grudar).

Acrescentar a canela e o açúcar e deixar cozinhar um pouco mais. Desligar o fogo quando estiver uma calda grossa.

Pode ser servido tanto quente quanto frio, como acompanhamento de pratos principais ou tempero de saladas.

Tofu (queijo de soja)

½ Kg de soja em grão
água
limão
pano para coar

Deixar os grãos de soja de molho no mínimo 10 horas. Bater bem no liquidificador com água, na proporção de um copo de grão hidratado para 3 copos de água. Repetir o processo até acabar os grãos. Coar a mistura em um pano e levar para ferver em uma panela (torcer bem o pano para extrair o líquido, o bagaço que sobra no pano serve de base para pães, bolos, biscoitos e farofas). Quando ferver o líquido, apagar a panela e acrescentar um limão ou mais e mexer até talhar. Dá para perceber na hora. Coar em uma peneira retirando o

soro. O que sobra na peneira é o tofu, que pode ser utilizado em patês, tortas, recheios, refogados...

Tofu ao forno

Cortar o tofu em fatias médias (1 dedo), passar no shoyo e colocar em forma untada. Fazer um vinagrete: tomate, azeitona, champignon, especiarias e uma colher (chá) de amido de milho. Colocar por cima e levar para assar em fogo baixo.

Tofu empanado

Colocar em uma vasilha shoyo e temperos a gosto e em outra farinha de rosca também temperada a gosto (acrescentar sal). Cortar o tofu em fatias médias, deixá-lo mergulhado no shoyo por alguns minutos e passar na farinha de rosca. Colocar em forma untada e levar ao forno baixo.

Hambúrguer

100 gramas de proteína de soja texturizada miúda
50 gramas de gérmen de trigo
100 gramas de farinha de trigo
1 cenoura picada
1 colher (sopa) de orégano
1 colher (chá) de noz moscada (opcional)
1 colher (chá) de sal
½ xíc. shoyo
outros temperos a gosto

Hidratar a proteína em água e escorrer. Misturar bem todos os ingredientes, acrescentando mas farinha se necessário. Moldar os hambúrgueres e assar em forma untada.

Chai (bebida indiana)

1 litro de leite de soja em pó hidratado ou extraído dos grãos hidratados
2 paus de canela
5 cravos da índia
2 colheres (sopa) de gengibre ralado
2 anis estrelados
5 sementes de cardamomo
½ xíc. de açúcar mascavo
1 ½ colher (sopa) de chá preto

Colocar para ferver junto com o leite de soja, o gengibre, o cravo, a canela, o cardamomo e o anis. Ferver por aproximadamente 30 minutos. Acrescentar o açúcar e o chá preto. Servir bem quente.

Suco verde

2 folhas de couve médias
1 limão sem casca
açúcar a gosto
1 copo de água

Bater todos os ingredientes no liquidificador e tomar.

A couve pode ser substituída por outras verduras. Pode-se aproveitar as folhas e talhos que geralmente são jogados fora. Ainda é possível acrescentar outras hortaliças como beterrabas e cenouras.

TABELA DE COMBINAÇÕES ENTRE ALIMENTOS

Muitas destas sugestões de combinações entre alimentos baseiam-se na experiência de estudiosos da nutrição humana, sendo, pois, algo empíricas. Mas há várias proposições que se fundamentam em conhecimentos fisiológicos. Cremos que ambas as situações merecem pesquisas mais esclarecedoras.

Ácidas: abacaxi, laranja, limão etc.
Doces: mamão, figo, caqui, banana etc.
Semiácidas: maçã, pêra, goiaba etc.
Hiperídricas: melancia, melão etc.
Oleaginosas: abacate.
Legumes: beterraba, chuchu, cenoura, vagem etc.
Tubérculos e raízes: batata, inhame, mandioca etc.

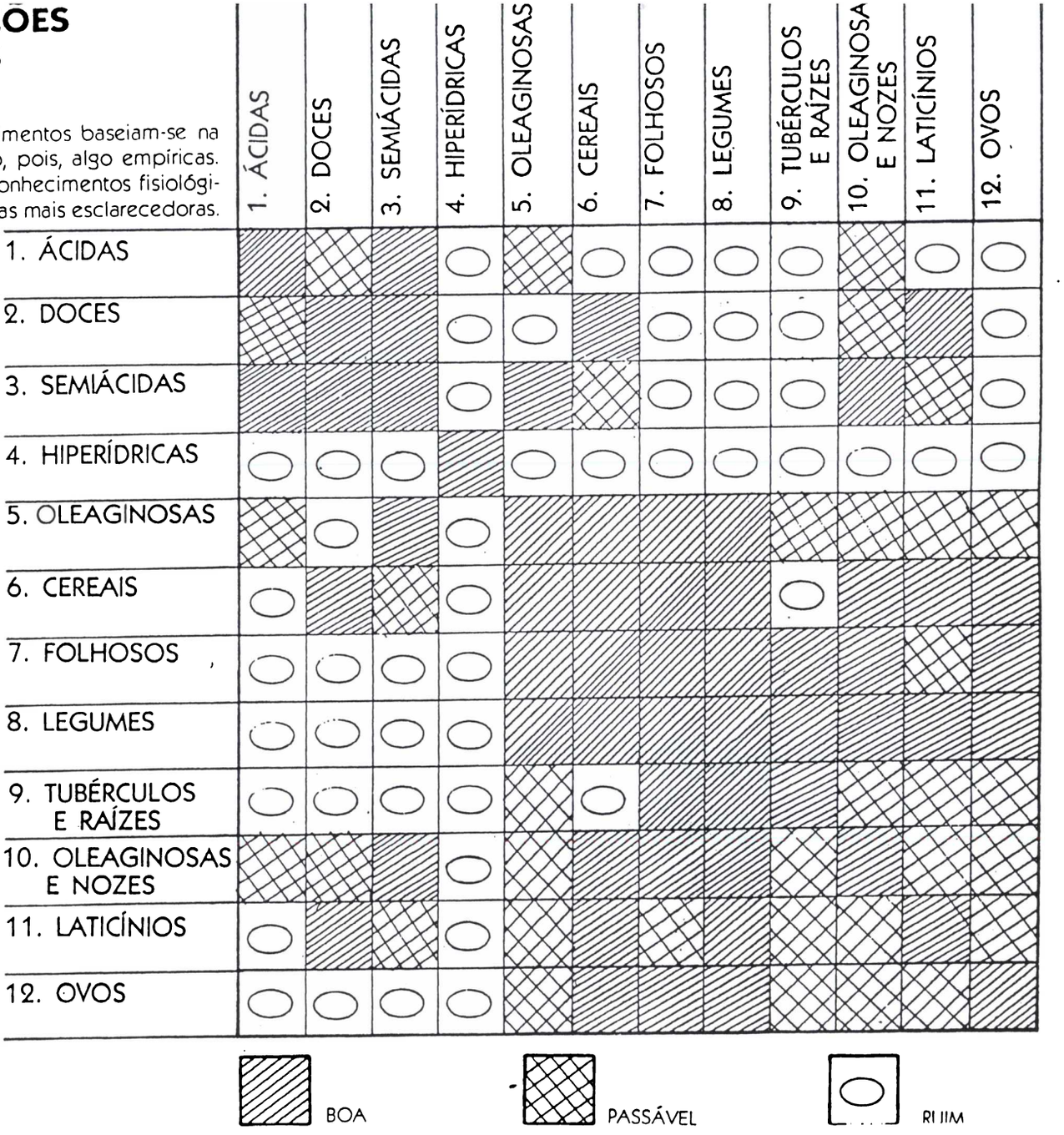


TABELA DE COMBINAÇÃO DE ALIMENTOS

DICAS DE LIVROS E SITES

- BOARIM, D. Nutrição, saúde, naturismo. 2. ed. São Paulo: Missionária, 1988.
- DASA, A. Gosto superior: receitas vegetarianas. São Paulo: Bhaktivedanta, 1992.
- GIGANTE, A.; OLIVEIRA, E.; FERREIRA, M. O que é: remédio, medicina popular, acupuntura. São Paulo: Círculo do livro, v. 24, 1991. (Primeiros Passos).
- HASHIMOTO, Y; KUSHI, M. A alimentação que mudará seu destino. São Paulo: Naturally Anew Comércio LTDA, [ca 1970].
- HIRSCH, S. Sem açúcar com afeto: idéias e receitas: como evitar um vício doce e mortal. 8. ed. Rio de Janeiro: [s.n.], 1999.
- KURMA DAS. 108 delícias da culinária mundial. 1. ed. Brasília: The Bhaktivedanta Book Trust, 2005.
- LEAL, M. A história da gastronomia. Rio de Janeiro: SENAC Nacional, 1998
- OHSAWA, G.; KUSHI, M. Guia prático de medicina macrobiótica. 6. ed. São Paulo: Cone, 1992.
- ULBRICHT, V. A cura pelos alimentos. 1. ed. São Paulo: Bio Natura, 2003.
- www.vegetarianismo.com.br
- www.cozinhaviva.com
- www.escolhavegan.cjb.net
- www.boasaude.com.br
- www.taps.org.br
- www.nutriveg.com.br
- www.rawfood.com

contato: Monalisa Sukorski Nunes do Couto (41) 3026-8807

monnacouto@yahoo.com.br

APÊNDICE 4: ALGUNS TIPOS DE DIETAS MAIS SAUDÁVEIS:

Naturalista

A dieta naturalista tem ênfase em tratar o corpo e o espírito, buscando a qualidade dos alimentos, deixando que sua energia vital não se perca por meio de substancias como o agrotóxico, aditivos, antibióticos sintéticos e conservantes. O uso contido de alimentos, como a carne, os ovos, o sal e gorduras são a base para uma boa alimentação, e um bom equilíbrio para a mente.

Esta dieta tem como base os cereais, frutas, verduras, raízes, e tudo o que a natureza oferece.

Vegetariana

Existem muitas linhas dentro do vegetarianismo, sendo que algumas delas também admitem produtos de origem animal, porém há um destaque para o uso de cereais, vegetais, legumes e frutas..

- Ovo-lacto-vegetariano: frutas, verduras, ovos, leite e derivados. Maior equilíbrio entre os alimentos balanceando as vitaminas necessárias ao organismo. Não há o consumo de carne, para alguns, principalmente pela filosofia não admitir o sacrifício.
- Lacto-vegetariano: não consome, ovos e carne apenas derivados do leite, tendo na alimentação à base de vegetais, cereais, frutas e outros alimentos da natureza
- Frugivorista: alimenta-se apenas de alimentos crus, pois o fogo retira grande parte da energia vital do alimento, e também, a grande maioria não se utiliza do sal. Consomem frutas, raízes, verduras, tubérculos, e alguns cereais crus em forma de broto.

Macrobiótica

É a filosofia de vida que visa o equilíbrio de forças chamadas de Yin (feminino) e o Yang (masculina), que marcam a dualidade entre o negativo e o positivo, sendo

que ambas se completam, pois Yin atrai Yang, e Yang atrai Yin; Yin repele Yin e Yang repele Yang.

Para obter um equilíbrio maior da alimentação, deve-se observar o yin e o yang em todo local, situação e espaço. No inverno, que é yin deve-se ter uma alimentação mais yang. Já no verão, que é mais yang, deve-se ter uma alimentação mais yin. Esse equilíbrio produz um estado mental harmonioso, paz de espírito e maior felicidade!

