

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE PORTO ALEGRE
CURSO DE NUTRIÇÃO

AS RECOMENDAÇÕES DO LIVRO HILCHOT DEOT SÃO
PERTINENTES NA ATUALIDADE? UMA METASSÍNTESE QUALITATIVA
COMPARANDO AS RECOMENDAÇÕES DE SAÚDE DO SÉCULO XIII COM
AS DIRETRIZES ATUAIS

HANNA SAUTE GLOCK SLUD

Porto Alegre, 2023

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DE PORTO ALEGRE
CURSO DE NUTRIÇÃO

Hanna Saute Glock Slud

**AS RECOMENDAÇÕES DO LIVRO HILCHOT DEOT SÃO
PERTINENTES NA ATUALIDADE? UMA METASSÍNTESE QUALITATIVA
COMPARANDO AS RECOMENDAÇÕES DE SAÚDE DO SÉCULO XIII COM
AS DIRETRIZES ATUAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Nutrição da
Universidade Federal de Ciências da
Saúde de Porto Alegre como requisito à
obtenção do título de grau de Nutricionista.

Orientadora: Prof. Dra. Daniela Cardoso Tietzman

Porto Alegre, 2023

Catlogação na Publicação

Saute Glock Slud, Hanna

AS RECOMENDAÇÕES DO LIVRO HILCHOT DEOT SÃO PERTINENTES
NA ATUALIDADE? UMA METASSÍNTESE QUALITATIVA COMPARANDO
AS RECOMENDAÇÕES DE SAÚDE DO SÉCULO XIII COM AS
DIRETRIZES ATUAIS / Hanna Saute Glock Slud.

-- 2023.

32 f. : 30 cm.

Monografia (trabalho de conclusão de curso) --
Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto
Alegre, Curso de Nutrição, 2023.

Orientador(a): Daniela Cardoso Tietzman.

1. Nutrição e Maimonides. I. Título.

Sistema de Geração de Ficha Catalográfica da UFCSPA com os dados
fornecidos pelo(a) autor(a).

AGRADECIMENTOS

À D'us por todo Sua bondade, bençãos e providencia Divina, que me direcionou ao longo dessa jornada e me fez chegar até esse momento.

À minha mãe, Clarice, por estar comigo em todos os momentos desde antes da faculdade e por me inspirar a ser profissional da saúde.

Ao meu pai, Marcos, por sempre se fazer perto mesmo de longe, mesmo nos momentos mais difíceis e nunca medir esforços para que eu realizasse meus sonhos.

À minha irmã, Ilana, por mesmo em momentos diferentes da vida, continuar dividindo as conquistas comigo.

Ao meu marido, por dividir essa jornada comigo e entender que sacrifícios são necessários para que sonhos se tornem realidade.

Ao meu filho, por dividir comigo as noites mal dormidas e, mesmo em sua pouca idade, entender as minhas ausências.

A todos demais familiares, por sempre torcerem e comemorem as conquistas comigo.

Aos meus colegas e amigos que dividiram a vida acadêmica. Muito obrigada pelas trocas, trabalhos em grupo e também pelos momentos de descontração.

Às minhas amigas, que mesmo de longe sempre se fizeram presentes, seja para compartilhar conquistas ou trocar uma palavra de conforto.

À minha orientadora, Daniela Cardoso Tietzman, por ter aceitado o desafio de orientar esse trabalho inovador praticamente do zero. Obrigada pela paciência e disponibilidade, referências e trocas proporcionadas.

SUMÁRIO

LISTA DE TABELAS	6
LISTA DE PALAVRAS ESTRANGEIRAS	7
RESUMO.....	9
RESUMEN	10
ABSTRACT.....	11
1. INTRODUÇÃO	12
2. METODOLOGIA DA PESQUISA	14
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO	15
4. CONCLUSÃO.....	23
REFERÊNCIAS.....	24
ANEXO I – NORMAS DA REVISTA	26
ANEXO II – PROJETO DE TCC	30

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Características das informações encontradas nas diretrizes pesquisadas acerca das observações de Maimônides.....	14
---	----

LISTA DE PALAVRAS ESTRANGEIRAS

Halachá – Lei Judaica

Hilchot Deot – Leis de Crescimento Pessoal

Mishne Tora – Reiteração da Lei

Mitzvá – Mandamento

Torá – Bíblia Judaica

Shulchan Aruch – Código de Leis Judaico

Este artigo foi elaborado de acordo com as normas da revista “Interface – Comunicação, Saúde, Educação”, apresentadas em anexo.

RESUMO

Maimônides, médico e filósofo judeu do século XIII, em sua obra, Hilchot Deot, dedicou um capítulo inteiro, somente em suas observações sobre conduta saudável e alimentação. Observando-se que, nos últimos anos ocorreu um aumento significativo da prevalência de sobrepeso, obesidade e doenças crônicas, tanto no Brasil como em diversos países do mundo, o presente estudo visa confrontar, de forma crítico-reflexiva, as recomendações de diretrizes atualizadas sobre hábitos saudáveis como atividade física, alimentação e tempo de sono, com as elaboradas por Rambam no século XIII, utilizando como parâmetro de comparação a Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde de 2004 desenvolvida pela OMS, O Guia alimentar para a população brasileira de 2014 e O Guia alimentar para menores de 2 anos. Passados quase 800 anos, foi possível verificar que, parte de suas recomendações, seguem relevantes.

