



UNIVERSIDADE
AbERTA
www.uab.pt

Universidade Aberta

Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar

Dissertação

A influência da religião na alimentação: estudo exploratório

Emília João Correia Leitão

Sob a orientação da Professora Doutora Ana Pinto de Moura

Setembro 2016



UNIVERSIDADE
AbERTA
www.uab.pt

Universidade Aberta

Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar

Dissertação

**A influência da religião na
alimentação: estudo exploratório**

Emília João Correia Leitão

Sob a orientação da Professora Doutora Ana Pinto de Moura

Setembro 2016

Em memória do meu Pai

AGRADECIMENTOS

A realização deste trabalho só foi possível mediante o apoio e colaboração de um conjunto de pessoas as quais agradeço.

Em primeiro lugar agradeço à Professora Doutora Ana Pinto Moura pela orientação e apoio ao longo do trabalho.

Aos sardoalenses que colaboraram neste trabalho, bem como aos membros da comunidade Adventista de Abrantes, Entroncamento, Tomar, sem os quais não existiria esta dissertação.

Aos meus colegas de trabalho na Farmácia Passarinho, pelo excelente apoio dado, e à Direção Técnica pela disponibilidade e flexibilidade permitida durante este período.

Por ultimo, e não menos importante, ao meu marido, à minha filha pelo apoio e paciência que tiveram durante este tempo.

Sumário

A cultura é considerada um determinante na escolha alimentar. Neste contexto, a religião, enquanto determinante cultural, influencia a aceitação e a escolha dos alimentos. A presente investigação visa aferir em que medida a prática religiosa influencia a escolha alimentar. Para o efeito, recorreu-se à metodologia qualitativa através do método da entrevista, sendo que os 33 participantes foram divididos em quatro grupos: Católicos Praticantes, Católicos não Praticantes, Adventistas mais Envolvidos, Adventistas menos Envolvidos.

Verificou-se que a religião é um determinante importante para os Adventistas (independentemente do grau de envolvimento), envolvidos no estudo, não sendo tão importante para os Católicos participantes na investigação, já que a influência da religião na alimentação, verificou-se só em momentos específicos, como a Páscoa, nomeadamente para Católicos Praticantes.

Em suma, não obstante os nossos participantes, Católicos e Adventistas, considerarem que a religião tem um impacto positivo nas suas vidas, para os participantes Adventistas, as escolhas alimentares são influenciadas pelas suas crenças religiosas, sendo a alimentação uma revelação da sua própria religiosidade.

Palavras chave : Adventistas, Católicos, Determinantes, Escolha alimentar, Religião, Religiosidade.

Abstract

When it comes to food choice, culture is considered to be a key factor. In this context, religion, as a major cultural determinant, influences the acceptance and the decisions concerning the food we eat. This research project aims to assess how religious beliefs influence food choice. In order to achieve this goal, a qualitative research method was used, resorting to a semi-structured interview to 33 participants, who were divided into 4 main groups: Practicing Catholics, Lapsed Catholics, More committed Seventh-Day Adventists, Less Committed Adventists.

The data provided evidence proving that religion is an important determinant for the Seventh-Day Adventists (regardless of their level of commitment) who were part of this research. The same data has proved that religion is not so important for the Catholics who participated in this research project. Food choice determined by religion was identified, namely by the Practicing Catholics, as relevant only at specific occasions, as at the Easter celebration.

Summing up, even though our participants, both Catholics and Seventh-Day Adventists, state that religion has a positive impact on their lives, for the Seventh-Day Adventist participants their decisions concerning food are influenced by their religious beliefs, being their food choice a revelation of their own religiosity.

Keywords: Adventists, Catholics, Determinants, Food Choise, Religion, Religiosity

INDÍCE

LISTA QUADROS.....	VIII
LISTA DE ABREVIATURAS	X
1. INTRODUÇÃO	1
2. ALIMENTAÇÃO, CULTURA E RELIGIÃO	4
2.1 INFLUÊNCIA DA CULTURA NA ALIMENTAÇÃO: A INTERVENÇÃO DA RELIGIÃO.....	5
2.2 CRENÇAS FUNDAMENTAIS DO CATOLICISMO E DOS ADVENTISTAS DO SÉTIMO DIA.....	10
2.2.1 <i>Breve história do catolicismo e crenças fundamentais</i>	11
2.2.2 <i>Breve história dos adventistas do sétimo dia e suas crenças</i>	13
3. METODOLOGIA	15
3.1 METODOLOGIA ADOTADA.....	16
3.2 PARTICIPANTES.....	16
3.3 INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO.....	18
3.3.1 <i>Guião da entrevista</i>	18
3.3.2 <i>Questionário dos dados sociodemográficos</i>	18
3.4. LOCAL DE ENTREVISTA E DURAÇÃO.....	18
3.5 ANÁLISE DAS TRANSCRIÇÕES	19
3.6 PROCESSO DE CATEGORIZAÇÃO	19
4. RESULTADOS.....	21
4.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA	22
4.2 CATEGORIAS DEFINIDAS	23
4.2.1 <i>Relação das Pessoas com a Religião</i>	27
4.2.1.1 Adesão à religião	27
4.2.1.2 Fundamentos religiosos.....	30
4.2.2 <i>Influência da Religião na Alimentação</i>	32
4.2.2.1 Rotina diária.....	33
4.2.2.2 Saúde	35
4.2.2.3 Escolha Alimentar	37
4.2.2.4 Preparação dos alimentos	44
5. DISCUSSÃO E CONCLUSÕES	46
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	53
ANEXOS	61

Lista quadros

Quadro 1: Restrições alimentares de quatro religiões monoteístas	8
Quadro 2: Variáveis Sociodemográficas	23
Quadro 3 : Resultado do processo de categorização (n=33)	25
Quadro 4: Número total de participantes que debateram a Intervenção da Sociedade como favorecimento e como obstáculo e respectivo número de referências codificadas (n=33)	27
Quadro 5: Número de participantes que debateram a intervenção da sociedade como “Favorecimento” ou como “Obstáculo” em função dos quatro grupos de discussão com referência ao número de fontes e respectiva proporção no grupo (n=33)	28
Quadro 6: Número total de participantes que debateram a Influência da Intervenção Familiar como Influência desde do nascimento ou Influência ao longo da vida e respectivo número de referências codificadas (n=33).....	29
Quadro 7: Número de participantes que debateram a Intervenção Familiar, como “Influência desde do nascimento” ou “Influência ao longo da vida”, em função dos quatro grupos de discussão e respectiva proporção no grupo (n=33).....	29
Quadro 8: Número total de participantes que debateram os Fundamentos Religiosos como Relação com Deus e/ou Relação com o próximo e respectivo número de referências codificadas (n=30)	30
Quadro 9: Número de participantes que debateram os “Fundamentos Religiosos” como “Relação com Deus” e /ou “Relação com o próximo”, em função dos quatro grupos de discussão com referência ao número de fontes e respectiva proporção no grupo (n=30) 30	
Quadro 10: Número total de participantes que debateram a influência da religião na rotina diária alimentar, como ausente, na “moral”, na “relação com Deus”, e na “Relação com o próximo” e respectivo número de referências codificadas (n=33)	33
Quadro 11: Número de participantes que debateram a influência da religião na rotina diária como “ausente”, na “moral”, na “Relação com Deus”, e na “Relação com o próximo” em função dos quatro grupos de discussão com referência ao número de fontes e respectiva proporção no grupo (n=33).....	33
Quadro 12: Número total de participantes que debateram a influência da religião na saúde e respectivo número de referências codificadas (n=33)	35

Quadro 13: Número de participantes que debateram a influência da religião na saúde em função dos quatro grupos de discussão com referência ao número de fontes e é respetiva proporção no grupo (n=33).....	36
Quadro 14: Número total de participantes que debateram os critérios de escolha alimentar “preço”, “qualidade”, “sabor”, “saudável” e “religião e respetivo número de referências codificadas (n=33).....	38
Quadro 15: Número de participantes que debateram os critérios de escolha alimentar “preço”, “qualidade”, “sabor” e “saudável”, em função dos cinco grupos de discussão com referência ao número de fontes e respetiva proporção no grupo (n=33)	38
Quadro 17: Número de participantes que debateram a religião como critério de escolha alimentar em função dos quatro grupos de discussão com referência ao número de fontes e respetiva proporção no grupo	41
Quadro 19: Número de participantes que debateram a religião como fator que influência a preparação dos alimentos nos quatro grupos de discussão com referência ao número de fontes e respetiva proporção no grupo (n=11).....	44

Lista de abreviaturas

INE - Instituto Nacional de Estatística

IPAM - Instituto Português de Administração e Marketing

1. INTRODUÇÃO

É comum aceitar que a alimentação influencia a saúde das pessoas, fazendo jus à expressão proverbial: “nós somos aquilo que comemos”, quer dizer nós adquirimos as propriedades dos alimentos que ingerimos (Fischler, 1988), espelhando, desta feita, a influência da alimentação na saúde, nomeadamente do ponto de vista do consumidor (Ares *et al.*, 2015).

Neste contexto, a religião, enquadrada na cultura dos povos, influencia a aceitação e a escolha dos alimentos, determinando o que pode ou não pode ser consumido, quando, onde, por quem e com que significado (Almeida, 2004).

A religião católica, relativamente a outras religiões monoteístas, nas quais se inserem os Adventistas do Sétimo Dia, é aquela que apresenta menos restrições alimentares, excetuando-se alturas específicas do ano, como a Páscoa, (Kittler *et al.*, 2012). As restrições e proibições alimentares possibilitam a identificação e pertença a um grupo, diferenciando os seus elementos de outros que não pertencem ao grupo e que não sofrem a influência da prática dessas mesmas restrições/proibições alimentares.

Face ao exposto, importa avaliar a influência da religião na alimentação, no sentido de melhor compreender de que modo a adesão ou o envolvimento às práticas religiosas condicionam a alimentação das pessoas. Para o efeito, recorreu-se à metodologia qualitativa através da entrevista como técnica de recolha de informação, tendo como participantes Católicos e Adventistas do Sétimo Dia.

Portugal é considerado um país de forte cariz Católico em que, de acordo com os resultados dos Censos de 2011, 81% dos portugueses dizem-se Católicos (INE, 2012). Porém, de acordo com estudo desenvolvido pelo Instituto Português de Administração e Marketing (IPAM), e citado por Capucho (2015), tendo por base 1.200 entrevistas telefónicas, 87,5% dos participantes admitiram ser Católicos apenas por tradição familiar, sendo que apenas 55% dos mesmos reportam ir à igreja (missa), pelo menos, uma vez por semana, apresentando uma média de idade de mais de 55 anos. Por outro lado, os Adventistas surgiram em Portugal, no início do século passado, sendo hoje uma comunidade de 9.000 fiéis (União Portuguesa dos Adventistas do Sétimo Dia, 2016), havendo estudos que relatam que os Adventistas procuram ter um estilo de vida saudável, com uma alimentação maioritariamente vegetariana, sem ingestão de bebidas alcoólicas, café, uma vez que são estimulados no seio da comunidade, para que possam viver uma melhor espiritualidade (Sabaté, 2003).

A presente dissertação encontra-se estruturada em três grandes partes. Numa primeira parte, será feita uma revisão bibliográfica considerando a influência dos fatores culturais, nos quais se insere a religião, na alimentação. Na segunda parte, considera-se o estudo empírico, descrevendo as metodologias utilizadas para a realização do estudo exploratório, e apresentando os principais resultados. Por fim, são apresentadas as principais conclusões e limitações do presente estudo.

2. ALIMENTAÇÃO, CULTURA E RELIGIÃO

2.1 Influência da cultura na alimentação: a intervenção da religião

São vários os fatores que influenciam a escolha alimentar. A nível individual as escolhas do consumidor estão frequentemente associadas a questões imediatas, destacando-se as seguintes variáveis: o sabor dos alimentos, a aceitação do preço, a procura de soluções alimentares de conveniência, as questões em torno da saúde/bem-estar, a necessidade do ser humano explorar novos produtos alimentares, bem como as atitudes, crenças e conhecimentos das pessoas face aos alimentos (Drewnowski, 2002).

No entanto, previamente ao ato da escolha propriamente dita, numa primeira fase, importa que os bens alimentares estejam disponíveis, quer dizer, importa que os mesmos existam para serem consumidos (Fieldhouse, 1995). Neste contexto, identificam-se como condicionantes à disponibilidade alimentar, a adequação das condições edafoclimáticas a montante do sistema agroalimentar, nomeadamente, a existência de utilização de solo e de água para cultivo, em função do clima da região (Garnett, 2013). Por outro lado, a disponibilidade dos alimentos reflete igualmente as influências do contexto económico-político, nomeadamente, o estabelecimento de acordos sobre políticas agrícolas e de pesca e de trocas comerciais a nível nacional e global (Sobal *et al.*, 1998). Deva-se referir que, fruto dos fenómenos associados à globalização, assiste-se a melhores condições de produção, conservação, transporte e *marketing* das empresas, a par da possibilidade de comunicação à escala planetária, mitigando-se assim a sazonalidade que estabelecia o consumo de certos alimentos em determinadas épocas do ano, prevalecendo a disponibilidade dos alimentos em qualquer altura do ano e em qualquer lugar do mundo (Kittler *et al.*, 2012).

A este propósito, o conceito de “paradoxo omnívoro”, desenvolvido por Rozin (1976), postula que se por um lado o ser humano necessita da variedade, e por isso diversifica e explora a mudança de produtos alimentares (seja o caso do crescente interesse do consumidor por alimentos/restaurantes étnicos), por outro lado, o mesmo ser humano tem uma atitude mais conservadora, cuidadosa e desconfiada em relação aos produtos alimentares que ingere, os quais poderão ser prejudiciais à saúde do consumidor, nomeadamente tendo em conta as crises alimentares vivenciadas na Europa (Cunha *et al.*, 2010), balançando assim o consumidor entre a procura de novos produtos e a manutenção de produtos que lhe são familiares. Em causa, está o facto de aquilo que ingerirmos poder

afetar a nossa identidade, no fundo, o que nós somos, fazendo jus à expressão proverbial: “nós somos aquilo que comemos” (Fischler, 1988).

Por outro lado, se bem que o ser humano sinta uma necessidade biológica que o impele a comer, esta mesma necessidade não define quais os alimentos a ingerir, como os combinar, preparar ou cozinhar. Efetivamente, é a cultura que cria um sistema de regras para definir o que é ou não edível (noção de alimento), bem como a ordem e composição das refeições (Sobal e Nelson, 2003; Bisogni *et al.*, 2007).