Alimentos YANG:

Carne, peixe, aves, ovos, cereais

Alimentos YIN:

Vegetais, algas, laticínios, frutas, mel, açúcar e drogas.

Água e líquidos são restritos nesta dieta.

Indiana

É a mais antiga e tradicional cultura espiritual do mundo. Sendo uma arte da cozinha: é pura devoção!

O ato de cozinhar é feito com orações e mantras. Antes de se comer é oferecida a Sua Divindade. Este oferecimento é feito num altar em casa, onde estão "as Divindades".

Quando a comida é oferecida às Divindades ela é chamada de *prasadan,* que significa misericórdia. De acordo com esta filosofia, os Deuses tem que provar desta comida para que ela se torne pura e descontaminada, sendo assim um alimento muito sagrado, que para eles elimina o *karma,* a energia que acumulamos neste mundo.

Sua alimentação é lacto-vegetariana, uma dieta com misturas de alimentos, temperos e especiarias, sem o consumo de carnes e ovos, mas com o uso de derivados do leite.

É comum desta cultura comer-se com as mãos, sem tocar o dedo indicador na comida, pois este dedo é contaminado, por ser com ele que julgamos o outro. Eles considerem que a digestão não começa na saliva e sim nas pontas dos dedos. É quando a energia sutil do alimento será liberada.

Esta alimentação não só busca a cura do corpo e sim da alma. É uma filosofia milenar, uma cultura fortíssima e uma culinária deliciosa cheia de magia e sabores.

Cozinha viva

Não é uma dieta é um modo de vida, que usa comida vegetariana crua.

Existem questões básicas que colocam a cozinha viva como a forma mais saudável de se alimentar para os humanos, abaixo algumas destas razões:

• Os humanos são os únicos do planeta que tiveram a infeliz idéia de cozinhar seus alimentos e pagam caro por isto. Não devemos matar enzimas cozinhando os alimentos, pois elas são essenciais para nossa digestão e nos desgasta usar as nossas, que estão em outras funções, em vez de usar as do alimento vivo;

• Os anticorpos produzidos pelo corpo se sentem atacados toda vez que se come comida cozida;

• Alimentos crus contribuem para a alcalinidade do sangue, que nos da uma imunidade e funcionamento melhor do corpo e da alma.

• Toda planta, verdura, fruta, castanhas ou sementes em seu estado natural cru possuem enzimas, que são os princípios vitais nos átomos e moléculas de toda célula viva, exercendo uma afinidade do tipo magnética com os átomos do corpo humano, quando é necessária a reconstrução ou substituição das células do organismo.

• O calor do cozimento coagula ou destrói muitos aminoácidos que perdem a disponibilidade para o uso do corpo. Estes aminoácidos não utilizáveis tornam-se tóxicos e causam esgotamento de energia.

Além disso, o importante é apresentar algo superior em sabor, beleza e bem estar, algo que de fato nos encante e que gostamos de comer e nos faça sentir amados pela nossa querida mãe terra que nutre a todos, e assim modificar nossos hábitos por ter uma alimentação melhor que a usual que cozinha e mata os alimentos.

Para acrescentar vida à nossa vida, é melhor que em nossa dieta predominem alimentos vivos. A palavra vegetal vem do grego *vegetus*; que significa cheio de vida!

Alimentação alternativa

Devemos aproveitar tudo o que for possível do alimento e aprender que, ao invés de jogar fora, podemos aproveitar cascas, folhas e talos e ter uma fonte de nutrientes que nos ajudarão a alcançar uma alimentação equilibrada e adequada.

A Alimentação alternativa propõe o enriquecimento daquilo que eu gosto com um concentrado de minerais e vitaminas para se obter uma dieta mais equilibrada, sem mudar o sabor ou tipo de preparação.

O uso de concentrados de minerais e vitaminas (farelos, pó de folhas, pó de sementes, pó de casca de ovo) em doses mínimas, mas constantemente acrescidos à nossa alimentação tradicional, fornece nutrientes que são indispensáveis para: promover o crescimento (dentro e fora do útero), aumentar a resistência às infecções, prevenir e curar a anemia nutricional, diminuir diarréias, diminuir doenças respiratórias e manter a saúde.

Não custa mais ter uma alimentação saudável. Ao contrário, a multimistura dá mais qualidade pela variedade, podendo-se comer bem e barato. Enriquece-se, com pequenas quantidades, o que se come todos os dias, sem mudar a preparação ou o sabor dos alimentos que as pessoas gostam, a partir apenas da colocação de concentrados nutrientes: farelos de arroz ou de trigo, pós de folhas verde-escuras, pó de sementes e pó de casca de ovo em doses mínimas, mas indispensáveis para prevenir, curar e manter a saúde.

Alimentos Funcionais

O conceito vem da hipótese de que a dieta alimentar pode controlar e modular várias funções orgânicas, auxiliando na manutenção da saúde e redução de doenças.

Inicialmente, eram considerados como alimentos com efeitos benéficos no organismo. Hoje, são considerados como componentes bioativos, nutrientes ou não nutrientes, contidos nos alimentos, que exercem efeito benéfico para a saúde, e este efeito é dito " efeito funcional" .

Como benefício para a saúde, os alimentos funcionais diminuem o risco de várias doenças, como infecções intestinais, doenças cardíacas, câncer, obesidade e diabete tipo 2.

Os alimentos funcionais são classificados como:

- Prebióticos:

Não devem sofrer hidrólise ou absorção no intestino delgado, quando atingirem o cólon, devem ser metabolizados seletivamente por número limitado de bactérias benéficas.

Devem ser capazes de alterar a microflora colônica para uma microflora bacteriana saudável. A inulina e os FOS são carboidratos complexos de configuração molecular que os tornam resistentes à ação hidrolítica da enzima salivar e intestinal, chegando ao cólon intactos com efeitos sobre a microflora colônica.

- Probióticos

São organismos vivos que, quando ingeridos em determinado número, exercem efeitos benéficos para a saúde.

Os probióticos têm efeito sobre o equilíbrio bacteriano intestinal, controle do colesterol, das diarréias e redução do risco de câncer, entre outros. Eles podem ser componentes de alimentos industrializados presentes no mercado, como os leites fermentados, ou podem ser encontrados na forma de pó ou cápsulas.

- Peptídeos ativos

São aminoácidos componentes de determinadas proteínas que se encontram inativos enquanto componentes desta proteína, mas que, após a hidrólise em seqüência definida, tornam-se ativos. Tem atividade anti-hipertensiva, antitrombótica, de modulação da motilidade gastrintestinal e o efeito relaxante sobre o sistema nervoso.

Fontes alimentares: leites e derivados, mas é possível sua obtenção por hidrólise de outras proteínas componentes do atum, sardinha, milho e soja.

- Fitoquímicos

São substâncias químicas presentes nos alimentos, nutrientes ou não, cuja ingestão pode diminuir a incidência de doenças. Mesmo que a ingestão seja em quantidades pequenas é suficiente para produzir efeito biológico no organismo.

Como benefício para a saúde, os alimentos funcionais diminuem o risco de várias doenças, como infecções intestinais, doenças cardíacas, câncer, obesidade e diabete tipo 2.

Os alimentos funcionais são classificados como:

- Prebióticos:

Não devem sofrer hidrólise ou absorção no intestino delgado, quando atingirem o cólon, devem ser metabolizados seletivamente por número limitado de bactérias benéficas.

Devem ser capazes de alterar a microflora colônica para uma microflora bacteriana saudável. A inulina e os FOS são carboidratos complexos de configuração molecular que os tornam resistentes à ação hidrolítica da enzima salivar e intestinal, chegando ao cólon intactos com efeitos sobre a microflora colônica.

- Probióticos

São organismos vivos que, quando ingeridos em determinado número, exercem efeitos benéficos para a saúde.

Os probióticos têm efeito sobre o equilíbrio bacteriano intestinal, controle do colesterol, das diarréias e redução do risco de câncer, entre outros. Eles podem ser componentes de alimentos industrializados presentes no mercado, como os leites fermentados, ou podem ser encontrados na forma de pó ou cápsulas.

- Peptídeos ativos

São aminoácidos componentes de determinadas proteínas que se encontram inativos enquanto componentes desta proteína, mas que, após a hidrólise em seqüência definida, tornam-se ativos. Tem atividade anti-hipertensiva, antitrombótica, de modulação da motilidade gastrintestinal e o efeito relaxante sobre o sistema nervoso.

Fontes alimentares: leites e derivados, mas é possível sua obtenção por hidrólise de outras proteínas componentes do atum, sardinha, milho e soja.

- Fitoquímicos

São substâncias químicas presentes nos alimentos, nutrientes ou não, cuja ingestão pode diminuir a incidência de doenças. Mesmo que a ingestão seja em quantidades pequenas é suficiente para produzir efeito biológico no organismo.

Geralmente previnem doenças crônicas como câncer, reduzem infecções e inflamações, regulam pressão sangüínea e glicemia plasmática, e tem efeito antitrombótico e anticolesterolêmico

Recomenda-se dieta à base de vegetais, frutas, chá e suco de uva tinto.

A vida saudável está relacionada não somente com os alimentos que são ingeridos, mas é parte de todo um contexto, no qual podemos considerar o estilo de vida, a hereditariedade e a interferência do meio ambiente. Isto é, importante para que os alimentos funcionais tenham sua importância real e não sejam considerados alimentos milagrosos.

APÊNDICE 5: ALGUMAS CLÍNICAS E SPAS DA REGIÃO METROPOLITANA DE CURITIBA QUE TAMBÉM POSSUEM O PERFIL PARA A REALIZAÇÃO DA VIVÊNCIA PORPOSTA

Clínica e Spa Estância do Lago – Almirante Tamandaré

Local indicado para o tratamento da obesidade, diabetes, stress, depressão e recuperação pós-cirúrgica. Oferece contato direto com a natureza, para encontrar a paz necessária para o repouso do corpo e da alma, readquirindo o prazer de viver em um ambiente familiar e descontraído.

Tratamentos:

Procedimentos Fisioterápicos: ondas curtas, laser, ultra-som.

Estéticos: massagem estética, anti-stress, bandagem, forno, drenagem linfática, circuito de beleza, talassoterapia, manicure, (limpeza de pele e hidratação).

Terapêuticos: watsu, shiatsu.

Tipo de alimentação:

A dieta é calórica variando entre 500 e 800 calorias/dia, distribuída em 6 refeições diárias. A alimentação é balanceada: frutas, verduras, legumes e carnes grelhadas. Para os clientes que pretendem descanso ou se recuperar de uma cirurgia, o spa viabiliza alimentação livre, sem deixar de ser saudável e equilibrada.

Spa Med Vale – Guarapuava

O Hotel Vale do Jordão, intitula-se como o mais puro conceito de Turismo de Saúde no Paraná, estando apto a oferecer também o que há de melhor para os amantes do Ecoturismo.

Ocupa uma área de 70.000m² na encosta do Vale do Jordão, conta com uma infra estrutura em perfeita harmonia com a natureza.