Palavras chave: Maimônides; Hilchot Deot ;Diretrizes ; Práticas Alimentares; Nutrição da Criança

RESUMEN

"Maimónides, médico y filósofo judío del siglo XIII, en su obra "Hilchot Deot," dedicó un capítulo completo solo a sus observaciones sobre conducta saludable y alimentación. Considerando que en los últimos años ha habido un aumento significativo en la prevalencia de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas, tanto en Brasil como en varios países del mundo, este estudio tiene como objetivo confrontar, de manera crítico-reflexiva, las recomendaciones de pautas actualizadas sobre hábitos saludables, como la actividad física, la nutrición y el tiempo de sueño, con las elaboradas por Rambam en el siglo XIII, utilizando como parámetro de comparación la Estrategia Mundial para la Promoción de la Alimentación Saludable, la Actividad Física y la Salud de 2004 desarrollada por la OMS, la Guía Alimentaria para la Población Brasileña de 2014 y la Guía Alimentaria para Menores de 2 años. Casi 800 años después, fue posible comprobar que algunas de sus recomendaciones siguen siendo relevantes.

Palabras clave: Maimónides; Hilchot Deot; Directrices; Prácticas Alimentarias; Nutrición Infantil."

ABSTRACT

Maimonides, a Jewish physician and philosopher from the 13th century, dedicated an entire chapter in his work, "Hilchot Deot," solely to his observations on healthy behavior and diet. Considering that in recent years there is a significant increase in the prevalence of overweight, obesity, and chronic diseases, both in Brazil and many countries worldwide, this study aims to critically and reflectively compare the recommendations of current guidelines on healthy habits such as physical activity, nutrition, and sleep duration with those formulated by Rambam in the 13th century. The Global Strategy for Diet, Physical Activity, and Health Promotion of 2004 developed by WHO, the Dietary Guidelines for the Brazilian Population of 2014, and the Dietary Guidelines for Children Under 2 Years serve as a comparison parameter. Nearly 800 years later, it was possible to verify that some of his recommendations remain relevant.

Keywords: Maimonides; Hilchot Deot; Guidelines; Eating Practices; Child Nutrition"

1. INTRODUÇÃO

O livro Hilchot Deot (em português, Leis de Crescimento Pessoal) é um dos escritos mais tradicionais do judaísmo, sendo um dos mais estudados pelos judeus. Nessa seção, que faz parte de uma obra maior intitulada Mishne Torá (em tradução livre, “Reiteração da Lei”), seu autor, Maimônides, se preocupou em escrever um capítulo inteiro (número 4) sobre leis de conduta saudável ^[1].

Maimônides ou Rambam nasceu em Córdoba em março de 1135 e faleceu no Egito em 1202, sendo, em sua época, um grande filósofo e médico judeu ^[2]. Seu legado é inegável e de extrema importância até os dias atuais. Seus escritos dialogam sobre diversos tópicos, acerca da importância da medicina e nutrição, se atentando, principalmente, a questões como alimentação saudável, o entendimento da relação corpo e a mente na prevenção de doenças e também para um comportamento saudável adequado. No capítulo 4, o autor fornece instruções sobre um método cuidadoso e preventivo, baseado, em geral no comportamento saudável, principalmente no que diz respeito à alimentação ^[3]. Rambam garante que quem seguir as leis ali descritas “Terá uma vida duradoura, sem necessitar de médicos, e seu corpo permanecerá íntegro e estável por toda a sua vida” ^[4].

A Torá (Bíblia judaica) relata leis e preceitos que orientam o estilo de vida judaico desde o acordar até o momento de ir dormir. Essas leis não versam somente sobre oração como também tratam do modo que o indivíduo deve comportar-se ao realizar atividades cotidianas como ir ao banheiro ou se alimentar, assim como quais alimentos podem ou não ser consumido. Sendo assim, é uma Mitzvá (mandamento) cuidar também da saúde corporal ^[5]. Dessa forma, existem diversas recomendações feitas por Maimônides, baseadas na halachá (lei judaica) e em observação, que hoje são comprovadas cientificamente^[4]. Essas diretrizes sobre nutrição, alimentação e tempo de sono estão contidas no Livro Hilchot Deot que será alvo desse estudo.

Nos últimos anos ocorreu um aumento significativo da prevalência de sobrepeso, obesidade e doenças crônicas, tanto no Brasil como nos países ao redor do mundo. Esta elevação está diretamente relacionada com o consumo alimentar de produtos alimentícios ultra processados e hábitos não saudáveis, como sedentarismo e aumento do tempo de tela e a mudança na indústria, sendo produzido uma

quantidade maior de alimentos ultraprocessados ^[6]. Assim, surgiram novas diretrizes sobre comportamento, saúde e alimentação, como as diretrizes da OMS (Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde de 2004) e o Guia Alimentar para a População brasileira de 2014 e o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos.

Sendo assim, esse trabalho buscou explorar, de forma crítico-reflexiva, as recomendações de diretrizes atualizadas sobre hábitos saudáveis como atividade física, alimentação e tempo de sono com as já elaboradas por Rambam no século XIII e averiguar se elas se aplicam nos dias atuais.

2. METODOLOGIA DA PESQUISA

Para este estudo foi adotado o modelo de metassíntese qualitativa que consiste na integração interpretativa de resultados qualitativos que são em si mesmos, a síntese interpretativa de dados. Este tipo de estudo tem por fim criar traduções interpretativas ampliadas de todos os estudos analisados, de modo que seu resultado seja fiel a tradução interpretativa de cada estudo em particular^[7].

Para tal fim, foi realizada uma busca nas seguintes diretrizes de saúde: Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde de 2004, desenvolvida pela OMS, O Guia alimentar para a população brasileira de 2014 e O Guia alimentar para menores de 2 anos, no intuito de confirmar se as diretrizes estabelecidas atualmente são corroboradas pelos achados observacionais de Maimônides. Foram utilizados também como fontes complementares o material Desmistificando Dúvidas Sobre Alimentação e Nutrição e a Cartilha do Sono Normal de 2021. Também foram utilizados como referencial para esse estudo o livro Uma vida Saudável, o Shulchan Aruch (Código de Leis Judaico), o livro Hilchot Deot (capítulo 4) e o site chabad.org, além de 2 artigos científicos .

