



**GRUPO ÔMEGA DE ESTUDOS HOLÍSTICOS E TRANSPessoAIS**  
**CURSO: TERAPIA TRANSPessoAL**

**MARIA CONCEIÇÃO SANTOS AMADO**

**O SIMBOLISMO DA ALIMENTAÇÃO: a arte culinária como  
processo de autoconhecimento e desenvolvimento psíquico**

**SALVADOR-BA**  
**2009**

**MARIA CONCEIÇÃO SANTOS AMADO**

**O SIMBOLISMO DA ALIMENTAÇÃO: a arte culinária como processo de autoconhecimento e desenvolvimento psíquico**

**Monografia apresentada ao Grupo Omega de Estudos Holísticos e Transpessoais como requisito para obtenção do Certificado de Terapeuta Transpessoal.**

**Orientadora: Ana Elizabeth Castelo Branco Rabelo**

**SALVADOR-BA  
2009**

*Se alguém quiser Me ofertar,  
com amor e devoção,  
fruta, folha, flor ou água,  
aceitarei a oferenda.*

*Ó descendente de Kunti,  
o que quer que você faça,  
o que quer que você coma,  
o que quer que você dê,  
bem como as austeridades  
a que você se submeta,  
tudo isso deve ser feito  
como uma oferenda a Mim.*

*(Bhagavad Gita)*

*Dedico este trabalho especialmente a Flávia, minha filha pelo seu incentivo e forças para que eu concluísse o curso de Psicologia Transpessoal.*

*Ao meu marido Joenário, que apesar dos conflitos e resistência, hoje respeita e apóia meu trabalho.*

*À Júnior e Bruno, meus filhos e amigos de todas as horas.*

*À Ana e Lula, meus irmãos que têm participação ativa na minha caminhada.*

*À Leide, aprendiz nessa arte, onde posso a cada dia ensinar-lhe os prazeres da arteculinária.*

*À minha mãe (in memoriam) com quem comecei meus primeiros passos nessa arte, descobrindo com ela sabores e aromas, no ambiente aconchegante e feliz da nossa casa.*

## AGRADECIMENTOS

*As experiências que a vida tem me proporcionado são dádivas que nenhum agradecimento será suficiente para demonstrar quão grata sou. Até porque, a melhor maneira de agradecer a vida é comemorá-la, celebrá-la, de maneira festiva com humor e amor, diante de tudo que vier, seja lá o que for.*

*Agradeço a **Deus**, esse poder superior que a cada dia aceito mais na minha vida.*

*A **Bete**, terapeuta e supervisora deste trabalho, pelo seu carinho e apoio constante que tem me ajudado a desnudar minha persona, a confrontar a minha sombra e a me conscientizar e assimilar os meus complexos.*

*A **Mário e Carla** diretores do Omega a quem agradeço por todos os finais de semana que pude usufruir de paz e conhecimento.*

*A **Simone e Débora**, companheiras de jornada.*

*A **Indiraci**, grande incentivadora deste trabalho.*

*Aos meus **colegas da turma H**, que mantêm aceso o fogo de uma amizade duradoura.*

## RESUMO

Este estudo tem o objetivo de demonstrar a importância da arte terapia do alimento, do alimentar-se e do ato culinário como processo terapêutico e caminho para o auto-conhecimento. Assim, por luzes da psicologia junguiana esses atos sublimes tornam-se símbolos capazes de expressar emoções, sentimentos, frustrações, lembranças e problemas psicológicos. É evidente a importância de alimentar-se saudavelmente através de uma alimentação balanceada, a fim de evitar transtornos alimentícios, como anorexia, bulimia dentre outros. É visível também a relevância da preparação dos alimentos de forma consciente, equilibrada e harmoniosa. Portanto, não só por essas razões, mas inclusive pelo simbolismo do alimento tanto na cultura ocidental como na cultura oriental é que a visão do alimento e do alimentar-se vem sendo estudada e analisada por psicólogos e terapeutas a fim de estudar e entender o comportamento humano. Este trabalho caracteriza-se como descritiva-explicativa, pois descreve o processo alimentar e suas associações simbólicas por meio da psicologia analítica e explicativa, pois demonstra de forma clara e objetiva o poder da arte terapia através da alimentação e nutrição que permite ao indivíduo materializar simbolicamente as expressões de seu ser.

**Expressões-chave: Arte como Terapia; Símbolo; Alimento; Inconsciente.**

## **ABSTRACT**

This study aims to demonstrate the importance of art therapy of food, the food is cooking and the act as the therapeutic process and the path to self-knowledge. Thus, these lamps Jungian psychology sublime acts become symbols capable of expressing emotions, feelings, frustrations, memories and psychological problems. Clearly the importance of food is through a healthy balanced diet to prevent nutritional disorders such as anorexia, bulimia among others. It is also visible the importance of preparing food in a conscious, balanced and harmonious. So, not only for these reasons but also for the symbolism of food in Western culture as both the eastern culture is the vision of the food and the food is being studied and analyzed by psychologists and therapists to study and understand the behavior human. This work is characterized as descriptive-explanatory, it describes the process food and symbolic associations through explanatory and analytical psychology, as demonstrated clearly and objectively the power of art therapy through food and nutrition that allows the individual to realize symbolically the terms of their being.

**Key words: Art as Therapy; Symbol; Food; Unconscious.**

## LISTAS

### LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> – Mandala de alimentos.....	12
<b>Figura 2</b> – Carl Gustav Jung.....	13
<b>Figura 3</b> – Paella.....	21
<b>Figura 4</b> – Pizzas.....	23
<b>Figura 5</b> – Boneco de alimentos.....	26
<b>Figura 6</b> – Rosto de alimentos.....	29
<b>Figura 7</b> – Frutas.....	30
<b>Figura 8</b> – Processo de preparo de pães.....	32
<b>Figura 9</b> – A última ceia.....	34
<b>Figura 10</b> – O beijo.....	35
<b>Figura 11</b> – Coração apimentado.....	36
<b>Figura 12</b> – Mulher alimentando-se.....	39
<b>Figura 13</b> – Amamentação.....	40
<b>Figura 14</b> – Bulimia e anorexia.....	44
<b>Figura 15</b> – Qualidade de alimentação.....	49
<b>Figura 16</b> – Alimentação natural.....	51
<b>Figura 17</b> – Doces artesanais.....	53

### LISTA DE TABELA

<b>Tabela 01</b> – Fatores Predisponentes.....	45
--	----



## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....</b>	<b>13</b>
2.1 A Sabedoria de Carl Gustav Jung.....	13
2.2 A Arte como Ferramenta Psicoterápica.....	15
2.2.1 A arte sob perspectiva da psicologia junguiana.....	17
<b>3 O ALIMENTO, O ALIMENTAR-SE E A ARTE TERAPIA ALIMENTAR.....</b>	<b>19</b>
<b>4 A HISTÓRIA DO ALIMENTO.....</b>	<b>28</b>
<b>5 A HISTÓRIA E A SIMBOLOGIA DO PÃO – O ALIMENTO DIÁRIO.....</b>	<b>32</b>
<b>6 O ALIMENTO E SUA CONOTAÇÃO ERÓTICA.....</b>	<b>35</b>
<b>7 O ALIMENTO E SUA RELAÇÃO COM O CORPO.....</b>	<b>39</b>
<b>8 O PROCESSO ALIMENTAR E A PSICOLOGIA.....</b>	<b>42</b>
<b>9 TRANSTORNOS ALIMENTARES.....</b>	<b>44</b>
9.1 O Alimento e a Qualidade de Vida.....	49
9.1.1 Qualidade de vida por meio da alimentação natural.....	50
<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>53</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>55</b>

## INTRODUÇÃO

*Preparas uma mesa perante mim  
na presença dos meus inimigos,  
unges a minha cabeça com óleo,  
o meu cálice transborda.*

*(Salmo 23, Velho Testamento, Bíblia Sagrada)*

Neste trabalho propõe-se mostrar a importância do alimento sob o ponto de vista cultural, nutritivo, seus transtornos, sua simbologia além dos recursos terapêuticos na sua elaboração e degustação.

Como linha condutora deste processo foram utilizadas as diretrizes da Psicologia Analítica Junguiana. Para isso, foram aplicadas as práticas da arte terapia junguiana, mostrando através da culinária que preparar e degustar o alimento com o propósito de confirmar o seu potencial terapêutico proporciona às pessoas um estado de interiorização capaz de evocar sentimentos, sensações, lembranças e trazer respostas curativas do seu eu interno para o exterior e vice-versa.

O fazer culinário permite ao indivíduo entrar em contato com conteúdos inconscientes que ao aflorarem poderão materializar-se simbolicamente nas receitas elaboradas como expressão de singularidade de cada ser.

Todos necessitam de combustível para sobreviver, mas, os seres humanos são os únicos seres vivos que aliam os gostos às simples necessidades nutricionais.

A alimentação transformou-se rapidamente num dos muitos rituais comuns aos seres humanos, variando de cultura para cultura, mas assumindo, quase sempre uma atividade de grupo.

A comida é mais que o combustível do corpo: dá alegria, une as pessoas, estimula atenção, evoca algumas de nossas melhores lembranças. Portanto, as pessoas devem ter mais atenção e carinho em relação ao gesto divino que é preparar o alimento e alimentar-se de forma harmoniosa e feliz, assim, além da importância da alimentação saudável é importante também a postura que devemos ter ao prepará-lo.

De acordo com Rodrigues (2007, p. 8), a abundância do alimento implica em liberdade e oportunidade de se pensar em outros assuntos, além da refeição, assim, passa-se a projetar nos alimentos significados que vão além das necessidades alimentares, buscando através do alimento aplacar a fome afetiva ou de outras realizações, sejam elas: pessoais, profissionais, sexuais ou ainda ocultar raivas, dores, angústias, fazendo do alimento “depositário” de medos secretos ou de fantasias de uma saúde perfeita. Portanto, observa-se o tamanho da complexidade do assunto, pois consiste na alimentação saudável, nos sentimentos que se transfere para os alimentos ao alimentar-se e as emoções que são projetadas no preparo dos mesmos.