Tratamentos:

Limpeza de pele, tonificação c/aparelhos corporal e facial, eletrolipoforese sem agulha, depilação, bronzeamento artificial, hidromassagem especial, bio sauna, ultra-

som, infra-vermelho, massagens especiais, drenagem linfática, gommage, salão de beleza, entre outros.

Tipo de alimentação:

São divididas em 6 refeições diárias sendo café da manhã, lanche, almoço, lanche, jantar e ceia.

Lapinha Clínica e Spa Naturista

Exclusiva no Brasil em sua metodologia, atua com sucesso há 32 anos nas áreas de Regeneração e Revitalização, Emagrecimento e Reeducação Alimentar, Repouso e Controle do Estresse, Reabilitação Cardíaca, Desintoxicação, Prevenção Geriátrica, Tratamentos Estéticos e Fitness.

Seu enfoque é nas áreas de:

Nutrição - com uma alimentação ovo-lacto-vegetariana;

Fisioterapia - tratamentos fisioterápicos em massoterapia, eletroterapia e cinesioterapia;

Movimento - atividades físicas como caminhadas, passeios, hidroginástica, ginástica de flexibilidade, respiratória, alongamento e relaxamento.

Trabalhando sob os princípios da Medicina Psicossomática, que vê o ser humano como um todo (corpo, alma e espírito), procura restaurar a vitalidade através de um tratamento personalizado, como a mudança de hábitos e postura de vida.

Medicina Naturista: Atua com sucesso nas áreas de emagrecimento, reeducação alimentar, desintoxicação, repouso e controle do estresse, através da excelência nas técnicas de tratamento e dos princípios da medicina psicossomática.

Ambiência: Localizada numa fazenda de 550 ha, a Lapinha oferece ar puro, tranqüilidade, água em abundância, paisagens deslumbrantes, flora e fauna preservadas e um pôr do sol inesquecível. A arquitetura compatível e integrada do local propicia a relação das pessoas com a natureza, interação dos tratamentos, segurança e privacidade.

Excelência no atendimento: Uma equipe de mais de 100 pessoas, entre médicos, fisioterapeutas, nutricionista, esteticistas, orientadores do movimento e recreacionistas,

entre outros, preza pela sua saúde e pelo seu bem-estar. O time Lapinha alia a experiência de 32 anos de existência às tendências dos mais modernos wellness centers do mundo.

Tratamentos:

A Lapinha preza por um atendimento e acompanhamento médico para definição de um programa de saúde personalizado e exames laboratoriais de rotina. São mais de 30 opções de massagens terapêuticas, incluindo as massagens orientais Tai, Tui Ná e Nuad Tão; Centro de Estética, com os mais modernos tratamentos da Cosmética para face e corpo como Limpeza de pele, Hidratação floral, Máscara de colágeno, Talasso Facial, Peeling corporal, Talassoterapia corporal, ducha escocesa e banhos aromáticos, Hidratação profunda das mãos e outros; Palestra orientacional médica; Palestra orientacional nutricional; Palestra orientacional sobre atividades físicas; Palestra orientacional quinzenal sobre produção orgânica; Reflexão espiritual;

Tipo de alimentação:

A dieta oferecida na Lapinha é ovo-lacto-vegetariana, seguindo a escola suíça Bircher-Benner, a base de cereais integrais, mel, leite e derivados, frutas e verduras frescas, com desjejum, almoço, lanche e jantar. Rica em vitaminas e fibras que combatem toxinas variando de 420 a 2000 calorias sendo recomendada conforme os objetivos pessoais dos hóspedes e a avaliação da equipe médica. Além da dieta Bircher-Benner, a Lapinha oferece também a Mayr-Kur, dieta de profunda desintoxicação.

A maioria dos alimentos consumidos na Lapinha provém de seu próprio Centro de Produção Orgânica, onde podem ser adquiridos alimentos biológicos produzidos no próprio spa como queijos, pães, biscoitos, geléias, compotas, etc., além de aulas de pão e glúten.

Dharma Spa - Almirante Tamandaré

É uma clínica de revitalização, indicada para repouso e tratamentos de stress, obesidade e depressão, tem apenas dois anos de funcionamento e conta com uma boa estrutura. Os espaços procuram integrar os ambientes internos e externos, deixando os

freqüentadores em contato permanente com o bosque de araucárias que compõe a paisagem.

A filosofia é proporcionar paz de espírito aos hóspedes, para que consigam atingir seus objetivos. A beleza dos ambientes funciona como um estímulo à prática dos exercícios e às terapias corporais. Além de atividades físicas, alongamento e uma hora para o silêncio, o spa promove palestras uma vez por semana.

São 1.800 m² de área construída, em dois alqueires, em terreno arborizado e com um pequeno lago. Há 10 quartos duplos (todos com camas de solteiro e telefone), salão de refeições, consultório médico, centro de estética, sala de TV, biblioteca, salas de estar, de jogos e salão de ginástica. Há um ofurô, uma piscina interna aquecida e duas externas, uma delas com pista para hidrocaminhada.

Por ser um spa pequeno, é ideal para quem prefere ambientes discretos. A comida saborosa e o atendimento fazem muita gente voltar. Os móveis, equipamentos e assessórios são de boa qualidade e design contemporâneo. A proximidade com a capital paranaense é outro ponto alto.

Tipo de alimentação:

Quem chega ao spa passa por uma avaliação médica e recebe um cardápio personalizado. As dietas variam de 600 a 800 calorias diárias para aqueles que desejam emagrecer e de 1.000 a 1.200 calorias para os pacientes que buscam combater o stress ou relaxar. São servidas seis refeições por dia, saborosas e de apresentação caprichada.

APÊNDICE 6: COMBINAÇÃO ALIMENTAR

Alguns alimentos não devem ser ingeridos com outros. Diferentes tipos de alimentos requerem diferentes tipos de sucos digestivos, e nem todos os sucos digestivos são compatíveis. Diferentes alimentos são digeridos de modos diferentes.

Alimentos com amido (arroz, pão, batatas, e outros)requerem um meio digestivo alcalino, que a princípio é suprido na boca, pela enzima ptialina. Alimentos protéicos (carne, laticínios, nozes, sementes e semelhantes) requerem um meio ácido para a digestão - ácido hidroclorídrico e pepsina.

Utilizando-se da lei da química, percebe-se que dois meios contrários (ácido e alcalino) não podem trabalhar ao mesmo tempo. Um neutraliza o outro. Se ingerimos uma proteína com um amido, a digestão é prejudicada, ou completamente paralisada. Alimentos indigestos tornam-se campo para bactérias, que os fermentam e decompõem, dando começo a desordens digestivas e gases.

Combinações incompatíveis de alimentos roubam nossa energia, e tudo que produz uma perda de energia é potencialmente um produtor de doenças. Cria ácidos em excesso, que causam o espessamento do sangue que, por isso, flui mais devagar através do sistema, roubando oxigênio do corpo.

Coma só um alimento condensado por refeição.O que é um alimento condensado? É qualquer alimento que não seja rico em água. Por exemplo, carne-seca é condensado, enquanto uma melancia é rica de água.

Algumas pessoas não querem limitar suas quantidades de alimentos condensados; logo, o mínimo que podem fazer, é não comer amido, carboidratado e proteína na mesma refeição.

Quando os alimentos não estão apropriadamente combinados no trato digestivo, o tempo que leva para digeri-los pode ser tanto quanto oito, dez, doze ou catorze horas, até mais. Quando os alimentos estão bem combinados, o corpo é capaz de fazer seu trabalho efetivamente, e a digestão dura, em média, três a quatro horas, e assim não tem que gastar a energia do organismo na digestão.

Após ingerir uma refeição adequadamente combinada, deve-se esperar pelo menos de três a quatro horas antes de ingerir qualquer outro alimento.

As más combinações:

Frutas ácidas com cereais – A acidez da fruta diminui temporariamente o pH da boca e, conseqüentemente, reduz a atividade da amilase salivar sobre os amidos. Ex: abacaxi ou laranja com pão, limonada com biscoito.

Frutas hiperídricas – A alta quantidade de água presente nestas frutas, como melancia e melão, dilui os sucos digestivos, a saliva e o suco gástrico, causando perturbações no processamento enzimático de alimentos mais concentrados.

Excesso de amido e calorias – sobrecarrega o sistema enzimático como um todo. A combinação entre dois alimentos ricos em amido é aceitável, não sendo tão prejudicial quanto das proteínas, embora seja melhor come-los separadamente. O tradicional arroz com feijão, mesmo sendo uma combinação pesada, pode ser compatível no estômago. Ex: batata e mandioca com arroz e macarrão.

Alimentos ricos em proteínas com outros ricos em açúcar – A demora necessária à digestão protéica no estômago causa a fermentação dos glicídios, só digeridos em seguida, no intestino. Ex: leite com açúcar.

Proteína e amido concentrados - O corpo humano não se propõe digerir mais do que um alimento concentrado no estômago ao mesmo tempo. No estômago a proteína concentrada exige um suco digestivo especial para decompô-la - um suco ácido. Enquanto um alimento concentrado em amido necessita de um suco digestivo não ácido, mas alcalino.

O alimento que foi inadequadamente digerido, é removido do estômago pela ação peristáltica dos intestinos onde viaja através de uns nove metros. Por isso ficamos cansados depois de uma refeição como esta e sem energia. Assim, o alimento que levaria três horas no estômago, demora oito horas para sair e de vinte a quarenta horas a mais para atravessar o intestino. Quando há uma combinação natural de proteína e amido num mesmo alimento, como ocorrem nos feijões, este alimento deve ser ingerido sozinho e moderadamente e, mesmo assim, sua digestão é difícil.

Dois tipos de proteínas diferentes – Sua combinação não é aconselhável, devido a complexidade da sua composição. As modificações necessárias para as exigências digestivas são inaceitáveis. Entende-se como diferentes proteínas: laticínios, ovos, nozes.

A gordura retarda a digestão da proteína - é melhor não comê-la com qualquer proteína. Portanto, pode-se combinar gordura com carboidratos; como por exemplo: pão integral com pasta de abacate.

Grande variedade de alimentos numa mesma refeição – A probabilidade de ocorrerem reações indesejáveis são maiores com uma grande diversidade de alimentos juntos.

As boas combinações:

As verduras não necessitam de suco digestivo específico; elas se decompõem em qualquer meio, ácido ou alcalino. Assim, podem ser ingeridas com um alimento concentrado.

Na composição do corpo humano há 70% de água. As frutas e legumes possuem alto teor de água e deveriam predominar na nossa dieta. A água desses alimentos são importantes para a nutrição e limpeza do organismo; transportando os nutrientes para todas as células do corpo e, em troca remove as sobras tóxicas, promovendo a desintoxicação.

Nosso organismo possui três ciclos básicos: Ingestão, assimilação e eliminação. Estes ciclos funcionam com maior facilidade quando ingerimos alimentos com alto teor de água.

Beber água ou qualquer líquido durante uma refeição dilui os sucos gástricos, dificulta a digestão, debilita a assimilação e afeta negativamente o importantíssimo ciclo de eliminação, desperdiçando grande quantidade de energia, portanto deve-se ingerir líquidos 30 minutos antes ou, no mínimo, 1 hora depois das refeições.