Após a busca, foi construída uma tabela comparativa, com a finalidade de comparar e analisar de forma crítico reflexiva os resultados encontrados e discuti-los.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1 – Características das informações encontradas nas diretrizes pesquisadas acerca das observações de Maimônides

Observação de Maimônides ^[4]	Guia alimentar para a População Brasileira ^[8]	Guia alimentar para crianças menores de 2 anos ^[9]	Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde de 2004 (OMS) ^[10]	Outras fontes ^{[11] [12] [13] [14] [15] [136]}	Discussão
Saciedade					
Não se deve comer até completa saciedade.	Não encontrado	Concorda parcialmente.	Não encontrado	Não foi encontrado indicativo de que se deve parar de comer antes da saciedade, porém há evidências que pessoas que comem em resposta aos sinais de fome e saciedade têm menos chance de desenvolver sobrepeso e obesidade^[11]. Além disso segundo o material desenvolvido pelo ministério da saúde intitulado “Desmitificando dúvidas sobre alimentação e Nutrição”, a saciedade está diretamente relacionada com o teor de fibras presentes na refeição. Sendo assim, alimentos fonte de fibras retardam o esvaziamento gástrico e contribuem para que o indivíduo coma menos^[12].	Apesar de o Guia para a População Brasileira falar sobre sinais de fome e saciedade, citar alimentos que podem ser consumidos ou devem ser evitados, a fim de promover saciedade, além de sugerir modelos de refeições, porções e medidas caseiras dos alimentos, a quantidade a ser ingerida deve ser individualizada e por tanto não é dita^[8]. Já de acordo com o Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos, a criança demonstra sinais de saciedade que devem ser observados e respeitados por quem a alimenta^[9].

Observação de Maimônides ^[4]	Guia alimentar para a População Brasileira ^[8]	Guia alimentar para crianças menores de 2 anos ^[9]	Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde de 2004 (OMS) ^[10]	Outras fontes ^{[11] [12] [13] [14] [15] [136]}	Discussão
Consumo de água durante a refeição					
Uma pequena quantidade misturada com vinho	Discorda	Não se aplica	Não encontrado	Segundo o Guia do Ministério da saúde intitulado “Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição, a ingestão de um grande volume de líquidos durante as refeições principais, pode ocasionar uma distensão no estômago, dificultando a digestão. Porém a ingestão de até um copo não é prejudicial ^[12] .	De acordo com o Guia alimentar para a população Brasileira a água deve ser consumida em quantidade individualizada, devendo ser provinda predominantemente da sua forma natural ou contida em alimentos ^[8] .
Atividade física					
Deve realizar atividade física todo dia pela manhã. Não se deve realizar atividade física até 2 horas depois de terminar de comer.	Atividade física é recomendável, porém não há um horário estabelecido como preferível	Não se aplica	Atividade física é recomendável, porém não há um horário estabelecido como preferível	O Plano de ações estratégicas para enfrentamento das doenças crônicas e agravos não transmissíveis no Brasil 2021 -2030, a atividade física deve ser praticada quando há tempo livre ^[13] .	Segundo a Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde de 2004 (OMS), a atividade física regular (pelo menos 30 minutos por dia) é fundamental para prevenir doenças crônicas ^[10] .

Observação de Maimônides ^[4]	Guia alimentar para a População Brasileira ^[8]	Guia alimentar para crianças menores de 2 anos ^[9]	Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde de 2004 (OMS) ^[10]	Outras fontes ^{[11] [12] [13] [14] [15] [136]}	Discussão
Modo de comer					
Comer sentado ou reclinado para o lado esquerdo	Concorda em partes	Concorda em partes	Não encontrado	Não foram encontrados evidencias sobre comer reclinado para o lado esquerdo.	O Guia Alimentar para população Brasileira traz o conceito de comensalidade, que envolve comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e com companhia, sendo uma das recomendações comer sentado ^[8] . Já o guia alimentar para crianças menores de 2 anos traz uma recomendação similar, a criança deve comer sentada e sem distrações ^[9] .
Sono					
8 horas por noite, deitado para o lado esquerdo no começo da noite. Deve-se esperar de 3 a 4 horas para dormir depois da refeição.	Não encontrado	Não encontrado	Não encontrado	De acordo com a cartilha do sono normal de 2021, publicada pela absono a recomendação da duração do sono para indivíduos saudáveis é entre 7 e 9 horas por dia, podendo ser apropriado de 6 a 10 horas. Porém há evidencias de que episódios de sono com menos de 6h e com mais de 10 horas estão associados ao desenvolvimento de doenças crônicas ^[14] .	Não há nas principais diretrizes pesquisadas nesse estudo evidencias sobre o item pesquisado, porém há evidencias de que essa observação esteja correta ^[14]

Observação Maimônides ^[4]	de	Guia alimentar para a População Brasileira ^[8]	Guia alimentar para crianças menores de 2 anos ^[9]	Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde de 2004 (OMS) ^[10]	Outras fontes ^{[11] [12] [13] [14] [15] [136]}	Discussão
Frutas, legumes e vegetais						
Uvas, figos, amoras, peras, melões, devem ser consumidos primeiro, antes da refeição principal. Romã e maçãs devem ser consumidas em pequena quantidade após a refeição. Outras frutas não devem ser consumidas, mesmo que secas, principalmente frescas. Repolho, alho-poró, cebola, alho, mostarda e radiche, não devem ser consumidos regularmente.		Discorda	Discorda	Discorda	É um consenso geral a importância do consumo de frutas e verduras.	Todas as fontes consultadas nesse estudo discordam. O consumo de porções de frutas (pelo menos duas para crianças a partir de 6 meses) e de verduras é recomendado por todas as diretrizes ^{[8],[9],[10]} . As frutas e verduras contêm micronutrientes que são essências para o funcionamento do organismo humano e a prevenção de doenças crônicas. Contudo, é fácil de entender tamanha discrepância, visto que Maimônides viveu no século XII. Nessa época, não havia refrigeração para os alimentos, sendo a única maneira de conservação, salmouras e desidratação dos alimentos. Alimentos que não passavam por esse tipo de processo, pereciam rapidamente e poderiam ser fatais caso consumidos ^[15] .