E, por sempre estar envolvida em rituais de transições, louvações e comemorações tanto ocidentais quanto orientais, de ser considerada “ato divino”, a alimentação em todas suas esferas, assume um enfoque terapêutico, auxiliando as pessoas a curarem stress, desbloquearem “nós” de relacionamento, resolverem traumas, acharem soluções, aliviarem as mentes e tornarem-se mais felizes.

A arte culinária como recurso terapêutico, torna-se mais uma ferramenta de auto-conhecimento, de exercício da criatividade, de descoberta de gargalos e conflitos internos e busca de soluções para os obstáculos em todos os níveis da vida do indivíduo, podemos observar como desde o primeiro contato com o alimento na hora de preparar uma receita envolve toques, cortes, misturas, obtenção de formas que evocam sentimentos, sensações e lembranças.

Esta pesquisa caracteriza-se por ser de cunho descritivo-explicativo. Descritivo, pois descreve o processo alimentar, suas vertentes e sua importância na vida dos indivíduos e explicativo porque, explica o poder da arte-terapia através da alimentação, enfocando seus efeitos psicológicos nas pessoas.

Esse trabalho foi desenvolvido com a utilização de pesquisas bibliográficas com base em livros, sites de internet e revistas dos gêneros.

Utilizaremos como referencial teórico a Psicologia de Carl Gustav Jung por considerarmos adequada para sustentar nossa idéia da arte culinária como prática terapêutica, descrevendo assim, alguns aspectos importantes da Psicologia Analítica.



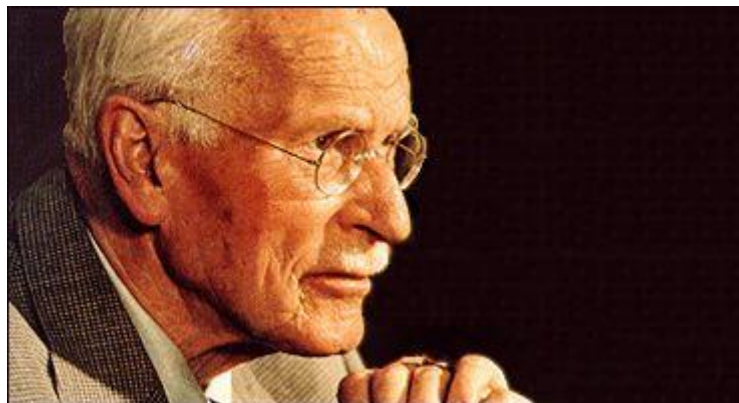
**Figura 1 – Mandala de alimentos**

Fonte: [http://blogdoquintal.blogspot.com/2008\\_10\\_01\\_archive.html](http://blogdoquintal.blogspot.com/2008_10_01_archive.html)

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 A Sabedoria de Carl Gustav Jung

Carl Gustav Jung nasceu em 26 de julho de 1875, na pequena aldeia de Kessewil suíço. Seu pai era Paul Jung, um pastor protestante, e sua mãe era Emilie Preiswerk Jung. Sua família era bem educada, incluindo um grande número de clérigos. Era um garoto prodígio e um homem extremamente sábio, pesquisador, experimentador, a procura de explicações para as complexidades da mente (BOEREE, 2006, p. 1).



**Figura 2 – Carl Gustav Jung**

Fonte: <http://www.10emtudo.com.br/artigos/2002/outubro/jung>

Foi o idealizador e fundador da Psicologia Analítica, que iniciou-se oficialmente em 1912, quando Jung encontrava-se em pleno epicentro de uma rachadura na comunidade da psicanálise. De um lado estava Freud, criador da disciplina e defensor da teoria sexual como pedra fundamental na construção de um tratamento das neuroses. Do outro estava Adler, um dos primeiros discípulos de Freud, defensor do complexo de poder como fator determinante na etiologia das neuroses. No meio dos dois estava Jung, o príncipe herdeiro do império

freudiano, que durante os anos da crise estava escrevendo o trabalho que seria a última pedra do muro que o separaria de Freud. Jung sentia essa rachadura nas profundezas do seu ser (Op. cit.).

Os anos que seguiram o rompimento foram difíceis para Jung. Assolado pela incerteza e desorientação submeteu-se a um diálogo com o inconsciente e a todas as conseqüências que tal diálogo poderia trazer, inclusive a de um colapso psicótico. O ensaio é uma tentativa de descrever o diálogo com o inconsciente. Sem esse diálogo não seria possível para Jung penetrar nas profundezas do desconhecido e retornar de lá com as preciosas descobertas sobre a atividade psíquica. Assim, emergiu em 1916 o conceito de função transcendente, a prática do diálogo entre consciência e inconsciente através do qual a psique transforma a si mesma (SILVEIRA, 1997, p. 21).

A importância maior desse período está no reconhecimento por parte de Jung da natureza do inconsciente, que além de ser o lugar do reprimido, também possui uma intenção, um propósito. Por este motivo, o caminho para o saber psicológico requer parceria entre a consciência e o inconsciente. Jung nomeou essa parceria de função transcendente.

Para Jung (1985, p. 45 apud STEIN 2004, p. 26), a oposição não era apenas a pré-condição indispensável para a vida psíquica, era também psicóide, uma lei da natureza a qual ele conecta à primeira lei da termodinâmica para qual toda energia é função de uma oposição.

Segundo Jung (1985, p. 60 apud SILVEIRA, 1997, p. 23), os símbolos são a expressão de coisas significativas para as quais não há, no momento, formulação mais perfeita. Um símbolo não traz explicações; impulsiona para além de si mesmo na direção de um sentido ainda distante, inapreensível, obscuramente pressentido e que nenhuma palavra de língua falada poderia exprimir de maneira satisfatória.

Os mitos fazem parte da humanidade e são representados através de manifestações arquetípicas do indivíduo. Jung sentiu necessidade de estudar a mitologia para poder compreender a simbologia de uma psicose latente. Pode-se verificar que em suas obras os

personagens mitológicos são fontes de compreensão para o entendimento dos processos humanos, pois são manifestações dos arquétipos em si (STEIN, 2004, p. 52).

Jung aposentou em 1946, e começou a recuar de atenção pública após o falecimento de sua esposa em 1955. Ele faleceu em 6 de junho de 1961, em Zurique (BOEREE, 2006, p. 10).

Carl Gustav Jung foi um dos maiores médicos de todos os tempos e um dos grandes pensadores do século XX. Seu objetivo sempre foi o de ajudar homens e mulheres a melhor se conhecerem para através deste conhecimento e de um refletido auto-comportamento pudessem usufruir vidas plenas, ricas e felizes.

## **2.2 A Arte como Ferramenta Psicoterápica**

*"Todas as artes contribuem  
para a maior de todas,  
a arte de viver."  
(Bertold Brecht)*

Arte como terapia significa qualquer procedimento psicoterapêutico<sup>1</sup> que utiliza a mediação, a expressão artística, facilitando a expressão e a comunicação, sem necessitar unicamente da palavra. Tem o objetivo de representar de forma visual o domínio figurativo, pela transformação da matéria além de favorecer o encontro de imagens conflitantes.

A arte é o universo do encontro entre a materialização de imagens mentais formada pelos ideais ou idéias e concretizadas nos materiais plásticos ou em outras formas de expressão, como dança, música, teatro, culinária, etc (RODRIGUES, 2007, p. 30).

---

1. É um processo conduzido por especialistas no qual o indivíduo amplia a consciência que tem de si mesmo, aprendendo com seus sintomas e se desenvolvendo como pessoa.

A relação entre elaboração artística e expressão do mundo subjetivo passou a ser estabelecida como um importante foco de interesse de estudiosos representantes do meio científico e de integrantes do meio artístico a partir do final do século XIX, tendo maior repercussão a partir do início do século XX (VASCONCELOS; GIGLIO, 2007, p. 04). Na década de 20, a arte começou a ser vista sob um enfoque mais amplo, contemplando não somente a possibilidade de diagnóstico, mas também sendo destacado seu aspecto terapêutico. Jung passou a introduzir a arte como parte do processo psicoterapêutico de seus pacientes. Segundo ele, a criação concebida permite uma reorganização criativa, onde novos caminhos, como sua linguagem e o sentido de orientação dela desprendido, dão espaço para desenvolver experiências onde a sensibilidade pode unir-se à racionalidade, originando novos cenários possíveis à vida humana.

O processo de arte como terapia se baseia no reconhecimento de que os pensamentos e os sentimentos mais fundamentais do homem, derivados do inconsciente, encontram sua expressão em imagens e não só em palavras. As técnicas da arte como terapia se baseiam no conhecimento de que cada indivíduo, treinado ou não em arte, tem uma capacidade latente de projetar seus conflitos internos em forma visual. Quando os pacientes visualizam tais experiências internas, ocorre frequentemente que eles se tornam mais articulados verbalmente (VASCONCELOS; GIGLIO, p. 04).

A arte como terapia, entretanto, vem sendo considerada uma modalidade terapêutica com características próprias, abarcando em si algumas distinções técnicas e conceituais, diferenciando-se através de duas linhas de atuação: arte como terapia (*art as therapy*) e arte psicoterapia (*art psychotherapy*). Na primeira delas, o foco principal da terapia está no processo artístico, considerando suas propriedades curativas. Na segunda linha de atuação, o fazer arte ocorre dentro de um enquadre psicoterapêutico específico, seguindo princípios, técnica, embasamento teórico e objetivos que visam fundamentalmente o desenvolvimento emocional do indivíduo, repercutindo na ampliação de potencialidades criativas (Op. cit.).



O escopo da arte como terapia é bastante amplo, pois como intervenção visa desenvolver recursos físicos, cognitivos e emocionais, propiciar o desenvolvimento de habilidades e de potencialidades, favorecendo a utilização de recursos internos na resolução de conflitos, e estimular a livre expressão, oferecendo espaço continente para a externalização de aspectos conscientes ou não do mundo subjetivo.