As frutas são os alimentos mais adequados aos seres humanos; entretanto, é importante que sejam consumidas corretamente. Elas possuem o mais alto teor de água

dos alimentos; de 80 a 90% de água purificadora. Além, de todos os nutrientes necessários a existência humana.

Proporciona ao organismo um funcionamento com o máximo de eficácia, pela acentuação do processo de eliminar resíduos tóxicos. A digestão das frutas começa na boca, não no estômago, atravessando este último em vinte a trinta minutos, com exceção da banana, tâmara, e frutas desidratadas, que ficam mais tempo no estômago, de quarenta e cinco minutos a uma hora, e liberam os nutrientes vitais nos intestinos.

Como a fruta não se destina a uma permanência prolongada no estômago, a ingestão correta significa que deve ser de estômago vazio e frescas, sem nenhum processamento. O suco de fruta deve ser ingerido devagar, misturando bem com a saliva.

Se as frutas entram em contato com outros alimentos no estômago, e sucos digestivos, todo bolo alimentar apodrece (proteínas) e fermenta (cabriolarmos) transformando- se em ácido, causando dispepsia e azia.

Todas as frutas, incluindo as ácidas, se transformam em alcalinas se consumidas corretamente .As frutas, assim como as verduras, possuem a capacidade única de neutralizar os ácidos que formam em nossos sistemas. Quando ingerimos outro alimento, devemos esperar um tempo adequado para ingerir fruta novamente: saladas ou verduras cruas: 2 horas; refeição adequadamente combinada (sem carne): 3 horas; qualquer refeição impropriamente combinada: 8 horas.

APÊNDICE 7: CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

Biogênicos - que geram vida: os germes e os brotos

Enquanto brotos, as plantas são riquíssimas em vitaminas, minerais, oligoelementos, aminoácidos, enzimas, hormônios vegetais - substâncias que reforçam a vitalidade do corpo e permitem a regeneração das células do organismo.

Bioativos - que ativam a vida: os cereais, as oleaginosas, as hortaliças, as frutas e as ervas

São os alimentos consumidos já maduros. Eles asseguram a vida e o bem estar do ser humano. geram vitalidade e energia em qualquer idade.

Bioestáticos - que diminuem a vida: os alimentos "velhos": estocados, refrigerados, congelados ou super cozidos

São os alimentos que tiveram sua energia vital bastante diminuída. Ao consumi-los estaremos garantindo somente o funcionamento mínimo do organismo e colaborando para com o seu envelhecimento, pois não há energia disponível à constante regeneração celular.

Biocidas - que destroem a vida: os alimentos industrializados

Infelizmente, estes são os alimentos mais utilizados na vida moderna. A energia vital foi totalmente destruída pelos processos físicos ou químicos de refinação, conservação, "enriquecimento" ou preparação. Os alimentos vão intoxicando pouco a pouco as células do corpo, com substâncias nocivas.

APÊNDICE 8: SUBSTITUIÇÕES DE ALGUNS ALIMENTOS NOCIVOS

ALIMENTO	SUBSTITUÍDO POR
Açúcar refinado	Mel, açúcar de malte, rapadura ou melado
Doces	Frutas secas, nozes, grãos
Sal	Ervas aromáticas, algas em pó, soja fermentada (shoyu, missô)
Cereais cozidos	Cereais germinados, milho tenro cru, arroz integral cozido
Farinha de trigo refinada (pão, massas, bolos, tortas...)	Fubá de milho ou de arroz, farelo de trigo ou de arroz, farinha de trigo integral
Pão branco com manteiga	Pão integral, cuscuz, canjica, polenta (enriquecidos com farelo), biscoito de trigo cru germinado
Carne	Laticínios fermentados, nozes, cereais e leguminosas
Proteína animal	Proteína vegetal
Café	Café de cereais, sucos de frutas frescas, cevada
Chá preto ou chá-mate	Chá de ervas (hortelã, camomila, erva cidreira, erva-doce...)
Refrigerantes	Água mineral natural, sucos
Fumo	Alcaçuz para chupar ou mascar, goma de mascar sem açúcar, broto de trigo triturado
Bebida alcoólica	Suco de frutas, kefir
Medicamentos alopáticos	remédios homeopáticos, plantas e tratamento de desintoxicação, fitoterapia, terapias naturais
Gorduras aquecidas	Óleos adicionados após cozimento no vapor ou em banho-maria
Conservas	Alimentos frescos
Alimentos cultivados com produtos químicos	Alimentos orgânicos
Frutas ou hortaliças exóticas ou cultivadas em estufas	Frutas e hortaliças da estação, regionais e nativas
Alimentos cozidos	Alimentos crus
Estimulação por excitantes artificiais	Estimulação pelas forças naturais: ar, água, sol, exercícios físicos, alimentos que geram e ativam a vida
Hábitos alimentares	Instinto e intuição alimentar

APÊNDICE 9: ONDE ENCONTRAR OS PRINCIPAIS TIPOS DE ALIMENTOS

Carboidratos (Hidrato de Carbono) são açúcares (glicídios), estão presentes nos cereais, leguminosas, tubérculos e raízes, verduras e frutas, cana de açúcar, mel, leite e iogurtes.

Proteínas são formadas pelos aminoácidos e estão presentes nos ovos, carnes, leguminosas, leite e seus derivados, exceto manteiga e creme de leite.

Gorduras (lipídios) estão presentes: carne, gema de ovo, leite e derivados, oleagenosos (nozes, amêndoas, castanhas etc), abacate, coco, açaí, chocolate, óleos, ceras e azeites.

Vitaminas são compostos orgânicos necessários ao metabolismo, não sintetizados pelo nosso corpo. Necessitamos diariamente do consumo de vitaminas, pois elas não ficam armazenadas em quantidade suficiente no nosso organismo.

B 1 - vísceras (fígado, coração, rins), leguminosas, batata inglesa, cereais (arroz, aveia, centeio, ervilha, trigo, cevada etc), aves e gema de ovo.

B 2 - leite, queijo, ovos, vísceras, brócolis, vagem, abacate, frutas.

B 3 - vísceras, carnes, ameixa, amendoim.

B 5 - carnes, ovos, frutas, cereais e vísceras.

B 6 - levedura de cerveja, gérmem de trigo, farelo de trigo, fígado, leite, ovos, soja e banana.

B 8 - levedura de cerveja, nozes, tomate, espinafre, arroz integral, leite, ovos e vísceras.

B 9 - fígado, gema de ovo, frutas, cereais, levedura de cerveja e leguminosas (sobretudo soja e feijão).

B 12 - fígado, carnes, leite e derivados, mariscos e ovos.

B X - levedura de cerveja, fígado, gérmem de trigo, cereais e leite.

C - laranja, limão, acerola, kiwi, morango, goiaba, caju etc.

Minerais são divididos em macrominerais e microminerais, essenciais ao organismo. Veja abaixo os principais alimentos em que são encontrados.

Cálcio: leite, queijo, peixes, mariscos, couve-flor, brócolis, repolho, couve, espinafre, melado e soja.

Magnésio: cereais, leguminosas, frutas cítricas, banana, maçã, oleogenosos, carnes e leite semi-desnatado.

Sódio: sal, mariscos, algas marinhas, carnes, cenoura, batata inglesa e aipo.

Potássio: banana, tomate, batata inglesa, água de coco, melão, laranja, limão, maçã, espinafre, brócolis e ervilha.

Cloro: sal de cozinha, hortaliças, especialmente algas.

Enxofre: carnes, leguminosas, ovos, couve-flor, couve, brócolis e repolho.

Fósforo: carnes, aves, peixes, ovos, queijos, leguminosas e cereais integrais.

Ferro: carnes, fígado, gema de ovo, gérmem de trigo, flocos de cereais e leguminosas.

Cobre: folhas verde-escuras (agrião e espinafre).

Manganês: cereais, gema do ovo, verdura, nozes, abacaxi e cenoura.

Cromo: levedura de cerveja, carnes, cereais, mariscos e batata.

Zinco: carnes, ovos, peixes, cereais, levedura de cerveja, gengibre, gérmem de trigo, pimenta, ostras.

Selênio: levedura de cerveja, castanha-do-pará, cereais, salmão, rim, fígado e tomate.

Cobalto: cereais, carnes, mariscos, ostras e fígado.

Iodo: sal, peixes, frutos do mar, algas e cebola.

A **Água** constitui cerca de 2/3 do peso corporal de um adulto. É a principal composição do organismo que, sendo bem hidratado, desempenha melhor suas funções no organismo.

APÊNDICE 10: MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

Os microrganismos causadores de doenças aproveitam todas ocasiões de falhas sanitárias na manipulação de alimentos para determinarem doenças no homem.

O corpo humano possui uma admirável resistência natural às doenças, quando *ele está sadio.* Quando, porém, há uma quebra na resistência natural, devido à má alimentação, higiene descuidada e outros fatores, então os microrganismos patogênicos têm o seu acesso bastante facilitado.

Para o manipulador de gêneros alimentícios são de particular importância as doenças que se transmitem através de descargas da boca, nariz, ouvidos e outras aberturas naturais do corpo, porque esta forma de transmissão está estritamente relacionada com os hábitos higiênicos deste manipulador.

O uso de aventais, gorros, rede de cabelos, o corte das unhas, a eliminação do cigarro, a retirada de animais dos recintos de manipulação e consumo são, outros tantos itens que não só contribuem para combater a transmissão de doenças, como também dão um aspecto mais ordeiro, limpo e agradável ao estabelecimento.

- Armazene corretamente. Um alimento mal armazenado pode estragar-se facilmente, por isso guarde os alimentos em geladeira, e as frutas, verduras e legumes em sacos plásticos, próprios para armazenar, na parte baixa. Você deve consumir primeiro as folhas das verduras porque estragam mais rápido.
- Lave as mãos com água e sabão (a água sozinha não é eficaz) antes e depois de manipular os alimentos, principalmente quando estiverem crus.
- Lave bem os vegetais, frutas e legumes com água clorada. Depois pulverize com vinagre de maçã e, em seguida, pulverize com uma mistura feita com água oxigenada 10 volumes (1 colher de chá) diluída em um litro de água. Lave novamente em água corrente.

Esse procedimento pode ser substituído por deixar os alimentos de molho em água com vinagre por 15 minutos, sendo 1 parte de vinagre para 4 de água. Nesta técnica pode haver uma pequena alteração no sabor de alguns alimentos.

- As tábuas de cortar alimentos devem ser de plástico, assim como as colheres de pau devem ser substituídas por colheres de plástico
- Use tábuas de cores diferentes para carnes e verduras e legumes.
- Ao manipular carne crua e ovos crus, lave bem todos os utensílios utilizados, inclusive a pia com água morna, sabão e uma mistura de água com cloro ou cândida.
- Os ovos devem ser mantidos na embalagem original dentro da geladeira e não na porta, pois este parte é menos refrigerada.
- Não utilize lixeiras em cima da pia para evitar contaminação de alimentos e/ou louças.
- Panos de prato, quando não forem de material descartável, devem ser trocados diariamente. As esponjas de lavar louça devem ser trocadas semanalmente e mantidas sempre secas.
- O descongelamento de carnes deve ser feito dentro da geladeira, num recipiente. Ou dentro de um recipiente com água, desde que a carne esteja embalada em plástico próprio, desde que trocada a cada 30 minutos. Também pode ser descongelada dentro da panela, com o fogo em temperatura elevada.
- Depois de preparados, os alimentos podem ser reaproveitados em várias preparações gostosas e nutritivas, mas você deve ter todo cuidado para evitar que se deteriorem.

