Dietética
e promoção da alimentação adequada e saudável
DOI: 10.12957/demetra.2025.81021

DEMETRA
Alimentação, Nutrição & Saúde
e-ISSN:2238-913X

Jacqueline Miranda dos Santos[1]
Tamires Leandra Souza Silva[2]
Maria Eduarda da Costa Diniz Olegário[2]
Anna Carolina Tojal Gonçalves[3]
Kátia Alessandra Mendes da Silva[4]
Célia Maria Patriarca Lisbôa[1]
Rute Ramos da Silva Costa[1]

[1] Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto Nutes de Educação em Ciências e Saúde. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

[2] Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto de Nutrição Josué de Castro. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

[3] Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

[4] Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Departamento Tecnologia de Alimentos, Programa de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

Correspondência
Jacqueline Miranda dos Santos
jacquelinems@ufrj.br

Editoras Convidadas
Lilia Zago
Aline Rissatto Teixeira
Isabelle Santana
Betzabeth Slater Villar

Culinárias africanas e seu potencial de saudabilidade

African cuisine and its healthy potential

Resumo

Introdução: A culinária africana possui riqueza de diversidade de conhecimentos, insumos e técnicas. Há, porém, uma lacuna na literatura acadêmica que nos distancia da conexão com a comida africana e a brasileira, desmistificando a ideia de que não são saudáveis. ***Objetivo***: Apresentar o processo de seleção, elaboração e análise de receitas culinárias africanas, considerando ingredientes, técnicas e tecnologias, a fim de identificar seu potencial para a promoção da alimentação saudável, tendo o *Guia Alimentar para a População Brasileira* como parâmetro suleador de saudabilidade. ***Métodos***: Trata-se de artigo original que utiliza a abordagem quanti-qualitativa, considerando as receitas africanas encontradas em sites oficiais de embaixadas e governos, blogs especializados e portais de turismo de diversos países africanos, seus contextos e significados, assim como a sistematização, a análise da composição nutricional e a classificação dos alimentos utilizados com base no seu grau de processamento, como preconiza a categorização da classificação NOVA. ***Resultados***: Foram testadas 18 receitas, sendo quatro preparações doces e 14 salgadas. As preparações cujo ingrediente principal era carnes em geral ou ovo totalizaram, aproximadamente, 42%, evidenciando a prevalência de alimentos de origem vegetal. Também se constatou a baixa utilização de gordura saturada, privilegiando as insaturadas. Todas as preparações utilizaram preferencialmente alimentos *in natura* ou minimamente processados e nenhuma fez uso de alimentos processados ou ultraprocessados em qualquer etapa de elaboração. ***Conclusão***: As receitas africanas, selecionadas e elaboradas no âmbito desta pesquisa, apresentam conformidade com os critérios e orientações do *Guia Alimentar para a População Brasileira*.

Palavras-chave: Culinárias. Ficha Técnica de Preparo. Promoção da Alimentação Adequada e Saudável. Guia Alimentar para a População Brasileira.

Abstract

Introduction: African Cuisine has a rich diversity of knowledge, ingredients and techniques. There is, however, a gap in academic literature that further distances us from connecting with African and Brazilian food, perpetuating the misconception that they are unhealthy. ***Objective:*** The goal is to present the process of selection, elaboration, and analysis of African culinary recipes, considering ingredients, techniques, and technologies, in order to identify their potential in promoting a healthy diet, using the *Guia Alimentar para a População Brasileira* (Brazilian Population Dietary Guidelines) as a healthiness parameter. ***Methods:*** This is an original article that uses a quantitative-qualitative approach, using African recipes found on official embassy and government websites, specialized blogs and tourism portals from several different African countries. It analyzes the contexts and meanings of these recipes, their systematization, nutritious composition and food classification, based on their level of

(cc) BY

processing, as prescribed by the NOVA classification categorization. ***Results:*** In total, 18 recipes were tested: four sweet preparations and 14 savory. The preparations where the main ingredient were meat or eggs amounted to approximately 42% of the total, highlighting the prevalence of plant-based foods. It was also noticed the low use of saturated fat, showing a preference for unsaturated fats. All preparations primarily used *in natura* or minimally processed food, and none of them used processed or ultra-processed ingredients at any stage of preparation. ***Conclusion:*** The African recipes selected and prepared within the scope of this research comply with the criteria and guidelines set out in the *Guia Alimentar para a População Brasileira* (Brazilian Population Dietary Guidelines)

Keywords: Cuisine. Preparation Technical Sheet. Adequate and Healthy Eating Promotion. Brazilian Population Dietary Guidelines.