### **2.2.1 Arte sob a perspectiva da Psicologia Analítica Junguiana**

Os estudos de Jung influenciaram amplamente o campo da arte como terapia, trazendo à tona discussões mais profundas em torno da importância do mundo imagético na compreensão do psiquismo e, conseqüentemente, valorizando a análise das imagens simbólicas projetadas nas produções artísticas dos pacientes dentro do enquadre psicoterapêutico. Suas descobertas e reflexões abalaram os paradigmas do pensamento ocidental pela inclusão de novos enfoques a respeito dos processos psíquicos e da dimensão transcendente do ser humano.

Segundo Jung, o princípio originário que rege a natureza humana é o mundo das imagens e, portanto, toda experiência humana tem seu desdobramento a partir dessa premissa. Ele atribui à imagem arquetípica, ou imagem primordial, o papel fundamental na constituição de todos os processos mentais, considerando que aí se configuram as vivências primordiais da humanidade.

Jung (1991, p.418) estabeleceu diferenciação entre imagens de caráter pessoal e de caráter universal.

A primeira remete a conteúdos do inconsciente pessoal e da experiência consciente. A última, entretanto, diz respeito à imagem primordial quando representa manifestação de ordem coletiva, apresentando características mitológicas. Nessa perspectiva, ele define o

fenômeno imagético como “uma expressão concentrada da situação psíquica como um todo”, distinguindo-o de qualquer manifestação patológica (onde costuma ocorrer distorção da realidade), sendo um processo interno.

Ressalta-se ainda, que não basta haver a emergência de imagens arquetípicas, para se criar uma obra de arte. Essas imagens estão sempre se revelando na vida cotidiana, seja através de sonhos ou de fantasias inerentes ao humano. Para que tais imagens transformem-se em arte, é necessário que sejam elaboradas, de maneira que se tornem acessíveis a linguagem da época na qual estão inseridas.

Assim, Jung declara

Este é o segredo da ação da arte. O processo criativo consiste (até onde nos é dado segui-lo) numa ativação inconsciente do arquétipo e numa elaboração e formalização na obra acabada. De certo modo a formação da imagem primordial é uma transcrição para a linguagem do presente pelo artista, dando novamente a cada um a possibilidade de encontrar o acesso às fontes mais profundas da vida que, de outro modo, lhe seria negado. É aí que está o significado social da obra de arte: ela trabalha continuamente na educação do espírito da época, pois traz à tona aquelas formas das quais a época mais necessita (1965, p.71).

Portanto, segundo Jung a arte explicita as necessidades de um povo, seus costumes e suas crenças, educando assim, “o espírito da época”.

### 3 O ALIMENTO, O ALIMENTAR-SE E A ARTE TERAPIA ALIMENTAR

*“Jesus então mandou a multidão se assentar no chão – eram cerca de cinco mil homens, fora mulheres e crianças, – tomou os pães e os peixes, abençoou-os e mandou que dessem à multidão. Todos comeram e se saciaram e ainda sobraram doze cestos cheios.”*

*(João 6:1-15)*

A palavra símbolo origina-se do grego “*symbolon*”, um sinal de reconhecimento. Na Grécia antiga, quando dois amigos se separavam, quebravam uma moeda, um pequeno prato de argila, um anel, ou ainda a metade de uma concha de madrepérola. Quando o amigo ou alguém de sua família voltava, tinha de apresentar sua metade. Caso ela combinasse com a outra metade, esse alguém teria revelado sua identidade de amigo e tinha, assim, direito à hospitalidade. A palavra símbolo, significa etimologicamente aquilo que foi colocado junto, aquilo que foi lançado junto. A idéia de símbolo implica em algo composto, então quando combinado passa a ser um símbolo, símbolo de alguma coisa.

Uma vez encontrado um sentido específico, uma expressão apropriada que melhor formule o que se busca ou se pressente, o símbolo está morto; ele passa a ser um sinal.

O símbolo é uma forma extremamente complexa. Nele se reúnem opostos numa síntese que vai além das capacidades de compreensão disponíveis no presente e que ainda não pode ser formulada dentro de conceitos. Inconsciente e consciente aproximam-se. Assim, o símbolo não é racional nem irracional, porém as duas coisas ao mesmo tempo. Um símbolo não traz explicações; impulsiona para além de si mesmo na direção de um sentido ainda distante, inapreensível, obscuramente pressentido e que nenhuma palavra de língua falada poderia exprimir de maneira satisfatória.

Os símbolos têm vida, atuam e alcançam dimensões que o conhecimento racional não pode atingir. Transmitem intuições altamente estimulantes prenunciadoras de fenômenos ainda desconhecidos. Mas, desde que seu conteúdo misterioso venha a ser apreendido pelo pensamento lógico, esvaziam-se e morrem.

Os símbolos encantam pela sua sincronicidade<sup>2</sup>, pela simultaneidade que eles se apresentam; percebe-se uma coincidência significativa de acontecimentos com poucas probabilidades de acasos e que curiosamente fazem os indivíduos ficarem atentos, alertas às atitudes. É com espontaneidade e naturalidade que os símbolos se apresentam mobilizando na psique humana, consideráveis revelações do mundo interno.

Os símbolos, enquanto fenômeno psíquico, afetam tanto o pensamento quanto sentimento. Por eles as pessoas são tomadas a um nível de uma emoção, de uma idéia. Ser tocado pelos símbolos é se envolver num mundo de realidades invisíveis por trás de algo visível, buscando estabelecer-se um sentido.

Para Freud a simbolização surge como resultado do conflito entre a censura e as pulsões reprimidas, enquanto Jung, em vez de ver na atividade formadora de símbolos o resultado de conflitos, vê uma ação mediadora, uma tentativa de encontro entre opostos, movida pela tendência inconsciente à totalização.

Alimentar-se é um ato vital, sem o qual não há vida possível, mas, ao se alimentar, o homem cria práticas e atribui significados àquilo que está incorporando a si mesmo, o que vai além da utilização dos alimentos pelo organismo.

Segundo Maciel (2001, p. 1), comer é definido como íntimo que é o adjetivo que se impõe: em latim, “*intimus*” é o superlativo de interior. Incorporando os alimentos, nós os fazemos aceder ao auge da interioridade.

---

2. Sincronicidade é um conceito desenvolvido por Carl Gustav Jung para definir acontecimentos que se relacionam não por relação causal mas por relação de significado. A sincronicidade é também chamada por Jung de "coincidência significativa". O termo Sincronicidade foi utilizado pela primeira vez em publicações científicas em 1929, porém C.G.Jung demorou ainda mais 21 anos para acabar o livro "Sincronicidade: Um Princípio De Conexões Acausais", onde expõe o conceito e propõe o início da discussão do assunto. A sincronicidade difere da coincidência, pois não implica somente na aleatoriedade das circunstâncias, mas sim num padrão subjacente ou dinâmico que é expresso através de eventos ou relações significativos.

Os alimentos ultrapassam a barreira oral, se introduzem nos indivíduos e tornar-se uma substância íntima. Há então, por essência, alguma gravidade ligada ao ato de incorporação: a alimentação é o domínio do apetite e do desejo gratificados, do prazer, mas também da desconfiança, da incerteza e da ansiedade.

Segundo Fischler (2001, p. 20 apud MARCIEL, 2001, p. 1), o homem nutre-se também de imaginário e de significados, partilhando representações coletivas. Se é possível avaliar o valor nutritivo do alimento (um combustível a ser liberado como energia para sustentar o corpo) o ato alimentar implica também em um *valor simbólico*, o que complexifica a questão, pois requer um outro tipo de abordagem.

Quando sentimos apetite por algo especial, esta é uma expressão específica de uma determinada afinidade, que revela algo sobre nós. A fome é um símbolo do desejo de ter, de introduzir em si mesmo, é a expressão de certa gula. Comer é a satisfação do desejo por meio da integração pela ingestão.



**Figura 3 – Paella**

Fonte: <http://www.garlicoon.ning.com>

Se alguém está faminto de amor, e essa fome não está sendo adequadamente saciada, ela torna a surgir no corpo como um apetite exagerado por doces. Este padrão alimentar, bem

como a vontade de "beliscar" entre as refeições pode ser reconhecida como expressão de uma fome de amor que não foi saciada. Quando as crianças petiscam à noite, esse é um possível sinal de que não estão se sentindo queridas, estão carentes. Também há pais que inundam os filhos de doces e demonstram com esse ato que não estão em condições de dar amor ao filho; por isso lhe oferecem uma compensação em outro âmbito (MORGAN; VECCHIATTI, 2002, p. 15).

De acordo com os autores acima citados, as pessoas que pensam demais e realizam um trabalho intelectual sentem desejo de comidas salgadas e iguarias bem condimentadas. Homens de moral conservadora dão preferências a alimentos em conserva, produtos defumados, além de apreciarem chás fortes que tomam sem açúcar. Pessoas que preferem comidas bem temperadas, até apimentadas, mostram que gostam de desafios, mesmo quando estes são insuportáveis e de difícil digestão. O oposto acontece com os que adotam uma dieta sem sal e sem temperos. Essas pessoas se poupam de todas as novas impressões. Lidam medrosamente com os desafios do caminho. Esse medo pode chegar a ponto de terem de adotar uma dieta líquida que é a mesma que se dá a um bebê. Este fato mostra que a pessoa que sofre do estômago voltou a despreocupação típica da infância quando não havia a obrigação de decidir-se entre aceitar ou recusar qualquer coisa. Em outras palavras, essas pessoas consideram a vida adulta "difícil demais de engolir" ou "dura demais de roer".

Pode-se pensar que comer algo vivo ou podre seja algo inadmissível, existente apenas em lugares distantes, exóticos e/ou em povos ditos primitivos. Porém, é bom lembrar que as ostras são comidas vivas (com limão, para o ácido dissolvê-las) assim como alguns queijos muito apreciados, tais como o gorgonzola e o roquefort, são consumidos já embolorados.

Porém, se o homem come de tudo, ele não come tudo. Há uma escolha, uma seleção do que é considerada comida e, dentro desta grande classificação, quais as permitidas e as proibidas e em que situação isto se aplica. Para Fischler (2001, p. 23), a variedade de escolhas alimentares humanas procede, sem dúvida, em grande parte da variedade de sistemas

culturais: se nós não consumimos tudo o que é biologicamente ingerível, é por que tudo o que é biologicamente ingerível não é culturalmente comestível.