Dicas para manter o valor nutritivo:

- Use pouca água para cozinhar as verduras e aproveite essa água para preparar risotos, sopas, arroz etc.

adicione salsa, coentro e cebolinha quando o fogo for desligado.

consuma suco ou salada de frutas após o preparo.

- O uso do liquidificador destrói a fibra, se necessário, use peneira ou amasse com o garfo.
- Coloque gotas de limão no prato pronto para poder prevenir a anemia.
- Não use óleo de fritura mais de uma vez.

APÊNDICE 11: ALIMENTAÇÃO X DEPRESSÃO

A depressão é uma doença que necessita sem dúvida de apoio psicológico e acompanhamento psiquiátrico. Entre os sintomas podem ser incluídos falta de apetite, acompanhada de má alimentação e perda de peso, ou até aumento de apetite com ganho de peso. Uma alimentação equilibrada, porém, é importante para manter o organismo com todos os nutrientes essenciais a vida proporcionando maior disposição e alegria.

Dê adeus a ansiedade, depressão e ao cansaço. Coloque em sua dieta alimentos que têm o poder de estimular o bom funcionamento do sistema nervoso, acabar com a irritação e espantar a tristeza.

ALFACE: Ótima para amenizar a irritação. O talo tem lactucina, substância que funciona como calmante. Use e abuse, inclusive no preparo de sucos desintoxicantes, nas saladas cruas e nos chás terapêuticos.

BANANA: De acordo com recentes pesquisas, entre pessoas que sofrem de depressão, muitas se sentiram melhor após uma dieta rica em bananas. Isto porque a banana contém "tryptofano", um tipo de proteína que o organismo converte em serotonina, reconhecida por relaxar, melhorar o humor e, de modo geral, aumentar a sensação de bem estar. A banana também dá o maior pique porque possui vitamina B6, que produz energia.

ESPINAFRE: A verdura contém potássio e ácido fólico, que juntos podem prevenir a depressão.

PEIXES: Entre as carnes poderia estar dando preferência as delícias que vêm do mar. Elas têm zinco e selênio que agem no cérebro, diminuindo o cansaço e a ansiedade.

JABUTICABA: Nessa frutinha encontramos vitaminas do complexo B que agem como antidepressivos.

UVA: Essa fruta tem boa dose de vitaminas do complexo B, que ajudam no funcionamento do sistema nervoso. A vitamina C e os flavonóides da uva são antioxidantes, que retardam o envelhecimento da pele e ajudam a combater o

colesterol. Além disso, é energética. Use também nos sucos desintoxicantes e nas saladas verdes.

Além do que já foi dito anteriormente sobre alguns alimentos, existem algumas dicas que poderão estar colaborando para diminuir sintomas e auxiliar no combate a depressão:

* Diminuição da ingestão de açúcares .
* Evite cafeína .
* Use e abuse das frutas e verduras.
* Prefira alimentos que contenham baixos teores de gordura (Um estudo feito durante 5 anos nos Estados Unidos, mostrou que homens e mulheres que seguiram um dieta de 20 a 30% de calorias relacionadas à gordura, apresentaram não só uma diminuição de colesterol, como também uma diminuição da depressão).
* Evite alimentos industrializados.

APÊNDICE 12: BOAS E MÁS GORDURAS

Atualmente existe grande preocupação com o colesterol e triglicerideos alterados, mas nem por isso a gordura precisa ser retirada da alimentação. Cortar os lipídios das refeições é um grande equívoco. Eles são necessários ao bom funcionamento do organismo.

Nos tempos em que pouco se sabia sobre gordura, exceto que tinha a capacidade de conferir aos alimentos consistência e sabor, não havia restrição ao seu consumo. Em compensação, hoje, com a divulgação dos trabalhos que associam a ingestão excessiva a doenças do coração e também porque elas engordam demais, as gorduras, caíram em desgraça. Houve até quem chegasse a riscá-las totalmente do cardápio como se fosse um veneno. Exagero à parte, o certo é que a gordura desempenha papel importante no organismo. E nem todos os tipos fazem mal à saúde.

A energia dos alimentos se deposita no organismo, para uso futuro, sob, a forma de gordura. Por outro lado, exerce funções nobres, por exemplo, fornece combustível para o metabolismo, ajuda a compor as membranas celulares, protege órgãos vitais - como fígado - e participa da produção de hormônios, entre eles o estrogênio, secretado pelos ovários, que junto com a progesterona controla o ciclo menstrual.

A gordura ainda desempenha a ilustre tarefa de transportar as vitaminas lipossolúveis (A,D, E, K). Sem ela, a pele e os cabelos perdem vigor. A região próxima ao nariz e a boca fica ressecada. Os fios de cabelos, quebradiços e sem brilho. Isso porque as células dessas regiões precisam de vitamina A para se renovar.

Cabe ainda à gordura oferecer proteção contra o frio, manter os órgãos e nervos na posição adequada e defendê-los contra lesões traumáticas e choques.

Mas nem todos os tipos de gorduras fazem bem a saúde. As mais danosas são as saturadas, cujas principais fontes são alimentos de origem animal, como carne, leite e derivados. Uma característica importante é que elas são sólidas à temperatura ambiente e derretem quando submetidas ao calor. Seu consumo exagerado aumenta a incidência de doenças do coração, obesidade, diabetes e câncer .

As gorduras saturadas são riquíssimas em colesterol, que em excesso tendem a se depositar nas artérias. Elas ficam endurecidas e o trajeto no interior delas reduzido ou interrompido. Se a parte atingida for um vaso que leva sangue para o celebro, há risco de derrame. Caso a obstrução ocorra numa coronária, o fluxo de sangue ao coração pode ser comprometido e acarretar um infarto do miocardio, morte do tecido muscular cardíaco pela falta de irrigação.

Gordura trans

Na batatinha frita da lanchonete ela está presente. Nos ingredientes dos sorvetes e bolos de padaria também. Nos salgadinhos de pacote, nos pastéis e nos biscoitos industrializados, nem se fala. São as gorduras trans.

O nome é meio estranho e os incontáveis estudos atestam que elas são mais prejudiciais à saúde do que as gorduras saturadas. "A saturada aumenta o colesterol ruim (LDL), mas não afeta o bom (HDL). Ao contrário, a trans, além de também aumentar o colesterol ruim, diminui o bom", afirma o cirurgião cardiovascular Luiz Fernando Kubrusly.

Além de trazer grandes prejuízos para o sistema cardiovascular, algumas pesquisas indicam que o consumo de gordura trans pode estar relacionado a um aumento na incidência de câncer de mama. As mães também devem ficar de olho nas quantidades ingeridas pelas crianças, pois essa substância pode interferir na composição de outros nutrientes que são importantes para o desenvolvimento de bebês e crianças.

As gorduras trans, formadas durante o processo de hidrogenação industrial que transforma óleos vegetais líquidos em gordura sólida, são utilizadas para intensificar a consistência e a textura dos alimentos, além de aumentar a sobrevivência de alguns produtos nas prateleiras.

No organismo, esse tipo de gordura se comporta pior do que a saturada (gordura do bem) que não prejudica as artérias. Para tentar resolver esse problema, a Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) determinou que, a partir de 1.º de agosto de 2006, as empresas devem especificar nos rótulos o teor de gordura trans de seus produtos.

APÊNDICE 13: PROTEÍNAS/ VITAMINA B12/ LATICÍNIOS/ CÁLCIO/ FIBRAS ALIMENTARES/ VITAMINAS

PROTEÍNAS

O organismo humano tem a capacidade de reciclar 70% das sobras de proteínas. Quando ingerimos proteínas além das necessidades, elas roubam energia do organismo e transformam- se em resíduos ácidos tóxicos.

Nosso corpo é formado por vinte e três aminoácidos; todos são essenciais, sendo que quinze podem ser sintetizados pelo próprio organismo, enquanto oito devem vir dos alimentos que ingerimos. Se nos alimentarmos regularmente de frutas, verduras, nozes, sementes, brotos ou legumes, estaremos recebendo os oito aminoácidos necessários para produzirmos a proteína que necessitamos.

O fígado tem a capacidade de estocar aminoácidos para serem utilizados quando necessários. Quando o número de aminoácidos no sangue cai, devido a retirada feita pelas células, o fígado deposita parte dos aminoácidos estocados de volta à circulação.

A célula também têm a capacidade de estocar aminoácidos. Se o conteúdo de aminoácidos no sangue cai, ou se alguma outra célula requer um aminoácido específico, a célula é capaz de liberar seus aminoácidos estocados na circulação. Já que a maioria das células do corpo sintetiza mais proteína do que é necessário para sustentar a vida celular, elas podem converter novamente, suas proteínas em aminoácidos e fazer um depósito destes últimos; o que justifica a falsa necessidade de ingerirmos proteína completa a cada refeição.

O organismo pode compensar a falta de aminoácidos em uma determinada refeição, pôr meio da reserva, no depósito de aminoácidos, contanto que se inclua uma variedade de alimentos na dieta. O conteúdo de aminoácidos utilizáveis nos vegetais é muito superior ao encontrado em alimentos de origem animal. Na realidade, não precisamos de proteína de alta qualidade. Aminoácidos de alta qualidade é o que precisamos para produzirmos a proteína que devemos possuir.

O calor do cozimento coagula ou destrói muitos aminoácidos que perdem a disponibilidade para o uso do corpo. Estes aminoácidos não utilizáveis tornam- se tóxicos e causam esgotamento de energia.

Para acrescentar vida à nossa vida, é melhor que em nossa dieta predominem alimentos vivos. A palavra vegetal vem do grego vegetus; que significa cheio de vida.

VITAMINA B12

A vitamina B12 se dispõe nas plantas em quantidade muito pequena, mas, a forma mais assegurada de vit. B12 é, principalmente, aquela que é produzida no próprio organismo. O estômago segrega uma substância chamada "fator essencial", que transporta a vit. B12 criada pela flora bacteriana em nosso intestino.

A necessidade real de vit.B12 é tão reduzida, que é avaliada em microgramas (a milionésima parte do grama). Um miligrama de vit.B12 perdurará no organismo por mais de dois anos. Indivíduos sadios levam consigo um suprimento para cinco anos. Porém, existe um pequeno problema; a putrefação estorva a secreção do "fator essencial" no estômago e retarda a produção de vit.B12.

LATICÍNIOS

As enzimas necessárias para decompor e digerir o leite são: a renina e a lactase. Na maioria dos seres humanos ela quase desaparece com a idade de três anos. Outro elemento presente no leite é a caseína. Há trezentas vezes mais caseína no leite de vaca do que no leite humano.

No nosso estômago, a caseína do leite de vaca forma coagulo difícil de digerir, aderindo às paredes do intestino, impedindo a absorção de nutrientes pelo organismo, resultando em letargia. Além da caseína ser um importante fator contribuinte para problemas de tireóide. A caseína também é utilizada para fazer uma das colas mais fortes usadas em carpintaria.