INTRODUÇÃO

A culinária brasileira é um campo de conhecimentos, técnicas e sabores diversos, assim como de disputas e tensões, pois não resultou de um processo de miscigenação harmonioso entre os povos que viviam mediados pela colonização. O imperialismo cultural eurocêntrico é predominante, inclusive no campo da alimentação, enfatizando as contribuições europeias em detrimento das tecnologias e os saberes da população negra, na construção da prática alimentar brasileira.[1-4]

A afirmativa acima corrobora a grande falácia da democracia racial, cujo entendimento se caracteriza pela ideia de que não há desigualdades nas experiências entre grupos sociais, em virtude do racismo, e que as tradições e saberes dos povos racializados foram acolhidos na formação da cultura brasileira pela benevolência do colonizador.[4-6] Nesta perspectiva, as populações negra e indígena seriam apenas contribuintes da matriz europeia.[7,8]

É perceptível que tanto a culinária europeia quanto a asiática são amplamente divulgadas, popularizadas e, consequentemente, mais aceitas do que a africana. Há poucos estudos em Alimentação e Nutrição que focalizam a culinária africana, apesar da riqueza e diversidade de seus insumos e técnicas.[9,10] Do mesmo modo, observamos que existe uma lacuna na literatura acadêmica que nos distancia da conexão com a comida africana e a brasileira, desmistificando a ideia de que as comidas africanas e afrodiaspóricas não são saudáveis.

Pessoas de diferentes regiões do continente africano chegaram ao Brasil no século XVI, período da escravização. Com as trocas comerciais da época, essas pessoas transformaram os sistemas alimentares, através de seus processos culinários, do uso de ingredientes como azeite de dendê, quiabo, inhame, maxixe, bananas, feijões, camarões, entre outros,[11-13] assim como o modo de servir e consumir os alimentos/preparações, além de suas receitas tradicionais de vatapá, caruru e acarajé.[11,12]

A criatividade e a perspicácia eram elementos-chave usados pelos africanos em diáspora para promover uma alimentação semelhante à do seu hábito alimentar. Na ausência de algum item, usavam seus saberes para substituí-los, forjando assim a culinária brasileira. Um exemplo é a farofa de azeite, que toma por ingrediente principal a farinha de mandioca, alimento de origem indígena e que inclui o dendê à preparação.[14] Desta forma, é possível encontrar elementos da culinária africana tanto no modo de preparo quanto na presença de ingredientes, marcantes na alimentação do brasileiro.[12,14,15]

É importante considerar que a culinária africana está intimamente relacionada ao processo de biointeração,[16] resultado da relação com os biomas locais e do desenvolvimento de técnicas culinárias e tecnologias sociais para a ampliação de modos de aproveitar integralmente os alimentos.

Cada país da África apresenta uma forma única e especial de cultivar e preparar seu alimento. No entanto, existem algumas semelhanças marcantes na composição de seus pratos, técnicas de preparo e ingredientes. Nos países situados no Norte da África, são comuns o cuscuz e o *tajine/tahine*. Na África ocidental, o arroz de *Jollof* e a cachupa (carne cozida com vegetais variados); e na África Oriental, é muito comum o uso de pescado (tilápia do Nilo) nas preparações.[17]

A presença de alimentos *in natura* ricos em amido é a característica principal na culinária africana, como o arroz, o inhame e o cuscuz, acompanhados de outros vegetais e algumas vezes com carnes cozidas. O inhame é uma raiz importante no uso culinário, sobretudo na elaboração de ensopados, que são normalmente acrescentados de verduras e temperos picantes. Dentre as leguminosas, podemos citar o mancarra, conhecido como o amendoim da África, que está presente em várias preparações como guarnições, sopas e molhos e o feijão-caupi, em saladas ou em caldos. No que diz respeito aos cereais, temos

o milho e o sorgo. Além da utilização de frutas e hortaliças, como coco, banana verde ou banana da terra e abóbora, tanto em preparações doces quanto em salgadas. Inclui-se ainda o uso de azeite de dendê como uma base de gordura.[17]

Neste sentido, o objetivo deste artigo original é apresentar o processo de seleção, elaboração e análise de receitas culinárias africanas, considerando ingredientes, técnicas e tecnologias utilizadas, no intuito de identificar seu potencial para a promoção da alimentação saudável, tendo o *Guia Alimentar para a População Brasileira* como parâmetro suleador de saudabilidade.