Entende-se por cultura um complexo e dinâmico conjunto de normas sociais, valores, crenças, padronizando os valores de uma comunidade (Shatenstein e Ghadirian, 1998). Através da herança cultural, as experiências alimentares dos indivíduos são condicionadas desde a infância, sendo que as gerações mais velhas ensinam e compelem os mais novos a adotarem determinados padrões alimentares, contemplando esta designação, para além do que é considerado alimento, a escolha dos alimentos, os métodos de preparação e confeção dos alimentos, número, composição, estrutura, tipo e horário das refeições (Almeida e Afonso, 2001). No entanto, fruto dos processos da migração e mais recentemente do fenómeno da globalização, os padrões alimentares antigos não são totalmente replicados pelas gerações subsequentes, dada a influência do contacto com novas culturas (Lee *et al.*, 2003), havendo, portanto, nesta dialética, resistências e anseios de mudança dos hábitos alimentares. De facto, o “princípio da incorporação” estende-se igualmente à identidade grupal: estudos comprovam que em determinadas minorias de comunidades de emigrantes, muito embora os processos de aculturação e de assimilação sejam uma realidade, certas práticas e pratos culinários mantêm-se na referida comunidade, mesmo que a língua materna já não seja uma referência no seio dessa comunidade (Fischler, 1988), sendo que os alimentos para os quais verificamos uma maior resistência à mudança, são aqueles que identificam a própria etnia. Por exemplo, os Muçulmanos provavelmente tenderão a não comer carne de porco, independentemente do local onde estejam a habitar, uma vez que é um alimento impuro para os Muçulmanos (Kittler *et al.*, 2012). De facto, é frequente definir-se uma pessoa ou um conjunto de pessoas em função do que comem: por exemplo, os Franceses apelidam os Italianos de “Macaronis” e os Ingleses de “Roastbeefs”. Por sua vez, os Portugueses apelidam os Ingleses de “Beefs”. No fundo, os alimentos que identificam uma determinada etnia, uma determinada cultura, recuperam, em princípio, segurança e as boas memórias de infância, e mesmo na situação em que tenha ocorrido uma certa

aculturação dos hábitos alimentares, aqueles alimentos são recuperados para dias festivos, dado que confortam as pessoas, satisfazendo a necessidade psicológica básica da familiaridade. De facto, a investigação de Ares *et al.* (2015) revela que para os cinco países em estudo (Brasil, Espanha, França, Portugal e Uruguai), as pessoas consideram que os alimentos afetam o seu bem-estar ao nível da saúde, aspetos psicológicos e relações sociais, associando os alimentos a emoções positivas, como felicidade, calma, conforto e prazer. Por outras palavras, os alimentos que ingerimos não definem apenas o que somos, mas centra o comensal numa prática culinária e no grupo que a pratica (Fischler, 1988).

Neste contexto, a religião, que anseia explicar o inexplicável e assim dar um rumo com sentido à vida perante o caos, encontra-se profundamente enraizada nos valores éticos de uma dada comunidade étnica, possibilitando uma identidade e um sentido de pertença a um grupo, distinguindo-os ou não dos não crentes (Kittler *et al.*, 2012). Nesse sentido, a religião pode ser considerada não apenas uma relação individual com a entidade divina, o sobrenatural, mas igualmente uma manifestação na comunidade, sendo que a entidade divina encontra-se no epicentro do que une as pessoas do grupo (Fischler, 1988).

Ora a alimentação está intimamente relacionada com as crenças e práticas religiosas: através da alimentação os grupos comunicam e partilham uma identidade interpretativa da sua existência, sendo que as restrições alimentares (ver quadro 1) e o simbolismo associado a cada alimento são próprias de cada religião e expressam o sistema de crenças das sociedades (Shatenstein e Ghadirian, 1998). Por exemplo, para os Cristãos, o “pão” representa o “corpo de Cristo” e o “vinho” o “sangue de Cristo”. Quer dizer, a religião, enquanto elemento cultural, intervém na aceitação do próprio alimento (Fieldhouse, 1995), definindo o que pode e não pode ser consumido, quando, onde, por quem e com que significado (Almeida, 2004).

Relativamente às restrições alimentares, verifica-se que essas são transversais a várias religiões como se pode verificar no quadro 1:

Quadro 1: Restrições alimentares de quatro religiões monoteístas

Alimento	Religiões			
	Adventistas	Judeus	Muçulmanos	Católicos Apostólicos Romanos
Carne de porco	Interdito	Interdito	Interdito	
Todas as carnes	Evitado pela maioria dos crentes	Restrição quanto ao tipo de carne e/ou função do período de consumo	Restrição quanto ao tipo de carne e/ou função do período de consumo	Restrição quanto ao tipo de carne e/ou função do período de consumo
Ovos/ Laticínios	Permitido, mas evitado em certas práticas	Restrição quanto ao tipo de alimento e/ou função do período de consumo		
Peixe	Evitado pela maioria dos crentes	Restrição quanto ao tipo de alimento e/ou função do período de consumo		
Marisco	Interdito	Interdito		
Álcool	Interdito	Interdito	Evitado pela maioria dos crentes	
Café/Chá	Interdito		Evitado pela maioria dos crentes	
Carnes e laticínios na mesma refeição		Interdito		
Alimentos fermentados (ex: vinho)		Restrição quanto ao tipo de alimento e/ou função do período de consumo		
Temperança	Praticado	Praticado	Praticado	

Fonte: Adaptado de Kittler *et al* (2012), p. 80.

Assim com base no quadro anterior e por leitura dos livros sagrados (Bíblia, Torah, Talmud, Corão, Catecismo) para as diferentes denominações, podemos concluir o seguinte:

- Os Adventistas à semelhança dos Judeus Ortodoxos e Muçulmanos não ingerem carne de porco;
- A maior parte dos crentes Adventistas não ingerem carne, sendo que os Muçulmanos e Judeus apresentam restrições no tipo de carne/peixe que ingerem já que têm que ter a garantia que os mesmos foram sujeitos a rituais específicos de preparação;

- Os Católicos Apostólicos Romanos apresentam restrições em relação à ingestão de carne em determinados períodos como a Páscoa;
- A ingestão de álcool é interdita a Adventistas e Muçulmanos;
- A carne e os laticínios não devem ser consumidos na mesma refeição, nem preparados nos mesmos recipientes para os Judeus.

Acresce ainda a intervenção da religião na escolha alimentar e consequentemente na saúde das pessoas, em particular dos crentes. Neste contexto, os trabalhos de Salmoirago-Blotche *et al* (2011) e o de Ayers *et al* (2010) referem a influência positiva da religião na escolha alimentar. A investigação de Salmoirago-Blotche *et al* (2011), teve como base a realização de questionários a 71.689 mulheres em idade de pós-menopausa, tendo observado que há uma adoção de hábitos de vida mais moderados (não fumar, beber de forma moderada, maior ingestão de alimentos ricos em fibras), em grupos que apresentam hábitos religiosos, contudo, não se verificou nenhuma diferença a nível da prática do exercício físico. O efeito positivo da religião, é reforçado no estudo de Ayers *et al* (2010), no qual se observou, através da realização de 591 entrevistas telefónicas, realizadas a indivíduos do sexo feminino com ascendência coreana, residentes na Califórnia (Estados Unidos da América), que, por serem sucessivamente expostas a uma mensagem de incentivo às boas práticas de alimentação por parte do pregador, apresentavam uma menor prevalência de obesidade, e menor risco cardiovascular. Esta realidade é tão mais vivenciada, se culturalmente o grupo étnico-religioso em causa apresentar normas bem definidas de comportamento e de conduta, como é o caso das comunidades como os Adventistas, em que a alimentação assume um carácter determinante das práticas religiosas. Efetivamente, as comunidades religiosas são importantes na influência dos membros, para que estes adotem estilos de vida mais saudáveis (Salmoirago-Blotcher *et al*, 2011), tendo-se verificado, por exemplo, que os Adventistas apresentam uma menor prevalência em doenças cancerígenas relacionadas com o tabaco, a ingestão de álcool e do aparelho digestivo, bem como uma menor mortalidade por doenças cardiovasculares, como é verificado no estudo realizado por Fraser (1999) com 34.192 Adventistas não hispânicos, residentes na Califórnia, e reforçado por Orlich *et al* (2013), num estudo realizado com 73.308 participantes por um período de cinco anos, no qual foi verificado que os Adventistas estritamente vegetarianos (que seguem

todas as recomendações dos líderes religiosos) seriam os que apresentavam menores probabilidades de contraírem doenças cardiovasculares.

Por outro lado, a influência da religião é particularmente marcada caso a pessoa, desde nascença, faça parte de uma família em que a maior parte são membros de uma mesma comunidade religiosa, influenciando a escolha alimentar mediante as regras estabelecidas. Coe (2015), num estudo realizado através de entrevistas semiestruturadas a 22 indivíduos do sexo feminino, procurou explorar a relação entre religião e saúde, tendo observado que membros que pertençam a comunidades religiosas que se organizam como pequenas famílias, há uma maior influência no comportamento do indivíduo, sendo isso reforçado, quando a família partilha das mesmas crenças, influência essa que é maioritariamente positiva com a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis e uma maior preocupação com a prática de exercício físico. No estudo desenvolvido, Just *et al* (2007), observou que em Judeus Ortodoxos, a religião influencia primeiramente o que é aceitável, quer dizer, o que se pode ingerir, sendo que, a adesão a práticas religiosas leva a uma menor tendência para o consumo de novos alimentos e uma adequação às normas religiosas, particularmente ditadas pelo gosto da entidade paternal da família.

Existe igualmente um aspeto inerente à religião que consiste na religiosidade, isto é, a disposição para sentimentos religiosos, devoção. De acordo com o trabalho de Kim *et al* (2008), os indivíduos do sexo feminino apresentam uma maior religiosidade do que os do sexo masculino, verificando-se uma maior relação entre a escolha de alimentos e as normas previstas pela religião que professam, se o nível de religiosidade for maior.

2.2 Crenças fundamentais do catolicismo e dos adventistas do sétimo dia

No mundo ocidental, as religiões mais prevaletentes são o Judaísmo, o Cristianismo, bem como o Islamismo, enquanto que no oriente prevalecem o Hinduísmo e o Budismo. As primeiras, originárias no médio oriente, têm em comum o facto de acreditarem num Deus que é onipotente e onipresente, sendo que a vida passada na terra assume-se como uma preparação para a vida eterna. Por sua vez, as religiões orientais, desenvolvidas na Índia, assentam na libertação da alma humana imortal da escravidão do corpo, sendo que essa libertação pode ser vivenciada na vida atual (Kittler *et al.*, 2012).

De seguida será feita uma breve análise da história do Catolicismo e dos Adventistas do sétimo dia, uma vez que são as religiões que serão tratadas no nosso estudo empírico.

.2.2.1 Breve história do catolicismo e crenças fundamentais

O fundador de qualquer igreja cristã é, e como está implícito no nome, Cristo. A palavra em grego *Kristós* significa literalmente o ungido, que deriva da palavra em hebraico *Mashiah*, isto é o Messias, aquele que foi enviado por Deus, morreu e ressuscitou por todos, tendo dado como missão aos seus discípulos divulgar a boa nova, o Evangelho. No livro de Atos, no Novo Testamento, verificamos o início da igreja cristã, inicialmente vocacionada para o evangelismo dos Judeus, surgindo os primeiros Judeus – Cristãos, e posteriormente os primeiros convertidos do mundo pagão. Neste período, ocorre em 49-50 A.D, o concílio de Jerusalém, em que é estabelecido que é a fé que salva, não sendo por isso necessário a circuncisão para os novos conversos. Começamos assim, a observar uma separação entre Judaísmo e Cristianismo (Bokenkotter, 2005).

Em 64 começam as perseguições aos Cristãos, com o imperador Nero, que os acusa de terem incendiado Roma, as quais irão durar até aproximadamente 313, não impedido, contudo, o crescimento do Cristianismo. E é precisamente, em 313, com o imperador Constantino, e através do Édito de Milão, que é concedido aos cristãos liberdade de culto, sendo que com o Imperador Teodósio (379-395) o cristianismo é considerado a religião oficial do Estado (Tincq, 2007).

No séc. IV é realizado a pedido de Constantino, um novo concílio, o de Niceia, por surgimento de teorias consideradas hereges como a de Ario, o qual considerava que Jesus não podia ser Filho de Deus, isto é, de natureza igual ao Pai. No concílio de Niceia, é afirmado a divindade de Cristo, e começa a surgir o credo, no qual se afirma que Jesus tem a mesma natureza do Pai. Surgem outras crises no seio da igreja cristã, como a crise monofisita, a qual considera que a natureza humana de Cristo se fundiu com a natureza divina, sendo realizado o Concilio de Calcedónia em 451 pelo Papa Leão Magno e o imperador Marciano, no qual a teoria monofisita é condenada. Na mesma altura, o patriarca de Alexandria é afastado, separando-se a igreja de Alexandria e nascendo assim a igreja Copta, com a separação igualmente das igrejas da Síria e da Arménia.

Em 1054, ocorreu um grande cisma, em que os líderes da igreja de Constantinopla e de Roma, se excomungaram um ao outro (Miguel Cerulário e Humbert de Moyen), surgindo a Igreja Católica Apostólica Romana e a Igreja Católica Apostólica Ortodoxa, devidos a

questões sobre a natureza do Espírito Santo, e à não aceitação por parte do patriarca de Constantinopla, de Roma como a mãe de todas as igrejas (Bokenkotter, 2005).

O tempo passa, existem outras questões doutrinárias, mas é no séc. XVI, com o movimento da Reforma iniciado com Lutero, com a questão que a salvação depende unicamente da graça divina e não das obras, que surgem as primeiras igrejas protestantes (Tincq, 2007).

O catolicismo permite que o praticante tenha uma atitude hedonista na vida, isto é, o crente pode gozar tudo o que Deus lhe coloca à disposição, porque no final, e como refere o catecismo, o perdão será possível na hora da morte através da extrema unção. No entanto, em determinados momentos, como o período de Quaresma o crente deve-se abster de carne (é aconselhado, mas não obrigatório), e idealmente na Quarta-feira de Cinzas e na Sexta-Feira Santa deve-se realizar o jejum, sendo só aconselhado a ingestão de água, como aliás refere Código de Direito Canónico da Igreja Católica:

“Os tempos penitenciais

1. Na pedagogia da Igreja, há tempos em que os cristãos são especialmente convidados à prática da penitência: a Quaresma e todas as Sextas-feiras do ano. A penitência é uma expressão muito significativa da união dos cristãos ao mistério da Cruz de Cristo. Por isso, a Quaresma, enquanto primeiro tempo da celebração anual da Páscoa, e a sexta-feira, enquanto dia da morte do Senhor, sugerem naturalmente a prática da penitência.

(...)