Observação de Maimônides ^[4]	Guia alimentar para a População Brasileira ^[8]	Guia alimentar para crianças menores de 2 anos ^[9]	Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde de 2004 (OMS) ^[10]	Outras fontes ^{[11] [12] [13] [14] [15] [136]}	Discussão
Carnes					
Carnes maturadas e salgadas nunca deveriam ser consumidas. Essas são extremamente prejudiciais à saúde	Concorda em partes	Concorda	Não encontrado	Produtos curados, salgados e defumados produzidos atualmente, geralmente apresentam na composição nitrito de sódio, além de outros conservantes e corantes. Os nitritos interagem com substratos da alimentação, produzindo nitrosamina no trato gastrointestinal, assim tornando os embutidos um alimento com potencial cancerígeno ^[12] .	Carnes salgadas são consideradas um alimento processado(fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos in natura para torna-los duráveis e mais agradáveis ao paladar), que segundo o guia devem ser consumidos em pequenas quantidades, de preferência como ingredientes em preparações culinárias ou como parte das refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados. Já para crianças menores de 2 anos esse alimento não deve ser oferecido ^{[8],[9]} .
Conservas					
Evitar	Concorda	Concorda	Não encontrado	Estudos presentes em base de dados estão em conformidades com as diretrizes abordadas.	As conservas também são consideradas um alimento processado e devem ser consumidas em pequenas quantidades, não devendo ser oferecidas para crianças menores de 2 anos ^{[8],[9]} .

Observação de Maimônides ^[4]	Guia alimentar para a População Brasileira ^[8]	Guia alimentar para crianças menores de 2 anos ^[9]	Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde de 2004 (OMS) ^[10]	Outras fontes ^{[11] [12] [13] [14] [15] [136]}	Discussão
Peixes					
Peixes salgados e maturados nunca devem ser consumidos. São prejudiciais à saúde.	Concorda em partes	Concorda	Não encontrado	Produtos curados, salgados e defumados produzidos atualmente, geralmente apresentam na composição nitrito de sódio, além de outros conservantes e corantes. Os nitritos interagem com substratos da alimentação, produzindo nitrosamina no trato gastrointestinal, assim tornando os embutidos um alimento com potencial cancerígeno ^[12] .	Peixes salgados são consideradas um alimento processado (fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos in natura para torna-los duráveis e mais agradáveis ao paladar), que segundo o guia alimentar devem ser consumidos em pequenas quantidades, de preferência como ingredientes em preparações culinárias ou como parte das refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados ^[8] . Já para crianças menores de 2 anos esse alimento não deve ser oferecido ^[9] .
Leite e queijos					
Devem ser consumidos somente frescos	Concorda em partes	Concorda em partes	Não encontrado	Estudos presentes em base de dados estão em conformidades com as diretrizes abordadas.	Deve-se dar preferência para o consumo de leite pasteurizado, já o queijo deve ser consumido em pequenas quantidades, em preparações culinárias por ser um alimento processado ^[8] . Já segundo o guia alimentar para menores de 2 anos, não há necessidade de oferecer leite de vaca para crianças menores de 2 anos que são amamentadas. Caso necessário, em situações extenuantes, o leite de vaca pode ser ofertado para menores de 4 meses, desde que diluído corretamente. Queijos e leite de vaca, podem ser utilizados como ingredientes em preparações desde os 6 meses de idade ^[9] .

Observação de Maimônides ^[4]	Guia alimentar para a População Brasileira ^[8]	Guia alimentar para crianças menores de 2 anos ^[9]	Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde de 2004 (OMS) ^[10]	Outras fontes ^{[11] [12] [13] [14] [15] [136]}	Discussão
Grãos					
Em pequenas quantidades	Concorda em partes	Concorda em partes	Não encontrado	Estudos presentes em base de dados estão em conformidades com as diretrizes abordadas.	Os grãos fazem parte dos alimentos in natura ou minimamente processados e o seu consumo é incentivado, desde que não passem por um polimento excessivo e sejam deixados de molho pelo menos 8h, a fim de retirar os fitatos ^[8] . A partir dos 6 meses, esses alimentos também podem ser ofertados para os bebês ^[9] .
Mel					
Prejudicial para os jovens e saudável para os idosos	Não encontrado	Concorda em partes.	Não encontrado	Estudos presentes em base de dados estão em conformidades com as diretrizes abordadas.	Não há evidência que o mel seja benéfico para a saúde, de acordo com o guia alimentar para a população brasileira ^[8] . Já segundo o guia alimentar para crianças menores de 2 anos, o consumo de mel não recomendado para menores de 2 anos, devido ao sabor doce e risco de botulismo ^[9]
Vinho					
Uma pequena quantidade misturada com água durante a refeição	Não encontrado	Não se aplica	Não encontrado	Estudos presentes em base de dados estão em conformidades com as diretrizes abordadas.	Não há nenhuma evidência nas diretrizes que o consumo de álcool seja benéfico nem recomendável durante a refeição.

Observação de Maimônides ^[4]	Guia alimentar para a População Brasileira ^[8]	Guia alimentar para crianças menores de 2 anos ^[9]	Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde de 2004 (OMS) ^[10]	Outras fontes ^{[11] [12] [13] [14] [15] [136]}	Discussão
Azeite de oliva					
Consumo em pequenas quantidades ajuda o bom funcionamento do intestino	Não encontrado	Não encontrado	Não encontrado	Segundo estudo, o consumo de azeite de oliva tem sido associado com a promoção de saúde intestinal, favorecendo uma maior biodiversidade da microbiota intestinal. O consumo desse ingrediente tem sido relacionado com o aumento de <i>Clostridium</i> XIVa, que tem parte na redução do colesterol total e na atividade anti-inflamatória e é um dos principais metabólitos formados pela microbiota gut. Além disso, também está associado com o aumento do <i>Clostridium cocleatum</i> e presença de lactobacillus, cuja a ação causa a fermentação de outras substancias, agindo como probiótico, o que resulta no melhor funcionamento do intestino ^[16] .	O azeite de oliva é um ingrediente culinário que deve ser utilizado em pequenas quantidades em preparações culinárias, podendo ser benéfico para saúde quando utilizado corretamente ^{[8][9][16]} .