MÉTODOS

A presente investigação foi realizada no âmbito de uma das linhas de pesquisa do grupo Culinafro do Centro Multidisciplinar UFRJ-Macaé e utiliza a abordagem quanti-qualitativa, reunindo informações de caráter empírico à análise de dados numéricos, de modo que sejam combinados, resultando numa discussão mais ampla sobre o tema estudado.[18] Nesse caso, em especial, consideramos tanto a proximidade com as receitas africanas, seus contextos e significados, quanto a utilização de materiais e métodos mais precisos, buscando a sistematização e a análise da composição nutricional das receitas, por meio de cálculos matemáticos, na Ficha Técnica de Preparo.

Acrescenta-se que, ao classificar os alimentos utilizados nas receitas africanas, recorreu-se ao seu grau de processamento, como preconiza a categorização da classificação NOVA,[19] adotada pelo Guia Alimentar para a População Brasileira.[20] Assim, esta pesquisa se propõe a uma análise mais subjetiva, que evidencia a qualidade dos alimentos para além do seu conteúdo nutricional, considerando sua relação com a saúde.

Na fase que antecedeu a prática produtiva, inicialmente, realizou-se uma pesquisa na plataforma *Google* sobre comidas africanas, utilizando os seguintes termos combinados: "nome do país" + "comida" ou "culinária". Como resultado, foram selecionadas de sites oficiais de embaixadas e governos, blogs especializados e portais de turismo, aleatoriamente, 54 receitas de 27 países do continente africano. Dessas, até o momento da publicação deste artigo, foram elaboradas e testadas 18 receitas, que estavam com suas respectivas fichas técnicas finalizadas, conforme apresentado na Quadro 1.

Quadro 1. Lista de preparações selecionadas, seus respectivos países e técnicas utilizadas. 2023.

Preparações	País	Técnica	Breve descrição
1 - Arroz Amarelo com Passas	África do Sul	Refogado e cozido	Arroz refogado com especiarias, (açafrão ou cúrcuma), adicionado de passas
2 - Banana com Feijões do Burundi	Burundi	Cozido	Feijão cozido com bananas
3 - Berbere/Berbére	Eritreia	Moído e crú	Misturas de especiarias moídas
4 - Digkobe	Botsuana	Cozido	Cozido de milho branco com feijão. Pode ser adicionado de carne
5 - Diongo de Banana	Angola	Assado	Banana assada e coberta com mel
6 - Ensopado de Lentilhas	Eritreia	Cozido	Lentilha cozida com cenoura e pimenta

Quadro 1. Lista de preparações selecionadas, seus respectivos países e técnicas utilizadas. 2023 (Cont.)

Preparações	País	Técnica	Breve descrição
7 - Falafel	Egito	Frito ou assado	Bolinhos de massa de grão de bico assados ou fritos
8 - Frango Assado Chadiano	Chade	Assado	Frango inteiro temperado com sal e pimenta do reino, untado com óleo e depois assado
9 - Funge	Angola	Papa	Papa ou massa com farinha de milho. Pode ser feita com farinha de mandioca
10 - Kachumbari	Quênia	Cru	Salada de abacate com tomate e cebola
11 - Mafé	Senegal	Papa cozida	Frango desfiado com creme de amendoim
12 - Ouaddai	Chadde	Massa frita ou assada	Massa doce frita ou assada, feita com fubá, ovos e farinha de trigo
13 - Ouagadougou	Burkina Faso	Massa crua	Massa doce feita com farinha de milho, amendoim, gengibre e açúcar (tipo cajuzinho)
14 - Riz Gras	Burkina Faso	Refogado e cozido	Arroz cozido com tomates
15 - Salada de Banana e Ananá	Camarões	Cru	Salada de banana, abacaxi, abacate e tomate, com cobertura de leite de coco e amendoim
16 - Scones	África do Sul	Massa assada	Pãezinhos feitos com farinha de trigo, ovos, leite e açúcar
17 - Sopa Noix de Coco	Camarões	Papa cozida	Sopa creme de batatas com alho poró e coco ralado fresco
18 - Vatapá	Benin	Papa cozida	Papa feita com pão, amendoim, castanha de caju, gengibre, cebola, alho, camarão seco, leite de coco, azeite de dendê e sal