3. A abstinência, por sua vez, consiste na escolha de uma alimentação simples e pobre. A sua concretização na disciplina tradicional da Igreja era a abstenção de carne. Será muito aconselhável manter esta forma de abstinência, particularmente nas sextas-feiras da Quaresma. Mas poderá ser substituída pela privação de outros alimentos e bebidas, sobretudo mais requintados e dispendiosos ou da especial preferência de cada um.

Contudo, devido à evolução das condições sociais e do género de alimentação, aquela concretização pode não bastar para praticar a abstinência como ato penitencial. Lembrem-se os fiéis de que o essencial do espírito de abstinência é o que dizemos acima, ou seja, a escolha de uma alimentação simples e pobre e a renúncia ao luxo e ao esbanjamento. Só assim a abstinência será privação e se revestirá de carácter penitencial.

4. O jejum e a abstinência são obrigatórios em Quarta-Feira de Cinzas e em Sexta-Feira Santa.”

2.2.2 Breve história dos adventistas do sétimo dia e suas crenças

A igreja Adventista do Sétimo Dia surge num momento designado por reavivamento/despertamento em finais do séc. XVIII, sendo comum aos diversos grupos que surgiram nessa altura nos Estados Unidos, o interesse pelo estudo da Bíblia, uma necessidade de se reformarem costumes, e um maior aprofundamento pelas questões escatológicas, isto é, relacionadas com o fim do mundo e a segunda vinda de Cristo (Seven-Day Adventist Church, 2016).

Neste contexto surge Guilherme Miller, pertencente à religião Baptista, que centrou os seus estudos nas profecias do livro de Daniel e do livro de Apocalipse. Assim, em 1831, começou a pregar, centrando a sua mensagem no regresso de Jesus Cristo, tendo inclusivamente marcado uma data, a de 22 de outubro de 1844, após a leitura do capítulo 9 de Daniel. No dia 23 de outubro de 1844, com a desilusão por não se ter cumprido a segunda vinda, muitos deixaram o movimento criado por Miller (Seven-Day Adventist Church, 2016).

Não obstante a desilusão, um grupo permaneceu e após uma revisão do estudo feito, consideraram que a profecia se referia a uma purificação do Santuário Celestial, referido na epístola aos Hebreus. O grupo cresce, sendo que em 1860, é definido o nome “Adventistas do Sétimo Dia”, em que Adventista vem da palavra “advento”, já que os Adventistas à semelhança dos Católicos, acreditam numa segunda vinda de Cristo, e do “sétimo dia”, uma vez que consideram que as leis morais (os dez mandamentos) não foram alteradas, inclusivamente o quarto mandamento que refere a guarda do sábado (com início à sexta-feira ao pôr do sol), que é o sétimo dia da semana, à semelhança do que se verifica na religião judaica (União Portuguesa dos Adventistas do Sétimo Dia, 2016).

Além da Bíblia, os Adventistas também têm em consideração os conselhos de Ellen White, considerada pelos membros como tendo tido a capacidade de profetizar. De acordo com os órgãos oficiais da igreja, Ellen White teve mais de duas mil visões, escreveu 5000 artigos e 49 livros, entre os quais encontramos conselhos sobre saúde, por exemplo: abstinência de álcool, café, tabaco, a importância da saúde preventiva, a adoção de um regime alimentar vegetariano (Seven-Day Adventist Church, 2016).

Os Adventistas do Sétimo Dia têm 28 crenças fundamentais (União Portuguesa dos Adventistas do Sétimo Dia, 2016), passíveis de alteração, dado que não as consideram dogmas e sim doutrinas, que podem ser discutidas e melhoradas. Destacam-se as seguintes:

- Consideram que a base de tudo deve ser a Bíblia (*Sola Scriptura* – somente as escrituras);
- Apesar de considerarem Ellen White como sendo muito importante, encaram os seus escritos como um complemento aos princípios da Bíblia, nunca os contradizendo;
- Apresentam uma visão holística do ser humano, isto é, têm como base o referido no Novo Testamento em I Coríntios 6: 19: “Não sabem que não pertencem cada um a si mesmo, mas que o vosso corpo é templo do Espírito Santo que receberam de Deus e que habita no vosso interior?”. A vivência dos princípios bíblicos deve ser transversal a todos os aspetos da vida como a alimentação, o vestuário, a gestão económica.
- Seguem as restrições alimentares referidas em Levítico 11, além de que se abstêm da ingestão de álcool, café, substâncias consideradas dependentes. São adeptos da prática de exercício físico, sendo que muitos dos crentes praticam uma dieta vegetariana, por considerarem que é esta que se aproxima mais do plano original de Deus no momento da criação do homem e da mulher (Beezhold *et al*, 2010).

3. METODOLOGIA

3.1 Metodologia adotada

A presente investigação visa avaliar a influência da religião na alimentação das pessoas, por outras palavras, visa aferir em que medida a prática religiosa é transversal a todos os aspetos da vida, nomeadamente na escolha alimentar.

Para o efeito, recorreu-se à metodologia qualitativa através da entrevista como técnica de recolha de informação, bem como, pela recolha de informação sobre dados sociodemográficos dos participantes. A metodologia qualitativa, é usualmente indicada quando se pretende realizar um estudo exploratório (Creswell, 2013; Denzin e Lincoln, 2015), como anteriormente reportado em estudos que consideram a relação entre religião e a saúde (Lutjen, 2012; Ahmadi *et al*, 2015, Akhtar *et al*, 2016). Entende-se como método qualitativo (Guerra, 2006: p.11):

“(...) uma variedade de técnicas interpretativas que têm por fim descrever, descodificar, traduzir certos fenómenos sociais que produzem mais ou menos naturalmente. Estas técnicas dão mais atenção ao significado destes fenómenos do que à sua frequência”

Quer dizer, a metodologia qualitativa possibilita ao investigador centrar-se na experiência particular do indivíduo e no valor dado por ele às suas escolhas (Slife e Melling, 2012).

A técnica escolhida para obtenção dos dados necessários à elaboração do estudo foi a entrevista semiestruturada, permitindo flexibilidade relativamente à estrutura e à duração, tendo-se desenvolvido a partir de um guião previamente construído (Anexo I), facilitador de um tratamento mais sistemático dos dados (Melo *et al*, 2013).

3.2 Participantes

No sentido de aferir a influência da religião na alimentação das pessoas, os participantes desta investigação professam religiões distintas e apresentam igualmente diferentes graus de adesão em relação à religião que professam. As religiões em causa foram, a Religião Católica Apostólica Romana e os Adventistas do Sétimo Dia, essencialmente por duas questões: Portugal é considerado um país de forte cariz Católico em que, de acordo com os resultados dos Censos de 2011, 81% dos portugueses dizem-se Católicos (INE, 2012), sendo a Religião Católica Romana, no seio das religiões monoteístas, é a que apresenta menos restrições alimentares, e por outro lado, os Adventistas, minoritários em

Portugal, assumem na sua religiosidade uma forte ligação à alimentação, dado que a sua alimentação é maioritariamente vegetariana, sem ingestão de bebidas alcoólicas, café (ver capítulo 2, quadro 1).

Assim, definiram-se quatro grupos de participantes, cada um com 7-10 pessoas em função destas duas variáveis: i) tipo de religião; ii) grau de adesão à religião, sendo que para os Adventistas o conceito de não praticante não existe, já que quem não pratica não pode fazer parte da denominação.:

1. Católico Praticantes (G1): cumprem a maior parte dos sacramentos da igreja e seguem seus mandamentos, os quais consistem nos seguintes de acordo com o catecismo:
 - i. *“Ouvir a Missa inteira e goza do legítimo descanso”*
 - ii. *“Confessar-se ao menos uma vez em cada ano”*
 - iii. *“Fazer penitência segundo as normas estabelecidas pela Igreja”*
 - iv. *“Contribuir para as despesas do culto divino e para sustentação de quem estão ao seu serviço”;*
2. Católico não praticante (G2): Católico por tradição familiar. Cumpre alguns sacramentos, nomeadamente os sacramentos do batismo e do casamento, frequentando a igreja somente em alturas tradicionais como batismos, casamentos e funerais;
3. Adventista mais envolvido (G3): tem cargos atribuídos (de ancião por exemplo), o que lhe confere mais responsabilidade no seio da comunidade.
4. Adventista menos envolvido (G4): não tem cargos oficialmente atribuídos na igreja, mas é convidado a colaborar nas atividades desenvolvidas pelos dirigentes.

De referir que as descrições de cada grupo, e a futura escolha dos elementos que o compõe, tiveram por base as orientações de representantes eclesiais, decorrentes de entrevistas individuais, realizadas entre os meses de novembro 2015 e abril 2016.

Os participantes Católicos Praticantes e Católicos não Praticantes foram selecionados da zona do município do Sardoal, distrito de Santarém, área com uma forte tradição católica. Por sua vez, a seleção dos participantes Adventistas decorreu nas igrejas de Entroncamento, Tomar e Abrantes, já que o responsável eclesial é o mesmo.

3.3 Instrumentos de recolha de informação

3.3.1 Guião da entrevista

O guião da entrevista é um documento que procura incorporar os objetivos da investigação e orientar a interação (Aires, 2011). O guião foi inicialmente testado (3 indivíduos), e posteriormente ajustado, adquirindo a sua versão final (Anexo I). Encontra-se organizado em 4 grupos, os quais apresentam objetivos específicos e que inclui um conjunto de questões a abordar, tendo a sua construção sido baseada em duas questões exploratórias:

- Qual a influência da religião no dia-a-dia do participante?
- O envolvimento religioso influencia a escolha alimentar?

Assim, os participantes foram questionados sobre:

1. O conhecimento da religião que o participante professa;
2. A influência temporal da religião no participante: nascença; posterior à nascença;
3. A opinião do participante sobre a influência da religião no bem-estar físico e mental do mesmo;
4. Os determinantes principais na escolha alimentar do participante, e a participação da religião enquanto critério de escolha alimentar do mesmo.

3.3.2 Questionário dos dados sociodemográficos

Aplicou-se o questionário para a obtenção dos dados sociodemográficos que se encontra no Anexo II, sendo que foram recolhidas informações relativamente aos seguintes aspetos: i) sexo; ii) idade; iii) estado civil; iv) formação académica completada; v) Se tem funções/responsabilidades na igreja frequentada;

3.4. Local de entrevista e duração

As entrevistas foram realizadas individualmente, num local escolhido pelo participante, tendo sido realizadas ora nas próprias igrejas ora nas habitações próprias, de acordo com a conveniência do participante.

Os participantes foram previamente contactados pela investigadora, que entrevistou a totalidade dos mesmos, não tendo sido criada qualquer resistência para a realização das entrevistas. Ao entrevistado foi apresentado o entrevistador, o problema da pesquisa, o papel pedido ao entrevistado, bem como o valor acrescentado que as suas respostas poderiam

trazer à investigação em curso (Carmo e Ferreira, 1998), referindo-se à inexistência de respostas certas ou erradas e o teor académico do trabalho. As questões não surgiram de forma rígida, tendo por vezes sido necessário reencontrar a direção das entrevistas. Assim os entrevistados não foram sujeitos exatamente à mesma sequência rígida de questões.

Foi garantido o anonimato das entrevistas, a necessidade de gravação áudio, efetuado num equipamento digital portátil, tendo sido obtido o consentimento por parte dos entrevistados (Anexo III).

3.5 Análise das transcrições

Após a realização das entrevistas, procedeu-se à transcrição na íntegra das mesmas (Anexo IV).

Posteriormente, os participantes confirmaram a respetiva transcrição. As entrevistas estão identificadas de forma a garantir a confidencialidade dos participantes, por numeração sequencial, obtidas cronologicamente e um código, por exemplo G1P1 (grupo 1 participante nº1).

Após a transcrição das entrevistas, procedeu-se de seguida à sua análise. Assim, numa primeira fase foi feita uma leitura cuidadosa e exaustiva das transcrições integrais de cada uma das entrevistas, tendo estas transcrições sido sistematicamente analisadas, de modo a identificar temas recorrentes e emergentes em cada entrevista (Melo *et al*, 2013).

3.6 Processo de categorização

A análise qualitativa das entrevistas baseou-se na divisão em categorias temáticas (Melo *et al.*, 2013). Esta categorização pressupõe um exame profundo dos textos, e teve como objetivo primordial fornecer, por condensação, uma representação simplificada dos dados brutos (Bardin, 2008), que foram organizados de forma hierárquica. A unidade de registo utilizada foi o fragmento significativo correspondente a uma unidade de informação (unidade semântica). Para a definição de categorias gerais de análise, atendeu-se às características que estas deviam possuir, segundo Bardin (2008): a exclusividade, a homogeneidade, a exaustividade, a adequação ou pertinência e a objetividade. Procurou-se ainda identificar tendências nas respostas em função dos quatro grupos de participantes, e avaliar se existiriam diferenças nas respostas entre os grupos participantes.

De referir que, seguindo a abordagem de Frias (2010), a análise de discurso realizou-se através da contagem dos participantes (número de fontes) e do número de referências

(número de extratos discursivos) para cada um dos grupos que compõem a amostra (Católicos Praticantes, Católicos não Praticantes, Adventistas Envolvidos, Adventistas menos Envolvidos), recorrendo-se para o efeito ao programa informático NVIVO 11[®].

4. RESULTADOS

4.1 Caracterização da amostra

Foram entrevistados 34 indivíduos pertencentes ora à denominação religiosa Católica Apostólica Romana ora aos Adventistas do Sétimo Dia, sendo que uma entrevista, a pedido do entrevistado foi anulada, tendo sido consideradas um total de 33 entrevistas validadas pelos próprios participantes (18 participantes Católicos e 15 Adventistas do Sétimo Dia), com duração média 6 min e 90s e desvio padrão 3 min e 71s.

Apresentam-se, de seguida, o número de participantes desagregados em função da adesão da religião identificada pelos mesmos:

- Católicos Praticantes (G1) - 10 participantes;
- Católicos não Praticantes (G2) - 8 participantes;
- Adventistas mais Envolvidos (G3) - 7 participantes;
- Adventistas menos Envolvidos (G4) - 8 participantes.

No quadro 2 encontram-se discriminadas as características sociodemográficas dos participantes, sendo que se pode observar o seguinte:

- A maior percentagem dos nossos participantes é do sexo feminino, com 67%;
- 52% situam-se na faixa etária entre os 35-54 anos;
- 85% é casado ou vive em união de facto;
- 60% dos Católicos Praticantes apresentam apresenta uma escolaridade até ao 4º ano, contrapondo com Católicos Não Praticantes e Adventistas Menos Envolvidos, em que 50% apresentam um grau de Licenciado, e nos Adventistas Mais Envolvidos, observamos que a maioria (57%) possui grau de Mestre ou equivalente;
- Todos os Adventistas Mais Envolvidos e Menos Envolvidos afirmam terem funções/responsabilidades no local de culto que frequentam, contrapondo com 20 % nos Católicos Praticantes e 0% nos Católicos Não Praticantes.

