

ALIMENTAÇÃO COMO CONSTRUÇÃO COLETIVA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE NOS TERRITÓRIOS DE MATRIZ AFRICANA

FOOD AS A COLLECTIVE CONSTRUCTION TO PROMOTE HEALTH IN AFRICAN MATRIX TERRITORIES

LA ALIMENTACIÓN COMO CONSTRUCCIÓN COLECTIVA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LOS TERRITORIOS DE MATRIZ AFRICANA

Jaqueline Cristina Mendes Bonifácio Bonne¹
Claudia de Oliveira D'arêde²
Cassia Pereira das Chagas³

RESUMO

Este estudo aborda a alimentação nos territórios de matriz africana como um fator de construção comunitária, resistência cultural e promoção da saúde. O objetivo foi compreender de que maneira os conhecimentos alimentares tradicionais, transmitidos entre as gerações nos terreiros, favorecem a preservação da identidade, a soberania alimentar e a organização da comunidade. Utilizou uma abordagem qualitativa, fundamentada em observação participante, entrevistas semiestruturadas e registros em diário de campo, realizadas em sete terreiros na Região Integrada de Desenvolvimento do Distrito Federal (RIDE-DF). Os achados revelam que a alimentação nos terreiros transcende a função nutricional, constituindo-se como eixo de transmissão de saberes, fortalecimento dos laços sociais e práticas terapêuticas que conectam corpo, mente e espiritualidade. A cerimônia do Olubajé, analisada como exemplo, destaca a sacralização dos alimentos e sua relação com o bem-estar coletivo. Conclui-se que os sistemas alimentares tradicionais dos terreiros contribuem para a proteção da cultura afro-brasileira e oferecem alternativas sustentáveis e inclusivas diante de desafios contemporâneos, como a insegurança alimentar e a diminuição da biodiversidade.

Palavras-chave: Alimentação; Saúde coletiva; Territórios de matriz africana; Identidade alimentar; Práticas ancestrais.

ABSTRACT

¹ Antropóloga pela Universidade de Brasília e Gastrônoma pela Uniceub-Brasília. Pesquisadora da Fundação Oswaldo Cruz –Brasília pelo Programa de Alimentação, Nutrição e Cultura PALIN. E-mail jaqueline.bonne@gmail.com

² Antropóloga, Sanitarista, Doutora em Ciências Sociais. Pesquisadora do Programa de Alimentação, Nutrição e Cultura e o Programa de Saúde, Ambiente e Trabalho da Fiocruz Brasília E-mail claudiadared@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6885-5377>

³ Pós-doutoranda em Políticas Públicas e Governo, EPPG FGV. Doutora em economia e mestre em saúde pública, com ênfase em Políticas Públicas e Desenvolvimento, pela Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca (ENSP/Fiocruz). Professora e pesquisadora no Laboratório Experimental de Políticas Públicas da FGV EPPG e na Fiocruz Brasília E-mail cassia.esaf@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3596-8981>

This study examines food practices in territories rooted in African heritage as factors in community building, cultural resistance, and the promotion of health. The aim was to understand how traditional food knowledge, passed down through generations in *terreiros*—ritual spaces of the Afro-Brazilian religion Candomblé—contributes to the preservation of identity, food sovereignty, and community organization. A qualitative approach was adopted, based on participant observation, semi-structured interviews, and field notes, conducted in seven *terreiros* located in the Integrated Development Region of the Federal District (RIDE-DF). The findings reveal that food in the context of Candomblé goes beyond its nutritional role, serving as a vehicle for knowledge transmission, the strengthening of social bonds, and therapeutic practices that connect body, mind, and spirituality. The Olubajé ceremony, analyzed as a case example, underscores the sacralization of food and its relationship to collective well-being. The study concludes that the traditional food systems of *terreiros* safeguard Afro-Brazilian culture and offer sustainable and inclusive alternatives to address challenges such as food insecurity and biodiversity loss.

Keywords: Food; Collective health; Territories rooted in African heritage; Food identity; Ancestral practices.

RESUMEN

Este estudio aborda la alimentación en territorios de matriz africana como un factor de construcción comunitaria, resistencia cultural y promoción de la salud. El objetivo fue comprender cómo los saberes alimentarios tradicionales, transmitidos entre generaciones en los *terreiros* (espacios rituales de religiones afrobrasileñas), favorecen la preservación de la identidad, la soberanía alimentaria y la organización comunitaria. Se adoptó un enfoque cualitativo, basado en observación participante, entrevistas semiestructuradas y anotaciones en diario de campo, realizado en siete *terreiros* de la Región Integrada de Desarrollo del Distrito Federal (RIDE-DF). Los hallazgos revelan que la alimentación en los *terreiros* va más allá de su función nutricional, constituyendo un eje para la transmisión de conocimientos, el fortalecimiento de los vínculos sociales y las prácticas terapéuticas que conectan cuerpo, mente y espiritualidad. La ceremonia de Olubajé, analizada como ejemplo, destaca la sacralización de la comida y su relación con el bienestar colectivo. La investigación concluye que los sistemas alimentarios tradicionales de los *terreiros* protegen la cultura afrobrasileña y ofrecen alternativas sostenibles e inclusivas para enfrentar desafíos como la inseguridad alimentaria y la pérdida de biodiversidad.

Palabras clave: Alimentación; Salud colectiva; Territorios de matriz africana; Identidad alimentaria; Prácticas ancestrales.

INTRODUÇÃO

*“Tem muitos elementos que a gente utiliza para despertar a saúde no corpo daquela pessoa”
(Babalorixá Aurélio).*

A declaração de Pai Aurélio* reflete a importância da alimentação nos terreiros de matriz africana, evidenciando sua relação com a identidade, a saúde e a resistência cultural. A alimentação vai além do ato de nutrir o corpo; carrega consigo camadas de significado que atravessam a história, a cultura, a espiritualidade e a

construção social. Nos territórios tradicionais de matriz africana, a alimentação transcende sua função de subsistência, constituindo-se como eixo central na promoção da saúde integral e na preservação das identidades coletivas. A prática alimentar está profundamente enraizada nos saberes ancestrais e nas tradições espirituais que estruturam a vida comunitária.

Muitos terreiros iniciam qualquer forma de diálogo sobre espiritualidade enfatizando a máxima *Kòsíewé, kòsíòrìsà* (“sem folha não há Orixá”), expressão que sintetiza a interdependência entre natureza, cuidado, espiritualidade e bem-estar. Nesse contexto, é fundamental distinguir os conceitos de “terreiro de matriz africana” e “território”. O terreiro diz respeito ao espaço sagrado e ritual onde se realizam os cultos e práticas religiosas, sendo o núcleo espiritual da comunidade. Já o território compreende uma dimensão mais ampla e relacional, que abrange os espaços sociais, culturais, afetivos e políticos nos quais essas comunidades constroem sua vida cotidiana, estabelecendo redes de cuidado, resistência e pertencimento.

As práticas alimentares afro-diaspóricas, enraizadas nesses territórios, operam como formas de resistência cultural e produção de cuidado, articulando corporeidade, ancestralidade e espiritualidade. Essas práticas estão inscritas em saberes que não se separam da vida cotidiana e da dimensão do sagrado, sendo mediadas por vínculos de pertencimento e afeto⁽¹⁾. A comida, nesses contextos, não apenas garante a reprodução da vida material, mas constitui um dispositivo de cura, acolhimento e transmissão intergeracional de conhecimentos.

Ao discutir o *Bem Viver* em contextos populares⁽²⁾, reforça que tais práticas expressam modos outros de existência e cuidado, que desafiam lógicas coloniais e biomédicas de saúde, integrando natureza, corpo e espiritualidade como partes indissociáveis de um mesmo sistema. Nos termos de ações territorializadas que emergem de dinâmicas comunitárias próprias, configurando práticas políticas que reafirmam a legitimidade de saberes historicamente subalternizados⁽³⁾. Assim, a alimentação, ao ser cultivada, preparada e partilhada nesses territórios, participa de um sistema complexo de saberes e práticas que sustentam a vida em sua inteireza, revelando a potência civilizatória das matrizes africanas na conformação de ecologias próprias de cuidado e saúde.