Fonte: As autoras, 2023.

O passo seguinte foi elaborar um planejamento que incluiu a aquisição dos gêneros alimentícios, um cronograma de atividades indicando as datas e organizando as receitas que seriam elaboradas, bem como as pesquisadoras responsáveis pelo processo.

A aquisição dos alimentos se deu por meio do provisionamento dos recursos financeiros, com base em uma pesquisa prévia em sites de supermercados da cidade do Rio de Janeiro, na época da elaboração das receitas.

Na fase seguinte, a prática produtiva, foram executadas as etapas de pré-preparo, preparo e finalização das receitas, todas seguidas de registros fotográficos. Destaca-se que esta pesquisa faz parte das ações da linha Culinárias Africanas, que conta com sete integrantes, as quais se organizaram para a elaboração das receitas em encontros semanais e ou quinzenais. A elaboração e caracterização dos pratos foram desenvolvidas no restaurante universitário da Universidade Federal do Rio de Janeiro, *Campus* Fundão. É

importante salientar que o modo de preparo seguiu as informações das receitas originais, salvo quando houve a necessidade de alterações, que eram anotadas e transcritas para a FTP. Em sequência, foram realizadas avaliações sensoriais subjetivas, com o objetivo de aferir as características sensoriais de cada receita, considerando como variáveis a apresentação, o aroma, o sabor e a textura. Finalizando, houve registro fotográfico e vídeo-gravação.

Na sequência, todos os dados foram transcritos para a FTP elaborada em planilha Excel, que realizou os cálculos dos indicadores culinários, como: fator de correção, peso bruto e peso líquido, além da análise nutricional: calorias, macro e micronutrientes. Para a tabulação da classificação NOVA, também inserida na referida planilha, utilizamos o número um (1) para indicar a presença dos ingredientes classificatórios e para as ausências, o zero (0). Para melhor situar o leitor apresentamos as receitas e a classificação de seus ingredientes (Quadro 2).

Quadro 2. Classificação dos alimentos de acordo com seu grau de processamento conforme a classificação NOVA.

Grupos	Definição	Exemplos
Alimentos *in natura* ou minimamente processados	Alimentos *in natura* são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza. Ao passar por pequenas alterações, são denominados de minimamente processados.	Legumes, verduras, frutas, feijão de todas as cores, leite, carnes vermelha e branca, farinhas de milho, mandioca e trigo etc.
Ingredientes culinários processados	Produtos extraídos de alimentos *in natura* ou diretamente da natureza e usados para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.	Sal, açúcar, óleos e gorduras.
Alimentos processados	Produtos fabricados pela indústria com adição de sal ou açúcar a um alimento *in natura* ou minimamente processado.	Alimentos em conserva, frutas em caldas e cristalizadas, queijos, pães feitos de farinha de trigo, levedura, água e sal etc.
Alimentos ultraprocessados	São formulações industriais feitas total ou parcialmente de substâncias extraídas de alimentos, derivadas de constituintes de alimentos ou sintetizadas em laboratório.	Biscoitos e salgadinhos diversos, sorvetes, refrescos e refrigerantes, produtos "instantâneos", congelados ou prontos para consumo etc.

Fonte: *Guia Alimentar para a População Brasileira*.[18]

Esclarecemos que a tomada de decisão por uma avaliação sensorial subjetiva ocorreu pela possibilidade de aproximação do cotidiano das cozinhas domésticas, em que se valorizam os sentidos e a percepção corporal individual.