Assim, o que é "comida" em uma cultura, não o é em outra, fato derivado não de seu valor (ou não) nutritivo ou perigo a saúde. Atração, perigo, curiosidade, apelo à novidade, repugnância, aversão, medo, uma série de fatores estão presentes também no imaginário relacionado ao ato alimentar.

A escolha do que será considerada comida e do como, quando e por que comer tal alimento se relaciona com o arbitrário cultural e com uma classificação estabelecida culturalmente. A cultura não apenas indica o que é e o que não é comida, estabelecendo prescrições (o que deve ser ingerido e quando) e proibições (fortes interdições como os tabus), como estabelece distinções entre o que é considerado "bom" e o que é considerado "ruim", "forte", "fraco", yin e yang, conforme classificações e hierarquias culturalmente definidas.

Não apenas é escolhido *o que* se come, mas também o *como* (vivo, cru, assado, cozido, apodrecido, etc), e qual a técnica utilizada (cozido, assado, etc.), assim como as técnicas de preservação do alimento (defumado, salgado, congelado).



**Figura 4 – Pizzas**

Fonte: <http://www.pizzahutpizza.com>

Outro fator importante envolve *o quando se come e o quê*. Tanto na alimentação do cotidiano (cada cultura define o que é considerado adequado para cada uma das refeições do dia, assim como quantas e quais são estas refeições e como se distribuem ao longo do dia) como nas que marcam momentos especiais, prescrevendo o que, em determinada situação, pode ou não ser consumido.

Não menos relevante ao quando se come e o quê é a relação de *com quem* comemos, implicando em divisões por sexo, família, idade, status, etc. O *com quem* envolve partilha, comensalidade, o que transforma o ato alimentar em um acontecimento social. Assim, a comensalidade, o "comer juntos", é o momento de reforçar a coesão do grupo, pois ao partilhar a comida partilham sensações, tornando-se uma experiência sensorial compartilhada.

Segundo Fischler (2001, p. 26), todos estes aspectos estão relacionados, constituindo determinados sistemas alimentares - também conhecidos como "cozinhas" - práticas alimentares diversificadas que compreendem não apenas certos itens alimentares consumidos mais frequentemente, mas sim um conjunto de alimentos que se relacionam às representações coletivas, ao imaginário social, às crenças do grupo enfim, a suas práticas culturais.

É deste processo que emerge um sistema alimentar que dá sentido aquilo que o grupo ingere. As "cozinhas" representam uma complexificação do ato alimentar, que compreende a preparação, a combinação de elementos, a "composição" de um prato, ou seja, a transformação do alimento em comida. Neste sistema, o *gosto*, este sentido através do qual o sabor é percebido, tem um papel fundamental. Saber e sabor têm uma origem parecida, do latim *sapere* "ter gosto". Ter conhecimento e ter sabor se confundem, podendo-se concluir que o gosto torna-se semelhante ao conhecimento (FISCHLER, 2001, p. 26).

O gosto, como uma percepção, relaciona-se a uma base biológica, (um *conjunto olfativo-gustativo*), mas também a uma cultura. Nascemos em uma dada cultura que já estabeleceu uma hierarquia alimentar, já estabeleceu critérios e parâmetros alimentares conforme, entre outros fatores, o que é chamado gosto, este conjunto de "sensibilidade e



percepção", onde a sensação gustativa traz uma dupla conotação - informação e emoção - inscrita num dado contexto sócio cultural.

A comida envolve emoção, trabalha com a memória e com sentimentos. As expressões "comida de mãe", ou "comida caseira" ilustram bem este caso, evocando infância, aconchego, segurança, ausência de sofisticação ou de exotismo. Ambas remetem ao "familiar", ao próximo, ao frugal. Porém, se o "toque caseiro" é o toque mais íntimo em oposição ao "toque profissional", em série, não-pessoal. O toque "da mãe" é uma assinatura, que implica tanto no que é feito, como na forma pela qual é feito, que marca a comida com lembranças pessoais, transformando-se em um símbolo conhecido (MORGAN; VECCHIATTI, 2002, p. 16).

O alimento pode marcar um território, um lugar, servindo como marcador de identidade ligado a uma rede de significados. Podemos assim falar em "cozinhas" de um ponto de vista territorial, associadas a uma nação, território ou região, tal como a "cozinha chinesa", a "cozinha baiana", ou a "cozinha mediterrânea", indicando locais de ocorrência de sistemas alimentares delimitados. A cozinha permite que cada país, região ou grupo assinale sua distinção através do que come.

Há também as diferenças alimentares existentes dentro da própria sociedade, as relacionadas à estrutura social onde o consumo de determinados alimentos está relacionado à renda da população. Caviar não é, nem para as elites econômicas, um prato cotidiano, mas por ser um prato raro e caro, é associado à sofisticação e ao luxo e assim a dupla caviar-champagne torna-se uma marca de status pelo valor simbólico atribuído a ela (FISCHLER, 2001, p. 27).

A pobreza e a miséria também estão marcadas tanto pelo não-comer (a falta de comida) como por aquilo que comem. Nas grandes secas do nordeste brasileiro, a situação de extrema miséria é marcada pelo consumo de um cactus e de um pequeno lagarto, o calango. Não que o calango seja algo interdito, no sentido de um tabu, mas é algo classificado como

"quase repugnante", causando aversão. Chegar a ponto de comer calango significa estar na penúria extrema, quando não restam mais alternativas.



**Figura 5 – Boneco de alimentos**

Fonte: [http:// www.malmequeresjiarroteia.blogspot.com](http://www.malmequeresjiarroteia.blogspot.com)

Contudo, se todas as culturas atribuem significados ao comer, nem todas dão à culinária, a mesma importância. A chamada "arte culinária", elevando a culinária a um nível superior é, por si só, um emblema de certas cozinhas.

As cozinhas orientais trazem um grau de ritualização muito grande, seu simbolismo é profundo. A cerimônia do chá, o *chanoyu* - envolve vestes, louças, utensílios e procedimentos especiais, particularmente lentos, criando um ritual que leva à calma e à paz. O fazer do sushi envolve um misto de técnica / ritual que indica com que mão pegar o arroz para modelar, a rapidez do corte e outros gestos que fazem da produção do prato algo especial.

Independente do consumo, a França é o ponto de referência em culinária, de famosos cozinheiros (os *Chefs*) a novas modas alimentares (a *Nouvelle Cuisine*, por exemplo). Trata-se de uma identidade construída numa determinada primazia, reconhecida dentro e fora de suas fronteiras.

Este processo de criar uma arte, transforma o ato alimentar em profundidade, distanciando-o cada vez mais da simples manutenção do organismo.

O prazer da comida, as inovações, transformações, experimentos, que cercam a elaboração do alimento e a transformam numa "arte" podem ser percebidos nos mais diversos povos.

## 4 A HISTÓRIA DO ALIMENTO

*“A gente não quer só comida,  
A gente quer comida, diversão e arte  
A gente não quer só comida,  
A gente quer saída para qualquer parte  
A gente não quer só comida,  
A gente quer bebida, diversão, balé  
A gente não quer só comida,  
A gente quer a vida como a vida quer.”  
(Comida, Titãs)*

Diz-se que Deus criou os alimentos e o Diabo os condimentos o que, à partida, estabelece uma diferença essencial na forma como encaramos o conceito de comida: por um lado como manutenção da vida e por outro como prazer.

Alimentos são todas as substâncias utilizadas pelos animais como fontes de matéria e energia para poderem realizar as suas funções vitais, incluindo o crescimento, movimento, reprodução, etc. Para o homem, a alimentação inclui ainda várias substâncias que não são necessárias para as funções biológicas, mas que fazem parte da cultura, como as bebidas com álcool, refrigerantes ou outros compostos químicos psicotrópicos, os temperos, vários corantes usados nos alimentos, etc.

A alimentação acompanha intimamente as transformações sociais, morais e políticas, está ligada a uma das nossas vivências mais importantes, constitui-se como um roteiro de esperanças, medos e desejos, pode até tornar-se numa verdadeira obsessão, como o amor e o ódio. Sofremos as agruras da vida, a opressão de tiranos, o desdém dos mais fortes, as dores do amor e outros infortúnios e basta, por vezes, uma boa refeição para aliviar as dores do corpo e da alma.

Os seres humanos são animais onívoros que podem consumir tanto produtos de origem animal como vegetal. O homem da Idade da Pedra (50.000 a.C) comia frutos, raízes, ovos de vários bichos, peixes e alguns tipos de insetos, tudo cru. Carne era um prato muito

raro, pois era difícil caçar animais com as armas primitivas. As coisas melhoraram quando o homem descobriu o fogo. No começo punha-se o alimento em contato direto com o fogo. Foi sobre as pedras que o homem assou seu primeiro pão. Na idade da pedra lascada (10.000 a.C) os homens aprenderam a moldar panelas de barro e incluíram sopas em seu cardápio. Na idade da pedra polida (8.000 a.C) o homem aprendeu a domesticar animais, criar gado, plantar cereais, usar o mel das abelhas e temperar a comida com sal (CARNEIRO, 2003, p. 10).



**Figura 6 – Rosto de alimentos**

Fonte: [http://www.heliodon.blogspot.com/2009\\_03\\_01\\_archive.html](http://www.heliodon.blogspot.com/2009_03_01_archive.html)

Os egípcios em (3.000 a.C) já utilizavam temperos como alho, salsa e cebola. A cebola era também apreciada como alimento e muito usada pois afastavam os maus espíritos. Plantavam cevada, cultivavam trigo e uvas, e faziam pão, vinho, hidromel e um tipo de cerveja. Mil anos depois eles comiam carne de caça, aves, peixes, ostras e ovos. Em suas mesas existiam também leguminosas (ervilhas, favas e lentilhas). Os banquetes dos faraós eram sempre acompanhados por jogos, músicas e danças, costumavam haver muitas trufas e um cogumelo subterrâneo muito caro até hoje em dia (CARNEIRO, 2003, p. 11).