A comida, nesses contextos, é um canal de conexão com os ancestrais, um meio de ensino e um ato de resistência. Além de nutrir o corpo, os alimentos estruturam relações sociais e fortalecem laços comunitários. A maneira como os

ingredientes são selecionados, preparados e compartilhados revela códigos simbólicos que estruturam a vida nos terreiros. Assim, as escolhas alimentares nos terreiros não se limitam à função biológica, mas desempenham um papel importante na manutenção do equilíbrio físico, emocional, espiritual das comunidades.

As práticas alimentares afro-diaspóricas – entendidas aqui como os modos de selecionar, preparar e compartilhar alimentos entre comunidades negras, com ênfase em tradições de matriz africana – articulam dimensões simbólicas, espirituais, afetivas e nutricionais. Em suas formas tradicionais, essas práticas valorizam alimentos in natura, o uso diversificado de ingredientes vegetais e modos de preparo que favorecem a saúde metabólica e o fortalecimento do sistema imunológico. No entanto, é necessário reconhecer que tais práticas estão longe de ser estáticas ou isoladas das dinâmicas sociais e econômicas contemporâneas, especialmente diante dos impactos da industrialização alimentar.

Nos artigos *Comida de santo e comida de branco*⁽⁴⁾ e *Amesa das autoridades: o comer e o poder no candomblé*⁽⁵⁾, os autores discutem como a industrialização alimentar tem penetrado nos espaços sagrados dos terreiros, alterando a qualidade e o significado dos alimentos utilizados nos rituais. Os autores demonstram que, diante da falta de tempo, da dificuldade de acesso a ingredientes tradicionais e da pressão da vida urbana, muitos terreiros passaram a utilizar alimentos industrializados ou processados como substitutos em práticas que, historicamente, demandam preparo artesanal, tempo ritual e vínculo com a natureza. Essa substituição não ocorre sem consequências: afeta a cosmovisão que orienta essas práticas e promove um "embranquecimento simbólico" da comida de santo, distanciando-a de seus fundamentos ancestrais e territoriais.

Enfatiza-se que a alimentação, no contexto do candomblé, transcende a nutrição ou o ritual, constituindo também um campo de política, autoridade e poder simbólico⁽⁵⁾. O autor investiga como a comida no terreiro está intrinsecamente ligada à hierarquia, ao prestígio e à organização interna da comunidade religiosa. Além disso, destaca as tensões com o mundo externo – em particular, o racismo religioso, a gentrificação dos territórios urbanos e o avanço da lógica mercantil sobre as práticas de cuidado – que influenciam diretamente a forma como os alimentos são adquiridos, preparados e consumidos. Dessa forma, a alimentação tradicional afro-brasileira se configura como um espaço de negociações complexas entre preservação, adaptação e resistência.

Reconhecer essas tensões é indispensável para evitar abordagens simplistas e compreender a alimentação afrodescendente como um campo vivo de luta, cuidado e afirmação identitária. Assim, embora carreguem um profundo saber ancestral e potencial de cuidado integral à saúde, essas práticas alimentares são marcadas por disputas inseridas em contextos históricos de exclusão e colonialidade alimentar, nos quais comunidades negras buscam manter seus saberes diante da precariedade material e das desigualdades estruturais que atravessam seus corpos e territórios.

A análise dessas contribuições amplia criticamente a compreensão das práticas alimentares afro-diaspóricas, especialmente nos terreiros de candomblé e outras comunidades tradicionais negras. Os estudos evidenciam que tais práticas, longe de serem imutáveis, são tensionadas pelas dinâmicas da modernidade urbana, da produção industrial de alimentos e das desigualdades estruturais. Esse tensionamento é central para o presente trabalho, que busca compreender como modos próprios de alimentar-se, resistir à padronização alimentar e sustentar formas de cuidado espiritual, afetivo e político vêm sendo ressignificados ou ameaçados em contextos de vulnerabilidade social.

Desse modo, esses aportes problematizam uma visão idealizada da alimentação afro-diaspórica e apontam a alimentação como um espaço fundamental de disputa simbólica e material, vital para a manutenção dos modos de vida afrocentrados em contextos marcados pela colonialidade e pelo racismo alimentar.

Diante desse contexto, este artigo propõe uma reflexão sobre a alimentação como construção coletiva e sua relevância na promoção da saúde, na reafirmação da identidade e na valorização da territorialidade em terreiros de matriz africana. A dimensão política, patrimonial e simbólica do comer será analisada a partir de sua função na transmissão intergeracional de saberes e valores.

JUSTIFICATIVA

As práticas alimentares são construções sociais que atravessam aspectos culturais, históricos e territoriais, desempenhando um papel significativo na organização das comunidades, além de serem indispensáveis nos processos de cuidado, tratamento e cura. Nos territórios de matriz africana, a alimentação transcende a função biológica e se estabelece como elemento de resistência,

memória e pertencimento. Os sistemas alimentares afro-diaspóricos carregam conhecimentos ancestrais que moldaram as práticas culinárias nas Américas, evidenciando a resiliência e a adaptação de técnicas, ingredientes e modos de preparo diante dos processos de deslocamento forçado e opressão histórica⁽⁵⁾.

A alimentação nesses territórios não pode ser dissociada das cosmologias africanas, nas quais a comida está intrinsecamente ligada à espiritualidade, ao cuidado e à organização coletiva. Os terreiros de religiões afro-brasileiras preservam e fortalecem práticas alimentares que não apenas mantêm a memória ancestral, mas também estruturam a relação entre o sagrado e o cotidiano. Os rituais de oferenda, os tabus alimentares e a escolha criteriosa dos ingredientes refletem um sistema de conhecimento que compreende a alimentação como parte da manutenção do equilíbrio físico e espiritual da comunidade.

As práticas alimentares funcionam como formas de resistência e reconstrução de identidades⁽⁶⁾. Para populações historicamente marginalizadas, o ato de cozinhar e partilhar alimentos é também um gesto político e de reafirmação cultural. Os saberes tradicionais de matriz africana estão enraizados na oralidade e na transmissão intergeracional, garantindo a perpetuação de práticas que integram técnicas agrícolas, modos de preparo e combinações alimentares que respeitam a biodiversidade local.

A alimentação transcende a necessidade biológica, configurando-se como uma construção sociocultural complexa^(7,8). No contexto das práticas culinárias afro-brasileiras, essa dimensão sociocultural é expressa por uma pluralidade de nações originárias de diferentes regiões da África, trazidas ao Brasil pela diáspora forçada. Destacam-se as nações Ketu, Jeje e Nagô, cujas tradições preservam saberes ancestrais e modos particulares de se relacionar com o alimento e o cuidado. A nação Ketu, originária da região iorubá da África Ocidental, valoriza o preparo ritualizado dos alimentos, estabelecendo uma conexão profunda entre ancestralidade, espiritualidade e saúde. A nação Jeje, com raízes na etnia fon do atual Benim, relaciona os alimentos aos encantamentos das águas e às forças da natureza, reconhecendo sua potência simbólica e curativa. Já a nação Nagô, também de origem iorubá, enfatiza a integração dos rituais alimentares aos ciclos agrícolas e à celebração da fartura, reafirmando a interdependência entre o ser humano e o meio ambiente. Essas práticas incorporam princípios da agroecologia,

como o respeito aos ciclos naturais e à sazonalidade dos alimentos, dialogando com modelos sustentáveis de promoção da saúde coletiva⁽⁵⁾.

Além de consolidarem identidades culturais e garantirem a soberania alimentar, as práticas alimentares afro-diaspóricas desempenham papel fundamental na promoção da saúde integral e no fortalecimento dos territórios de cuidado comunitário^(4,2).

As dietas tradicionais das comunidades afro-brasileiras, profundamente enraizadas em saberes ancestrais, privilegiam alimentos naturais, ricos em fibras, vitaminas e minerais, essenciais para a manutenção da saúde metabólica e a prevenção de doenças crônicas^(4,5). A valorização dos alimentos in natura e da diversidade de ingredientes de origem vegetal é um elemento central para o fortalecimento do sistema imunológico e para a promoção de práticas sustentáveis de cuidado².