Quadro 2: Variáveis Sociodemográficas

Variáveis sociodemográficas	G1 (n=10)	G2 (n=8)	G3 (n=7)	G4 (n=8)	Total (n=33)
Género					
Masculino	20%	25%	57%	38%	33%
Feminino	80%	75%	43%	62%	67%
Escalão etário					
18-34 anos	0%	0%	14%	38%	12%
35-54 anos	30%	63%	72%	50%	52%
+55 anos	70%	37%	14%	13%	36%
Estado civil					
Solteiro	0%	0%	0%	25%	6%
Casado/União de facto	90%	87%	100%	50%	85%
Divorciado/Separado	0%	0%	0%	25%	3%
Viúvo	10%	13%	0%	0%	6%
Formação Académica Completada					
≤ 4ºano	60%	25%	0%	0%	25%
6º ano	10%	0%	0%	13%	3%
9ºano	0%	0%	0%	37%	12%
12ºano	20%	25%	0%	0%	18%
Curso de Especialização Tecnológica, nível IV	10%	0%	29%	0%	3%
Bacharelato ou equivalente	0%	0%	0%	0%	6%
Licenciatura ou equivalente	0%	50%	14%	50%	30%
Mestrado ou equivalente	0%	0%	57%	0%	3%
Tem alguma função/responsabilidade no local de culto que frequenta?					
Sim	20%	0%	100%	100%	45%
Não	80%	100%	0%	0%	55%

4.2 Categorias definidas

No processo de categorização identificaram-se duas grandes categorias: i) *Relação das Pessoas com a Religião*; e ii) *Influência da Religião na Alimentação*.

Dada a diversidade da informação recolhida a partir das categorias previamente definidas houve necessidade de se proceder posteriormente à sua divisão, em subcategorias, permitindo uma análise de conteúdo mais aprofundada.

A grande categoria *Relação das Pessoas com a Religião*, circunscreve a envolvimento do indivíduo para com a religião, tendo sido explicitadas as seguintes categorias:

- *Adesão à religião*: i) reflexões dos participantes sobre o grau de interferência da sociedade na prática religiosa (se a sociedade impulsiona, na perspetiva do indivíduo a prática religiosa, ou se pelo contrário, funciona com um obstáculo

à sua adesão); ii) grau de influência familiar na prática religiosa (influência desde o nascimento, influência ao longo da vida).

- *Fundamentos religiosos*: reflexões dos participantes sobre os princípios fundamentais da religião que professam e se esses estão relacionados com i) *Relação com Deus* e/ou ii) *Relação com o próximo*.

A grande categoria *Influência da Religião na Alimentação*, expressa a influência da religião na: i) rotina diária das pessoas de um modo geral, ii) e muito particularmente na alimentação, bem como considera iii) o impacto da religião na saúde física e mental dos participantes.

O quadro 3 resume o resultado do processo de categorização, com explicitação do número de fontes e de referências codificadas de cada uma das grandes categorias, categorias e subcategorias.

Quadro 3: Resultado do processo de categorização (n=33)

FONTES							
Grandes categorias	Categorias	Subcategorias	Divisão das subcategorias	Grupo	Nº Participantes	N.º total de referências codificadas	
Relação das pessoas com a religião				1,2,3,4	33	104	
		Adesão à religião		1,2,3,4	33	67	
			Intervenção da sociedade		1,2,3,4	33	34
				Obstáculo	3,4	7	8
				Favorecimento	1,2,3,4	26	26
			Intervenção familiar		1,2,3,4	33	33
				Influência ao longo da vida	1,2,3,4	11	11
				Influência desde do nascimento	1,2,3,4	22	22
		Fundamentos religiosos			1,2,3,4	30	37
			Relação com Deus		1,3,4	17	17
			Relação com o próximo		1,2,3,4	20	20

Quadro 3 (cont.): Resultado do processo de categorização (n=33)

FONTES							
Grandes categorias	Categorias	Subcategorias	Divisão das subcategorias	Grupo	Nº Participantes	N.º total de referências codificadas	
Influência da religião na Alimentação				1,2,3,4	33	185	
	Escolha alimentar			1,2,3,4	33	101	
		Preço			1,2,4	5	5
		Qualidade			1,2,3,4	9	9
		Religião			1,2,3,4	33	61
			De modo continuado		1,3,4	16	22
			Momentos específicos		1,2,3,4	26	26
			Não influência		1,2	13	13
		Sabor			1,2,4	9	9
		Saudável			1,2,3,4	16	17
		Rotina diária			1,2,3,4	33	38
			Ausência		1,2	12	12
			Moral		3,4	2	2
			Outros		1,2,3,4	11	11
			Relação com o próximo		1,2,3,4	6	7
			Relação com Deus		1,3,4	6	6
		Saúde			1,2,3,4	33	35
			Influencia positivamente		1,2,3,4	26	28
			Não influencia		1,2	7	7
		Preparação dos alimentos			2,3,4	11	11
			Ausência		2,3,4	3	3
		Modo continuado		3,4	8	8	

Através da leitura do quadro anterior verifica-se que num total de 289 referências, a grande categoria *Influência da Religião na Alimentação*, é a que apresenta maior número de referências codificadas, 185 referências, em comparação com as 104 referências codificadas para a grande categoria *Relação das Pessoas com a Religião*.

De seguida, proceder-se-á à análise mais detalhada dos resultados, sendo que, ao longo desta apresentação, serão expressos os extratos discursivos considerados mais relevantes, no sentido de se reforçar a análise em estudo. De referir ainda que, sempre que necessário para uma melhor explicação dos resultados, os mesmos serão desagregados em função do grupo a que pertence o entrevistado: Católicos Praticantes; Católicos não Praticantes; Adventistas mais Envolvidos; Adventistas menos Envolvidos.

4.2.1 *Relação das Pessoas com a Religião*

No âmbito da grande categoria *Relação das Pessoas com a Religião* foram consideradas as categorias e subcategorias referidas no quadro 3, sendo que algumas subcategorias foram igualmente desagregadas.

4.2.1.1 Adesão à religião

Quando questionados os entrevistados sobre se a religião poderia ser considerada um obstáculo na rotina diária, e desde quando é que se consideravam Adventistas ou Católicos, independentemente do grau de envolvimento, a totalidade dos mesmos expressaram a sua opinião em relação a esta temática, tendo-se codificado para a categoria *Adesão à Religião*, 67 referências.

Em relação à subcategoria *Intervenção da Sociedade*, os resultados encontram-se resumidos no quadro 4.

Quadro 4: Número total de participantes que debateram a Intervenção da Sociedade como favorecimento e como obstáculo e respetivo número de referências codificadas (n=33)

Subsubcategoria	Fontes	Referências codificadas
Favorecimento	26	26
Obstáculo	7	8

Sendo que, os resultados obtidos para os diferentes grupos de participantes encontram-se resumidos no quadro 5.

Quadro 5: Número de participantes que debateram a intervenção da sociedade como “Favorecimento” ou como “Obstáculo” em função dos quatro grupos de discussão com referência ao número de fontes e respetiva proporção no grupo (n=33)

Subsubcategoria	G1 (n=10)	G2 (n=8)	G3 (n=7)	G4 (n=8)
Favorecimento	10 (100%)	8 (100%)	4 (57%)	4 (50%)
Obstáculo	0 (0%)	0%	3 (43%)	4 (50%)

Da análise dos resultados verifica-se o seguinte:

- Somente os participantes Adventistas (43 % dos “Adventistas Envolvidos” e 50% dos “Adventistas menos Envolvidos”) consideraram que a sociedade coloca obstáculos à sua prática religiosa, tendo em conta que de acordo com as suas perceções, os mesmos são considerados “estranhos” aos olhos dos outros, como se espelha nos seguintes extratos discursivos:
 - “A religião pelo contrário é para alguém que decidiu enfrentar o mundo, quando tu decides aceitar a religião e fazer o que a bíblia diz, vais contra o mundo, tu é que és o estranho e para teres coragem para ir contra o mundo tens que ser corajoso.” G4P3;
 - “O único obstáculo que vejo, é que somos olhados como estranhos, olhados de lado.” G4P7;
 - “A sociedade, democrática e livre, não é assim tão livre porque coloca obstáculos, preciso de liberdade religiosa e a sociedade coloca obstáculos.” G3P1
- Em contrapartida, nenhum dos “Católicos Praticantes” e dos “Católicos não Praticantes” envolvidos nesta investigação, consideraram a religião como um obstáculo, tendo aliás avaliado a prática religiosa como impulsionador do seu bem-estar, como se pode constatar nos seguintes extratos discursivos:
 - “Se andámos bem com Deus somos mais fortes. Faz – me bem e não é um obstáculo.” G1P8;
 - “A religião não é um obstáculo, mas sim uma libertação. Faço tudo com um espírito de voluntariado, nada é obrigação” G1P9;
 - “A religião não representa qualquer obstáculo na minha vida. Também sou uma pessoa que acredita que um Católico não se devia sentir mal porque está a beber e não devia por exemplo. Acho que a

religião não deveria ter influência no que as pessoas devem comer ou beber, fumam, na diversão. Cada um deve tomar consciência do que deve ou não fazer. “ G2P5.

- Do grupo dos Adventistas, 57% dos mais envolvidos e 50% dos menos envolvidos não consideraram existir qualquer obstáculo à prática religiosa:
 - “Nunca senti como obstáculo” G4P1;
 - “Não sinto como obstáculo. Os obstáculos são aquelas coisas que nos fazem mal e nos afastam daquilo que é bom para nós, ou que nos levam a coisas menos boas para nós. “ G3P4.

Para a subcategoria *Intervenção familiar*, das trinta e três pessoas que participaram neste debate, vinte e duas delas afirmaram que foram influenciadas pela religião que professam desde do nascimento, contra 11 que se converteram durante a idade adulta. Os resultados obtidos encontram-se resumidos no Quadro 6.

Quadro 6: Número total de participantes que debateram a Influência da Intervenção Familiar como Influência desde do nascimento ou Influência ao longo da vida e respectivo número de referências codificadas (n=33)

Subsubcategoria	Fontes	Referências codificadas
Influência desde o nascimento	11	11
Influência ao longo da vida	22	22

No quadro 7 encontram-se os resultados obtidos para os diferentes grupos

Quadro 7: Número de participantes que debateram a Intervenção Familiar, como “Influência desde o nascimento” ou “Influência ao longo da vida”, em função dos quatro grupos de discussão e respectiva proporção no grupo (n=33)

Subsubcategoria	G1 (n=10)	G2 (n=8)	G3 (n=7)	G4 (n=8)
Influência desde o nascimento	9 (90%)	7 (88%)	5 (71%)	1 (12%)
Influência ao longo da vida	1 (10%)	1 (12%)	2 (29%)	7 (88%)

Da análise do quadro verifica-se que:

- São os “Católicos Praticantes” e os “Católicos não Praticantes”, bem como os “Adventistas mais Envolvidos” que referiam terem sido mais influenciados pela religião desde o nascimento uma vez que nasceram já na comunidade:
 - “Desde que nasci, fiz todos os sacramentos” G1P5;

- “Sou desde que nasci, foi o que me fizeram” G2P3;
- “Sou Adventista desde o berço” G3P1.
- Em contrapartida, para a maior parte dos Adventistas menos Envolvidos presentes nesta amostra, esta influência ocorreu mais tarde nas suas vidas:
 - “Conheci em 2003, mas fui batizada em 2005, e desde início que comecei a conhecer os princípios que a igreja defende.” G5P5
 - “Sou Adventista desde de 1977. Foi em Portugal que me batizei”. G5P8

4.2.1.2 Fundamentos religiosos

Nesta categoria, questionou-se os participantes qual ou quais seriam os princípios fundamentais das religiões que professam pelas suas próprias palavras. Foram codificadas 37 referências para 30 fontes (participantes).

Os resultados discriminados para cada subcategoria encontram-se resumidos no quadro 8.

Quadro 8: Número total de participantes que debateram os Fundamentos Religiosos como Relação com Deus e/ou Relação com o próximo e respetivo número de referências codificadas (n=30)

Subcategoria	Fontes	Referências codificadas
Relação com Deus	17	17
Relação com o próximo	20	20

No quadro 9 encontramos os resultados obtidos nos diferentes grupos.

Quadro 9: Número de participantes que debateram os “Fundamentos Religiosos” como “Relação com Deus” e /ou “Relação com o próximo”, em função dos quatro grupos de discussão com referência ao número de fontes e respetiva proporção no grupo (n=30)

Subcategorias	G1 (n=8)	G2 (n=7)	G3 (n=7)	G4 (n=8)
Relação com Deus	4 (40%)	0 (0%)	6 (86%)	7 (88%)
Relação com o próximo	5 (50%)	7 (88%)	4 (57%)	4 (50%)

Pela análise do quadro 9, verifica-se que:

- Para alguns participantes as respostas foram enquadradas nas duas subcategorias;

- Todos os Adventistas responderam nesta categoria, sendo que 88% dos Adventistas menos Envolvidos do presente estudo realçaram a *Relação com Deus*, como sendo fundamental nas suas crenças, e dos mais envolvidos, 86% refiram esse aspeto, como se evidencia nos seguintes extratos discursivos:
 - “Os princípios são a lei de Deus e o amor que tem por cada um de nós” G4P4
 - “Acreditar num Deus que é meu Criador e seu Criador. Isso envolve conhece-lo através da sua palavra, da bíblia, e, portanto, fazer o máximo para ser uma boa serva de Deus” G4P7
 - “Relacionamento com Deus para mim é o fundamental.” G3P1
 - “Para mim deslumbra-me perceber o amor de Deus, e estudar o amor de Deus, e a paciência de Deus para, e perdoar-me-á a expressão e o verbo aturar, para nos aturar para nos suportar, com a nossa hesitação com a nossa duvida constante, rebeldia, etc. Isso só temos que colocar de joelhos perante Deus e agradecer e procurar escutar a sua voz através da sua palavra, para então continuámos a subir e a crescer.” G3P7
- Ainda neste contexto, nenhum dos Católicos não Praticantes presentes neste estudo referiram ser importante a *Relação com Deus*, e no grupo dos praticantes apenas 40% destacaram a *Relação com Deus* como princípio da crença religiosa, expresso na prática religiosa através da fé e na presença na missa:
 - “Ser católica é praticar o bem, ter fé, praticar o bem” G1P10
 - “Comunhão, confessar uma vez por mês, ir à missa” G1P8
- Em relação à subcategoria *Relação com o Próximo*, 50% dos Adventistas menos Envolvidos que participaram nesta investigação consideram a relação com o outro como fazendo parte dos fundamentos das crenças religiosas contra 43% dos mais envolvidos:
 - “Para mim é fundamental a visão holística que a igreja Adventista tem do ser humano. Até foi curioso ver como a igreja se preocupa de forma holística com a pessoa e que não é só frequentar uma igreja e ler os princípios de um livro.” G4P5

- “Aprendi a amar e a respeitar as pessoas da mesma maneira que eu gostava de ser, porque antigamente não era assim que eu tratava as pessoas, era mais reguila.” G4P6
- “e depois o relacionamento com outros, porque acredito que quanto mais próximos estamos de Deus mais fácil é o nosso relacionamento com os outros.” G3P1
- “nosso relacionamento com os outros, nos nossos hábitos” G3P3
- No que diz respeito ao grupo dos Católicos, 88% dos Católicos não Praticantes consideraram a *Relação com o Próximo* como sendo o princípio fundamental do catolicismo contra 50% dos Católicos Praticantes, como evidenciado nos seguintes extratos discursivos:
 - “Para mim é ajudar o próximo, é dar, mas isto tem a ver com a educação, ajudar o próximo,” G2P1
 - “O princípio da partilha, da preocupação pelo próximo, honestidade, tudo o que porventura uma pessoa de bem deva fazer.” G2P2
 - “Ser Católico é praticar o bem e ajudar o próximo” G1P6
 - “Ajudar, é um caminho. O caminho, a verdade e a vida, são expressões perfeitas da simbiose da vida de um Cristão. No aspeto comportamental com o meu próximo, procuro encaminhá-lo no caminho certo. Na profissão de cada um de nós podemos transmitir a mensagem, deixando que a religião seja transversal aos diversos aspetos da vida. Uma palavra amiga faz a diferença, esquecermos um pouco de nós para nos lembramos do outro. A grande missão do crente é ajudar o outro, é dar a mão.” G1P9.