**Figura 7 – Frutas**

Fonte: <http://www.reidamoda.wordpress.com>

Na Roma Antiga (1.500 a.C) a comida era muito simples: vegetais e frutas. Os romanos gostavam de alho, cebola, nabo, figos, romãs, laranjas, peras, maçãs e uvas. O prato do cotidiano era um mingau de água e cevada. Uma versão mais sofisticada levava miolos de animais e vinho. Os romanos alimentavam os porcos com figos para que sua carne ficasse perfumada e criavam gansos de maneira especial para com eles preparar patês. Faziam o mesmo com os frangos alimentando-os com anis e outras especiarias (Op. Cit.).

Na Idade Média o cristianismo começou a mudar os hábitos. Os convênios incentivavam o uso de frutas e legumes em refeições muito simples. Nos séculos VIII e IX d.C, a comida se sofisticou, passando a incluir massas, ovos recheados, carnes e peixes. As cruzadas permitiram aos europeus entrar em contato com produtos do Oriente, logo incorporados pela culinária. Assim, houve o início da salsicharia e a preparação de vinagre, mostarda e molhos especiais (CARNEIRO, 2003, p. 11).

O inventário da forma e conteúdo do que se come, onde, como e quando, sem esquecer, o sujeito, ou seja, quem come o quê, constitui um estimulante e excitante exercício. Segundo Werner Sombart, “o luxo na comida nasce na Itália durante os séculos XV e XVI, quando se assiste à formação da “arte culinária”, juntamente com as outras artes. Antes só existia o “devorar” e esse prazer, ao refinar-se substitui a quantidade pela qualidade (Op. cit.).

Nos nossos dias, nas sociedades ocidentais, vive-se uma época de abundância e a alimentação democratizou-se sem deixar de acompanhar as constantes alterações econômicas e culturais.

Desdenhando dos ciclos da natureza, toda a variedade de alimentos está à disposição das pessoas durante todo o ano. Por contraste, existem ainda vastas áreas no planeta em que se morre de fome, em que a escassez de alimentos dizima mais populações do que as doenças e/ou a guerra.

A mudança do papel da mulher na sociedade, o incremento das descobertas científicas que vieram trazer informações suplementares no campo da nutrição e a subida do nível de vida da classe média, são alguns dos fatores que têm contribuído para criar novos hábitos alimentares.

A comida parece ocupar agora um lugar na nossa civilização que nunca deveria ter abandonado. É através da comida que temos a noção do nosso poder sobre a vida e sobre a morte. A comida facilita estabelecermos uma convivência e uma relação com os outros seres vivos. Assim, por meio do alimento e do alimentar-se nos comunicamos e criamos um elo com o mundo, com a história, com os costumes, mais ainda, com nosso interior.

## 5 A HISTÓRIA E SIMBOLOGIA DO PÃO – O ALIMENTO DIÁRIO

*“Desejei ardentemente partilhar esta Ceia pascal convosco antes de ser condenado à morte, e estabelecer a Comemoração da minha Oblação pelo serviço e salvação de todos.”  
(Jesus Cristo – A última ceia)*



**Figura 8 – Processo de preparo dos pães**

Fonte: <http://www.paonosso.com.br>

O pão é um alimento que resulta do cozimento de uma massa feita com farinha de certos cereais, principalmente trigo, água e sal. O pão é símbolo de todo e qualquer alimento diário, é algo essencial a todo o ser humano. Mas o “pão” simboliza também todos os bens, mesmo os bens espirituais. Seu uso na alimentação humana é antiquíssimo. Pelas informações que se têm, a história mais remota do pão se origina em milhares de anos a.C., quando era feito com glandes de carvalho e faia trituradas, sendo depois lavado com água fervente para tirar o amargor. Em seguida, essa massa secava-se ao sol, e se faziam broas com farinha. Conta ainda a história que, antes de servirem para fazer pão, as farinhas, de diversos cereais, eram usadas em sopas e mingaus. Posteriormente se passou a misturar nas farinhas mel, azeite doce, mosto de uva, tâmaras esmagadas, ovos e carne moída, formando-se espécie de bolos, que teriam precedido o pão propriamente dito. Esses bolos eram cozidos sobre pedras quentes ou sob cinzas (GINSBURG; TAYLOR, 2004, p. 30).

Os primeiros pães também foram assados sobre pedras quentes ou debaixo de cinzas, datando, ao que consta, do VII milênio a.C. a utilização de fornos de barro para cozimento de



pães. Foram os egípcios os primeiros que usaram os fornos, sendo atribuída a eles também a descoberta do acréscimo de líquido fermentado à massa do pão para torná-la leve e macia (Op. cit.).

No Egito, o pão era o alimento básico. Segundo Heródoto, era amassado com os pés, e normalmente feito de cevada ou espelta, espécies de trigo de qualidade inferior. Os pães preparados com trigo de qualidade superior eram destinados apenas aos ricos. Com o pão no Egito também se pagavam salários: um dia de trabalho valia três pães e dois cântaros de cerveja (Op. cit.).

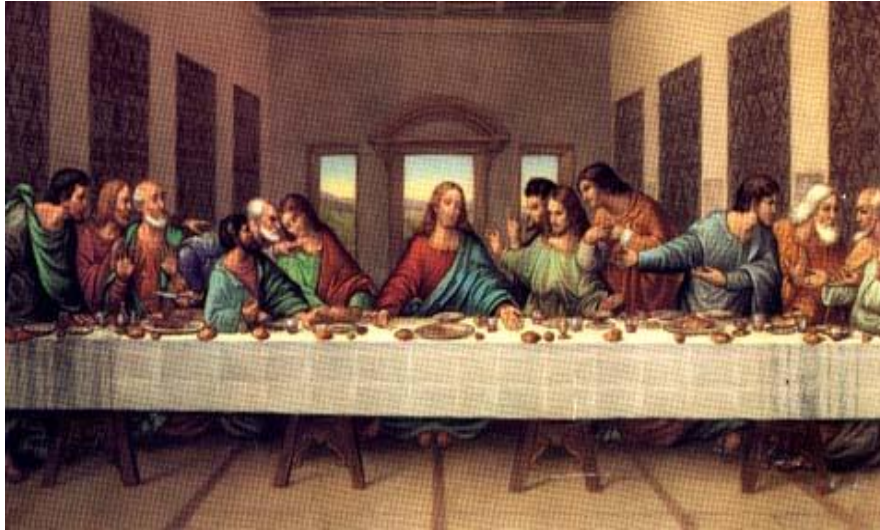
Os judeus também fabricavam seus pães na mesma época, porém não utilizavam fermentos por acreditarem que a fermentação era uma forma de putrefação e impureza. A Jeová só ofereciam pão ázimo, sem fermento, o único que consomem até hoje na Páscoa.

Conforme Ginsburg e Taylor (2004, p. 31), na Europa o pão chegou através dos gregos. O pão romano era feito em casa, pelas mulheres, tendo passado, posteriormente, a ser fabricado em padarias públicas, surgindo, então, os primeiros padeiros. Isto teria acontecido, segundo o filósofo romano Plínio, o Antigo, depois da conquista da Macedônia, em 168 a.C. Na Antiguidade, os deuses - e os mortos - egípcios, gregos e romanos eram honrados com oferendas de animais e flores em massa de pão. Era comum, ainda, entre egípcios e romanos, a distribuição de pães aos soldados, como complemento do soldo, tendo perdurado este costume na Idade Média.

O pão permeia toda a história do Homem, principalmente pelo seu lado religioso. É o símbolo da vida, alimento do corpo e da alma, símbolo da partilha. Ele foi sublimado na multiplicação dos pães, na Santa Ceia, e até hoje, simboliza a fé, na missa católica - a hóstia -, representando o corpo de Cristo (GINSBURG; TAYLOR, 2004, p. 31).

Há também os pãezinhos de Santo Antônio, que ainda hoje são distribuídos aos pobres em várias igrejas no dia desse santo, 13 de junho, para serem guardados em latas. Acredita-se

que o que estiver junto com esse pãozinho não faltará o alimento daquela lata durante aquele ano.



**Figura 9 – A última ceia  
(Leonardo da Vinci, 1495-1497)**

Fonte: <http://www.homensmodernos.wordpress.com>

De acordo com Gilberto Freyre, o Brasil conheceu o pão no século XIX. Antes do pão, o que se usava, em tempos coloniais, era o biju de tapioca no almoço e no jantar a farofa, o pirão escaldado ou a massa de farinha de mandioca feita no caldo de peixe ou de carne.

No início, a fabricação de pão, no Brasil, obedecia a uma espécie de ritual próprio, com cerimônias, cruzeiros nas massas, salmos para crescer, afofar e dourar a crosta, principalmente quando eram assados em casa.

Atualmente, o maravilhoso pãozinho nosso de cada dia, compõe o desjejum da manhã e muitas vezes o jantar do brasileiro e de muitos outros povos, tornando-se um importante alimento saudável para as pessoas.

## 6 O ALIMENTO E SUA CONOTAÇÃO ERÓTICA



**Figura 10 - O Beijo**  
(Auguste Rodin, 1840-1917)

Fonte: <http://www.crisfernandes.wordpress.com>

As refeições também podem ter uma conotação fortemente erótica. Na Grécia Antiga, a gula e a volúpia estavam relacionadas. Sócrates dizia que os maus vivem para comer e os bons comem para viver. Quanto a São Jerônimo apontava a gula como incitação à luxúria e o jejum sempre foi considerado um ato de purificação (BONDER, 2004, p. 22).

Madame de Pompadour<sup>3</sup> comia moleja dada pelo seu real amante como remédio contra a frigidez e Cleópatra seduzia os apaixonados com lautos festins em que ameaça de envenenamento era também uma constante.