Essa valorização contrasta diretamente com os impactos negativos da industrialização alimentar, cujos efeitos são desproporcionalmente sentidos por populações negras e periféricas, perpetuando desigualdades estruturais em saúde e aprofundando o racismo ambiental e alimentar⁽²⁾. Nesse sentido, o resgate e a reafirmação das dietas tradicionais afro-diaspóricas configuram-se não apenas como estratégias nutricionais, mas como práticas políticas de resistência e emancipação que desafiam lógicas coloniais e promovem o *Bem Viver* coletivo.

Outro aspecto relevante para a promoção da saúde é a forma coletiva dessas práticas alimentares. O ato de cozinhar em comunidade e compartilhar refeições fortalece laços sociais, reduzindo os impactos do estresse e da insegurança alimentar. A organização do espaço e o acesso aos recursos impactam diretamente a qualidade de vida, evidenciando que a luta pelo direito à alimentação de qualidade se conecta à luta por justiça social e equidade em saúde⁽³⁾. A relação entre alimentação, afeto e cuidado está amplamente presente na literatura africana e afro-diaspórica.

A comida é mais do que um elemento nutricional; é um meio de expressão das relações humanas e um recurso para o fortalecimento do corpo e da alma⁽⁹⁾. A alimentação não apenas nutre, mas também cura, sendo um elemento central na resiliência das comunidades negras⁽⁶⁾. O uso de ervas, raízes e preparações específicas, muitas delas presentes nos sistemas tradicionais de saúde, reforça a interdependência entre comida e bem-estar.

São vários elementos... a própria argila que colhe aqui a gente consegue, Argila preta a gente tem. São elementos importantíssimos. Então tudo se transforma em algo, ou vai se transformar em cinza, que vai virar algum axé, ou vai ser uma raiz que vai ser extraída especificamente, uma folha. Às vezes você identifica aquele momento em uma simples planta. A pessoa chegou e você viu qual é a situação. Então você já sabe qual é a folha que vai escolher, o que que vai trabalhar nessa folha para transformar ela num banho para essa pessoa tomar. Aí às vezes tem a necessidade e aí ao identificar, a gente faz o tratamento preciso. Os cuidados com as ervas dentro da comunidade tradicional, ele é o principal do dia. *(Iyalorixá Sueli - Ilê Axé OmòOrã Xaxará de Prata)*

Diante desse cenário, este estudo busca contribuir para os debates sobre alimentação e promoção da saúde nos territórios de matriz africana, reconhecendo a relevância das práticas alimentares como vetores de identidade, resistência e organização social. Ao valorizar os saberes tradicionais e suas implicações para o bem-estar coletivo, esta pesquisa propõe uma análise que transcenda a perspectiva nutricional, enfatizando a alimentação como um eixo central na construção de formas de vida sustentáveis e na afirmação da cultura afro-brasileira.

Alimentação, Saúde e Territorialidade nos Terreiros de Matriz Africana

A alimentação nos terreiros de matriz africana está profundamente enraizada em práticas que transcendem a nutrição, sendo um elemento estruturante na organização social, na preservação da memória ancestral e na promoção da saúde coletiva. “Os alimentos carregam histórias e deslocamentos, conectando gerações por meio de sabores que atravessam o tempo e resistem às imposições coloniais”⁽⁶⁾.

Nos terreiros, a comida estabelece relações entre o mundo material e espiritual, reforçando o pertencimento comunitário e estruturando formas de cuidado que vão além da medicina convencional. Os alimentos também integram a compreensão das causas de adoecimento e das *quizilas*⁽⁴⁾. A relação entre alimentação e territorialidade manifesta-se na valorização dos saberes tradicionais e no uso de ingredientes locais.

⁴ Quizila, ou kizila é um termo de origem bantu que designa interdições ou proibições de natureza espiritual, comuns nas religiões afro-brasileiras, especialmente no candomblé. As quizilas podem envolver alimentos, cores, comportamentos ou animais que devem ser evitados por determinada pessoa, em razão de sua ligação com um orixá ou por regras ritualísticas específicas. Elas operam como mecanismos de proteção e equilíbrio espiritual. Ver: VERGER, Pierre. Orixás: Deuses Iorubás na África e no Novo Mundo. 10. ed. São Paulo: Corrupio, 2002; SANTOS, Juana Elbein dos. Os Nagô e a Morte: Pade, Asese e o culto egungun. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 1986.

Muitos terreiros mantêm práticas de cultivo próprio ou estabelecem redes de abastecimento que priorizam alimentos frescos e naturais, garantindo segurança alimentar e fortalecendo laços com o meio ambiente. "O território é uma construção simbólica e política que reflete as formas de organização e resistência dos grupos que nele vivem"⁽¹⁰⁾. Nos sistemas alimentares dos terreiros, esse território se materializa tanto na terra cultivada quanto na cozinha comunitária, onde o alimento é produzido e compartilhado como um bem coletivo.

A alimentação nos terreiros insere-se em uma lógica que ultrapassa a visão biomédica ocidental^(2,4). Não se trata apenas de tratar uma enfermidade com base em parâmetros clínicos, mas de compreender a doença dentro de um sistema de crenças, valores e saberes ancestrais. A comida, nesses espaços, é elemento central para a manutenção da saúde espiritual, física e emocional dos indivíduos. A escolha dos ingredientes, os modos de preparo e os momentos de consumo são determinados por uma lógica que integra corpo, espírito e território, oferecendo uma abordagem holística do bem-estar. Esse modelo reconhece que a saúde e a doença são experiências socialmente construídas, e que o cuidado ultrapassa a medicalização ocidental⁽²⁾.

Um exemplo dessa perspectiva é o uso de determinadas ervas e alimentos em rituais de cura, em que não há apenas um objetivo terapêutico físico, mas também a busca pelo equilíbrio espiritual. A comida é remédio, mas também um meio de restabelecer conexões com os ancestrais e reforçar laços comunitários, ampliando o conceito de cura para além do corpo individual.

Figura 1. Sacudimento de Omolu (limpeza e cura com Deburu), Terreiro de Candomblé.



Fonte: Bonne, 2024. Projeto Ecoilê.

Os modelos ocidentais de saúde frequentemente não consideram outras formas de cuidado, como aquelas praticadas em sistemas tradicionais de saúde¹¹. A biomedicina tende a reduzir a doença a aspectos físicos e mensuráveis, desconsiderando os fatores culturais, históricos e espirituais que moldam a experiência do adoecimento⁽¹¹⁾. Nos terreiros, a alimentação e a saúde estão intrinsecamente ligadas à ancestralidade e à espiritualidade, contestando a ideia de que a saúde pode ser reduzida a uma lógica universal e biomédica. Nessa perspectiva, é fundamental reconhecer os sistemas de cuidado a partir da experiência dos sujeitos, valorizando práticas situadas e enraizadas em seus territórios e saberes.

A alimentação opera, nesses espaços, como uma tecnologia social que fortalece redes comunitárias de afeto, reciprocidade e solidariedade. O saber alimentar afro-brasileiro resiste à colonização alimentar imposta por dietas industrializadas, desconectadas do território e das histórias de seus povos. E a cura não se limita à resolução de sintomas, mas compreende processos de reintegração espiritual e de fortalecimento coletivo, nos quais o corpo é consagrado ao orixá como canal de proteção, equilíbrio e vida.