Fonte: próprio autor.

4. CONCLUSÃO

Passados quase 800 anos desde que Rambam viveu, foi possível observar no presente estudo que parte de suas recomendações baseadas somente em observação, seguem relevantes sendo corroboradas total ou parcialmente pelas diretrizes pesquisadas nesse estudo, e complementadas por artigos pesquisados na literatura. Além disso, muitas de suas observações que poderiam ser consideradas inovadoras em sua época, hoje, fazem parte do senso comum.

No entanto, algumas dessas observações não se fazem mais pertinentes, apresentando importante discrepância em comparação com as evidências atuais. Esse fato ocorre em virtude do avanço da tecnologia que permitiu a conservação dos alimentos, no entanto em sua época Rambam estava de fato correto, o consumo desses alimentos teria sido fatal se ocorrido em sua época.

Além disso, muitas de suas observações não foram encontradas nas diretrizes pesquisadas, fazendo-se necessários mais estudos na área e atualizações das diretrizes.

A cultura (crenças, tabus, religião, entre outros fatores), influencia diretamente na escolha dos alimentos). Desse modo, a alimentação humana não está vinculada somente a fatores fisiológicos, como sofre uma interferência importante de fatores espirituais e religiosos^[18]. Dessa maneira, se faz importante que o profissional nutricionista entenda a cultura alimentar para que possa proporcionar ao paciente o cuidado de forma consciente e respeitosa.

REFERÊNCIAS:

- [1] Dichi I. Hilchot Deot - As Leis de Crescimento Pessoal, Conduta e Caráter. 1ª Ed. Nascente; 2018;
- [2] Rubin M. Maimônides - O Rambam. Chabad.org. Available from: https://pt.chabad.org/library/article_cdo/aid/1394908/jewish/Maimnides-O-Rambam.htm
- [3] Hilchot Deot - Chapter Four. Chabad.org. Available from: https://www.chabad.org/library/article_cdo/aid/910344/jewish/Deot-Chapter-Four.htm
- [4] Aschayek Y. Uma Vida Saudável. 1ª Ed. Associação Beneficiente e Cultural Makom; 2019.
- [5] Shneur Zalman, Of Lyady, Eliyahu Touger, Uri Kaploun. Hilchos Talmud Torah - The laws of Torah study: from the Shulchan aruch of Rabbi Shneur Zalman of Liadi. Brooklyn, N.Y.: Kehot; 2004.
- [6] Brasil Ministério Da Saúde. Secretaria De Gestão Estratégica e Participativa. Vigitel Brasil 2020 - vigilância de fatores e risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília Ministério Da Saúde; 2020.
- [7] Lopes ALM, Fracolli LA. Revisão sistemática de literatura e metassíntese qualitativa: considerações sobre sua aplicação na pesquisa em enfermagem. Texto & Contexto - Enfermagem. 2008 Dec;17(4):771–8;
- [8] Brasil, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população Brasileira, 2014;

- [9] Brasil, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS, 2019;
- [10] Organização Pan-Americana de Saúde. Doenças crônico-degenerativas e obesidade: Estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde, 2003;
- [11] Madden CE, Leong SL, Gray A, Horwath CC. Eating in response to hunger and satiety signals is related to BMI in a nationwide sample of 1601 mid-age New Zealand women. *Public Health Nutrition*. 2012 Mar 23;15(12):2272–9;
- [12] Brasil, Ministério da Saúde. Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição. Material de apoio para profissionais de saúde / Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília, Ministério da Saúde, 2016;
- [13] Brasil. Ministério da Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos não Transmissíveis no Brasil, 2021-2030, 2021;
- [14] Brasil, Associação Brasileira do Sono. O Sono da Criança e do Adolescente: um guia para pais e cuidadores Conselho de Psicologia do Sono, 2021;
- [15] Silva, J. Análise histórica sobre os métodos de conservação dos 2018. Instituto Federal de São Paulo - Campus Barretos, 2018;
- [16] Marcelino G, Hiane PA, Freitas K de C, Santana LF, Pott A, Donadon JR, et al. Effects of Olive Oil and Its Minor Components on Cardiovascular Diseases, Inflammation, and Gut Microbiota. *Nutrients*. 2019 Aug 7;11(8):1826;
- [17] Segal I, Blazer S. The Maimonides Model for a Regimen of Health: A Comparison with the Contemporary Scenario. *Rambam Maimonides Medical Journal*. 2020 Mar 24.
- [18] Recind E, Radaelli P. Alimentação e cultura. Available from: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_cultura.pdf

ANEXO I

Normas da revista Interface – Comunicação, Saúde, Educação

Formato e Estrutura

1 Os originais devem ser digitados em Word ou RTF, fonte Arial 12, respeitando o número máximo de palavras definido por seção da revista.

Todos os originais submetidos à publicação, **sem exceção**, devem ter autoria com a afiliação completa (Instituição, cidade, estado e país) e ID do ORCID, título próprio diferente do título da seção, nos três idiomas da revista (português, inglês e espanhol), citações e referências bibliográficas. Devem conter, também, resumo e palavras-chave alusivas à temática, nos três idiomas, com exceção das seções Resenhas, Notas breves e Cartas ao editor.

No ato da submissão do manuscrito é preciso que a **ordem** de apresentação dos autores esteja definida e acordada com todos, pois caso o artigo seja aprovado para publicação, os nomes dos autores serão apresentados exatamente na ordem estabelecida quando o artigo foi submetido

Notas

. O texto inicial da seção Debates deve dispor de título, resumo e palavras-chave alusivas à temática, nos três idiomas da revista (português, inglês e espanhol). Os demais textos do Debate devem apresentar apenas título nos três idiomas e tema do Debate.