A literatura, a pintura e, no geral, toda a cultura ocidental estão recheadas de

---

3. Madame de Pompadour era Jeanne-Antoinette Poisson, Marquise de Pompadour, (29/12/1721 - Paris – 15/04/1764 - Versalhes), filha de um rico e influente mercador, que foi expulso da França por corrupção, foi criada para ser amante do rei Luís XV de França.

referências à comida. Casanova alimentava a sua volúpia com uma dieta à base de esturjão, carne de caça, trufas e vinho, Marcel Proust em “Do Lado de Swann” consolava a sua melancolia com a recordação das “madalenas” que a mãe do pequeno Marcel fazia em Combray, o “Decameron” de Boccaccio explicita bem a forma como os religiosos demonstram os seus interesses eróticos através da comida (BONDER, 2004, p. 23).



**Figura 11 – Coração apimentado**

Fonte: <http://www.nutriliacosta.blogspot.com>

Segundo o mesmo autor, a visão da comida é bastante mais poética nas civilizações orientais, onde as refeições estão ligadas ao “despertar dos sentidos” e prazeres subsequentes. Comer é uma experiência sofisticada e mística que abre um numero infinito de possibilidades. Naudin e Godard aproveitam as histórias da prolixa Xerazade<sup>4</sup> para falarem do luxo, essa despesa que vai para além do necessário, aliada à noção de cortesã, a mulher que corteja e entretém o seu senhor, sem esquecer a utilização dos alimentos para levar a cabo a sedução.

Mas a comida e o sexo estiveram sempre intimamente ligados e os rituais da alimentação abrangem um grande numero de tabus, dos quais o mais controverso é, sem duvida, o do canibalismo.

---

4. Filha de um vizir, Xerazade é uma princesa bela e sagaz que, sob ameaça de morte, consegue distrair o rei Shahriyâr narrando-lhe os contos que constituem As Mil e Uma Noites.

Existem pessoas que defendem a teoria de que o canibalismo possui uma implicação sexual e erótica, uma vez que representa a total fusão numa outra pessoa. Poderá estar relacionado, tanto com a idéia do terror da solidão após o orgasmo, como com rituais mágicos e religiosos, como a crença na transferência de poderes.

A cultura romana estabelecia a relação entre o sexo e a comida numa base hedonista, centrada no prazer, a dos cristãos numa pecaminosa, criando os fundamentos de uma condenação moral do excesso, (não é possível esquecer como a origem do pecado é representada pela dentada que Eva dá numa maçã), e a dos bárbaros numa virilidade ligada à ação e à sobrevivência (BONDER, 2004, p. 25).

Como se sabe o termo de alimentos “afrodisíacos” provém das “afrodisias”, orgias sagradas em honra de Afrodite, a deusa do amor que emergiu nua das ondas. É comum práticas de sedução através de substâncias que tanto podem ser pedras moídas como sementes, óleos e órgãos de animais, plantas miraculosas como a urtiga, o açafraão, o pistácio, o alho-francês, a aboborinha e as alcachofras, a das especiarias, o alho, a canela e o cravinho. Os alimentos de forma fálica como os alhos-porrós, as bananas, os espargos, os pepinos e as enguias, bem como os que possuem uma simbologia feminina como as ostras, os figos e o caviar (por serem ovas) são de efeito garantido. Mas o mais frequentemente citado é a trufa que, na sua composição inclui uma hormona, a androsterona, que o varrasco possui em grande quantidade (BONDER, 2004, p.25).

O alimento pode adquirir uma conotação sexual até mesmo em outros tipos de artes, como música, pinturas e esculturas. O grande poeta brasileiro, Vinícius de Moraes nos deixou uma linda canção que expressa de forma bem clara a tênue relação entre o alimento, amor e o sexo.

*Para viver um grande amor direito  
Não basta apenas ser um bom sujeito  
É preciso também ter muito peito  
Peito de remador  
É sempre necessário ter em vista  
Um crédito de rosas no florista  
Muito mais, muito mais que na modista!  
Para viver um grande amor  
Conta ponto saber fazer coisinhas  
Ovos mexidos, camarões, sopinhas  
Molhos, filés com fritas, comidinhas  
Para depois do amor  
E o que há de melhor que ir pra cozinha  
E preparar com amor uma galinha  
Com uma rica e gostosa farofinha  
Para o seu grande amor?*

(Vinícius de Moraes, Canção: Para viver um grande amor)

## 7 O ALIMENTO E SUA RELAÇÃO COM O CORPO



**Figura 12 – Mulher alimentando-se**

Fonte: <http://www.guiadabeleza.net>

Segundo Ginsburg e Taylor (2004, p. 23), o motivo dos indivíduos acharem que a vida só vale quando tem uma aparência agradável pode ser atribuído a uma série de fatores. Padrões de exigências culturais, mensagens dos meios de comunicação, a psique feminina deformada que emerge numa sociedade patriarcal, a busca da perfeição e a concorrência com as outras pessoas são alguns componentes que contribuem com o problema.

O conflito com o alimento e o corpo é um relacionamento que domina os pensamentos e atos das pessoas em geral, principalmente da sociedade ocidental a ponto de até debilitar sua saúde física e conseqüentemente moral. Ele afeta os aspectos da existência, comprometendo decisões, relacionamentos e capacidade de agir de maneira saudável.

Não importa como o conflito aparece por fora, mas a grande maioria das pessoas possui os mesmos sentimentos. O primeiro e mais importante é o sofrimento. As pessoas sofrem pelos comportamentos incoerentes e pelas armadilhas mentais. Elas ficam paralisadas numa batalha entre o que desejam que o corpo pareça e o que de fato vê-se no espelho. Luta-

se então para descobrir o que comer, quando comer, quando fazer exercícios e que dieta adotar. Quando o regime não funciona, quando a força de vontade esmorece, quando os padrões destrutivos de comportamento e pensamento prevalecem, mais uma vez há o sofrimento.

Acompanhando esse sentimento subjacente, há uma sensação de vazio, existindo dentro de cada indivíduo um sentimento de vácuo, a ânsia de satisfação que escapa. Esse sentimento insubstancial é não raro experimentado fisicamente como uma fome voraz, como se tivéssemos dentro de nós um buraco sem fundo. Assim, uma gama de distúrbios alimentares vem aparecendo neste século: anemia, anorexia, bulimia, transtornos compulsivos dentre outros.

O leite materno é o primeiro alimento recebido pelo ser humano, recomendado pelos médicos e profissionais da área de saúde é bem constituído e, ao ser produzido, sintetiza o plasma sangüíneo, proteínas, lipídios, hidratos de carbono, sais minerais, anticorpos e água. No momento da mamada acontecem encontros entre o alimento e o corpo, entre quem alimenta e quem é alimentado; esses são os primórdios do que chamamos vínculos afetivos, mas a qualidade destes vínculos e o significado que o alimento imprime sobre nossas vidas é singular e vitalício.



**Figura 13 – Amamentação**

Fonte: <http://www.evarafael.blogs.sapo.pt/47451.html>



Assim, com o passar do tempo o corpo humano começa a necessitar de novas substâncias que são adquiridas através da ingestão dos mais diferentes tipos de alimentos.

## 8 O PROCESSO ALIMENTAR E A PSICOLOGIA

*“Dificuldades e obstáculos são fontes valiosas de saúde e força para qualquer sociedade.”*

*(Albert Einstein)*

A boca é o acesso ao canal alimentar. Nossas papilas gustativas são uma fonte de grande prazer e facilmente se distraem levando-nos a satisfazer a boca em detrimento do estômago.

O primeiro sabor que aprendemos a reconhecer quando bebês é o da doçura. Os doces são um dos inocentes prazeres da infância, e sua ingestão constante pode refletir o desejo de uma regressão até esse estágio.

A saliva tem função de limpar a boca. Uma boca seca pode acompanhar estados de ansiedade, quando o corpo está mal preparado para comer. Cuspir, no entanto, pode significar desprezo, repúdio.

Ao dentes ao perfurar, rasgar e cortar são modelos para a faca, a lança e o pilão. Quando conseguimos atacar com os dentes alguma coisa, estamos profundamente em contato com ela; atacamos a comida, lidamos com um problema. Ranger os dentes ou esfregar as arcadas uma contra a outra geralmente indica raiva.

A mastigação deve ser sem pressa, requerendo uma perseverança repetitiva e deliberada. No modo apressado e inquieto do mundo atual, muitas indigestões são causadas por negligência no processo de mastigação. Mastigar até o fim seja o alimento ou uma situação significa também saborear, desfrutar ao máximo o gosto, a sensação.

Engolir é um processo que só se reverte por uma interferência de emergência. Assim que engolimos um bocado, ele sai de nosso alcance, e basicamente de nossa consciência. Geralmente percebemos sua presença somente se nos causa desconforto físico ou psicológico.

Assim, problemas de garganta podem significar que tivemos de engolir experiências emocionais desagradáveis, a raiva, ou algumas lágrimas, empurrando-as para baixo, para que se afastem de nossa consciência e se percam na escuridão do andar inferior, ou que estamos com alguma coisa engasgada.

Assim que a comida é engolida, ela entra na longa passagem das entranhas onde é submetida ao processo mecânico e inconsciente da peristalse<sup>5</sup> e à ação de várias secreções, mediante o auxílio do funcionamento do pâncreas, fígado e da vesícula biliar.

O escuro interior das entranhas é um local de mistério. Segundo Freud, quando as crianças são pequenas as funções de reprodução e digestão se confundem, pois eles vieram “da barriga da mamãe”.

O que resta ao final do processo digestivo é uma massa indiscriminada de matéria descartada: fezes. Trata-se daquilo que não pôde ser integrado ao nosso conceito de quem somos, embora tenhamos de lidar com ela diariamente. Para se tornar numa pessoa saudável, e funcionar adequadamente, além de conquistar aceitação social, é preciso saber o que rejeitar.

---

5. É o conjunto de movimentos involuntários que empurram o alimento (também denominado bolo alimentar, quimo ou quilo, de acordo com a fase da digestão) ao longo do canal alimentar, para que ocorra sua digestão ao nível devido.

## 9 TRANSTORNOS ALIMENTARES

*“A verdadeira felicidade é impossível sem verdadeira saúde, e a verdadeira saúde é impossível sem um rigoroso controle da gula.”*

*(Gandhi)*

Os transtornos alimentares são determinados por uma diversidade de fatores que interagem entre si de modo complexo, para produzir e, muitas vezes, perpetuar a doença. Classicamente, distinguem-se os fatores predisponentes, precipitantes e os mantenedores dos transtornos alimentares (MORGAN, et al., 2002, p. 11).