É nesse campo de saberes e práticas que o conceito de *Bem Viver* encontra potência política e epistêmica. *OBem Viver*⁽²⁾ quando apropriado por sujeitos do movimento negro e das religiões de matriz africana, torna-se uma ferramenta descolonizadora e emancipatória. Mais do que um ideal exótico ou distante, o *Bem Viver* está enraizado nas práticas cotidianas de cuidado, espiritualidade e resistência que constituem os terreiros, as rodas de capoeira, de samba, de jongo e de ciranda. Trata-se de uma filosofia viva e em constante construção, que parte das cosmologias ameríndias, mas se atualiza em diferentes contextos culturais e políticos. Afirma-se:

O Bem Viver é uma filosofia em construção e universal, que parte da cosmologia e do modo de vida ameríndio, mas que está presente nas mais diversas culturas. Está entre nós, no Brasil (...) está presente na roda de samba, na roda de capoeira, no jongo, nas cirandas e no candomblé¹²

A terminologia *Bem Viver* carrega, portanto, um importante gesto de ruptura com os marcos coloniais que definem o que é viver bem segundo a lógica capitalista, produtivista e ocidental. Inspirado em expressões diversas que

compartilham princípios de reciprocidade, dignidade, comunalidade e cuidado com a natureza, o conceito foi incorporado às Constituições do Equador e da Bolívia como alternativa concreta ao modelo desenvolvimentista. Em sua dimensão afro-diaspórica, essa proposta se manifesta como recusa à precarização da vida negra, às epistemologias únicas e às políticas de silenciamento, promovendo a valorização de modos de existência coletivos, sagrados e vinculados ao território.

Ao evocar o *Bem Viver* nos contextos de cuidado em saúde e na valorização de saberes tradicionais, promove-se não apenas um caminho de emancipação, mas também um reposicionamento epistemológico: reconhecer que outras formas de vida, cura e organização social são possíveis e legítimas.

A doença material, ela vem após o lado espiritual já ter pedido muito socorro, sem sucesso. Então é aí quando ela passa do espiritual para o material. O mínimo a chance de poder te dizer assim, que vai haver alguma coisa, porque o espírito é Alegria. Primeiro ele pede, chora, implora, nos dá todos os sinais, de que precisa do tratamento. Então, quando adentram a casa de um terreiro, a gente já identifica logo que ela precisa." (*Iyalorixá Sueli - Ilê Axé OmòOrã Xaxará de Prata*).

Dentro desse modelo, a doença espiritual pode ser interpretada como um componente da enfermidade (*sickness*), uma vez que envolve percepções sociais e culturais sobre o adoecer, frequentemente mediadas por crenças religiosas e sistemas tradicionais de cura. Em muitas culturas, a doença é compreendida como um desequilíbrio entre corpo e espírito, exigindo intervenções que transcendem o paradigma biomédico. A interconexão entre as dimensões materiais e espirituais da doença é particularmente significativa no contexto das práticas de saúde em comunidades tradicionais brasileiras⁽¹¹⁾.

O adoecimento pode ser compreendido em duas vertentes: 1) doença material, relacionada a fatores orgânicos e biológicos, abordada pela medicina ocidental⁽¹¹⁾; e 2) doença espiritual, associada a distúrbios energéticos, punições divinas ou influências espirituais, que demandam cuidados rituais, como rezas, benzimentos e o uso de ervas medicinais.

Para muitas comunidades, a cura envolve tanto o tratamento biomédico quanto práticas espirituais e tradicionais. Essa abordagem reforça a necessidade de uma atenção à saúde que integre saberes diversos, reconhecendo a pluralidade de interpretações e práticas de cuidado. A compreensão da doença vai além de uma

perspectiva estritamente biomédica^(2,11). A literatura oferece uma estrutura conceitual para compreender a experiência do adoecimento em diferentes níveis⁽²⁾, mas também destaca a relevância da dimensão espiritual e seu impacto na saúde de diversas populações⁽¹¹⁾. A interseção dessas abordagens possibilita uma visão mais ampla e integrativa sobre o cuidado e a promoção da saúde em diferentes contextos.

Além do papel social, a comida nos terreiros é reconhecida por suas propriedades terapêuticas. A escolha dos ingredientes e o modo de preparo respeitam conhecimentos ancestrais sobre os efeitos dos alimentos no corpo e no espírito. Muitas dessas práticas dialogam com os princípios das medicinas tradicionais africanas, oferecendo formas de promoção da saúde que integram nutrição, equilíbrio energético e bem-estar emocional.

Minha avó sempre dizia que a gente se cura pelo que come. Tem comida que fortalece, que limpa, que traz paz. No terreiro, aprendemos quais ervas usar, quais alimentos ajudam a equilibrar o corpo. Isso é conhecimento antigo, que foi passado para a gente e que continua vivo. (*Mãe lone - Ilê Odé Axé Opô Inle*)

Portanto, a alimentação nos terreiros não apenas sustenta o corpo, mas fortalece identidades, promove redes de solidariedade e reafirma formas de resistência cultural e social. Ao estudar esses sistemas alimentares, evidencia-se como práticas tradicionais podem oferecer respostas para desafios contemporâneos relacionados à saúde e ao pertencimento comunitário.

METODOLOGIA

Este estudo foi realizado em sete terreiros localizados na Região Integrada de Desenvolvimento do Distrito Federal (RIDE-DF), no âmbito do projeto Ecoilê, uma parceria entre a Fiocruz e o Instituto Federal de Brasília (IFB).

Com abordagem qualitativa, a pesquisa fundamentou-se nos campos da antropologia da alimentação, da sociologia da cultura e da geografia humana. O desenvolvimento do estudo envolveu métodos etnográficos, incluindo observação participante, entrevistas semiestruturadas, diário de campo e registro audiovisual, além de uma revisão bibliográfica sobre o tema^(13, 14).

Observação participante e diário de campo

A observação participante possibilitou o acompanhamento direto dos rituais e das práticas alimentares nos terreiros. Esse enfoque permitiu a análise dos ingredientes, dos modos de preparo e dos significados atribuídos aos alimentos em contextos rituais e comunitários, pois, conforme aponta a literatura, "a alimentação é um fenômeno total, que articula dimensões biológicas, sociais e culturais, sendo essencial compreendê-la a partir da vivência dos sujeitos"⁽⁷⁾.

Durante as visitas, foram realizadas anotações detalhadas em diário de campo, registrando interações, percepções e reflexões sobre as dinâmicas observadas. Também foram coletados registros fotográficos e audiovisuais, sempre com o consentimento prévio dos participantes.

4.2. Entrevistas semiestruturadas

Foram conduzidas entrevistas semiestruturadas com lideranças religiosas, cozinheiras dos terreiros e demais membros da comunidade, com o objetivo de aprofundar a compreensão sobre:

- a importância dos alimentos nos rituais e no cotidiano do terreiro;
- o papel da cozinha como espaço de socialização e aprendizado;
- o uso de ervas e ingredientes específicos na promoção da saúde;
- a relação entre alimentação e resistência cultural;
- a distinção entre doença material e doença espiritual nos sistemas de cuidado.

Técnica de história de vida

Aplicou-se a técnica de história de vida, método qualitativo que busca compreender experiências individuais a partir de narrativas pessoais, permitindo a reconstrução da trajetória alimentar e religiosa dos participantes. Essa abordagem favoreceu uma visão mais aprofundada das experiências individuais e coletivas, pois "as narrativas sobre comida são também narrativas sobre sobrevivência, memória e identidade"^(15,16).

Considerações Éticas

A pesquisa seguiu protocolos éticos, respeitando os códigos internos das comunidades religiosas e garantindo o consentimento informado dos participantes. O anonimato foi assegurado quando solicitado, e todas as informações foram coletadas com transparência, respeito às tradições dos terreiros e diálogo constante com as lideranças espirituais.