. As entrevistas devem dispor de título e palavras-chave nos três idiomas.

. As resenhas devem apresentar, na primeira página do texto, título alusivo ao tema da obra resenhada, elaborada pelo autor da resenha. O título da obra resenhada, em seu idioma original, também deve estar indicado na primeira página do texto, abaixo da imagem da obra resenhada.

2 As seguintes precauções devem ser tomadas pelos autores ao submeter seu manuscrito:

– Excluir do texto todas as informações que identificam a autoria do trabalho, em referências, notas de rodapé e citações, substituindo-as pela expressão **NN [eliminado para efeitos da revisão por pares]**. Os dados dos autores são informados **apenas** em campo específico do formulário de submissão.

- Em documentos do *Microsoft Office*, remover a identificação do autor das Propriedades do Documento (no menu Arquivo > Propriedades), iniciando em Arquivo, no menu principal, e clicando na sequência: Arquivo > Salvar como... > Ferramentas (ou Opções no Mac) > Opções de segurança... > Remover informações pessoais do arquivo ao salvar > OK > Salvar.
- Em PDFs, também remover o nome dos autores das Propriedades do Documento, em Arquivo, no menu principal do *Adobe Acrobat*.
- Informações sobre instituições que apoiaram a realização da pesquisa e/ou pessoas que colaboraram com o estudo mas não preenchem os critérios de autoria também são incluídas em campo específico do formulário de submissão.

Nota

. Caso o manuscrito seja aprovado para publicação, **todas as informações que foram omitidas devem ser incluídas novamente pelos próprios autores do texto.**

3 O número máximo de autores do manuscrito está limitado a **cinco**. A partir desse número é preciso apresentar uma justificativa, que será analisada pelo Editor. A **autoria** implica assumir publicamente a responsabilidade pelo conteúdo do trabalho submetido à publicação e deve estar baseada na contribuição efetiva dos autores no que se refere a: **a)** concepção e delineamento do trabalho **ou** participação da discussão dos resultados; **b)** redação do manuscrito **ou** revisão crítica do seu conteúdo; **c)** aprovação da versão final do manuscrito. Todas as três condições precisam ser atendidas e descritas para cada um dos autores.

Nota

. O número máximo de manuscritos de um mesmo autor, nos Suplementos, está limitado a **três**.

4 A página inicial do manuscrito (**Documento principal**) deve conter as seguintes informações (em português, espanhol e inglês): título, resumo e palavras-chave. Na contagem de palavras do resumo, excluem-se título e palavras-chave. **Observe as exceções indicadas no item 1, em relação a essas informações.**

4.1 Título: deve ser conciso e informativo (até vinte palavras).

Notas

. Se no título houver sigla, o seu significado por extenso deve estar incluído nas vinte palavras.

. Se no título houver nome de cidade, deve-se complementar com estado e país, tudo incluído nas vinte palavras.

4.2 Resumo: deve destacar os aspectos fundamentais do trabalho, podendo incluir o objetivo principal, o enfoque teórico, os procedimentos metodológicos e resultados mais relevantes e as conclusões principais (até 140 palavras). Deve-se evitar a estrutura do resumo em tópicos (Objetivos, Metodologia, Resultados, Conclusões).

Notas

. Se no resumo houver sigla, o seu significado por extenso deve estar incluído nas 140 palavras.

. Se no resumo houver nome de cidade, deve-se complementar com estado e país, tudo incluído nas 140 palavras.

4.3 Palavras-chave: devem refletir a temática abordada (de três a cinco palavras).

5 Notas de rodapé são identificadas por letras pequenas sobrescritas, entre parênteses.

Devem ser sequenciais às letras utilizadas na autoria do manuscrito. **E devem ser sucintas, usadas somente quando necessário.**

6 Manuscritos referentes a pesquisa com seres humanos devem incluir informação sobre aprovação por Comitê de Ética da área, conforme a Resolução nº 466/2013, do Conselho Nacional de Saúde, ou a Resolução nº 510/2016, que trata das especificidades éticas das pesquisas nas Ciências Humanas e Sociais. Deve-se informar **apenas** o número do processo, apresentando-o no corpo do texto, no final da seção sobre a metodologia do trabalho. **Esse número deve ser mantido na versão final do manuscrito, se for aprovado para publicação.**

7 Manuscritos com ilustrações devem incluir seus respectivos créditos ou legendas e, **em caso de imagens de pessoas, deve-se incluir também a autorização para o uso dessas imagens pela revista.**

8 Imagens, figuras ou desenhos devem estar em formato tiff ou jpeg, com resolução mínima de 300 dpi, tamanho 16 x 20 cm, com legenda e fonte Arial 9. Tabelas e gráficos torre podem ser produzidos em *Word* ou *Excel*. Outros tipos de gráficos (pizza, evolução...) devem ser produzidos em programa de imagem (*Photoshop* ou *Corel Draw*). Todas as ilustrações devem estar em arquivos separados do texto original (Documento principal), **com seus respectivos créditos**

ou legendas e numeração. No texto deve haver indicação do local de inserção de cada uma delas.

Nota

. No caso de textos submetidos para a seção de Criação, as imagens devem ser escaneadas em resolução mínima de 300 dpi e enviadas em jpeg ou tiff, tamanho mínimo de 9 x 12 cm e máximo de 18 x 21 cm.

9 É possível incluir no manuscrito um texto suplementar, denominado **Apêndice** [de autoria do (s) próprio (s) autor (es)] ou **Anexo** (de outra autoria). Esse texto suplementar deve ser inserido logo após o item de Conclusão do manuscrito, antes das informações autorais e das referências.