**Figura 14 – Bulimia e anorexia**

Fonte: <http://www.fernandopovoas.com>

Os fatores predisponentes são aqueles que aumentam a chance de aparecimento do transtorno alimentar, mas não o tornam inevitável. Existem duas classes de fatores de risco para os transtornos alimentares: uma inclui o risco para transtornos psiquiátricos em geral e outra é específica. Os fatores da primeira classe incluem a comorbidade com outras patologias psiquiátricas, a história de transtornos psiquiátricos na família, abuso sexual ou físico e adversidades na infância. Os fatores mais específicos incluem os traços de personalidade, o

risco para desenvolvimento da obesidade e a realização de uma dieta calórica restritiva. Os fatores predisponentes dos transtornos alimentares são categorizados em três grupos: individual, familiar/hereditário e sociocultural (Op. cit.).

**Tabela 1 – Fatores Predisponentes**

<b>Individuais</b>	
Traços de Personalidade	Baixa auto-estima Traços obsessivos e perfeccionistas Impulsividade e instabilidade afetiva
História de Transtornos Psiquiátricos	Depressão Transtornos de ansiedade Dependência de substâncias
Tendência à Obesidade	
Alterações da Neurotransmissão	Vias noradrenérgicas Vias serotoninérgicas
Eventos Adversos	Abuso sexual
<b>Familiares</b>	
Agregação Familiar	
Hereditariedade	
Padrões de Interação Familiar	Rigidez, intrusividade e evitação de conflitos Desorganização e falta de cuidados
<b>Sócio-culturais</b>	
Ideal Cultural de Magreza	

Fonte: Morgan et al. (2002, p. 13)

Segundo Morgan et al. (2002, p. 14), traços como obsessão, perfeccionismo, passividade e introversão são comuns em pacientes com anorexia nervosa e permanecem estáveis mesmo após a recuperação do peso. As características de personalidade da bulimia nervosa são diferentes: sociabilidade, comportamento gregário, comportamentos de risco e impulsividade. Estes traços são consistentes com o descontrole e a purgação. A impulsividade e a instabilidade afetiva parecem ser aspectos centrais do temperamento de indivíduos com bulimia, especialmente aqueles que apresentam dependência química.

A baixa auto-estima ou auto-avaliação negativa são fatores de risco importantes tanto para anemia quanto para bulimia.

Conforme Morgan et al. (2002, p. 15) algumas pesquisas sugerem que a puberdade precoce é um fator de risco para os transtornos alimentares, particularmente para a bulimia. O aumento importante da gordura corporal em meninas adolescentes requer uma reorganização da imagem corporal e pode reforçar as preocupações com o peso.

A tendência à obesidade parece estar associada aos transtornos alimentares, algo que, na verdade, parece ser mediada por uma maior tendência a fazer dieta. A obesidade também prediz um aumento das brincadeiras relacionadas ao peso, aumentando a pressão social para emagrecer. Conseqüentemente, a obesidade pode também ter efeitos deletérios na auto-estima e na satisfação corporal, especialmente em adolescentes com auto-imagem negativa e vulneráveis às pressões culturais pela magreza (MORGAN et al., 2002, p. 16).

Alterações em vias noradrenérgicas e da serotonina (hormônios - 5-HT) podem exercer seu papel predisponente por meio de ações primariamente no humor, controle do impulso, obsessividade e regulação de fome e saciedade nos transtornos alimentares. A administração de agentes serotoninérgicos em animais e pessoas sem transtornos alimentares suprime o comportamento alimentar (velocidade do ato de se alimentar e tamanho das refeições), particularmente, diminuindo a ingestão de carboidratos. Esses efeitos da 5-HT podem ser resumidos como uma intensificação da saciedade após o início do comportamento consumatório de alimento. Uma vez que existe uma clara preferência por alimentos altamente calóricos, marcadamente carboidratos, durante os episódios de compulsão alimentar, tal comportamento pode ser visto como uma alteração na produção da saciedade, mais especificamente, por uma atividade deficiente na circuitária serotoninérgica nas pessoas com bulimia (Op. cit.).

Experiências sexuais adversas podem ser fatores importantes na etiologia dos transtornos alimentares. Hoje em dia, considera-se que o trauma sexual aumenta a vulnerabilidade a transtornos psiquiátricos em geral.

Há, claramente, um padrão de agregação dos transtornos alimentares nas famílias de indivíduos diagnosticados com anemia e bulimia.

Os estudos de agregação familiar dos transtornos alimentares implicam que há mecanismos de transmissão da doença dentro das famílias. Fatores genéticos têm sua importância, embora existam evidências demonstrando a participação de fatores ambientais específicos na transmissão da doença.

Do ponto de vista subjetivo, indivíduos com anemia consideram suas famílias estáveis, sem conflitos, coesas e não se queixam de falta de cuidados ou atenção. Já observadores externos notam que, quando comparadas a famílias de indivíduos normais, as famílias dos anoréxicos são mais rígidas, intrusivas e tendem a evitar os conflitos. Já as pessoas com bulimia descrevem as famílias como mais perturbadas, mal organizadas e se queixam da falta de afeto e cuidados, características confirmadas pela observação externa. Uma relação distante e pouco afetiva com o pai também parece estar prospectivamente associada a dificuldades alimentares na adolescência (MORGAN et al., 2002, p. 17).

O ideal de beleza feminina centrada na magreza é parte integrante da psicopatologia dos transtornos alimentares. Na cultura ocidental, ser magra significa ter competência, sucesso, autocontrole e ser atraente sexualmente. Vindo ao encontro destes valores, as dietas restritivas e cirurgias plásticas transmitem a ilusão de que o corpo é infinitamente maleável. Uma vez que o ideal de magreza proposto é uma impossibilidade biológica para a maioria das mulheres, a insatisfação corporal tem se tornado cada vez mais comum. Assim sendo, o contexto sociocultural e os fatores que modulam seu impacto em cada indivíduo têm lugar assegurado na gênese dos transtornos alimentares.

Segundo Morgan et al., (2002, p. 17), a pressão para perder peso, exercida pela mãe é o principal fator preditivo de insatisfação corporal e do engajamento em estratégias para modificar o corpo em adolescentes de ambos os sexos.

Dentre os fatores que precipitam a doença marcam o aparecimento dos sintomas dos transtornos alimentares temos: a dieta, e os eventos estressores.

A dieta para emagrecer é o fator precipitante mais freqüente nos transtornos alimentares, sendo um comportamento comum nas sociedades ocidentalizadas, onde predomina o ideal da magreza.

Tanto a anemia quanto a bulimia parecem ser precedidas por uma maior freqüência de eventos estressores quando comparadas a controles normais. Eventos envolvendo uma desorganização da vida ou uma ameaça à integridade física (doença, gravidez, abuso sexual e físico) são mais freqüentes em indivíduos com bulimia do que em controles e podem ter um papel desencadeador do transtorno por reforçar sentimentos de insegurança e inadequação. O impacto que os eventos estressores podem ter sobre os transtornos alimentares depende dos recursos que cada indivíduo possui para responder aos mesmos (Op. cit.).

Finalmente, os fatores mantenedores determinam se o transtorno vai ser perpetuado ou não, incluindo o papel das alterações fisiológicas e psicológicas produzidas pela desnutrição e pelos constantes episódios de compulsão alimentar e purgação, que tendem a perpetuar o transtorno. Muitas vezes, os fatores que mantêm o problema alimentar são diferentes daqueles que foram responsáveis pelo seu desenvolvimento inicial. A privação alimentar leva, sabidamente, a alterações físicas e psicológicas, sendo que muitas características das pessoas com transtorno alimentar são resultado – e não causa – do ciclo vicioso desencadeado pela desnutrição. Fatores psicológicos, interpessoais e culturais também atuam perpetuando o transtorno. Não se pode esquecer, por exemplo, dos aspectos reforçadores produzidos pelo sucesso em controlar o peso - tão valorizados culturalmente - em indivíduos que costumam vivenciar sentimentos de baixa auto-estima e sensação de falta de controle sobre a própria vida (MORGAN et al., 2002, p. 20).



## 9.1 O Alimento e a Qualidade de Vida

Tudo o que ingerimos passa a fazer parte do nosso organismo, dos ossos, do sangue, dos tecidos, da essência mais sutil de nosso metabolismo bioquímico, assim quanto mais saudável nossa alimentação maior será a qualidade de vida do indivíduo. A alimentação tem ação direta sobre o nosso humor, temperamento, impulsos e pensamentos. Determina a qualidade de nossa vida como um todo e a nossa saúde em particular. Alimentar-se é um ato de extrema importância para a manutenção da vida, no entanto, cada vez mais nos afastamos das leis naturais ingerindo alimentos recheados de agrotóxicos, promotores de crescimento, conservantes e demais aditivos antinaturais. Assim, pouco a pouco, o alimento gerador de vida, passa a ser um nefasto fator de geração de doenças.



**Figura 15 – Qualidade de alimentação**

Fonte: <http://www.usoconsciente.blogspot.com>

A qualidade de vida através da alimentação é alcançada quando se busca mais que uma alimentação isenta de aditivos não naturais: controla técnicas de plantio, realça os malefícios dos agrotóxicos, transgênicos<sup>6</sup>, irradiações e promotores de crescimento, ensina a ler os rótulos dos industrializados e perceber a grande quantidade de aditivos químicos ali

contidos, se preocupa com as formas de conservação dos alimentos, enfatiza a importância do sentimento na hora da compra e do preparo e valoriza o cuidado e a beleza na maneira de servir.

Aponta conseqüências que a desatenção na escolha dos alimentos traz para a saúde física, mental e emocional, e acima de tudo ressalta os prejuízos na capacidade perceptiva, o que influencia definitivamente a sorte e prosperidade das pessoas.