Apresentação dos Terreiros

A pesquisa foi realizada em sete terreiros situados na RIDE-DF, entre os quais se destacam três casas religiosas que desempenharam papel central nas atividades etnográficas, entrevistas e observações de campo. Esses terreiros, ao mesmo tempo em que preservam saberes ancestrais, promovem práticas de cuidado, resistência e organização comunitária. A seguir, apresenta-se brevemente cada uma dessas casas, suas lideranças espirituais e linhas religiosas:

- **Ilê Odé Axé Opô Inle – Planaltina/DF:** terreiro de Candomblé da Nação Ketu, que cultua predominantemente o Orixá Odé (Oxóssi), caçador ligado à floresta, à fartura e à cura. A casa atua como ponto de cultura no Distrito Federal, articulando espiritualidade, educação e cultura afro-brasileira. Sob a liderança do Babalorixá Aurélio de Odé, o terreiro desenvolve atividades formativas, celebrações religiosas e ações de resistência, fortalecendo a identidade negra e os vínculos comunitários por meio da alimentação, do cuidado e da valorização dos saberes tradicionais.
- **Ilê Axé OmòOrã Xaxará de Prata – Planaltina/DF:** terreiro de Candomblé da Nação Ketu, dedicado ao culto de Omolu/Obaluaiê, Orixá da cura e da transformação, sob a liderança da Iyalorixá Sueli Gama de Omolu. A casa é reconhecida por sua atuação ativa na defesa dos direitos dos povos de terreiro e na valorização das tradições afro-religiosas. Além dos rituais litúrgicos, promove feiras de saúde, ações culturais, rodas de conversa e outras ações educativas e políticas voltadas ao fortalecimento das identidades afro-diaspóricas e à visibilidade das religiões de matriz africana na RIDE-DF.

- **Centro Espírita Social e Cultural Pai Tomé de Aruanda – Ponte Alta, Gama/DF:** terreiro de Umbanda com raízes na Nação Angola, fundado e liderado pelo Babalorixá Pai Francisco de Ogum. Oriundo da Casa de Pai Joaquim de Angola, referência centenária, Pai Francisco dá continuidade à tradição de aliar espiritualidade e compromisso social. O terreiro realiza atendimentos espirituais, projetos de inclusão social e eventos culturais, como o tradicional Cortejo de Ogum – uma carreata com trio elétrico, cânticos de matriz africana e mobilização comunitária pelos bairros do DF. A casa constitui um espaço de acolhimento, resistência e difusão da cultura afro-brasileira, promovendo dignidade e direitos para as comunidades periféricas.

Esses terreiros, com suas distintas tradições religiosas e práticas socioculturais, constituem verdadeiros núcleos de produção de conhecimento, cuidado, resistência e articulação comunitária. Suas ações cotidianas evidenciam o papel essencial dos territórios de matriz africana na preservação da memória ancestral, na afirmação das identidades negras e na construção de formas coletivas de enfrentamento às desigualdades. Reconhecer e valorizar esses espaços é fundamental para a promoção da saúde integral, da justiça social, climática e ambiental, bem como para o combate ao racismo estrutural e a garantia da dignidade dos povos e comunidades tradicionais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Alimentação e construção social

Nos terreiros de matriz africana, a alimentação vai além do sustento, constituindo-se como elemento indispensável na transmissão de saberes ancestrais e no fortalecimento das relações comunitárias. A comida atua como eixo de identidade e resistência, consolidando a cultura e a espiritualidade dos povos afro-diaspóricos. Preparar e compartilhar alimentos não apenas reafirma o pertencimento coletivo, como também mantém vivas práticas que resistem ao apagamento histórico e cultural.

Figura 2. Comidas rituais no tabuleiro da cerimônia Olubajé - Xaxará de Prata



Fonte: Bonne, 2024. Projeto Ecoilê.

A cultura pode ser compreendida como um sistema simbólico que dá sentido às vidas humanas e ao mundo ao seu redor, não devendo ser reduzida a quantificações. Precisa ser analisada em seus próprios contextos sociais e históricos. A construção social da alimentação reflete as dinâmicas de exclusão que estruturam a sociedade brasileira, em que a desigualdade não é um efeito colateral, mas um de seus pilares⁽¹¹⁾. Nos territórios de matriz africana, essa exclusão manifesta-se na dificuldade de acesso a alimentos de qualidade, na desvalorização dos saberes tradicionais e na ausência de políticas que garantam a soberania alimentar dessas comunidades.

Entretanto, a alimentação vai além da nutrição ao estabelecer vínculos que possibilitam o acesso a outras necessidades essenciais. Em muitas comunidades, a partilha de alimentos não é apenas um gesto de solidariedade, mas um dos principais meios de organização social, funcionando como espaço de encontro e articulação para debates sobre moradia, saúde, trabalho e direitos. Assim, o alimento transforma-se em ferramenta estratégica – seja como instrumento de resistência e autonomia, seja, historicamente, como meio de controle e dominação. Políticas públicas de alimentação, em diversas conjunturas, foram utilizadas para condicionar comportamentos e consolidar relações de dependência, tornando a vulnerabilidade alimentar um mecanismo político.

Hoje vivenciamos situações em que as pessoas têm passado muita fome e carência, não é? O que temos de mais caro na vida é a comida. Então é o terreiro que contribui para isso, não apenas para que possamos comer, mas também para incentivar os filhos do Ilê

Odé a estudarem, trabalharem e terem uma vida digna. É simples, mas plena. O Candomblé trabalha com isso. Sendo uma casa de Odé, há fartura, e todos nós somos alimentados, não só quando estamos aqui, mas sempre que necessitamos. Todas as vezes que ele percebe que um filho está passando necessidade, esse filho é alimentado por ele." (*Yabassé Ana - Ilê Odé Axé Opô Inle*)

A construção social da alimentação revela tanto as desigualdades estruturais da sociedade quanto os mecanismos que restringem a autonomia alimentar das comunidades. O modelo dominante de produção e distribuição de alimentos favorece grandes indústrias e mercados, distanciando as populações tradicionais de suas práticas alimentares originárias. Além disso, discursos que romantizam a resiliência dessas comunidades podem mascarar a persistência das desigualdades, transformando lutas históricas em supostas escolhas individuais. A própria educação alimentar carrega essa ambiguidade: pode funcionar como instrumento de emancipação, mas também como veículo de exclusão, quando desconsidera os saberes tradicionais em favor de um modelo ocidental e padronizado de nutrição.

Valorizar a transmissão de saberes ancestrais nos territórios de matriz africana é essencial para romper com essa lógica e fortalecer práticas que promovam saúde e pertencimento. Quando compreendida como direito coletivo e eixo de fortalecimento comunitário, a alimentação torna-se caminho para a emancipação. Cozinhas comunitárias, quintais produtivos e feiras solidárias são expressões dessa potência, reafirmando que a alimentação não é apenas um direito básico, mas também um meio de redefinir poder, garantindo autonomia sobre o que comer, como produzir e quais impactos isso gera na sociedade.

A gente vai cuidando dos caminhos para que a nossa raiz ramifique. Nossa casa trabalha com social, cultura e também com políticas públicas. O trabalho nessa pasta é necessário. Espiritualidade, governo e social precisam caminhar juntos para que as mudanças aconteçam. O governo nem sempre sabe o que está acontecendo na nossa casa. Então, somos um canal. Ocupar espaços, enxergar a movimentação política e seguir adiante é essencial para a continuidade dos nossos trabalhos. Tanto na parte espiritual quanto na parte social, existe necessidade. (Pai Francisco - Centro Espírita Social e Cultural Pai Tomé de Aruanda)

Nesse sentido, a alimentação não pode ser vista de forma isolada, mas como reflexo das estruturas que determinam a distribuição de oportunidades e recursos. A luta contra a insegurança alimentar não se limita ao fornecimento de comida, mas também envolve a garantia de condições dignas para que as comunidades tenham autonomia sobre sua alimentação e, a partir disso, consigam acessar outros direitos historicamente negados.

Mais do que um fator biológico, o alimento é um marcador social que pode reforçar desigualdades ou, ao contrário, funcionar como ferramenta de transformação. Valorizar as práticas alimentares tradicionais nos terreiros de matriz africana não é apenas uma questão cultural – trata-se de um ato político que fortalece a organização social e abre caminhos para a superação de vulnerabilidades.

A história alimentar da população negra no Brasil é atravessada por um processo de imposição de um sistema alimentício exógeno, que substituiu práticas e ingredientes tradicionais por elementos alinhados aos interesses coloniais e mercantis. Tal processo gerou o que muitos autores chamam de "retórica da perda", apontando a perda significativa de conexões com as práticas alimentares originárias. No entanto, os terreiros funcionam como bastiões de resistência cultural, ao preservar e ressignificar essas práticas alimentares ancestrais.