4.2.2 *Influência da Religião na Alimentação*

No âmbito da grande categoria *Influência da Religião na Alimentação* foram consideradas as categorias e subcategorias referidas anteriormente no quadro 3, sendo que algumas subcategorias foram igualmente desagregadas, de forma a melhor avaliar a interação da religião no dia-a-dia das pessoas.

4.2.2.1 Rotina diária

Na categoria *rotina diária*, procurou-se aferir sobre a influência da religião no dia-a-dia dos participantes.

Foram codificadas um total de 38 referências para 33 fontes (participantes), sendo que por análise das entrevistas verificou-se a necessidade de criar as seguintes subcategorias: i) ausência de influência na rotina diária, ii) influência na moral, iii) influência na relação com Deus, iv) influência na relação com o próximo, tendo-se ainda criado a categoria v) “outros” para situações que não eram passíveis de serem categorizadas no contexto em estudo.

Os resumos dos resultados para estas subcategorias encontram-se no quadro 10.

Quadro 10: Número total de participantes que debateram a influência da religião na rotina diária alimentar, como ausente, na “moral”, na “relação com Deus”, e na “Relação com o próximo” e respectivo número de referências codificadas (n=33)

Subcategoria	Fontes	Referências codificadas
Ausência	12	12
Moral	2	2
Relação com Deus	6	6
Relação com o próximo	6	7
Outros	11	11

A distribuição das respostas pelos diferentes grupos encontra-se resumida no quadro 11.

Quadro 11: Número de participantes que debateram a influência da religião na rotina diária como “ausente”, na “moral”, na “Relação com Deus”, e na “Relação com o próximo” em função dos quatro grupos de discussão com referência ao número de fontes e respectiva proporção no grupo (n=33)

Subcategorias	G1 (n=10)	G2 (n=8)	G3 (n=7)	G4 (n=8)
Ausência	6 (60%)	6 (75%)	0 (0%)	0%
Moral	0 (0%)	0 (0%)	1 (14%)	1 (13%)
Relação com Deus	1 (10%)	0 (0%)	3 (43%)	2 (25%)
Relação com o próximo	1 (10%)	1 (13%)	2 (29%)	2 (25%)
Outros	3 (30%)	1 (13%)	3 (43%)	4 (50%)

Da análise dos resultados podemos retirar as seguintes conclusões:

- 75% dos Católicos não Praticantes da nossa amostra consideram que a religião não influencia a rotina diária, 13% dos entrevistados considerou que

exerce uma influência na relação com o próximo, e 13% não definiu que tipo de influência sente no seu dia-a-dia. De seguida apresentam-se os extratos discursivos que espelham estas opiniões:

- “Não influencia na minha rotina diária” G2P5
 - “Sim, eu acho que sim se calhar inconscientemente nalgumas coisas” G2P8
 - “Praticar o bem, ajudar o próximo” G2P2.
- Dos Católicos Praticantes, verificamos que apesar da prática religiosa ser mais frequente, 60 % considera que não existe qualquer influência na rotina diária, sendo que 40% consideram que de alguma forma a religião está presente no dia a dia, como se pode verificar nos seguintes extratos discursivos:
 - “Não influencia a rotina diária, continuo a ser a mesma pessoa, não influencia em nada” G1P1
 - “Sim influencia, podemos rezar em todo o lado. Antes de começar a trabalhar pedimos ajuda a Deus. E podemos rezar o Pai-Nosso ou um Avé Maria” G1P8
 - “Tenho procurado ajudar na minha comunidade servi o próximo o mais que posso e sei “ G1P9
 - “Sim, influencia porque nos vamos deparando com situações no nosso dia a dia que nós praticantes temos aquela fé, a que nos agarrar.” G1P10
 - Dos dois grupos de Adventistas, todos os participantes consideraram que a religião influencia o seu dia-a-dia (0% na subcategoria Ausência), sendo que os Adventistas mais Envolvidos destacaram a sua relação com Deus:
 - “Influencia porque por ser Adventista é ser alguém que quer seguir a bíblia e a vontade de Deus” G3P4
 - “Sim absolutamente. Todo o estilo de vida, desde do acordar até deitar. É evidente que o ideal não se atinge do ponto de vista humano e do ponto de vista espiritual, mas nós tendemos sempre para atingir o ideal porque teremos que colocar metas elevadas para poder crescer

e desenvolver, e a palavra de Deus e Deus espera de nós o máximo desenvolvimento” G3P7

- Os Adventistas menos Envolvidos referiram que os influencia maioritariamente noutros aspetos nomeadamente comportamentais (considerados na subcategoria Outros), uma vez que a conversão foi acompanhada por uma mudança no seu estilo de vida:
 - “Nas saídas que fazia deixei de fazer, perder noites bem dormidas. Deito-me cedo porque é mais saudável” G4P7
 - “Sim altera. Na maneira de ser e de estar, quer a nível alimentar, a nível comportamental, princípios de saúde e bem-estar.” G4P8
- Na subcategoria *Moral* somente os Adventistas responderam como se pode ver nos seguintes extratos discursivos:
 - “Sim influencia. Desde que conhecemos mudou a minha diária completamente, porque agora sabemos o que podemos e não podemos fazer” G4P2
 - “Influencia desde da moral” G2P4

4.2.2.2 Saúde

Na categoria *saúde*, onde se procurou verificar a influência da prática religiosa na saúde global dos participantes, foram codificadas um total de 35 referências para 33 fontes, sendo que por análise das entrevistas verificou-se a necessidade de criar as seguintes subcategorias: “influencia positivamente” e “não influencia”.

Os resumos dos resultados para estas subcategorias encontram-se no quadro 12.

Quadro 12: Número total de participantes que debateram a influência da religião na saúde e respetivo número de referências codificadas (n=33)

Subcategoria	Fontes	Referências codificadas
Influencia positivamente	26	28
Não influencia	7	7

Os resultados obtidos para cada grupo encontram-se no seguinte quadro:

Quadro 13: Número de participantes que debateram a influência da religião na saúde em função dos quatro grupos de discussão com referência ao número de fontes e é respectiva proporção no grupo (n=33)

Subcategoria	G1 (n=10)	G2 (n=8)	G3 (n=7)	G4 (n=8)
Influencia positivamente	7 (70%)	4 (50%)	7 (100%)	8 (100%)
Não influencia	3 (30%)	4 (50%)	0 (0%)	0 (0%)

Da análise dos resultados infere-se as seguintes reflexões:

- Tendo por base a análise da subcategoria nenhum participante respondeu que a religião o influenciava negativamente, como está exemplificado nos seguintes extratos discursivos:
 - “Acho que é tudo positivo. Tudo o que está relacionado com a saúde.” G4P2
 - “Contribui e muito para a minha saúde física e mental.” G3P1
 - “Ajuda por vezes, tenho momentos em que me ajuda” G2P6
 - “Faz – me sentir bem” G1P2
- Todos os Adventistas, independentemente do seu grau de envolvimento consideraram que a religião exerce um efeito positivo na saúde de forma global, como se espelha nos seguintes extratos discursivos:
 - “Se for vivida de uma forma equilibrada e no verdadeiro espírito eu acho que nos equilibra em todas as nossas dimensões, quer espiritual, quer fisicamente, quer socialmente.” G3P3
 - “Não é neutro, as crenças religiosas afetam sempre o indivíduo, neste caso o conhecimento da palavra de Deus e da revelação da Bíblia, afeta-me positivamente no máximo que se possa conceber porque é através do conhecimento da palavra de Deus, do conhecimento do seu amor, da esperança que ele me dá numa solução para o problema do Mal, o tal grande conflito de que falámos que eu posso manter-me alerta vigilante, mas também com um objetivo para o futuro. O futuro mesmo que do ponto de vista humano possa ser muito negro muito

- bloqueado eu sei que não termina aqui eu sei que Deus tem uma solução se humanamente não há solução há sempre solução.” G3P7
- “A religião independentemente qual seja, influi e muito de forma positiva pela saúde. Se tivermos em conta que a saúde não é só a parte biológica, mas também psíquica e social a religião influencia e muito de forma positiva” G4P3
 - Dos Católicos não Praticantes 50% dos mesmos considera que influencia positivamente a sua saúde, em particular no bem-estar mental:
 - “Ajuda na minha saúde mental porque ensina-me a saber ouvir.”G2P4
 - “Ajuda-me a ter uma melhor saúde mental, melhor comportamento na vida profissional e pessoal” G2P1
 - Para os demais 50% de Católicos não Praticantes, consideram que a religião não exerce qualquer influência na sua saúde:
 - “Não influencia nada o meu bem-estar físico e mental, apesar de que há momentos na vida em que sentimos necessidade de buscar algo que nos ajude.” G2P5
 - “Não tem uma influência negativa ou positiva.” G2P2
 - Em relação aos Católicos Praticantes, 30% consideraram que a religião não influencia a saúde, sendo que a maioria, 70% dos participantes, considerou que a religião exerce uma influência positiva na saúde:
 - “Se andámos bem com Deus somos mais fortes. Faz – me bem.” G1P8
 - “Então não contribui, então não influencia. No nosso dia -a dia. Contribui para que eu me sinta bem, por exemplo há ritual que eu tenho todos os dias, isso nem é meu, tenho um livro da minha patroa que gosto muito de ler.” G1P10

4.2.2.3 Escolha Alimentar

Na categoria *Escolha Alimentar*, na qual se procurou aferir quais os principais critérios na escolha dos alimentos por parte dos nossos participantes, foram codificadas um total de 101 referências para 33 fontes, tendo o debate sido centrado em cinco critérios: “preço”, “qualidade”, “sabor”, “prática de uma alimentação saudável”, contrapondo com o critério em estudo no nosso trabalho – “religião” (ver quadro 14).

Quadro 14: Número total de participantes que debateram os critérios de escolha alimentar “preço”, “qualidade”, “sabor”, “saudável” e “religião e respetivo número de referências codificadas (n=33)

Subcategorias	Fontes	Referências
Preço	5	5
Qualidade	9	9
Sabor	9	9
Saudável	16	17
Religião	33	61

O critério de escolha alimentar mais considerado pelos nossos participantes foi o critério “religião”, referido pela totalidade dos nossos participantes (n=33), obtendo o diálogo deste critério igualmente maior número de referências codificadas, seguido do fator “saudável” (16 participantes, 17 referências codificadas), do fator “sabor” (9 participantes, 9 referências codificadas), em igualdade com o fator “qualidade”, e finalmente o fator “preço” (5 participantes, 5 referências codificadas).

Tendo em conta que será dada particular atenção ao critério “religião”, e que houve participantes que responderam em mais do que uma subcategoria, apresenta-se no quadro 15, os critérios citados pelos participantes neste estudo, desagregados em função do grupo a que pertencem.

Quadro 15: Número de participantes que debateram os critérios de escolha alimentar “preço”, “qualidade”, “sabor” e “saudável”, em função dos cinco grupos de discussão com referência ao número de fontes e respetiva proporção no grupo (n=33)

Subcategorias	G1 (n=10)	G2 (n=8)	G3 (n=7)	G4 (n=8)
Preço				
Percentagem em função do total de participantes no estudo	1 (10%)	3 (38%)	0%	1 (13%)
Qualidade				
Percentagem em função do total de participantes no estudo	5 (50%)	2 (25%)	1 (14%)	1 (13%)
Sabor				
Percentagem em função do total de participantes no estudo	3 (30%)	5 (63%)	0 (0%)	1 (13%)
Saudável				
Percentagem em função do total de participantes no estudo	3 (30%)	2 (25%)	5 (71%)	6 (75%)
Religião				
Percentagem em função do total de participantes no estudo	10 (100%)	8 (100%)	7 (100%)	8 (100%)

Deva-se referir, que todos os participantes responderam na subcategoria *Religião*, uma vez que por um lado, era o tema do trabalho e os entrevistados tinham conhecimento disso, e por outro a pergunta sobre a influência da religião na escolha alimentar, foi colocada diretamente.

No que diz respeito ao critério *saudável*, considera-se a seguinte análise:

- Para 75% dos Adventistas menos Envolvidos e 71% dos mais envolvidos este foi um critério importante na escolha alimentar, como se pode verificar nos seguintes extratos discursivos:
 - “Comecei a não comer carne por uma questão religiosa, mas neste momento não como porque considero que devo ter um corpo são, se eu ingerir alimentos nocivos e acredito que a carne é nociva neste momento, eu vou ficar doente, e eu não posso estar com Deus porque estou concentrada em mim, nas minhas dores, e daí estou mais incapacidade de estar mais em contacto com Deus” G4P8

- “Em primeiro lugar penso no que é mais saudável, mesmo quando vou a restaurantes,” G3P2
- Para 25% dos Católicos não Praticantes e 30% dos praticantes o fator “saudável” é importante como critério na escolha alimentar, como exemplificado nos seguintes extratos discursivos:
 - “qualidade inclusive, isto é, se está a prejudicar a minha família em termos de saúde” G2P5
 - “Tenho muito cuidado com alimentação. A gente come mais o que dá o quintal, mais saudável.” G1P5

Por outro lado, verifica-se que o critério *sabor* foi um critério debatido por um maior número de Católicos (G1,G2) em relação aos Adventistas (G3,G4), tendo sido igualmente no seio desse grupo que mais diálogo se gerou em torno deste tema (30% nos Católicos não Praticantes e 63 % para os Católicos não Praticantes) com um destaque para os Católicos não Praticantes que mais debateram este tópico.