A dificuldade mais séria com o consumo de laticínios é a formação de muco tóxico no sistema, resultados dos subprodutos do leite, que são ácidos, ficando

parcialmente retido no corpo, recobrindo as membranas mucosas, obrigando tudo a exalar- se de forma muito lenta. Deixando o organismo sobrecarregado de muco.

Se ingerimos alimentos de forma equilibrada, consumindo freqüentemente vegetais verdes folhosos, nozes e castanhas cruas, sementes cruas de gergelim e frutas; dificilmente teremos deficiência de cálcio. As melhores fontes de cálcio são: sementes cruas de gergelim, todas as nozes cruas, várias espécies de algas, todas as verduras folhosas e frutas concentradas, como, figo, tâmaras e passas.

É importante compreender o papel do cálcio no corpo humano. Uma das suas principais funções é neutralizar o ácido no sistema.

Uma alimentação acidificada por excesso de proteína, açúcar, alimento refinado e industrializado, consome o cálcio do organismo. Mesmo se ingerirmos grande quantidade de cálcio, este é utilizado para neutralizar o ácido. Todos os laticínios, com exceção da manteiga, formam grande quantidade de ácido.

A manteiga é uma gordura, portanto neutra. Para suprir a necessidade, não deveríamos encher o corpo de cálcio mas, em vez disso, corrigir os hábitos alimentares de forma que se forme menos ácido no sistema. Assim, o cálcio será utilizado até seu potencial máximo.

Muitas alergias e problemas respiratórios podem estar diretamente ligados ao consumo de laticínios- especialmente asma. A mesma coisa é verídica em relação a criança com infecção de ouvido.

CÁLCIO

É um mineral essencial para a construção e manutenção de ossos e dentes fortes. Existe mais Cálcio no corpo do que qualquer outro mineral. A maioria do Cálcio é encontrada nos ossos (98%) e nos dentes (1%). O restante circula no sangue e está presente em outros líquidos e em todas as células do corpo. Nossos ossos não são as únicas partes do corpo que precisam de Cálcio. Nosso coração precisa dele para bater, nossos músculos para contrair e relaxar, nosso sangue para coagular e nossos nervos para transmitir mensagens.

Nosso corpo não pode fabricar nosso próprio Cálcio. Se não for ingerido quantidade suficiente do mineral, com o tempo o corpo o retira dos ossos para manter o coração e músculos trabalhando apropriadamente. Se, dia após dia, ano após ano, o Cálcio é retirado dos osso e não é substituído através dos alimentos ingeridos, os ossos irão se tornar fracos. E ossos fracos quebram-se facilmente.

Na mulher a perda óssea aumenta imediatamente após a menopausa. Nesta fase a produção do hormônio feminino estrogênio(essencial para a absorção de Cálcio) diminui. Por isso, a perda óssea ocorre mais rapidamente.

Se a alimentação é sempre pobre em Cálcio, com o tempo pode-se desenvolver uma condição dolorosa chamada osteoporose. Como o nome diz, osteoporose significa "ossos porosos". Essa doença resulta em ossos fracos, que podem se quebrar facilmente. Ela pode progredir silenciosamente até que, de repente, um osso se quebra. Portanto cuidado com a recomendação diária desse nutriente.

Recomendação de cálcio por dia:

Para um adulto de 19 a 50 anos: 1000 mg/dia

Para pessoas acima de 51 anos: 1200 mg/dia

Alimentos fontes de cálcio: Os produtos de laticínios, como leite, iogurte e o queijo contêm as maiores quantidades de Cálcio. Outras fontes incluem: amêndoas, brócolis, couve e outras folhas verde escuras, figos e outros produtos enriquecidos com Cálcio.

Iogurte natural (pobre em gordura): 1 copo (450 mg)

Leite desnatado: 1 copo (302 mg)

Leite integral: 1 copo (290 mg)

Leite achocolatado: 1 copo (285 mg)

Queijo Minas e Mussarela: 1 fatia média (207 mg)

Amêndoas: ½ xícara (189 mg)

Brócolis cozido: 1 xícara (130 mg)

Figos secos: 3 unidades médias (80 mg)

Folha de beterraba: ½ xícara (80 mg)

FIBRAS ALIMENTARES

Considerem-se fibras alimentares todos os polissacarídeos vegetais da dieta (celulose, hemicelulose, pectinas, gomas e mucilagens), mais a lignina, que não são hidrolisadas pelas enzimas do trato digestório humano.

Existem dois tipos de fibras:

Solúveis: As pectinas, gomas, mucilagens e algumas hemiceluloses. Elas retardam o esvaziamento gástrico e o tempo de trânsito intestinal, diminuem a absorção da glicose e colesterol. Podemos encontrá-las, por exemplo, nos seguintes alimentos: Farelo de aveia, cenoura cozida, goma guar.

Insolúveis: Celulose, lignina e hemicelulose. Apresentam efeito mecânico no trato gastrointestinal pouco fermentáveis, aumentam o bolo fecal, aceleram o tempo do trânsito intestinal pela absorção de água. São encontradas nos seguintes alimentos: farelo de trigo, leguminosas e folhosas e frutas com cascas.

As fibras são conhecidas pelo seu efeito benéficos na prevenção ou tratamento de várias doenças, como o diabetes melito, aterosclerose, o câncer de cólon, a síndrome do intestino curto e a doença diverticular dos cólons.

Elas promovem regulação no tempo de trânsito intestinal, aumentam o volume das evacuações, auxiliam no controle da glicemia, na redução dos triglicerídeos e colesterol sangüíneo e no tratamento da obesidade.

Doentes com constipação intestinal, nos quais não foi encontrada causa orgânica, apresentam ingestão pobre em fibras na maioria dos casos. A indicação de ambos os tipos de fibras, solúveis e insolúveis, mas por mecanismos diferentes, aumentam o volume fecal. O farelo de trigo tem sido usado como agente para aliviar constipação intestinal pela retenção de água, formando fezes macias e mais pesadas.

VITAMINAS

As vitaminas estão classificadas em dois grupos:

As hidrossolúveis, como as do complexo B e a vitamina C, que se perdem facilmente durante o processo de cozimento dos vegetais e não são armazenadas pelo organismo.

As lipossolúveis, isto é, solúveis em gordura. Estas são as vitaminas A,D,E,K, que podem ser reservadas durante algumas semanas pelo fígado.

Para que o organismo receba quantidade necessária de vitaminas, é preciso o consumo de três a cinco porções de vegetais e duas a quatro de frutas todos os dias.

A carência de vitaminas pode causar pequenas ou grandes alterações na saúde de uma pessoa. Assim como os sais minerais, elas são encontradas em maior concentração nos alimentos denominados reguladores das reações orgânicas. Fazem parte desse grupo de alimentos principalmente as frutas e hortaliças.

A forma de preparo e o armazenamento inadequado podem comprometer a oferta de vitaminas dos alimentos.

Para que isso não aconteça, alguns cuidados são essências:

- Compre frutas e vegetais na época de sua safra
- Armazene frutas em lugar ventilado e sem umidade.
- Guarde as hortaliças em sacos plásticos na parte baixa da geladeira.
- Corte hortaliças e frutas apenas no momento de sua utilização.
- Cozinhe hortaliças no vapor ou pequena quantidade de água.
- Aproveite caldos de cozimento.
- Quem fuma perde grande parte da vitamina C que ingere.
- O uso excessivo de laxantes e os medicamentos usados para perda de peso prejudicam a absorção das vitaminas lipossolúveis.
- As vitaminas A e C ficam comprometidas nas pessoas que fazem uso de medicamentos para dormir.
- O uso abusivo de antiácidos compromete o bom aproveitamento das vitaminas do complexo B.

APÊNDICE 14: REAPROVEITAMENTO

Algumas atitudes comuns do dia a dia praticadas pela maioria da população, como por exemplo, cozinhar os alimentos como cenoura, chuchu, e legumes em geral sem a casca, podem retirar as barreiras naturais de proteção destes alimentos contra a perda de seus elementos nutritivos durante a fervura. Excluindo a casca comestível de algumas frutas, acabamos perdendo muitas fibras, que são importantíssimas para o bom funcionamento do intestino. Também não se deve cozinhar os legumes em água e depois jogá-la fora, já que todas as vitaminas hidrossolúveis (aquelas diluídas na água) se perdem.

Dicas para evitar maiores perdas dos alimentos:

- Quando for usar uma metade de abacate, deixe a outra com o caroço – isso evita que ela se deteriore com rapidez;
- A abóbora é altamente nutritiva, e devemos nos lembrar de aproveitá-la inteira: casca, folhas, polpa e o cabo. Seus caroços, quando torrados com sal, servem como aperitivo. Use o mesmo procedimento para a soja e sementes do melão;
- Cascas, talos e folhas das hortaliças são ricos em fibras e podem ser utilizados em refogados, sopas, bolinhos, recheios para tortas, farofa e etc;
- Não adicione bicarbonato de sódio ou outras substâncias químicas na água do cozimento para acentuar sua cor. Alguns nutrientes são destruídos por elas;

Algumas dicas para reaproveitar sobras de alimentos em receitas interessantes com ingredientes que nunca pensamos em utilizar:

Cascas de Goiaba

Lave-as bem e bata-as no liquidificador com água. Adoce à gosto.

Cascas da Maçã

Utilize-as no preparo de sucos e chás.

Doce de Casca de Maracujá

Lave 6 maracujás, descasque-os deixando toda a parte branca e dura com água. Deixe de molho de um dia para outro. Escorra, coloque em uma panela com 2 xícaras de açúcar e 3 xícaras de água. Deixe apurar. Se desejar acrescente canela.

Folhas de Couve-Flor

Prepare sopas com folhas desta hortaliça.

Bolinhos de Folhas de Beterraba

1 copo de talos e folhas lavadas e picadas

2 ovos caipiras

5 colheres (sopa) de farinha de trigo

2 colheres (sopa) de água

Cebola picada

Sal à gosto

Óleo para fritar

Bata bem os ovos e misture os outros ingredientes. Frite os bolinhos em óleo quente e escorra em papel absorvente.

Folhas de Uva

Podem ser enroladas com refogados e servidas com molho de tomate.

Folhas de Figo

Pode-se utilizá-las no preparo de licores, chás ou xaropes.

Doce de Casca de Banana

5 copos de cascas de banana nanica, bem lavadas e picadas

2 1/2 copos de açúcar.

Cozinhe as cascas, em pouca água, até amolecerem. Retire do fogo, escorra, reserve o caldo do cozimento e deixe esfriar. Bata as cascas e o caldo no liquidificador e passe por peneira grossa. Junte o açúcar e leve novamente ao fogo lento. Mexendo sempre, até o doce desprender do fundo da panela.

Aperitivo de Cascas de Batata

Cascas de batata

Óleo e sal.

Lave as cascas e frite-as em óleo quente, até ficarem douradas e sequinhas. Tempere à gosto.

Pó de Folha de Mandioca

A folha de mandioca é rica em vitaminas e ferro. Seque as folhas de mandioca na sombra e depois bata no liquidificador. Use uma pitada de sal ao preparar um prato.

Molho de Cascas de Berinjela para Massas

2 dentes de alho picados

3 colheres (sopa) de óleo

2 copos de cascas de berinjelas cortadas em tiras de 1 cm de largura.