10 Interface adota as regras da Convenção de Vancouver como estilo para citações e referências de seus manuscritos. Detalhes sobre essas normas e outras observações referentes ao formato dos manuscritos encontram-se no final destas Instruções

ANEXO II – PROJETO DE TCC

AS RECOMENDAÇÕES DO LIVRO HILCHOT DEOT SÃO PERTINENTES NA ATUALIDADE? UMA METASSINTESE QUALITATIVA COMPARANDO AS RECOMENDAÇÕES DE SAÚDE DO SÉCULO XIII COM AS DIRETRIZES ATUAIS

Hanna Saute Glock Slud

Orientadora: Prof. Dra. Daniela Tietzman

Porto Alegre, 2023

1. INTRODUÇÃO

O livro Hilchot Deot (em português Leis de Crescimento Pessoal) é um dos escritos mais tradicionais do judaísmo, sendo um dos mais estudados pelos judeus. Nessa seção, que faz parte de uma obra maior, intitulada Mishne Torá (em tradução livre “Reiteração da Lei”), Maimônides se preocupou em escrever um capítulo inteiro (número 4) sobre leis de conduta saudável.

Maimônides ou Rambam nasceu em Cordoba em Março de 1135 e faleceu no Egito 1202. Ele foi um grande filósofo e médico judeu na idade média, o seu legado é inegável e de extrema importância, especialmente para a comunidade judaica. Além de todo o tempo dedicado aos seus pacientes, Maimônides escreveu extensas e importantes obras sobre medicina e filosofia que se fazem importantes e atuais até os dias de hoje. Os seus escritos dialogam sobre diversos tópicos em medicina e nutrição, se atentando principalmente a questões como alimentação saudável e um entendimento da relação entre corpo e a mente. Suas obras também discorrem sobre a importância da medicina e nutrição como prevenção da doença e para um comportamento saudável adequado.

No capítulo 4, o autor fornece instruções sobre um método cuidadoso e preventivo, baseado em geral no comportamento saudável, principalmente no que diz respeito à alimentação. O Rambam garante que quem seguir as leis ali descritas “Terá uma vida duradoura sem necessitar de médicos e seu corpo permanecerá íntegro e estável por toda a sua vida”.

A Torá (bíblia judaica) relata leis e preceitos que orientam o estilo de vida judaico, desde o acordar, até o momento de ir dormir .Essas leis não versam somente sobre oração, como também, tratam do modo que o indivíduo deve comportar-se ao realizar atividades cotidianas, como ir ao banheiro ou se alimentar, assim como quais alimentos podem ou não ser consumido. Sendo assim, é uma Mitzvá (obrigação) cuidar também da saúde corporal.

A alimentação também ocupa parte importante no judaísmo. A cultura judaica é muito rica quando o assunto é culinária. Nas cerimônias e festas, a comida ocupa um papel quase que central na celebração. Nessas ocasiões, é costume reunir a família para uma refeição festiva, repleta de simbolismo. Existem receitas típicas que são preparadas especialmente em determinadas ocasiões, muitas vezes, com receitas passam de geração em geração.

Existem diversas recomendações feitas por Maimônides, baseadas na lei judaica (halachá) e em observação, que hoje são comprovadas cientificamente. Essas diretrizes sobre nutrição, alimentação, tempo de sono estão contidas no Livro Hilchot Deot (Leis de crescimento pessoal) que será alvo desse estudo.

2. JUSTIFICATIVA

Nos últimos anos ocorreu um aumento significativo da prevalência de sobrepeso, obesidade e doenças crônicas, tanto no Brasil como nos países ao redor do mundo. Esta elevação está diretamente relacionada com o consumo de ultra processados e hábitos não saudáveis, como sedentarismo e aumento do tempo de tela. Assim, surgiram novas diretrizes sobre comportamento, saúde e alimentação, como as diretrizes da OMS (Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde de 2004) e o guia alimentar para a população brasileira.

Sendo assim esse trabalho justifica-se no intuito de confrontar de forma crítico-reflexiva as evidências atuais sobre hábitos saudáveis, com as já elaboradas por Rambam no século XIII e averiguar se elas se aplicam nos dias de hoje.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

Confrontar os escritos do livro Hilchot Deot com as evidências atuais

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Averiguar se a dieta recomendada por Maimônides no século XIII é saudável e ideal;
- Verificar se as leis do livro Hilchot Deot para atividade física, alimentação, tempo de sono são atuais e verdadeiras.

4. METODOLOGIA DA PESQUISA

Para este estudo será adotado o modelo de metassíntese qualitativa que consiste na integração interpretativa de resultados qualitativos que são em si mesmos, a síntese interpretativa de dados. Este tipo de estudo tem por fim criar traduções interpretativas ampliadas de todos os estudos analisados, a fim que seu resultado seja fiel a tradução interpretativa de cada estudo em particular.

Para tal fim será realizada uma busca em diretrizes de saúde como Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde de 2004, desenvolvida pela OMS, O Guia alimentar para a população brasileira de 2014 e O Guia alimentar para menores de 2 anos, no intuito de confirmar se as diretrizes estabelecidas atualmente são corroboradas pelos achados observacionais de Maimônides. Também serão utilizados como referencial para esse estudo o livro Uma vida Saudável, o Código de Leis Judaico (Shulchan Aruch), o livro Hilchot Deot (capítulo 4) e o site chabd.org.

Após a busca será construída uma tabela comparativa, com a finalidade de comparar e analisar de forma crítico reflexiva os resultados encontrados e discutir-los.

5. Fundamentação teórica

5.1 LEIS DE CASHRUT

A vida judaica é permeada por leis e preceitos. Um desses segmentos de leis são as leis de Cashrut. É importante entendê-las, pois é impossível estudar os escritos de Maimônides, se o dissociarmos da lei judaica, já que judaísmo, não é somente uma religião, mas sim um estilo de vida a ser seguido. (Em outras palavras, tentar procurar benefícios secundários às leis alimentares, sejam eles nutricionais ou de higiene, é distanciar-se do código ético-ritualístico que lhes deu origem)

Casher significa apto, apropriado ao consumo, isto é, que preenche todos os requisitos da dieta judaica. Cashrut é o conjunto destas leis outorgadas por D'us ao povo judeu através do recebimento da Torá, no Monte Sinai.