Nesses espaços, a alimentação não representa um retorno ao passado, mas um gesto ativo de afirmação identitária e resistência à homogeneização cultural. Ao manter viva a relação com os ingredientes, as técnicas culinárias e os saberes alimentares tradicionais, os terreiros não apenas salvaguardam memórias históricas, mas as utilizam para reafirmar suas próprias narrativas e modos de vida.

Figura 3. Sacudimento de Omolu - limpeza e cura com Deburu. Terreiro Pai Francisco.



Fonte: Bonne, 2024. Projeto Ecoilê.

Nos rituais alimentares dos terreiros, cada alimento possui um significado que vai além do valor nutricional. A comida, nesses contextos, é um canal de comunicação espiritual, uma forma de estabelecer conexão com o Sagrado e de consolidar a identidade coletiva da comunidade. Cada prato carrega um simbolismo profundo, entrelaçando-se com crenças e práticas religiosas, reforçando os valores comunitários.

A alimentação assume, assim, um papel pedagógico, por meio do qual os mais jovens aprendem os fundamentos espirituais e sociais da comunidade. Compartilhar o alimento é nutrir não apenas o corpo, mas também o espírito, fortalecendo seus vínculos internos e sua relação com os elementos sagrados.

Nas tradições de matriz africana, especialmente no Candomblé, a saúde é uma das principais preocupações. Sendo uma religião em que a base do culto e da cultura é o alimento, a preocupação com a alimentação é central. Utilizamos diversos elementos que contribuem para o bem-estar, como a dança, que traz benefícios físicos, e as relações sociais, que fortalecem laços por meio do afeto e do acolhimento. A alimentação, além de nutrir o corpo e a alma, também cuida do *Ori*, a cabeça, a dimensão espiritual da pessoa. (*Babalorixá Aurélio - Ilê Odé Axé Opô Inle*)

Olubajé: alimentação, cultura e promoção da saúde nos terreiros

A cerimônia do Olubajé é um ritual profundamente enraizado nas tradições das religiões afro-brasileiras, especialmente no Candomblé e na Umbanda. Seu objetivo principal é homenagear os Orixás e estabelecer um vínculo de reciprocidade entre o povo de santo e as divindades, transcendendo a esfera religiosa e abrangendo práticas culturais e alimentares essenciais à preservação e ao fortalecimento da saúde dos participantes.

Ao articular alimentação, cultura e saúde, o Olubajé fortalece a identidade e promove o bem-estar físico e espiritual das comunidades de terreiro. Mais do que um ritual de oferenda, a cerimônia representa um momento de profunda conexão entre os indivíduos, os Orixás e a ancestralidade, no qual o alimento assume um papel central no equilíbrio coletivo.

O Olubajé caracteriza-se pela preparação e partilha de alimentos específicos, consagrados aos Orixás. A palavra *Olubajé*, de origem iorubá, significa "o banquete do rei", evocando uma dimensão de nobreza e solenidade. Durante essa cerimônia, são preparados pratos tradicionais como acarajé, abará e feijão-fradinho, que, além de nutrirem o corpo, carregam significados espirituais e culturais profundos. Toda a comunidade participa do preparo e da partilha desses alimentos, que, ao serem consumidos após a consagração, simbolizam a renovação das energias, a cura de doenças e a comunicação com o Sagrado.

Esses alimentos não são vistos apenas como fonte de sustento físico, mas como elementos de purificação, de fortalecimento da saúde espiritual dos praticantes e reafirmação da relação de reciprocidade entre os seres humanos e os Orixás. Essa reciprocidade, essencial nas religiões de matriz africana, se manifesta na troca entre oferenda e proteção, entre cuidado devocional e bênçãos concedidas.

Figura 4. Cerimônia sagrada 'Olubajé'



Fonte: Bonne, 2024. Projeto Ecoilê

A prática de oferecer alimentos aos Orixás constitui um dos pilares da identidade cultural afro-brasileira, refletindo a herança diaspórica no Brasil e garantindo a perpetuação de tradições alimentares que atravessam gerações. Os ingredientes utilizados possuem significados profundos, vinculados aos mitos, às características e às forças de cada divindade, expressando-se tanto na escolha quanto na combinação dos alimentos.

Essa prática está associada ao conceito de "sacralização do alimento", que ultrapassa a dimensão nutricional. No Olubajé, os pratos preparados funcionam como veículos de memória e resistência, promovendo a preservação dos saberes tradicionais e reafirmando a centralidade da comida na cosmologia afro-brasileira. A elaboração e o consumo desses alimentos, portanto, não são apenas gestos religiosos, mas formas de resistência e afirmação identitária, que encontrou nos terreiros um espaço seguro para perpetuar seus valores em um contexto pós-colonial.

Além dos aspectos culturais, simbólicos e alimentares, o Olubajé está intrinsecamente ligado ao tratamento da saúde espiritual e física dos participantes. A alimentação, nesse contexto, atua como ferramenta terapêutica capaz de promover equilíbrio entre corpo, mente e espírito. O consumo dos alimentos consagrados aos Orixás é compreendido como um ato de cura, associado à purificação das energias negativas e à celebração do axé.

A saúde não se limita à ausência de doenças físicas, envolve também o estado de harmonia espiritual, emocional e coletiva. Muitos praticantes relatam melhorias em seu bem-estar após a cerimônia, descrevendo sensações de pertencimento, renovação e equilíbrio energético. Assim, o Olubajé vai além da ritualística religiosa e insere-se em uma lógica de cuidado integral, articulando saberes ancestrais, práticas alimentares e estratégicas de fortalecimento comunitário. Ao unir alimentação, cultura e cuidado com a saúde, essa cerimônia reforça a importância da reciprocidade entre os seres humanos e o Sagrado, ao mesmo tempo em que perpetua saberes ancestrais.

Dessa forma, o Olubajé constitui um elemento central na preservação da cultura e no cuidado integral com a saúde nos territórios de matriz africana. A alimentação, nos terreiros, vai além do atendimento às necessidades nutricionais: ela se configura como expressão de identidade, solidariedade, espiritualidade e dignidade. Os ritos que a envolvem são componentes fundamentais na promoção da saúde, pois consideram não apenas as necessidades nutricionais, mas também as dimensões culturais, sociais, físicas e espirituais da existência humana.

Bem Viver e alimentação nos terreiros

O conceito de *Bem Viver* está enraizado nas culturas dos povos diaspóricos de matriz africana, refletindo uma filosofia de vida orientada pela harmonia com a natureza, o respeito mútuo e uma compreensão integral do ser humano. Esse entendimento de bem-estar não se limita ao equilíbrio físico, mas também abrange as dimensões emocional, social e espiritual. Embora cada cultura possua sua própria interpretação do *Bem Viver*, há correspondências que revelam saberes valiosos sobre alimentação, corpo e território. Essas tradições celebram a relação entre o corpo e o mundo natural, oferecendo caminhos para um modo de vida mais sustentável e saudável.

Nas comunidades de terreiro, a vida é compreendida como uma experiência coletiva de interdependência entre o corpo, o território e os Orixás. Cuidar da saúde física implica, necessariamente, cultivar uma relação sagrada com a terra, com os alimentos e com os elementos naturais. A natureza não é vista como um recurso a ser explorado, mas como um ser vivo e sagrado, condutor do axé, cuja preservação é condição essencial para o equilíbrio da coletividade.

A alimentação, nesse contexto, possui uma dimensão simbólica, espiritual e política. Cultivos tradicionais, como o milho e o inhame, não são apenas fontes de sustento, mas também elementos sagrados, que devem ser respeitados, cuidados e oferecidos aos Orixás. O princípio da reciprocidade é central nesse entendimento: os seres humanos cuidam da terra, e, em troca, recebem seus frutos; os Orixás são honrados com alimentos sagrados e, em troca, oferecem proteção, saúde e fartura à comunidade.

O *Bem Viver*, tal como vivenciado nos terreiros, implica em uma alimentação equilibrada e saudável, que nutre o corpo e o espírito. Os rituais de agradecimento antes e depois da colheita, a forma de preparo e compartilhamento dos alimentos e o zelo na manipulação dos ingredientes expressam essa visão holística. Comer é um ato espiritual: envolve memória, ancestralidade e pertencimento. O alimento preparado com axé e oferecido ao Sagrado adquire força curativa, promovendo harmonia energética, emocional e física.