Assim verifica-se que para os Católicos não Praticantes, o sabor é um dos principais critérios de escolha dos alimentos:

- “Quando não estou a fazer dieta...depende da minha vontade, se me está a apetecer ou não, é uma questão de gosto” G2P8
- “Se gosto é o principal critério” G2P6

Por sua vez, os Católicos Praticantes, são o grupo para o qual o fator *qualidade* é um dos principais critérios, associando “frescura”, como sinónimo de qualidade:

- “Escolho o mais fresco” G1P6
- “O mais fresco, e o que tem melhor sabor” G1P4

Relativamente à determinante religião, apesar de ter tido sido o critério referenciado por todos os participantes e cujo debate apresentou um maior número de referências (61 referências codificadas), nesta contagem, encontram-se igualmente os indivíduos que mencionaram a religião como i) não tendo qualquer influência na escolha alimentar, ou ii) tendo em algum momento do ano, já que foi colocada a questão de forma direta aos entrevistados. Por se verificar a influência da religião somente em momentos pontuais para alguns dos entrevistados, na análise da influência da religião no critério alimentar,

considerou-se a dimensão temporal: influência de um modo continuado, influência em momentos específicos.

O quadro 16 (n= 33) apresenta os dados obtidos para a subcategoria, devendo-se referir que por um lado alguns participantes responderam em mais do que uma subsubcategoria, e por outro, considerou-se que apesar de poderem afirmar que a religião não influencia diariamente na escolha alimentar, há momentos específicos, como já referido, que os nossos participantes, sentem uma relação entre alimentação e religião, daí a divisão observada na subsubcategoria *Influência*:

Quadro 16: Número total de participantes que debateram a religião como critério de escolha alimentar e respetivo número de referências codificadas (n=33)

Subsubcategorias	Fontes	Referências codificadas
Influência	29	48
De modo continuado	16	22
Momentos específicos	26	26
Não influencia	13	13

A distribuição das respostas pelos diferentes grupos encontra-se resumido no quadro 17.

Quadro 17: Número de participantes que debateram a religião como critério de escolha alimentar em função dos quatro grupos de discussão com referência ao número de fontes e respetiva proporção no grupo

Subsubcategorias	G1 (n=10)	G2 (n=8)	G3 (n=7)	G4 (n=8)
Sem influencia	7 (70%)	6 (75%)	0 (0%)	0 (0%)
Influencia	10 (100%)	4 (40%)	7 (100%)	8 (100%)
De modo continuado	1 (10%)	0 (0%)	7 (100%)	8 (100%)
Momentos específicos	10 (100%)	4 (50%)	4 (57%)	8 (100%)

Diversas conclusões se podem retirar por análise do quadro anterior:

- Todos os Católicos Praticantes identificaram a influência da religião na alimentação como sendo um fator importante em determinados momentos do ano, nomeadamente na Quaresma e/ou na quarta feira de cinzas, apesar de

70% dos participantes deste segmento ter considerado que não é um fator que influencie a escolha alimentar. Nos Católicos não praticantes, 75% dos participantes mencionaram que a religião não influencia os seus critérios de escolha alimentar. Dos que refeririam a presença dessa influência, não houve relatos que evidenciassem a influência da religião na alimentação de um modo continuado, sendo que 40% dos entrevistados deste grupo relataram a influência da religião na alimentação em particular em momentos específicos, igualmente na Quaresma, como sendo um momento em que os mesmos alteram os hábitos alimentares devido à prática religiosa. O referido pode ser comprovado nos seguintes extratos discursivos:

- “Só na altura da Quaresma. Na 4ª feira de cinzas e todas as sextas feiras. Não se come carne e não como mesmo. Às vezes esqueço-me, mas continuo e não me sinto culpado, fiz sem querer.” G1P1
- “No entanto, no período da Pascoa e 4ª feira de cinza não como carne, mas às vezes cai no esquecimento” G2P2
- Os próprios Adventistas, apesar de afirmarem que a religião é um determinante fundamental na escolha alimentar, identificaram momentos específicos na prática religiosa relacionados com a alimentação como o jejum e/ou Santa Ceia, sendo que os Adventistas mais Envolvidos foram os que identificaram na totalidade esses momentos
 - “A Santa Ceia é a representação da última ceia de Cristo, em que o pão e o vinho (sumo de uva) foram abençoados e distribuíram entre eles.” G3P3
 - “Nós temos o jejum. Na IASD não tem uma data própria, cada um é livre. Nesses momentos, o jejum leva-nos a estarmos mais livres para estarmos em comunhão com Deus” G3P8
 - “quando nos aproximamos de uma cerimónia de santa ceia, quando queremos fazer um jejum para estar mais em sintonia com Deus, porque relembramos o que Jesus fez por cada um de nós e procuramos resolver cada um dos nossos problemas. “ G4P2
- De forma continuada, todos os Adventistas, independentemente do grau de envolvimento, afirmaram ser a religião um fator preponderante na escolha

diária dos alimentos, estando implícito na escolha alimentar, contra os 10% de Católicos Praticantes e, ausência de influência por parte dos Católicos não Praticantes:

- “Tem, porque há vários textos um deles já muito evidente, é que nós somos o Templo do Espírito Santo, o nosso corpo, o nosso físico, a nossa mente, todo o nosso ser é o recetáculo do Espírito Santo e assim nós devemos procurar desenvolver e preservar esse nosso ser o melhor possível nas melhores condições não só para podermos aqui agir e ter a nossa profissão, desempenhámos as nossas funções o melhor possível atingindo a perfeição” G3P7
- “Se está de acordo com o que está escrito na Bíblia, se me vai fazer bem e se não prejudica a minha saúde e se vai de acordo com os conselhos de Deus não só na Bíblia, mas também nos escritos de Ellen White” G3P6
- “Influencia na minha escolha alimentar quando procuro uma intimidade maior com esse Ser Superior que nós acreditamos. Esta semana por exemplo tomo só um café para ficar com o espírito mais tranquilo. A proximidade de Deus traduz-se em conseguir abster-me daquilo que dá prazer.” G1P9
- Apesar de alguns Católicos Praticantes e não Praticantes assumirem que a religião pode influenciar em algum momento específico (por exemplo na Quaresma) a escolha alimentar, como já referimos, 70% e 75% respetivamente não consideraram a religião relevante na escolha alimentar:
 - “A religião não influencia nada exceto quando é a Pascoa em que às sextas-feiras nós comemos peixe” G1P7
 - “A religião não influencia em nada. Como de tudo bebo de tudo” G2P1

Assim sendo, verificou-se que para os grupos cuja religião já apresenta algumas restrições alimentares nos princípios fundamentais, como os Adventistas, essa é considerada um determinante relevante na escolha alimentar.

4.2.2.4 Preparação dos alimentos

Na categoria *Preparação dos Alimentos*, na qual se procurou aferir se a religião influenciava a forma como os alimentos são preparados e confeccionados, foram codificadas um total de 11 referências para 11 fontes, sendo que por análise das entrevistas verificou-se a necessidade de criar as seguintes subcategorias: i) *Não influencia*; ii) *Influencia*. O resultado encontra-se resumido no seguinte quadro 18.

Quadro 18: Número total de participantes que debateram a religião como influente na preparação dos alimentos e respetivo número de referências codificadas (n=11)

Subcategorias	Fontes	Referências codificadas
Não influencia	3	3
Influencia	8	8

Quadro 19: Número de participantes que debateram a religião como fator que influência a preparação dos alimentos nos quatro grupos de discussão com referência ao número de fontes e respetiva proporção no grupo (n=11)

Subcategorias	G1 (n=10)	G2 (n=8)	G3 (n=7)	G4 (n=8)
Não influência	0 (0%)	1 (13%)	1 (14%)	1 (13%)
Percentagem em função do total de participantes no estudo				
Influencia	0 (0%)	0 (0%)	2 (29%)	6 (75%)
Percentagem em função do total de participantes no estudo				

Assim, da análise do quadro anterior verificamos o seguinte:

- Nenhum dos Católicos Praticantes que participaram nesta investigação respondeu nesta categoria, sendo que somente 13% dos Católicos não praticantes debateram este tema, referindo a sua inexistência como se pode ler no seguinte extrato discursivo:
 - “Mesmo na preparação não tem qualquer tipo de influência”
G2P4;
- No grupo dos Adventistas menos Envolvidos, somente um dos participantes não respondeu nesta categoria, sendo que 13% afirmou que a religião não

influencia na preparação dos alimentos (“Na forma de preparação não, porque eu como dentro dos legumes, leguminosas oleaginosas, o mais saudável” G4P7), e 75% consideraram que a religião influencia a forma como preparam os alimentos, procurando que esses sejam confeccionados da forma mais saudável, como se verifica nos seguintes extratos discursivos:

- “A religião influencia a forma como preparo os alimentos, procuramos fazer o mais saudável. Tudo o que devemos fazer é para estar mais próximo de Deus porque senão a religião não serve de nada” G4P4;
- “Mesmo na forma de cozinhar tento preparar de forma simples e saudável” G4P5;
- No grupo dos Adventistas mais Envolvidos, 14% considerou que a religião não exerce qualquer influência na preparação dos alimentos (“Não existe nenhum ritual de preparação de alimentos, não há nenhum ritual como por exemplo os Judeus tem de sangramento dos animais e de preparação, na nossa denominação não existe.”, G3P5), sendo que 29% afirmou que a religião influencia a confecção dos alimentos de modo a estarem mais próximos de Deus:
 - “Na preparação dos alimentos a religião influencia” G3P2;
 - “Mesmo na preparação dos alimentos também influencia, uma vez que somos aconselhados a prepará-los de forma simples, sem grandes temperos. A profetiza Ellen White teve indicações vindas de Deus nesse sentido.” G3P6.

5. DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

O trabalho realizado teve como objetivo avaliar a influência da religião na alimentação das pessoas. Para o efeito, realizou-se um estudo qualitativo, recorrendo-se à técnica de entrevista, sendo que os 33 participantes deste estudo pertenciam a um de quatro segmentos: Católicos praticantes, Católicos não praticantes, Adventistas mais Envolvidos, Adventistas menos Envolvidos.

Da análise dos discursos dos participantes, identificaram-se duas grandes categorias: i) *Relação das pessoas com a religião* e, ii) *Influência da religião na alimentação*. Não obstante a totalidade dos participantes terem expressado as suas opiniões, aquando do debate para estas duas grandes categorias, a *categoria Influência da religião na alimentação* foi a mais abordada pelos entrevistados, obtendo um maior número de extratos discursivos, isto é, foi mais debatida pelos participantes a participação da religião no dia-a-dia das pessoas, em particular, na alimentação, reforçando o imediatismo e a centralidade da alimentação na vida das pessoas (Drewnowski, 2002).

Tendo em conta a relação das pessoas com a religião, nomeadamente a forma como os participantes consideraram a intervenção que a sociedade tinha na sua opção religiosa, no sentido de constatar a existência ou não de uma tensão entre religião e sociedade, verificou-se que foram os Adventistas, quer os envolvidos quer os menos envolvidos, que afirmaram sentir que a sociedade lhes coloca alguns obstáculos na vivência religiosa. Ora, de acordo com a Lei da Liberdade Religiosa, Lei n.º 16/2001, de 22 de junho, sujeita posteriormente a sucessivas atualizações: “*Ninguém pode ser privilegiado, beneficiado, prejudicado, perseguido, privado de qualquer direito ou isento de qualquer dever por causa das suas convicções ou prática religiosa.*”. Neste contexto, Habermas (2008) considera que existe nos países modernos, secularizados, uma maior aceitação da prática religiosa como sendo algo pessoal, individualizado, e essencial a uma integração social, sendo essa liberdade religiosa considerada fundamental numa sociedade democrática. No entanto, as minorias religiosas como é o caso dos Adventistas em Portugal, poderão sentir-se discriminadas, devido a restrições próprias da prática religiosa, seja pela proibição de determinados alimentos ou pelo fato de terem um dia específico para a prática religiosa (ver capítulo 2.2.2), mas que não estão em sintonia com a ordem do país, em particular um país com uma forte tradição e prática religiosa, onde a religião dominante apresenta uma considerável influência junto da sociedade. Na verdade, os Católicos em Portugal, segundo os censos de 2011, compõem cerca de 81% da população portuguesa (INE, 2012). Na realidade, nenhum dos

Católicos envolvidos nesta investigação, consideraram a religião como um obstáculo, tendo aliás avaliado a prática religiosa como algo que impulsiona o seu bem-estar. Em contrapartida, a maioria dos participantes Adventistas neste estudo consideram-se “estranhos aos olhos da sociedade”, refletindo a tal discriminação social, tanto mais que Portugal é um país tradicionalmente Católico, como já mencionado. De igual modo, Weeler *et al* (2001), num estudo realizado com base em entrevistas de 318 indivíduos e em 628 questionários validados e realizados em diversas comunidades religiosas em Inglaterra e País de Gales, refere que num país maioritariamente cristão, minorias como os Muçulmanos, apresentam preocupações relativamente à crescente violência e hostilidade de que são alvos, sentindo-se discriminados em todos os aspetos relacionados com a educação, emprego, sentimento esse que é partilhado por Hindus. Relativamente, a outras denominações religiosas como as Testemunhas de Jeová e Mórmons, também relataram sentirem-se discriminados nomeadamente por não-cristãos, sendo que se verificou que religiões cujos membros demonstram visualmente serem de determinada religião são também os que são mais discriminados. Num outro estudo, Croucher (2009), no qual foram realizados 356 questionários a franceses Muçulmanos e 20 entrevistas, sobre o efeito da lei que proibia o uso de qualquer símbolo religioso nas escolas francesas, verificou-se que alguns dos participantes consideraram que isso era uma forma governamental de os forçarem a abandonarem a identidade religiosa e assimilarem uma cultura cristã, considerando isso uma perseguição religiosa. Croucher (2013), num outro estudo com 243 Muçulmanos franceses e 290 Católicos franceses, em formato de questionário, sobre questões relacionadas com a comunicação, verificou que os Muçulmanos têm uma maior dificuldade e menos vontade de estabelecerem contacto verbal com indivíduos não pertencentes à mesma denominação religiosa. De certa maneira, esta discriminação pode ser em parte explicada pelo facto de as pessoas terem necessidade de pertencer a um grupo e defender a coesão desse mesmo grupo, discriminando o outro se necessário (David, 2009).