A Alimentação Consciente se preocupa com o alimento desde o plantio até a maneira como ele é servido, visando acrescentar energia a cada etapa. Faz o caminho inverso da cadeia alimentar, onde um se alimenta da vida do outro. Nessa linha do crescimento de energia partimos de um solo puro, cuidado por quem tem convicção que a terra não pode ser maculada, nem com adubos químicos, nem com sementes geneticamente modificadas. Busca o consumidor consciente na hora da compra, junta-se amor e produz-se algo maior. Se quem for preparar o alimento o fizer com prazer, visando levar felicidade às pessoas, fecha-se o ciclo com energia total.

### **9.1.1 Qualidade de vida por meio da alimentação natural**

Os vegetarianos ou adeptos da alimentação natural são aqueles que se abstêm do consumo de qualquer tipo de carne animal, inclusive peixes e frutos-do-mar. As três principais categorias são: os ovo-lacto-vegetarianos, que consomem ovos e laticínios, os lacto-vegetarianos, que consomem laticínios e os vegans ou vegetarianos puros, que não consomem qualquer produto de origem animal, inclusive gelatina e mel.

---

6. Transgênicos são organismos que, mediante técnicas de engenharia genética, contenham material genético de outros organismos. A geração de transgênicos visa um artigo transgênico biológico a obtenção de organismos com características novas ou melhoradas relativamente ao organismo original. Resultados na área de transgenia já são alcançados desde a década de 1970, na qual foi desenvolvida a técnica do DNA recombinante. A manipulação genética recombina características de um ou mais organismos de uma forma que provavelmente não aconteceria na natureza. Por exemplo, podem ser combinados os DNAs de organismos que não se cruzariam por métodos naturais.

Os vegans vão além da questão alimentar, abstendo-se também do consumo de lã, couro e cosméticos que contenham derivados animais ou que tenham sido testados em animais. É a forma mais completa e mais rara de vegetarianismo, apesar do número de praticantes vir crescendo nos últimos anos. Aqueles que consomem carne de peixe ou frango, mesmo que esporadicamente, não podem ser definidos como vegetarianos. Estes são chamados de semi-vegetarianos.



**Figura 16 – Alimentação natural**

Fonte: <http://www.inema.com.br>

A população vegetariana é bastante heterogênea, tanto no que diz respeito aos motivos que levam o indivíduo a fazer a mudança alimentar quanto na diversidade de hábitos que dela resultam. É possível encontrar vegetarianos que são motivados por questões éticas ou de saúde, ambientais ou espirituais. Em cada um destes grupos, existem desde aqueles que consomem ovos e não se importam em utilizar couro, até aqueles que consomem apenas os frutos das plantas, para que a planta não tenha que ser morta para lhe servir de alimento.

À esta diversidade, podem ainda ser incorporados conceitos religiosos (como o kosher<sup>7</sup> dos judeus) ou energéticos (como os da macrobiótica e tantas outras linhas orientais), que, com suas peculiaridades dietéticas, tornam a dieta mais complexa e a orientação nutricional mais especializada.

Geralmente, os adeptos deste hábito são pessoas preocupadas com questões ecológicas e, por vezes, deixam de consumir carnes devido a crenças religiosas ou filosóficas, ou por acharem esta uma opção de vida mais saudável.

“Viver à base de uma dieta estritamente vegetariana tem sido uma possibilidade desde o desenvolvimento da agricultura, com seu concomitante distanciamento de nossa natureza animal que apenas abocanha o que pode, sem refletir a respeito” (JACKSON, 1999, p. 102).

Assim, ao distanciar-se da natureza animal o homem tende a aproximar-se do espiritual. Desde a época dos grandes filósofos gregos essa máxima é defendida. Porfírio, um neo-platônico, dizia que a dieta com carne não era condizente com a atividade de um filósofo.

O modo como nos relacionamos com a matança de animais é uma questão de consciência. Se a alimentação natural adequada é capaz de atender as necessidades nutricionais de nosso organismo, então por que utilizarmos a extração animal?

---

7. Produtos Kosher ou alimentos kosher, são todos aqueles que obedecem à lei judaica. Algumas características podem fazer com que os alimentos não obedecem a essa regra, como a mistura de carne e leite, produtos de Israel que não foram pagos de uma forma justa, a utilização de utensílios de cozinha que foram anteriormente utilizados em produtos não Kosher.

## CONCLUSÃO

A partir da análise deste estudo pode-se concluir que não apenas o processo de alimentar-se, mas também o de preparo do alimento vem sendo cada vez mais utilizado como forma de auto-conhecimento e transformação do indivíduo.

O alimentar-se é um ato vital, sem o qual não há vida possível, mas, ao se alimentar, o homem cria práticas e atribui significados àquilo que está

incorporando a si mesmo, o que vai além da utilização dos alimentos pelo organismo. Assim, o próprio homem abre uma porta de seu inconsciente pela qual afloram sensações e sentimentos ocultos debaixo de máscaras utilizadas em seu cotidiano. Igualmente ao ato de alimentar-se, ao preparar o alimento tanto para si como para outras pessoas também são demonstrados sentimentos e emoções capazes de traduzir em suas entrelinhas aspectos bons e maus da vida e do pensamento de cada um.

A psicologia transpessoal, baseada nos preceitos de Jung, abre espaço para que se utilizem métodos e ferramentas psicológicas para analisar e sanar possíveis distúrbios psíquicos. Neste trabalho foi verificado que por meio da arte culinária são vistas, analisadas e tratadas as emoções que afloram durante todo o processo de cozinhar e de alimentar-se; sentimentos de amor, ódio, rancor, alegria, paz, cooperação e raiva são constantemente



**Figura 17 – Doces artesanais**

Fonte: <http://www. www.ufpel.tche.br>

transparecidos no processo terapêutico da culinária. O terapeuta transpessoal ou o psicólogo tem em seu poder uma ferramenta precisa de detecção e análise de possíveis distúrbios do cotidiano da pessoa, deixando-a desprovida de sua persona e ajudando-a a encontrar o caminho que seja mais feliz e saudável.

Por meio da arte culinária ou da forma de como o indivíduo se alimenta, é fácil que o terapeuta perceba seu inconsciente pessoal e muitas vezes, inclusive o coletivo, identificando as máscaras que usam.

Através da identificação de possíveis “nós” ou “entraves” ao crescimento pessoal ou à harmonia da vida do indivíduo, o terapeuta junguiano possui dados e informações capazes de auxiliar à pessoa em seu processo de libertação psicológica ou sentimental.

Assim, concluímos o presente estudo com a convicção de que a arte terapia alimentar é eficaz e válida num processo terapêutico transpessoal, no momento em que auxilia de forma clara na identificação, análise e correção de possíveis dificuldades pessoais.

## BIBLIOGRAFIA

BHAVAD GITA. **Canção do Divino Mestre**. Estrofes 26 e 27. Cap. 09 Tradução de Rogério Duarte. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.

BOEREE, George G. **Carl Jung**. Biografia. Personalite Heories. 2006. Disponível em: <<http://www.symbolon.com.br>>. Acesso em: 28 de mai. 2008. 20:30:00.

BONDER, Nilton. **A Cabala da Comida**. Rio de Janeiro: Imago, 2004.

CARNEIRO, Henrique. **Comida e Sociedade: uma história da alimentação**. São Paulo: Campus, 2003.

DANTAS, André. **Psicologia: analítica ou dialética**. 2007. Disponível em: <<http://www.ship.edu/~cgboeree/jung.html>>. Acesso em: 28 de mai. 2008. 20:40:00.

FERNANDES, Flavia Bretas Ullmann. **Pensando no Bebê: benefícios, técnicas e dificuldades do aleitamento materno**. Monografia. CEFAC. Rio de Janeiro, 2000. Disponível em: <<http://www.cefac.br/library/teses/d87579dad0e63ab20438b8e3a5f0acd.pdf>>. Acesso em: 28 de mai. 2008. 19:00:00.

GINSBURG, Lynn; TAYLOR, Mary. **Do que você tem fome? – Dieta, beleza, espiritualidade**. São Paulo: Cultrix, 2004.

JACKSON, Eve. **Alimento e transformação: imagens e simbolismo da alimentação**. São Paulo: Paulus, 1999.

JUNG, Carl Gustav. **O Espírito na arte e na ciência**. Petrópolis: Vozes, 1985.

\_\_\_\_\_. **Memória, sonhos e reflexões**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1984.

\_\_\_\_\_. **O homem e seus símbolos**. 12ª ed. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1964.

MORGAN, Cristina M.; VECCHIATTI, Ilka Ramalho; NEGRÃO, André Booking. **Etiologia dos transtornos alimentares: aspectos biológicos, psicológicos e sócio-culturais**. Revista Brasileira de Psiquiatria. v. 24. São Paulo. Dez. 2002. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S151644462002000700005&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S151644462002000700005&script=sci_arttext)>. Acesso em: 28 de mai. 2008. 18:30:24.

ORGANIZAÇÃO BRAHMA KUMARIS. **Comida com consciência**. 3ª ed. São Paulo: Brahma Kumaris, 2001.

RODRIGUES, Maria da Conceição Neves. O alimento como nutrição simbólica do ser. Monografia. **Instituto Junguiano da Bahia**. Salvador, 2007.

SATHYA SAI BABA. **Você é o que você come: alimentação saudável para o corpo, a mente e o espírito**. Rio de Janeiro: CC&P Editores Ltda., 2001.

SILVA, Terezinha V. Zimbrão. **Literatura e psicologia analítica**. 2004. Instituto Brasileiro de Medicina e Reabilitação. Rio de Janeiro. Disponível em: <<http://www.ajb.org.br>>. Acesso em: 30 de mai. 2008. 12:21:44.

SILVEIRA, Nise da. **Jung: Vida e Obra**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1997.

STEIN, Murray. Jung: **O Mapa da Alma**. Trad. Álvaro Cabral. São Paulo: Cultrix, 2004.

VASCONCELOS, Érika Antunes; GIGLIO, Joel Sales. Introdução da arte na psicoterapia: enfoque clínico e hospitalar. **Estudos de Psicologia**: Campinas. Set. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v24n3/a09v24n3.pdf>>. Acesso em: 01 de jun. 2008. 10:30:00.