O corpo, nesse contexto, é visto como parte integrante da natureza e deve estar em equilíbrio com a terra e o ambiente ao redor. A saúde corporal está diretamente relacionada à saúde do território, que deve ser protegido e cuidado como parte essencial da comunidade. Nos saberes tradicionais e ancestrais, a terra é mais do que um recurso a ser explorado – é um ser vivo, sagrado, que conduz o axé. O modo de vida e a sociabilidade são integrados, colocando a relação entre natureza, saúde, corpo e Orixás em um ciclo contínuo de harmonia.

As tradições alimentares africanas, ao se pautarem no uso de ervas, raízes e outros elementos naturais, articulam nutrição, espiritualidade e resistência. Plantas como moringa, gengibre, alho, folhas de boldo e azeite de dendê são amplamente utilizados tanto na culinária quanto na medicina tradicional. A alimentação é entendida como remédio, e o ato de cozinhar é também um ritual de cura e reequilíbrio.

Nos rituais, os alimentos são consumidos e ofertados aos Orixás e à ancestralidade, reforçando o respeito e a gratidão. O preparo e a oferta de alimentos em celebrações e rituais, como o acarajé e o feijão-preto, fazem parte dessa simbologia de equilíbrio e conexão espiritual. Desse modo, o corpo é tratado com grande respeito, visto como um receptáculo da alma, no qual o espiritual e o físico se encontram.

O cuidado com o corpo – seja por meio de danças, banhos de ervas, massagens ou práticas de cura com plantas medicinais – é necessário para a manutenção do bem-estar. Esses saberes e práticas são transmitidos oralmente entre as gerações, garantindo sua continuidade e adaptação às novas realidades. A terra é considerada sagrada, e as práticas espirituais e sociais giram em torno de um cuidado constante com o ambiente. O território é concebido como local de habitação, mas também como espaço de resistência, preservação cultural e autonomia.

Em tempos de crescentes desafios ambientais e sociais, o conceito de *Bem Viver* presente nos terreiros de matriz africana oferece uma poderosa alternativa ao modelo ocidental de vida, frequentemente baseado no consumo excessivo e na exploração de recursos naturais. Essa perspectiva convida à reimaginação das relações com o corpo, a comida e o mundo ao redor, promovendo práticas de cuidado e equilíbrio que beneficiam tanto a coletividade quanto a sustentabilidade a longo prazo.

O *Bem Viver* é um princípio de vida que promove harmonia, reciprocidade e cuidado com o corpo e com o território. Esse conceito nos ensina que a alimentação é mais do que um ato de consumo: é um gesto sagrado de respeito à natureza, ao corpo e ao espírito. Trata-se de uma visão integral do ser humano, que busca um equilíbrio dinâmico entre os aspectos físicos, emocionais, sociais e ambientais.

Essa abordagem, que integra espiritualidade, solidariedade e sustentabilidade, apresenta alternativas relevantes frente aos desafios contemporâneos, como a promoção da saúde, a crise ambiental e as desigualdades sociais. Além disso, afirma-se como um importante instrumento de resistência cultural. A escolha dos alimentos baseia-se tanto em suas propriedades nutricionais quanto na intenção de equilibrar as energias do corpo e da alma, considerando as necessidades individuais e coletivas da comunidade.

Cada alimento é selecionado levando-se em conta seu sabor, valor energético e propriedades simbólicas, que influenciam diretamente o bem-estar físico e o fortalecimento espiritual. Nesse sentido, a alimentação nos terreiros representa um compromisso com o cuidado de si e do outro, refletindo um entendimento holístico da saúde, que transcende o físico para incluir o emocional e o espiritual. Esse compromisso com o *Bem Viver* estabelece uma prática coletiva de

cuidado, que transcende o simples ato de alimentar, tornando-se um gesto de solidariedade e resistência frente à fragmentação da identidade cultural.

Dimensão Social e Sustentável da Alimentação

Além de sua função espiritual e comunitária, a alimentação nos terreiros desempenha um papel social fundamental, beneficiando tanto seus membros quanto as comunidades vizinhas. A distribuição de alimentos nos terreiros pode ser compreendida como um ato de ajuda imediata e um gesto de solidariedade, que fortalece redes de apoio mútuo. Tal prática fortalece os laços comunitários e se configura como uma estratégia de resistência frente à desigualdade e à marginalização.

Nos terreiros, a alimentação contribui para o enfrentamento da fome, do abandono e da vulnerabilidade social, ao mesmo tempo em que sustenta uma organização baseada na troca comunitária e no cuidado coletivo. Essa lógica desafia os valores individualistas e mercantis que predominam na sociedade contemporânea. A prática da solidariedade evidencia que, mesmo em contextos de escassez e adversidade, é possível organizar-se de maneira sustentável e igualitária, reafirmando a alimentação como um direito e como instrumento de fortalecimento coletivo.

Com base no acompanhamento e nas entrevistas de campo realizadas durante as visitas aos terreiros acompanhados pelo projeto Ecoilê, entre 2023 e 2024, foi realizado um levantamento (Figura 5):

Figura 5. Cozinhas solidarias em terreiros da RIDE-DF

Seara Espirita de Umbanda Ogum, Oxóssi e Xangô (Umbanda)		
Meses Atividades	Alimentos Preparados	Quantidade Geral ofertada
Maio, Abril, Julho, Setembro.	Feijoada, frutas e doces Frutas, pamonha, bolo, caldos Arroz, salada, churrasco e doces diversos.	1250
Nzo KiaAngurusemavulu (Angola)		
Meses Atividades	Alimentos Preparados	Quantidade Geral ofertada
Março, Setembro, Novembro.	Arroz, tutu de feijão, costelinha de porco, mandioca cozida, carne de sol, batata frita, queijos, azeitona, palmito, sanduiche natural e frutas, cerveja, whisky, champagne, vinhos e água mineral. Peixes, caruru, vatapá, acarajé, abará, camarão ao alho e sal, purê de batatas, feijão fradinho c/ dendê. Sanduiche natural, Churrasco, feijão tropeiro, vinagrete, mandioca cozida, salada de macarrão, fruta, Feijoada completa. Caruru completo e doces diversos.	1230
Obs: antes da pandemia COVID 19, eram servidas à comunidade 960 refeições mensais.		
Ilê Axé Idá Murá (Ketu)		
Meses Atividades	Alimentos Preparados	Quantidade Geral ofertada
Fevereiro, Maio, Abril, Junho, Julho, Agosto, Novembro, Dezembro.	Ipetê, abara, vatapá, Feijoada, Acarajé, pipoca, canjica, açaçá, abará, ipetê, inhame, paçoca, omolocum, farofa e arroz, caruru, doces, balas, bolos, ponche caldo arroz carreteiro, mocotó vinho alua arroz frutas legumes angu, café.	2660
Ilê Odé Axé Opô Inté (Ketu)		
Meses Atividades	Alimentos Preparados	Quantidade Geral ofertada
Janeiro, fevereiro, Março, Abril, Maio, Junho, Julho, Agosto, Setembro, Outubro, Novembro, Dezembro.	Pães frutas, biscoitos, patês, bolos, café, leite, cuscuz, chocolate, ovos mexidos, cozido acompanhado de arroz e pirão, caruru, Arroz frango e salada, galinhada com farofa de Cabrito e pimenta, calabresa, carne de sol, ovos de codorna, frango a passarinho, feijoada, Amalá, carne de panela e frango assado, carne de panela e xinxim de galinha, arroz, pernil, cabrito cozido, peixes, caruru, vatapá, doces, balas, bolos, jantar, pernil, cabrito cozido e frango assado, feijão tropeiro, vinagrete, caldos verde e de frango, xinxim de galinha.	5970
Centro Espirita Social e Cultural Pai Tomé de Aruanda (Umbanda)		
Meses Atividades	Alimentos Preparados	Quantidade Geral ofertada
Janeiro, Abril, Maio, Agosto, Setembro, Outubro, Novembro, Dezembro.	Frutas, milho, canjica, mungunzá, caldos e assados, Feijoada completa, bolos, tapioca, doces caseiros, vinho, Açaçá, acarajé, omolocum, vatapá, Debunu (pipocas), feijão e grãos, raízes e sucos carne cozida, sucos, churrasco, peixes, frutos do mar, moqueca.	3050
Ilê Eiyelê Opê Asé Ogodó (Ketu)		
Meses Atividades	Alimentos Preparados	Quantidade Geral ofertada
Fevereiro, Março, Abril, Maio, Junho, Julho, Agosto, Setembro, Outubro, Novembro, Dezembro.	Frutas e caldos e feijoada completa Peixes, moquecas, arroz, frutos do mar, frango, arroz, saladas, pirão, castanhas, ponches, cerveja e vinho, farofas, comida Sítia, saladas. Camarão, Verduras, Inhames variados, Canjica branca, Aluá, Cames, purê, milhos, pamonhas, ourau, mugunzá, Mocotó, polenta, Arroz de carreteiro, Cerveja, sucos e bolos.	1800
Obs: são servidas à comunidade, 400-500 refeições mensais.		
Xaxará de Prata (Ketu)		
Meses Atividades	Alimentos Preparados	Quantidade Geral ofertada
Maio, Junho, Julho, Agosto, Setembro, Outubro, Dezembro.	Caldos (mandioca, verde, milho), galinha, sucos, Acarajé, abará, omolocum, equid, amalá, açaçá, axé (matanga do oro), rabada, arroz, Frutas, axoxó, milho verde, pipoca, canjica, equid abará, ipetê, inhame, paçoca, manjar, canjiquinha, farofa, batata doce, banana da terra, mostarda, sarapatel, pernil, galopê, feijão fradinho, caruru, bolos, doces, Churrasco, cerveja, feijão tropeiro, vinagrete, Jurema, peixe assado, ipetê, xinxim de galinha, bobó de camarão, saladas.	4600
Obs: são servidas à comunidade 1.260 refeições mensais.		