A reforçar a pertinência das crenças religiosas, refira-se que em relação à intervenção familiar, verifica-se que os Católicos praticantes e os Católicos não Praticantes relataram que essa influência ocorreu desde o nascimento, uma vez que foram batizados, desde tenra idade, na igreja católica, como é tradicional e de acordo com os sacramentos da Igreja Católica. Nos Adventistas, constatamos, que aqueles que referem estar mais envolvidos na prática religiosa, com cargos, como ancião, direção da escola sabatina (catequese), pastor,

direção do departamento missionário, são igualmente os que mais referiram ser Adventistas desde o nascimento, apesar de que, contrariamente, ao catolicismo, não existe pedobatismo, sendo que, só são considerados realmente membros da igreja Adventista, no momento do batismo que nunca ocorre antes da adolescência. Em contrapartida, os Adventistas menos Envolvidos do nosso estudo referiram que aderiram a esta fé ao longo das suas vidas. Neste contexto, Avshalon e Brent (2001) num estudo longitudinal sobre as alterações de personalidade desde o nascimento, verificam que são diversas as variáveis que vão contribuindo para a formação do carácter do indivíduo as quais se categorizam em dois grupos: i) as variáveis genéticas; e ii) as variáveis ambientais ou da envolvente, com maior destaque para a família. No entanto, a personalidade é também influenciada por outros fatores ambientais, nomeadamente as experiências vividas pelo indivíduo, como a adoção de uma nova prática religiosa, como se verifica maioritariamente nos Adventistas menos envolvidos do nosso estudo, o que poderá ocasionar mudanças nas suas vidas.

Por sua vez, constata-se que os participantes Adventistas consideram que a religião influencia mais as suas vidas diárias comparativamente aos participantes Católicos, pois a religiosidade para os Adventistas assume um papel relevante no seu quotidiano, isto é, o maior envolvimento do indivíduo na prática religiosa, leva-o a que procure cumprir os princípios da religião que professa (Shatenstein e Ghadirian, 1997). Na realidade, no seio da religião Adventista, todos os membros são convidados a participar no ato religioso e ao estudo da Bíblia, procurando ter uma relação com Deus, sendo isso fundamental para que o indivíduo possa ser batizado, isto é, se não mostrar algum conhecimento bíblico não pode ser considerado como membro pleno da Igreja Adventista (União Adventista do Sétimo Dia, 2016), algo que não é obrigatório na Igreja Católica. Para os Católicos, a maior parte dos indivíduos consideram-se Católicos por tradição, existindo uma evidente diferença entre religião como tradição e religiosidade (Kim *et al*, 2008). Os participantes Adventistas referiram que pelo facto de serem Adventistas procuram ter hábitos mais saudáveis, quer ao nível alimentar quer ao nível de saúde e bem-estar. Por outras palavras, existe uma interiorização dos fundamentos e obrigações religiosas nos comportamentos diários dos participantes Adventistas, promovendo alterações no seu estilo de vida, contrapondo com a ocidentalização dos estilos de vida e a ausência de obrigações dos comportamentos dos Católicos (Mullen *et al*, 2000): por fundamento religioso, não é impedido ao Católico de fumar, de beber bebidas alcoólicas (Kittler *et al*, 2012), podendo estes comportamentos

serem considerados pelos Católicos como inadequados para a saúde humana por razões de cariz científico, mas não de cariz religioso. Na realidade, para os participantes Adventistas do nosso estudo, a religião influencia positiva e marcadamente a saúde das pessoas, em comparação com os participantes Católicos. Os Adventistas, são referidos em diversos estudos, realizados maioritariamente na comunidade existente nos Estados Unidos, na Califórnia, como procurando ter um estilo de vida mais saudável, com uma alimentação maioritariamente vegetariana, sem ingestão de bebidas alcoólicas, café, uma vez que são estimulados no seio da comunidade, para que possam viver uma melhor espiritualidade (Sabaté, 2003; Williams e Sternthal, 2007). Verifica-se que a comunidade Adventista apresenta uma menor percentagem de tumores do colon, pulmão, pâncreas, e uma menor incidência de doenças cardiovasculares, menores níveis de stress e uma maior longevidade (Fraser, 1999; McCullough, 2000; Sabaté, 2003; Singh *et al*, 2003). Para os Católicos essa influência decorre essencialmente ao nível do bem-estar mental, da paz e da relação com os outros que a mensagem cristã transmite (Deffenbaugh, 2015).

Em relação aos principais critérios utilizados pelos participantes aquando da escolha alimentar, os participantes Adventistas referiram dar particular importância ao critério *saudável*, quer dizer, aquando das suas compras alimentares dizem ter em atenção ao impacto da alimentação na saúde. Por sua vez, os Católicos praticantes deste estudo apontaram como principal critério de escolha alimentar, a qualidade dos alimentos (a sua frescura e salubridade), sendo que para os Católicos não praticantes reportaram o sabor como critério determinante das suas escolhas alimentares. Quer dizer, de acordo com os relatos dos nossos participantes Adventistas, o critério alimentação saudável intervém nas suas escolhas alimentares dado que essas mesmas escolhas alimentares imbricam na religião que professam; neste caso, a alimentação está intimamente associada a crenças e práticas religiosas, sob a forma de regras, restrições ou proibições, conferindo aos crentes um sentido de identidade (Krause e Wulff, 2005). Em contrapartida, os Católicos que participaram nesta investigação não transmitiram qualquer limitação ou restrição alimentar fruto da religião que professam, dado haver essa liberdade no consumo de alimentos, sendo que os seus principais critérios de escolha alimentar são de cariz imediato. De facto, no contexto das sociedades ocidentais a preferência do consumidor é uma variável frequentemente associada a questões imediatas, quer dizer, da sua esfera de atuação, tais como o sabor e a qualidade dos alimentos (Drewnowski, 2002). Em boa verdade, vários estudos revelam que os atributos sensoriais

são, no seu conjunto um dos principais critérios de escolha alimentar (Cunha e Moura, 2012), sendo, concomitantemente um dos principais obstáculos na adoção de dietas alimentares saudáveis, uma vez que as pessoas têm dificuldade em desistir dos seus alimentos preferidos, sendo esta dificuldade partilhada pelos consumidores ocidentais (Moura e Cunha, 2005). De facto, para os Católicos presentes nesta investigação, a religião interfere na alimentação pontualmente em determinados momentos do ano, relacionados com determinados momentos litúrgicos, com particular destaque para a Quaresma e a Quarta-feira de Cinzas, dado nestas épocas serem propostas restrições alimentares aos Católicos, contrastando com a influência continuada da religião na alimentação do grupo dos Adventistas deste trabalho.

Assim é necessário realçar que para os Católicos mais do que religiosidade na alimentação existe uma forte componente social, cultural/tradicional, que os faz optar por determinados alimentos apesar de a maior parte dos Católicos entrevistados nesta investigação, considerar que a religião tem um impacto positivo na vida (Krause e Wulff, 2005).

De acordo com Seerman *et al* (2003), a prática religiosa tem efetivamente um efeito protetor na saúde mental, e isso é referido pela quase totalidade dos participantes. Há portanto um aspeto fisiológico importante associado à religião, como McNamara (2002) refere, com um aumento nomeadamente da empatia, diminuição de comportamentos depressivos e compulsivos, e de acordo com McNamara (2002) e Seybold (2007), através da oração, reflexão inerentes à prática religiosa, há um aumento dos níveis de serotonina, com um maior estímulo de áreas do lóbulo frontal, principalmente nas zonas relacionadas com a função cognitiva, social e relacional, estimulando comportamentos que encontramos no seio de diversas comunidades religiosas. Além disso, e de acordo com Davidson *et al* (2003), o facto de uma determinada prática, conduzir a momentos de reflexão, como é comum nas religiões, pode inclusivamente aumentar a atividade das células do sistema imunitário.

Aliás outros estudos comprovaram que religiosidade pode contribuir para uma melhor saúde física, precisamente porque os praticantes tendem a adotar comportamentos mais saudáveis, nomeadamente alimentares (Kim *et al*, 2008; Salmoirago-Blotcher *et al*, 2011).

A reforçar o seguimento das leis religiosas sobre a alimentação por parte dos Adventistas, saliente-se ainda que os nossos participantes Adventistas terem referido que a religião interfere igualmente no modo de preparação dos alimentos, no sentido de

confeccionarem alimentos de um modo saudável, reforçando a mensagem que para os Adventistas a prática de uma alimentação saudável está consagrada na Bíblia.

Como limitações deste trabalho identifica-se o facto do mesmo recorrer a entrevistas semiestruturadas a uma amostra de 33 participantes (18 Católicos e 15 Adventistas), sendo de cariz essencialmente exploratório, não sendo, portanto, generalizáveis os seus resultados e não podendo ser extrapolados para a população de Católicos e Adventistas a residirem em Portugal, tanto mais que no seio destas duas religiões existem sensibilidades e práticas diferentes, podendo a alimentação apresentar um peso, quer dizer uma influência diferente nas suas vidas quotidianas. Por outro lado, pode alvitrar-se que o fator religião foi aquele que foi mais citado pelos participantes e teve um maior número de extratos discursivos, gerando, portanto, um maior diálogo, eventualmente porque os mesmos se sentiram socialmente orientados a responder deste modo, dado que o tema da entrevista reportava à influência da religião nas suas vidas, em particular na alimentação. Na categoria *Preparação dos Alimentos*, o menor número de participantes que respondeu nesta categoria deveu-se à estrutura flexível inerente às entrevistas semiestruturadas, não tendo sido colocada a questão diretamente, permitindo a liberdade de resposta do participante nesta categoria

Em suma, não obstante os nossos participantes, Católicos e Adventistas, considerarem que a religião tem um impacto positivo nas suas vidas, as práticas dos participantes Adventistas, nomeadamente as práticas alimentares são influenciadas pelas suas crenças religiosas, sendo a alimentação uma revelação da sua própria religiosidade. Em contrapartida, para os Católicos que participaram neste estudo, a religião não condiciona o seu dia-a-dia, em particular no que diz respeito à alimentação, dado não estarem associadas restrições alimentares, como já referido.

2. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AIRES, L. (2011), “Paradigma qualitativo e práticas de investigação educacional”, Universidade Aberta, Porto, Portugal.
- ARES, G., SALDAMANDO, L., CLARET, A., CUNHA, L. M., GUERREIRO, L., MOURA, A.P., OLIVEIRA, D., SYMONEAUX, D. e DELIZA, R. (2015), “Consumers’ associations with wellbeing in a food-related contexto: a cross-cultural study”, *Food Quality and Preference*, 40: 304-315.
- ALMEIDA, M. e AFONSO, C. (1997), “Princípios básicos de alimentação e nutrição” Universidade Aberta, Lisboa, Portugal.
- AHMADI, A. e SHAHMOHAMMADI, N. (2015), “Studying the relationship between mental health, spirituality and religion in female students of Tehran Azad University: south Branch”, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205: 236-241.
- AKHTAR, S. (2016), “Understanding the relationship between state forgiveness and psychological wellbeing: a qualitative study”, *Journal of Religion and Health*, 55.
- ALMEIDA, M. D. V. (2004), “Nós comemos aquilo que somos: uma abordagem aos determinantes do consumo alimentar”, *Alimentação Humana*, 10(2): 99-105.
- ANDERSEN, B. e HYLDING, G. (2015), “Consumers’view on determinants to food satisfaction. A qualitative approach”, *Appetite*, 95: 9-16.
- AVSHALOM, C. e BRENT, W. (2001), “Personality development across the life course:the argument for change and continuity”, *Psychological Inquiry*, 12(2): 49-66.
- AYERS, J., IRVIN, V.L., PARK, H., HOVELL, F., HOFSTETTER, R., SONG, Y.e PAIK, H. (2010), “Can religion help prevent obesity? Religious messages and the prevalence of being overweight or obese among korean women in California”, *Journal of Scientific Study of Religion*, 49(3): 536-54.
- BARDIN, L. (2008), “Análise de conteúdo”, Edições 70, Lisboa, Portugal.
- BEEZHOLD, B., JOHNSTON, C. S.e DAIGLE, D. R. (2010), “Vegetarian diets are associated with healthy mood states: a cross-sectional study in Seventh Day Adventist adults”, *Nutritional Journal*, 9(26).
- BENOIT, S. e SCHAEFERS, T. (2016), “Understanding on-the-go consumption: identifying and quantifying its determinants”, *Journal of Retailing and Consumer Services*, 31: 32-42.

- BISOGLI, C., FALK, L. W., MADORE, E., CHRISTINE, E. B., JASTRAN, M., SOBAL, J. e DEVINE, C. M. (2007), “Dimensions of everyday eating and drinking episodes”, *Appetite*, 48: 218-231.
- BOKENKOTTER, T. (2005), “A concise history of the Catholic church”, Image Books, Estados Unidos da América.
- BRANDÃO M. (2008), “Fatores de risco cardiovascular numa população universitária portuguesa”, *Revista Portuguesa de Cardiologia*, 27(1): 7-25.
- BRUG, J., DEBIE, S., VAN ASSEMA, P. e WEIJTS, W. (1995), “Psychosocial determinants of fruit and vegetable consumption among adults: results of focus group interviews”, *Food Quality and Preferences*, 6: 99-107.
- CAPUCHO, J. (2015), “Metade dos portugueses vai pelo menos uma vez por semana à igreja”, *Diário de Notícias*. <http://www.dn.pt/portugal/interior/metade-dos-portugueses-vai-pelo-menos-uma-vez-por-semana-a-igreja--4562010.html> [3 de julho de 2016].
- COE, K. (2015), “Religion, kinship and health behaviors of African American women”, *Journal of Religion and Health*, 54: 46-60.
- CARMO, H. e FERREIRA, M. (1998), “Metodologia da investigação: guia para autoaprendizagem”, Universidade Aberta, Lisboa, Portugal.
- CRESWELL, J. (2013), “Qualitative inquiry and research design: choosing among five approaches”, SAGE publications, 3ª ed., Estados Unidos da América.
- CROUCHER, S. (2009), “French-Muslim reactions to the law banning religious symbols in schools: a mixed methods analysis”, *Journal of International and Intercultural Communication*, 2(1): 1-15.
- CROUCHER, S. (2013), “Communication apprehension, self-perceived communication competence, and willingness to communicate: A French Analysis”, *Journal of International and Intercultural Communication*, 6(4): 298-316.
- CUNHA, L., COSTA LIMA, R. e MOURA, A. P. (2012), “Motives underlying food choice: is consumerism an issue? Beyond Consumption: Pathways to Responsible Living”, 2nd PERL *International Conference*, 19-20 Março, Alemanha.
- DAVID, C. (2007), “Intergroup attitudes and policy support: how prejudice against minority groups affects support for public policies”, *International Journal of Public Opinion Research*, 21(1): 85-97.