1 1/2 copo de água

Sal e pimenta do reino à gosto

1 colher (chá) de orégano

4 tomates sem pele e sem sementes ou

6 colheres (sopa) de polpa de tomate.

Doure o alho no óleo. Junte as cascas de berinjelas e refogue por 5 minutos. Junte a água, o sal, a pimenta do reino, o orégano e os tomates. Cozinhe por uns 5 minutos até engrossar ligeiramente. Dá para meio pacote da massa de sua preferência.

Bolinho de Talo de Brócolis

2 xícaras (chá) de talos de brócolis cozido

2 ovos caipiras

1 cebola média picada

Sal à gosto

6 colheres (sopa) de farinha de trigo

Óleo para fritar.

Bata no liquidificador os talos cozidos juntamente com os ovos. Retire e misture os ingredientes restantes. Frite as colheradas em óleo quente.

Rama de Cenoura

Com o ramo de cenoura, experimente preparar bolinhos, sopas, refogados e enriquecer tortas e suflês .

Doce de Casca de Melancia

Cascas de 1/2 melancia

1/2 kg. de açúcar

Cravo à gosto

Canela em pau à gosto

Remova a parte verde da casca, passe a polpa branca pelo ralador grosso e reserve. Misture o açúcar com 1/2 copo de água, junte cravo, canela e faça uma calda deixando ferver por 10 minutos.

Patê de Talos de Legumes

2 colheres de talos de beterraba e de espinafre

1 copo de ricota ou maionese

Sal e pimenta à gosto.

Bata tudo no liquidificador. Sirva gelado.

Pudim de Casca de Goiaba

1 copo de suco de casca de goiaba

1 copo de água

2 colheres bem cheias de maisena

3 colheres bem cheias de açúcar.

Dissolva a maisena, junte os demais ingredientes e misture bem. Leve ao fogo mexendo sempre até engrossar. Despeje em forma umedecida e leve à geladeira.

Geléia de Casca de Abacaxi

Cascas de um abacaxi

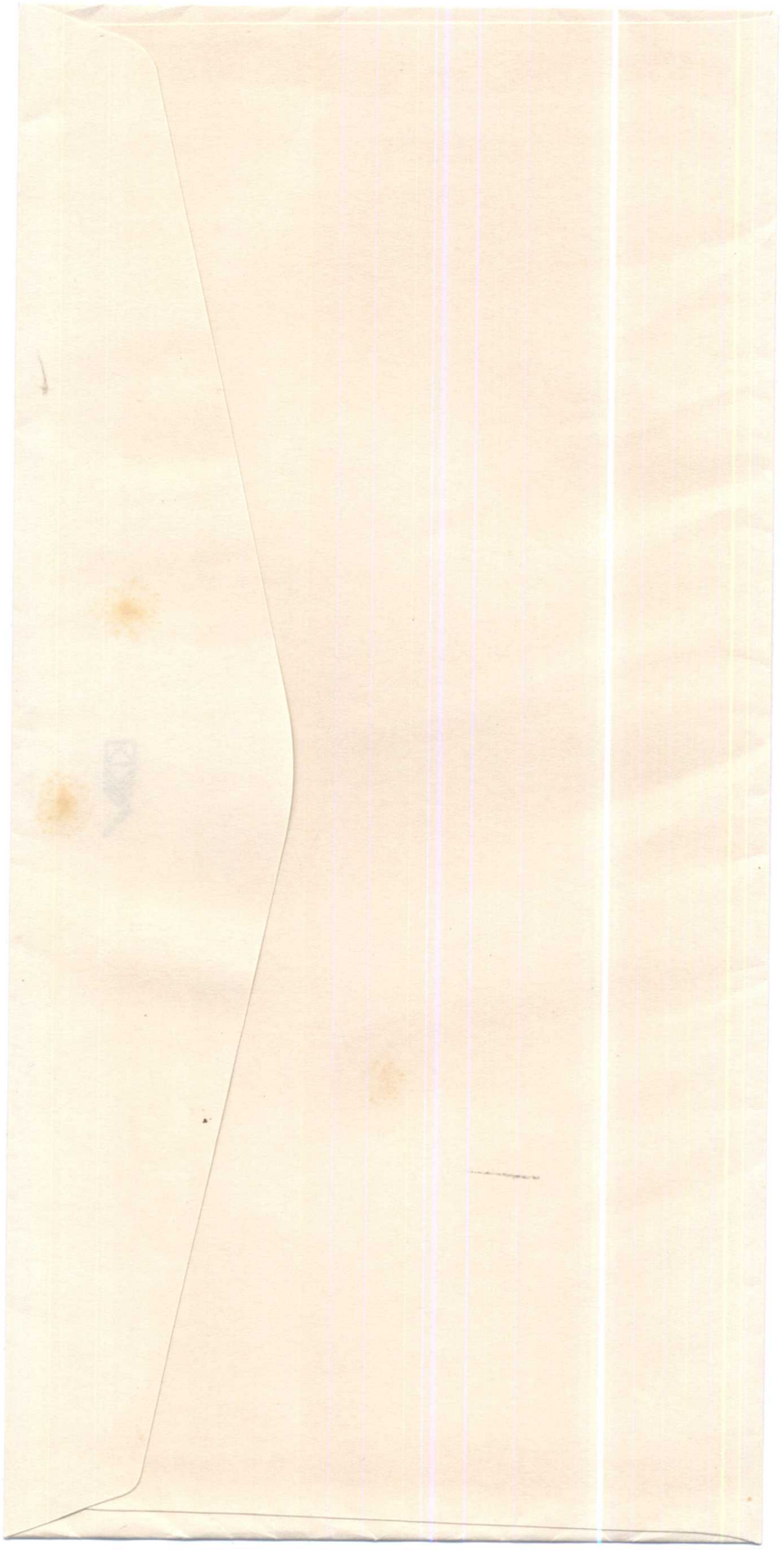
4 copos de água

Açúcar, o quanto baste

3 colheres bem cheias de maisena .

Lave com uma escovinha as cascas do abacaxi. Bata as cascas junto com a água no liquidificador. Passe por uma peneira. Junte o açúcar e a maisena dissolvida. Leve ao fogo e deixe cozinhar bem. Despeje em pirex previamente umedecido. Sirva gelado.

ANEXO 1: FOLDER DA CLÍNICA OÁSIS PARANAENSE



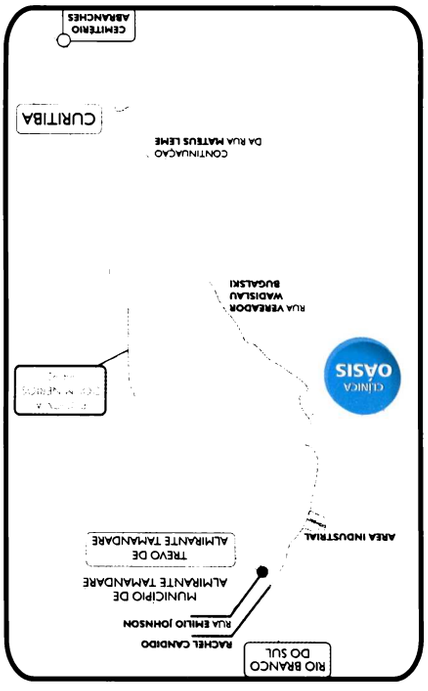
Nossa fórmula para o melhor resultado!

Dietoterapia

Alimentação balanceada. Somos o Um dos primeiros passos a adoção de uma alimen

Hidroterapia

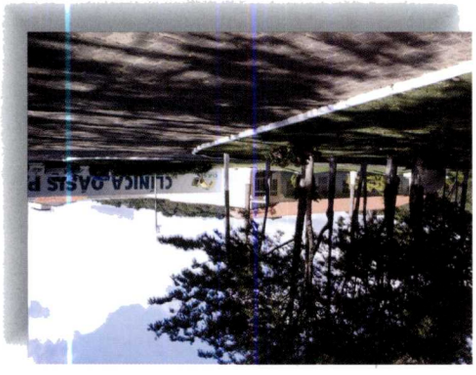
Um dos melhores recursos terapêuticos contra o estresse. Age como imunoestimulante e auxilia no processo de desintoxicação.



CLÍNICA OÁSIS PARANAENSE

Rua. Frei Jacinto Govaski, 707 - Almirante Tamandaré / Fone/Fax: (41) 3657.2021

www.oasisparanaense.com.br



Há 25 anos produzindo saúde por meios naturais

Centena de pessoas reencontraram o prazer de se sentir bem. Elas são a maior prova da eficácia de uma medicina com tratamentos naturais, que visa promover a saúde. Nosso objetivo é desintoxicar o organismo, fortalecer as defesas e proporcionar descanso à mente.
O resultado é NATURAL:

Solução Natural para seus Problemas com a saúde.

- Alimentação Natural
- Argila Medicinal
- Ar Puro
- Banhos Medicinais
- Caminhadas
- Descanso
- Fisioterapia
- Massagens
- Plantas Medicinais
- E outros Recursos Terapêuticos Naturais

Ambiente campestre – Ar puríssimo, clima de montanha.
Clínica Oásis, o lugar certo para um encontro especial: você e sua saúde.

As plantas medicinais corretamente empregadas representam significativo auxílio para o ser humano.

ANEXO 2: ARTIGO DA REVISTA PASSPORT CURITIBA

restaurantes
restaurants
Sua referência gastronômica / Your gastronomy reference

Por uma comida saudável.

Restaurantes adaptam seus cardápios para atender clientela.

É verdade que os restaurantes de Curitiba oferecem refeições irresistíveis. Porém, não é por isso que o consumidor precisa sair da sua dieta alimentar ou correr o risco de ganhar quilos a mais nestas férias. Com o aumento da preocupação por uma alimentação saudável, os estabelecimentos da cidade estão adaptando seus cardápios para disponibilizar pratos leves e balanceados aos seus clientes.

Arroz integral, carnes grelhadas, molhos a base de vegetais, temperos sem conservantes. Estes são alguns dos ingredientes que estão sendo cada vez mais utilizados pelos restaurantes curitibanos com o propósito de atender a uma clientela preocupada com a saúde e a forma. Segundo a nutricionista Sandra Turnês Pasini, para o preparo das carnes e dos sortidos de legumes, por exemplo, tem-se evitado as margarinas calóricas e os condimentos prontos.

Se a preferência do cliente é pelas massas, também não precisa se preocupar. Existem opções que, ao invés de serem acompanhadas com molhos de queijos, são servidas com variedades de legumes.

E, para quem não dispensa as sobremesas, tem a possibilidade de escolher frutas e gelatinas em substituição aos doces.