Obs: * produtos alimentares industrializados também são consumidos nesses terreiros, como por exemplo refrigerantes.

Fonte: Observatório Brasileiro de Hábitos Alimentares⁽¹⁷⁾

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A alimentação nos territórios de matriz africana transcende a função de nutrir o corpo, assumindo um papel central na construção coletiva de identidade, da saúde e da espiritualidade. Ao integrar saberes ancestrais e práticas tradicionais, a comida fortalece os vínculos com os ancestrais e com a natureza, reafirmando a importância da coletividade. Nos terreiros, o preparo dos alimentos carrega significados profundos, consolidando práticas que resistem aos processos históricos e reafirmam a identidade das comunidades afro-diaspóricas.

A alimentação contribui para o cuidado e a saúde coletiva, promovendo sustento, fortalecimento emocional e equilíbrio espiritual. O ato de compartilhar a comida simboliza reciprocidade e união, transmitindo valores essenciais para a convivência comunitária e para o fortalecimento dos laços sociais. Essa prática alimentar coletiva fortalece a saúde integral, conectando corpo, mente e espírito.

A preservação da memória cultural por meio da alimentação contribui para a continuidade das tradições e para a valorização da biodiversidade local. Os conhecimentos alimentares tradicionais representam uma forma de resistência diante da homogeneização cultural e dos impactos ambientais gerados pelo modelo globalizado. Ao manter práticas alimentares sustentáveis, as comunidades reforçam sua identidade e reafirmam a relação entre o território e o pertencimento cultural.

Essa dimensão alimentar manifesta-se como uma forma de resistência ao apagamento cultural. O preparo e o consumo de alimentos reafirmam a identidade negra e fortalecem a luta contra o racismo estrutural. A transmissão dos saberes alimentares preserva a história e valoriza as contribuições afrodescendentes, desafiando narrativas que inviabilizam essas práticas. A continuidade dessas tradições reafirma o pertencimento e contribui para a construção de uma sociedade mais equitativa. A comida fortalece a organização social, sustenta redes de solidariedade e reafirma a diversidade cultural diante dos desafios contemporâneos.

REFERÊNCIAS

1. Alvarenga MJS. O candomblé começa na cozinha: alimentação, aprendizado e transformação. *Habitus*. 2018;16(2):275-92. doi:10.18224/hab.v16i2.5718.
2. Castanha TD. Bem viver: contribuições para pensar a política pública a partir de experiências do movimento negro. *RevKatálysis*. 2021;24(3):479-88. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rk/a/HXqYpzHB9RWvbnDK7db9KGn>
3. Santos M. *Por uma outra globalização: do pensamento único à consciência universal*. Rio de Janeiro: Record; 2000. p.89.
4. Sousa Júnior VC. Comida de santo e comida de branco. *Rev Pós Ciênc Sociais*. 2014;11(21):128-40. Disponível em: <https://periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/rpcsoc/article/view/2872>
5. Carneiro PCA. *A mesa das autoridades: o comer e o poder no candomblé*. Curitiba: Appris; 2021.
6. Harris JB. *High on the hog: a culinary journey from Africa to America*. New York: Bloomsbury; 2011.
7. Poulain JP. *Sociologia da alimentação: os comportamentos alimentares entre a biologia e a cultura*. São Paulo: Hucitec; 2004.
8. Doria CA. *A cozinha materialista*. São Paulo: Senac São Paulo; 2009.
9. Chiziane P. *Niketche: uma história de poligamia*. São Paulo: Companhia das Letras; 2008.
10. Santos M. *A natureza do espaço: técnica e tempo, razão e emoção*. São Paulo: Edusp; 1993.
11. Taussig M. *O diabo e o fetiche da mercadoria*. São Paulo: Unesp; 2010.
12. Lang M. Alternativas ao desenvolvimento. In: Dilger G, Lang M, Filho JP, organizadores. *Descolonizar o imaginário: debates sobre pós-extrativismo e alternativas ao desenvolvimento*. São Paulo: Fundação Rosa Luxemburgo; 2016. p.14.
13. Kleinman A. *The illness narratives: suffering, healing and the human condition*. New York: Basic Books; 1988.
14. Loyola M. Saúde e doença: um olhar antropológico sobre diferentes formas de compreender o adoecer. In: Canesqui AM, Spinelli MG, organizadores. *Sociologia da saúde: contribuições para a compreensão das questões sanitárias*. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2008. p.91-110.
15. Harris JB. *High on the hog: a culinary journey from Africa to America*. New York: Bloomsbury; 2011. p.45.
16. Demo P. *O charme da exclusão social*. São Paulo: Cortez; 2003.
17. Observatório Brasileiro de Hábitos Alimentares. 2024 Ago;1(5):169. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1k-N8KLnvlAUdgc6hOCxTG6KiL3jf-2CW/view>

INFORMAÇÕES DO ARTIGO		
Contribuição dos autores:	Jaqueline Cristina Mendes Bonifácio Bonne: conceituação, investigação, metodologia, visualização, escrita – primeira redação, escrita – revisão e edição; Claudia de Oliveira D'arêde: conceituação, investigação, metodologia, visualização, escrita – primeira redação, escrita – revisão e edição; Cassia Pereira das Chagas: escrita – revisão e edição.	
Financiamento:	Não se aplica	
Aspectos éticos:	Não se aplica	
Conflitos de interesses:	Não se aplica	
Apresentação prévia:	Não se aplica	
Agradecimentos:	Manifestamos nossa profunda gratidão às comunidades e lideranças dos terreiros participantes, pela confiança, acolhida e partilha generosa de saberes e práticas. Reconhecemos também o empenho e a dedicação de toda a equipe envolvida no Projeto Ecoilê, cuja atuação reafirma que os caminhos para a promoção da saúde, da soberania alimentar e do fortalecimento cultural só se consolidam por meio de processos genuinamente participativos. Este trabalho é fruto de uma construção coletiva, que valoriza a escuta, o diálogo e o respeito às trajetórias e identidades que o tornaram possível.	
Histórico:	Submetido: 18/3/2025	Aprovado: 29/7/2025