Cashrut pertence à categoria das mitsvot(leis) às quais nenhuma explicação racional é dada na Torá. Ela descreve os tipos de alimentos que a lei da Torá declara adequados à ingestão, assim como a maneira pela qual devem ser preparados.

Embora os detalhes do cashrut sejam extensos, todas as leis derivam de algumas regras bastante simples e diretas:

- 1.Certos animais podem não ser ingeridos. Essa restrição inclui a carne, os órgãos, os ovos e o leite dos animais proibidos.
- 2.Dos animais que podem ser consumidos, as aves e mamíferos devem ser mortos de acordo com a lei judaica.
3. Todo o sangue deve ser drenado da carne ou assado antes desta ser ingerida.
4. Certas partes de animais permitidos não podem ser consumidas.
- 5.A carne (de aves e mamíferos) não pode ser consumida com laticínios. Peixes, ovos, frutas, legumes e grãos podem ser consumidos com carne ou laticínios. (De acordo com algumas visões, o peixe não pode ser comido com carne).
6. Os utensílios que entraram em contato com a carne não podem ser usados com laticínios e vice-versa. Os utensílios que entraram em contato com alimentos não-kosher não podem ser usados com alimentos kosher. Isso se aplica apenas quando o contato ocorreu enquanto o alimento estava quente.
7. Produtos de uva feitos por não-judeus não podem ser ingeridos.
8. A ingestão de insetos e vermes é proibida. Antes de consumir folhas verdes e grãos é necessário inspecioná-los para garantir que eles estão livres desses elementos.

5.2 A importância de cuidar da saúde

Cuidar da saúde é um mandamento bíblico. Este, aparece 2 vezes no livro de Deuteronômio. Um indivíduo é obrigado a prezar por sua saúde e caso não o faz, propositalmente, é considerado responsável por encurtar sua vida. Existem vários rabinos, inclusive contemporâneos, que escrevem sobre a importância deste mandamento.

A grande maioria dessas proibições concerne a ingestão de substâncias venenosas. Nas próprias anotações de Maimônides, é possível encontrar 15 leis a respeito do que é permitido ou não a um indivíduo consumir para evitar envenenamento.

Em uma tentativa de trazer este mandamento para os dias de hoje, pode-se dizer que consumir qualquer alimento que possa causar doenças é proibido. Sendo assim, deve-se ser cauteloso ao consumir produtos que contenham pesticidas, hormônios e aditivos, como por exemplo alimentos ultraprocessados, apesar de seu consumo não ser proibido pela lei judaica.

5.3 Guia alimentar para a população brasileira

O guia alimentar para a população brasileira de 2014 foi desenvolvido para substituir o guia de 2006, visando cumprir uma recomendação da Estratégia Global para a Promoção da Alimentação saudável, atividade física e saúde (desenvolvida pela OMS), que também servirá de referencial teórico para esse projeto. Este documento recomenda que os governos formulem periodicamente diretrizes nacionais sobre alimentação e nutrição.

O Guia alimentar para a população brasileira busca trazer de forma simplificada para a população, informações e recomendações quanto a alimentação, visando promover saúde. Dentre as recomendações, encontram-se classificações dos alimentos, regras de ouro e 10 passos para a alimentação saudável. É aconselhável que alimentação seja composta majoritariamente por alimentos in natura e minimamente processados, evitando processados e ultraprocessados.

6. ASPECTOS ÉTICOS

Por se tratar de uma metassíntese, o presente trabalho não precisou de aprovação do comitê de ética.

7. CRONOGRAMA

Pesquisa do tema	Janeiro – setembro 2023
Pesquisa bibliográfica	Janeiro – setembro 2023
Apresentação e discussão dos dados	Setembro – outubro 2023
Elaboração do trabalho	Setembro – outubro 2023
Entrega do trabalho	06/11/2023

8. ORÇAMENTO

Internet	R\$100,00
Luz	R\$30,00
Artigos pagos	R\$200,00
Total	R\$330,00

REFERÊNCIAS:

ASCHAYEK, Y. **Uma Vida Saudável**. 1. ed. Associação Beneficiente e Cultural Makom, 2019. p. 15–402

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. **Guia alimentar para a população Brasileira**.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO PRIMARIA À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE. **GUIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS BRASILEIRAS MENORES DE 2 ANOS..**

DICHI, I. **Hilchot Deot - As Leis de Crescimento Pessoal, Conduta e Caráter**. 1. ed. Nascente, 2018. p. 17–190

Hilchot Deot - Chapter Four. Disponível em: <https://www.chabad.org/library/article_cdo/aid/910344/jewish/Deot-Chapter-Four.htm>. Acesso em: 5 out. 2023.

LOPES, A. L. M.; FRACOLLI, L. A. Revisão sistemática de literatura e metassíntese qualitativa: considerações sobre sua aplicação na pesquisa em enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 771–778, dez. 2008.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Doenças crônico- degenerativas e obesidade: Estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde..** Acesso em: 6 nov. 2023.

RUBIN, M. **Maimônides - O Rambam.** Disponível em: <https://pt.chabad.org/library/article_cdo/aid/1394908/jewish/Maimnides-O-Rambam.htm>. Acesso em: 1 out. 2023.

SEGAL, I.; BLAZER, S. The Maimonides Model for a Regimen of Health: A Comparison with the Contemporary Scenario. **Rambam Maimonides Medical Journal**, 24 mar. 2020.

SHNEUR ZALMAN, OF LYADY; ELIYAHU TOUGER; URI KAPLOUN. **Hilchos Talmud Torah - The laws of Torah study: from the Shulchan aruch of Rabbi Shneur Zalman of Liadi**. Brooklyn, N.Y.: Kehot, 2004.