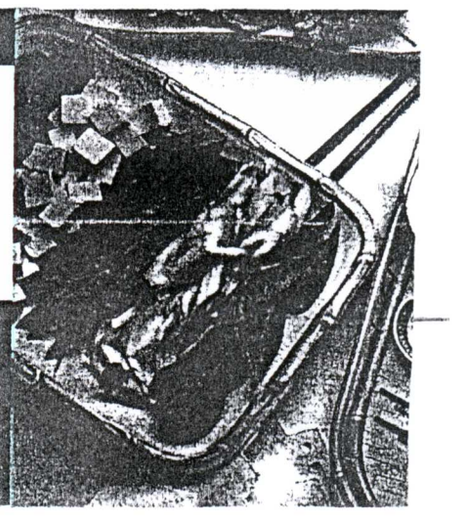
E a alimentação saudável que os restaurantes de Curitiba procuram disponibilizar não se limita apenas em preparar refeições que contribuem para manter a forma. Para o presidente da Associação Brasileira de Bares e Restaurantes sede PR (Abrasel-PR), José Henrique Carlan, "cada vez mais percebe-se uma preocupação dos empresários do ramo em oferecer um alimento seguro, isto é, livre de contaminações, que garante a saúde do consumidor".

Camila Canassa

Dicas:

De acordo com a nutricionista Lígia Carlan, estas mudanças de cardápios têm ocorrido porque "atualmente, está se resgatando o aspecto do alimento como medicamento e, por isto, a preocupação em oferecer refeições com propriedades funcionais". Porém, ela ressalta que, para manter a saúde e a forma, existem alguns cuidados que podem ser tomados ao visitar um restaurante:

- **Nas entradas, não abuse dos aperitivos, prefira uma salada sem molho.**
- **Evite tomar bebidas junto com a refeição.**
- **Nas massas, não exagere no queijo ralado.**
- **Mastigue lentamente o alimento para uma melhor digestão e degustação.**



ANEXO 3: TRATAMENTOS NATURAIS (MANUAL DE VENDAS PARA OPERADORAS E AGÊNCAIS DE VIAGENS)

FLOATATION TANK: Câmara com água do mar aquecida que proporciona a experiência de flutuação em ausência de gravidade. Expande funções cerebrais como a atenção, a capacidade de aprendizagem, a memória e a criatividade, além de relaxar profundamente o corpo.

FLOGISTON CHAIR E BIOCIRCUIT: Cadeira desenvolvida pela NASA que reproduz situação de ausência de gravidade. Associada ao mecanismo Relaxor - fitas de áudio para neuroestimulação usadas exclusivamente no Brain SPA - produz relaxamento corporal e mental auxiliando no controle do estresse e na expansão da consciência.

GOMMAGE: Esfoliação no corpo feita da mistura de cristais, óleo de amêndoas e sementes de uvas para retirar as células mortas, hidratar o corpo e deixar a pele com uma textura macia. Ativa a circulação sangüínea e aumenta o enrijecimento muscular.

HORTITERAPIA: Plantio de hortaliças orientado por profissionais, proporcionando contato direto com a terra para descarregar tensões, liberando o estresse e colocando novas energias em circulação.

LIMPEZA PROFUNDA DA PELE: Extração de cravos e acnes. Aplicação de cremes, massagens suaves e máscara de produtos naturais.

MASSAGEM AROMÁTICA: Une o poder do toque terapêutico às propriedades dos óleos essenciais específicos para cada pessoa, potencializando os efeitos da massagem sutil (vibracional). É aplicada com óleos vegetais e essenciais (aromas) com o intuito de trabalhar o indivíduo de maneira única. A sinergia com óleos essenciais pode promover o rejuvenescimento, revigoramento físico, mental e emocional e harmonizar globalmente o corpo conforme o quadro de cada pessoa.

MASSAGEM MANUAL: Tratamento corporal feito com vários movimentos (deslizamentos, amassamentos, etc) e uso de cremes hidratantes. Proporciona relaxamento físico e mental e redução de medidas.

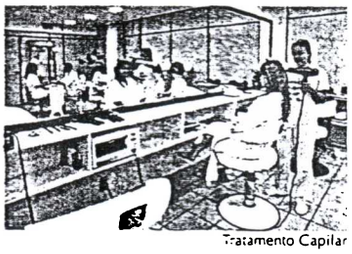
NUTRIÇÃO PROFUNDA DAS MÃOS E DOS PÉS: Aplicação de máscara de parafina e massagem relaxante para ativar a circulação sangüínea e abrir os poros, dando saúde e suavidade às mãos e pés.

OXIGEN FACIAL: Aplicação de oxigênio puro que estimula a formação de fibras e atua sobre o sistema de produção de energia da célula. Promove a oxigenação facial, nutrindo, hidratanto, energizando e conseqüentemente rejuvenescendo a pele.

REIKI: Imposição das mãos sobre os chakras utilizando a energia universal para o equilíbrio físico, mental, espiritual e emocional.

REVITALIZAÇÃO FACIAL: Massagens com isoflavonas de soja, altamente rejuvenescedoras, com eficiência comprovada em peles cansadas, na menopausa e reposição hormonal. Recomendável 3 aplicações.

TERAPIA DAS PEDRAS QUENTES: Proporciona equilíbrio do corpo-mente-espírito através da transmissão de energia eletromagnética e abertura dos canais energéticos (chakras). Harmoniza a energia masculina (yang) e a energia feminina (yin). Proporciona calma, sono tranqüilo e paz mental.

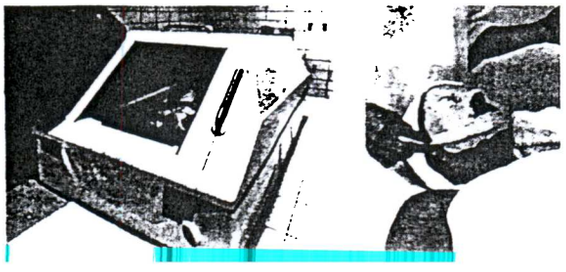

Tratamento Capilar

Neuroestimulação

THAI HERBAL: Combinação da massagem tailandesa com ervas naturais e óleos essenciais, que proporciona tanto a disposição para enfrentar o dia-a-dia, quanto um sono tranqüilo. Indicada para reverter estados depressivos, relaxar e liberar o estresse conduzindo a um efetivo encontro com a paz interior. Alivia dores musculares e desintoxica o organismo através da eliminação do excesso de líquidos.

TRATAMENTO CAPILAR: Aplicação de cremes e massagens no bulbo capilar para hidratar, fortalecer e dar mais brilho e volume aos cabelos.

TRIDIMENSIONAL: Aparelho com corrente farádica que estimula os músculos. Ação emagrecedora, tonificante e aceleradora do metabolismo dos lipídios. Indicado para gordura localizadas, celulites e flacidez.



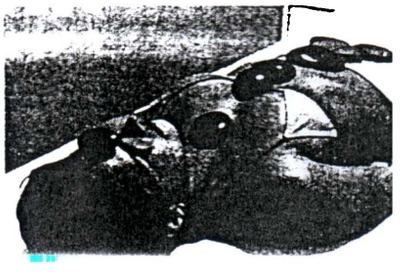
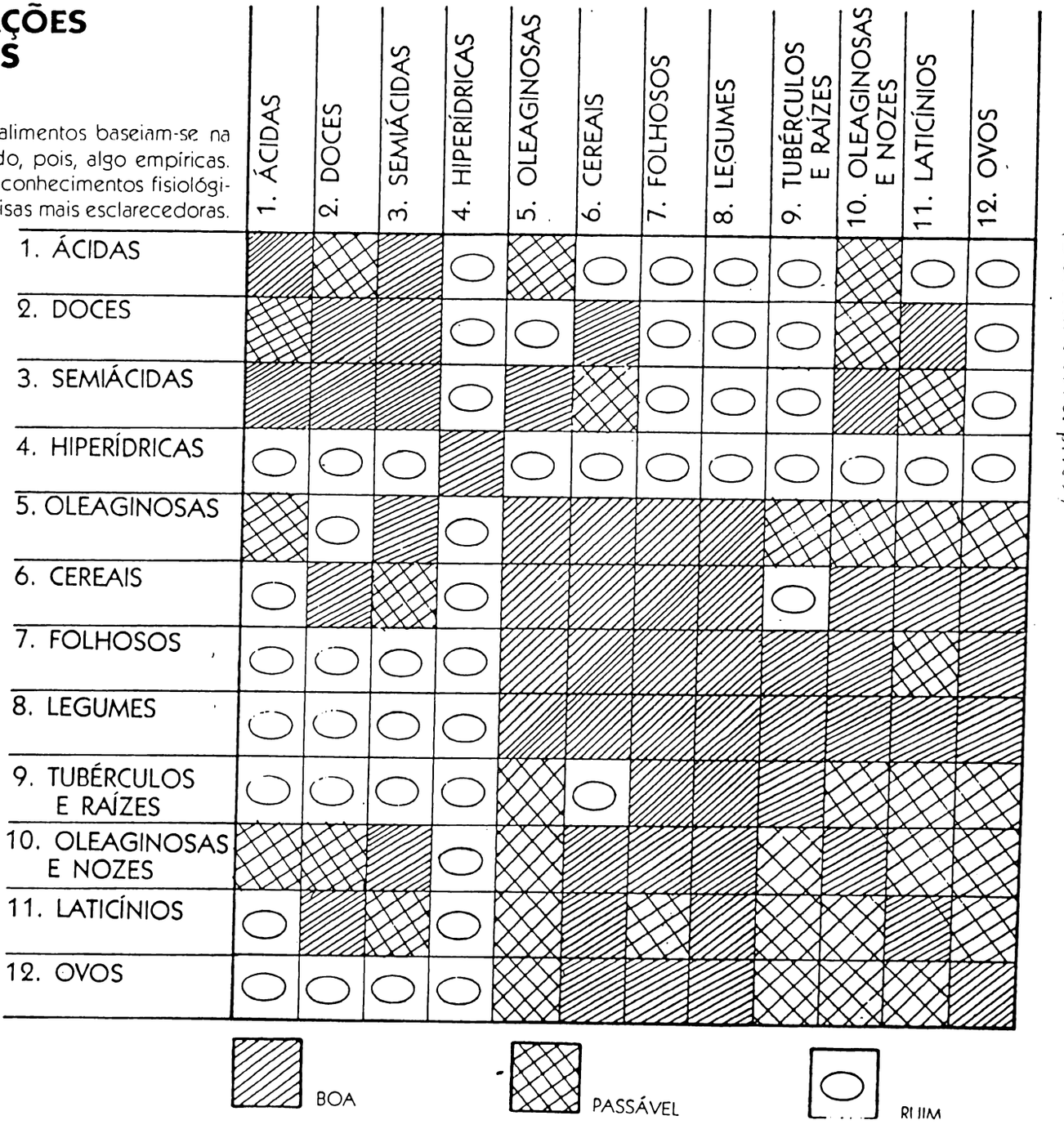


TABELA DE COMBINAÇÕES ENTRE ALIMENTOS

Muitas destas sugestões de combinações entre alimentos baseiam-se na experiência de estudiosos da nutrição humana, sendo, pois, algo empíricas. Mas há várias proposições que se fundamentam em conhecimentos fisiológicos. Cremos que ambas as situações merecem pesquisas mais esclarecedoras.

Ácidas: abacaxi, laranja, limão etc.
Doces: mamão, figo, caqui, banana etc.
Semiácidas: maçã, pêra, goiaba etc.
Hiperídricas: melancia, melão etc.
Oleaginosas: abacate.
Legumes: beterraba, chuchu, cenoura, vagem etc.
Tubérculos e raízes: batata, inhame, mandioca etc.



ANEXO 4: TABELA DE COMBINAÇÃO ALIMENTAR
(BOARIN, 1998, p.109)