- DEFFENBAUGH, D. (2015), “A banquet partaken in peace. Rethinking kosher for Christians”, *CrossCurrents*, 65: 14-29.
- DENZIL, N. e LINCOLN, Y. (2005), “The SAGE handbook of qualitative research”, SAGE Publications, 3ª ed., Estados Unidos da América.
- DICIONÁRIOS PORTO EDITORA, “Religiosidade”.
<http://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/religiosidade> [20 de agosto de 2016].
- DINIS, R. (2015), “Maioria dos portugueses é Católico por tradição familiar e não por convicção”, *Observador*. Disponível em <http://observador.pt/2015/05/12/maioria-dos-portugueses-sao-Catolicos-tradicao-familiar-nao-conviccao/> [3 de julho de 2016].
- DREWNOWSKI, A. (1998), “Energy density, palatability, and satiety: implications for weight control”, *Nutrition Reviews*, 56(12): 347-353.
- DREWNOWSKI, A. (2002), “Taste, genetics and food choice”. In *Food Selection: From Genes to Culture*, H. J. Bludell, M. Chiva (Eds.), Danone Institute, Levallois-Perret, França.
- DUNN, K. (2011), “Determinants of fast-food consumption. An application of the theory of planned behaviour”, *Appetite*, 57(2): 349-357.
- FIEDLHOUSE P. (1995), “Food and nutrition: customs and culture”, Chapman Hall, 2ª ed., Estados Unidos da América.
- FISCHLER, C. (1988), “Food, self and Identity”, *Social Science Information*, 27: 275-293.
- FRASER, G. E. (1999), “Associations between diet and cancer, ischemic heart disease, and all-cause mortality in non-Hispanic white California Seventh-day Adventists”, *American Journal of Clinical Nutrition*, 70: 532s-8s.
- FRIAS, A. (2010), “Avaliação exploratória dos determinantes da procura e da utilização da rotulagem alimentar e nutricional e respectiva valorização pelo consumidor: uma aplicação ao pão de forma embalado”, Tese de Mestrado, Faculdade de Ciências e Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto.
- FUNDAÇÃO SECRETARIADO NACIONAL DE EDUCAÇÃO CRISTÃ, “Catecismo da Igreja Católica”. Disponível em <http://www.ecclesia.pt/catecismo/> [30 de março de 2015].
- GARNETT, T. (2013), “Food sustainability: problems, perspectives and solutions”, *Proceedings of the Nutrition Society*, 72: 29-39.

- GUERRA, I. (2006), “Pesquisa qualitativa e análise de conteúdo – sentidos e formas de uso”, Principia, 1ª ed., Cascais, Portugal.
- HVIDT, N. C., HVIDTJORN, D., CHRISTENSEN, K., NIELSEN, J. B. e SONDERGAARD, J. (2016), “Faith moves mountains – mountains move faith: two opposite epidemiological forces in research on religion and health”, *Journal of Religion and Health*, doi: 10.1007/s10943-016-0300-1. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27541015> [31 de agosto de 2016].
- INE (2010), “Balança alimentar portuguesa 2003-2008”, Lisboa, Portugal.
- INE (2012), “População residente com 15 e mais anos de idade (Nº) por Local de residência (à data dos Censos 2011) e Religião”. Disponível em http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=ine_censos_indicadoreconteyto=indeindOcorrCod=0006396&eslTab=tab10 [3 de julho de 2016].
- JUST, D., HEIMANB, A. e ZILBERMAN, D. (2007), “The interaction of religion and family member influence on food decisions”, *Food Quality and Preference*, 28: 786-794.
- KENT, L. M., MORTON, D. P., WARD, E. J., RANKIN, P. M., FERRET, R. B., GOBBLE, J. e DIEHL, H. A. (2016), “The influence of religious affiliation on participant responsiveness to the complete health improvement program (CHIP) lifestyle intervention”, *Journal of Religion and Health*, 55: 1561-1573.
- KIM, H.C., MCINTOSH, A., KUBENA, K. e SOBAL, J. (2008), “Religion, social support, food-related social support, diet, nutrition, and anthropometrics in older adults”, *Ecology of Food and Nutrition*, 47(3). Disponível em <http://dx.doi.org/10.1080/03670240802035068> [7 de julho 2016].
- KITLER, P., SUCHEN, K. e NAHIKIAN-NELMS, M. (2012), “Food and culture”, Cengage Learning, 6ª ed, Estados Unidos da América.
- KRAUSE, N. e WULFF, K. (2005), “Church-based social ties, a sense of belonging in a congregation, and physical health status”, *The International Journal for the Psychology of Religion*, 15(1): 73-93.
- LEE, S. K., SOBAL, J., FRONGILLO, E. A. (2003), “Comparison of models of acculturation”, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 34(3): 282-296.
- LUTJEN, L., SILTON, NR. e FLANNELLY, K. J. (2012), “Religion, forgiveness, hostility and health: a structural equation analysis”, *Journal of Religion and Health*, 51: 468-478.

- McNAMARA, P. (2002), “The motivational origins of religious practices”, *Zygon*, 37: 142-160.
- MATEUS J. (2003), “Custos indiretos associados à obesidade em Portugal”, *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 3: 65-79.
- McCULLOUGH, ME. (2000), “Religious involvement and mortality: a meta-analytic review”, *Health Psychology*, 19: 211-222.
- MELO, H., MOURA, AP., AIRES, L. e CUNHA, LM. (2013), “Barriers and facilitators to the promotion of healthy eating lifestyles among adolescents at school: the views of school health coordinators”, *Health Education Research*, 28(6): 979-992.
- MIURA, K. e TURREL, G. (2014), “Contribution of psychosocial factors to the association between socioeconomic position and takeaway food consumption”, *PLoS ONE* 9(9): e108799. Disponível em <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0108799> [8 de julho 2016].
- MOURA, A.P. e CUNHA, L. M. (2005), “Why consumers eat what they do: an approach to improve nutrition education and promote healthy eating?”. In *Consumer Citizenship: Promoting New Responses. Taking Responsibility*, Doyle, D. (Ed.), Forfatterne, Hamar, Noruega: 144-156.
- MOURA, A. P., CUNHA, L.M., ALVES, H., LOPES, Z., SANTOS, M.C. e COSTA-LIMA (2006), “Atitudes do consumidor português face à alimentação: conceito de alimentação saudável, principais benefícios e principais barreiras. Uma abordagem sintética”, *O Minho, a Terra e o Homem*, 51: 76-82.
- MULLEN, K., WILLIAMS, R. e HUNT, K. (2000), “Irish descent, religion, and food consumption in the west of Scotland”, *Appetite*, 34: 47-54.
- QUEIROZ, J. (2014), “Dieta Mediterrânica: um modelo cultural”, *Revista Factores de Risco*, 31: 8-18.
- QUIVY, R. (1992), “Manual de investigação em ciências sociais”; Gradiva, Lisboa, Portugal.
- ROZIN, P. (1976), “The selection of food by rats, humans and other animals. In *Advances in the Study of Behavior*, Rosenblatt, J. S., Winde, R. A., Shaw, E., Beer, C. (Eds.), Academic Press, Nova Iorque, Estados Unidos da América, 6: 21–76.

- SALMOIRAGO-BLOTCHER, E., FITCHETT, G. e OCKENE, J. (2010), “Religion and healthy lifestyle behaviors among postmenopausal women: the women’s health initiative”, *Journal of Behaviour Medicine*, 34: 360-371.
- SABATÉ, J. (2003), “The contribution of vegetarian diets to health and disease: a paradigm shift?”, *American Journal of Clinical Nutrition*, 78: 502s-7s.
- SATO, W., SAWADA, R., KUBOTA, Y., TOICHI, M., FUSHIKI, T. (2016), “Unconscious Affective Responses to Food”, *PLoS ONE*, 11(8): e0160956. Disponível em <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371%2Fjournal.pone.0160956> [28 de agosto de 2016].
- SEERMAN, TE., DUBLIN, LF. e SEEMAN, M. (2003), “Religiosity/spirituality and health”, *American Psychology*, 58: 53-63.
- SECRETÁRIO NACIONAL DE LITURGIA, “Jejum e penitência”. Disponível em <http://www.liturgia.pt/documentos/jejum.php> [30 de março de 2015].
- SEVEN-DAY ADVENTIST CHURCH, “History”. Disponível em <https://www.adventist.org/en/information/history/> [16 de junho de 2016].
- SEYBOLD, K. (2007), “Physiological mechanisms involved in religiosity/spirituality and health”, *Journal Behaviour Medicine*, 30: 303–309.
- SHATENSTEIN, B. e GHADIRIAN, P. (1997), “Influences on diet, health behaviors and their outcome in select ethnocultural and religious groups”, *Nutrition*, 14(2): 223-230.
- SILVA, I. (2008); “Porque comemos o que comemos? Determinantes psicossociais da seleção alimentar”, *Psicologia, Saúde e Doenças*, 9(2): 189-208).
- SINGH, PN., SABATÉ, J. e FRASER, G. (2003), “Does low meat consumption increase life expectancy in humans?”, *American Journal of Clinical Nutrition*, 78: 526s-32s.
- SLIFE, B. e MELLING, B. (2011), “Method decisions: quantitative and qualitative inquiry in the study of religions phenomena”, *Pastoral Psychological*, 61: 721-734.
- SOBAL, J., KHAN, L. e BISOGNI, C. (1998), “A conceptual model of the food and nutrition system”, *Social Science & Medicine*, 47(7): 853-863.
- SOBAL, J. e NELSON, M. (2003), “Commensal eating patterns: a community study”, *Appetite*, 41: 181-190.
- SOBAL, J. e BISOGNI, C. (2009), “Constructing food choice decisions”, *Annals of Behavioral Medicine*, 38: 37-46.

- SOO-KYUNG, L., SOBAL, J. e FRONGILLO, E. (2003), “Comparison of models of acculturation”, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 34(3): 282-296.
- TINCQ, H. (2007), “As grandes religiões do mundo”, Edições TextoeGrafia, vol.1, Lisboa, Portugal.
- UNIÃO PORTUGUESA DOS ADVENTISTAS DO SÉTIMO DIA, “A nossa história”. Disponível em <http://www.Adventistas.org.pt/quem-somos/a-nossa-historia#history-5> [15 de junho de 2016].
- WEELER, P., FELDMAN, A. e PURDAM, K. (2001), “Religious discrimination in England and Wales”, Home Office Research, Development and Statistics Directorate. Disponível em <http://www.religionlaw.co.uk/reportad.pdf> [28 de agosto de 2016].
- WILLIAMS, D. e STERNTHAL, M. (2007), “Spirituality, religion and health: evidence and research directions”, *Medical Journal of Australia*, 186: s47 – s50.
- YEMEK K. (2010), “Food, culture and identity”, *Milli Folklor*, 22: 159-169.

3. ANEXOS

Anexo I – Guião da entrevista

Destinatários: Membros das igrejas católicas, praticantes e não praticantes (Sardoal) e Adventistas (Abrantes, Entroncamento, Tomar)

Grupo	Objetivo	Nº	Questão
1	Avaliar se é recém-convertido ou se tem sido influenciado desde da nascença	1.1	É praticante da religião que professa há quanto tempo?
		1.2	Como é que isso influencia na sua rotina diária?
2	Avaliar os graus de conhecimento da religião que professa e envolvimento	2.1	Consegue-me resumir os princípios da sua religião
		2.2	No seu dia-a-dia, na escolha dos alimentos que escolhe tem algum critério de seleção? Preocupa-o?
3	Avaliar quais os critérios envolvidos na escolha alimentar	3.1	A sua religião influencia as suas escolhas alimentares? Como encara isso?
		3.2	E na forma como prepara os alimentos? Há algum momento no ano em que tenha algum cuidado especial no preparo dos alimentos, na sua escolha
4	Avaliar o grau de bem-estar físico e de satisfação	4.1	Como é que pensa que a religião o pode ajudar a ter uma melhor saúde física e mental
		4.2	Sente que a sua religião consegue ser por vezes um entrave/obstáculo na sua vida, naquilo que gostaria de comer, fazer.

Anexo II – Inquérito para avaliação do contexto socioeconómico



N.º de código					

(não preencher)

Exmo. Sr(a).

Vimos por este meio convidá-lo(a) a participar num questionário, realizado no âmbito do Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar, da Universidade Aberta, relacionado com um estudo cujo objetivo é verificar se a religião é um importante determinante na escolha alimentar. A sua participação é fundamental, todos os questionários serão completamente anónimos e confidenciais, e os resultados apenas serão utilizados para fins científicos, pelo que agradecemos e solicitamos a sua colaboração.

1. Sexo: M__ F__
2. Idade: ____
3. Estado civil: __ Solteiro(a) __ Casado(a) __ União de facto __ Divorciado (a) __ Viúvo (a)
4. Formação académica completada:
 - a. __ ≤ 4ª ano
 - b. __ 6º ano
 - c. __ 9ºano
 - d. __ 12ºano
 - e. __ Curso de Especialização Tecnológica, nível IV
 - f. __ Bacharelato
 - g. __ Licenciatura ou equivalente
 - h. __ Mestrado
 - i. __ Doutoramento

5. Número de pessoas do agregado familiar (incluindo o próprio): _____
6. Concelho de residência: _____ Freguesia _____
7. Participa ativamente nos atos religiosos? S__ N__
8. Se sim, tem alguma função/responsabilidade no local que frequenta? S__ N__
9. Tem algum problema de saúde crônico/faz alguma medicação? Se sim, indique qual/quais?

Obrigado pela sua colaboração!

Anexo III – Declaração de consentimento para a realização da entrevista



**DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO PARA A PARTICIPAÇÃO NA ENTREVISTA
Religião como determinante da escolha alimentar**

Eu, abaixo-assinado (nome completo) _____

atesto que a minha participação no estudo **sobre a religião como determinante na escolha alimentar** foi voluntária, tendo compreendido a explicação que me foi fornecida acerca do referido estudo, tendo tido oportunidade de fazer as questões que julguei necessárias e, no caso, de as ter feito, obtive resposta satisfatória, concordo que a minha participação neste estudo (entrevista) seja gravada.

Data: ____/____/2015

Assinatura:

Muito obrigado pela sua colaboração!

Anexo IV – Entrevistas em suporte digital