Cabe informar que o artigo não foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa, por não envolver obtenção de dados de seres humanos ou informações identificáveis.

RESULTADOS

As receitas

Inicialmente, foram selecionadas 18 receitas, visto que, até a publicação deste trabalho, este foi o quantitativo testado e analisado, sendo quatro preparações doces e 14 salgadas. Para situar melhor o leitor, apresenta-se o Quadro 3, a seguir, com a síntese da composição das receitas testadas, a fim de trazer maior compreensão dos resultados apresentados.

Quadro 3. Composição das receitas testadas e analisadas de acordo com a classificação NOVA - Nupens, 2024.

nº	Receitas Testadas	*In natura* / MMP	Ingrediente culinário	Processado	Ultraprocessado
1	Arroz Amarelo com Passas (África do Sul)	Arroz Canela em pó Cúrcuma	Sal Manteiga com sal	0	0
2	Banana com Feijões (Burundi)	Feijão vermelho Banana prata/terra Cebola Pimenta dedo de moça	Óleo de soja	0	0
3	Berbere/berbére (Eritreia)	Pimenta do reino em grão Pimenta caiena Pimenta Jamaica Pimenta dedo de moça Coentro em grão Gengibre Açafrão Salsa seca	0	0	0
4	Digkobe (Botsuana)	Feijão Milho branco Peito bovino	Óleo de soja Sal	0	0
5	Diongo de banana (Angola)	Banana prata Mel Canela em pó	0	Manteiga com sal	0
6	Ensopado de lentilhas (Eritreia)	Lentilha Cenoura Tomate Pimenta dedo de moça Berbére	Óleo de soja Sal	0	0

Quadro 3. Composição das receitas testadas e analisadas de acordo com a classificação NOVA - Nupens, 2024 (Cont.).

nº	Receitas Testadas	*In natura* / MMP	Ingrediente culinário	Processado	Ultraprocessado
7	Falafel (Egito)	Grão de bico Alho Cebola Salsa Coentro em grão Coentro fresco Cominho em pó Gergelim Pimenta caiena	Sal Óleo de soja	0	Fermento químico em pó
8	Frango assado chadiano (Chadde)	Frango inteiro Pimenta do reino em pó	Sal Óleo de soja	0	0
9	Funge (Angola)	Fubá Água	Sal	0	0
10	Kachumbari (Quênia)	Tomate Abacate limão taiti Cebola roxa	0	0	0
11	Mafé (Senegal)	Amendoim torrado moído Cebola Alho Peito de Frango	Óleo de soja	Polpa de tomate	0
12	Ouaddai (Chadde)	Fubá Farinha de trigo Ovo	Açúcar cristal Óleo de soja	0	0
13	Ouagadougou (Burkina Faso)	Farinha de milho Amendoim torrado sem casca Gengibre ralado	Açúcar	0	0

Quadro 3. Composição das receitas testadas e analisadas de acordo com a classificação NOVA - Nupens, 2024.

nº	Receitas Testadas	*In natura* / MMP	Ingrediente culinário	Processado	Ultraprocessado
14	Riz Gras (Burkina Faso)	Arroz polido Tomate Alho Louro Cebola	Óleo de soja	Caldo de frango	0
15	Salada de banana e ananá (s) (Camarões)	Banana prata Tomate Abacaxi Abacate Leite de coco Amendoim torrado triturado	0	0	0
16	Sopa noix de coco (Camarões)	Batata Cebola Alho poró Leite de coco Pimenta do reino	0	Manteiga com sal	0
17	Scones (África do Sul)	Farinha de trigo Ovo Leite	Açúcar cristal Sal	Manteiga com sal	Fermento químico em pó
18	Vatapá (Benin)	Amendoim torrado sem casca Leite de coco Castanha de caju torrada Gengibre Cebola Alho	Azeite de dendê	Pão francês Camarão seco	0

MMP = minimamente processado.

Fonte: As autoras, 2023.

Ao longo da elaboração das receitas, não foram necessárias muitas alterações em termos de gêneros, visto que a maior parte dos ingredientes foi encontrada com facilidade para compra, permitindo afirmar que estes são parte da culinária local. As modificações respeitaram a similaridade entre os ingredientes, a fim de preservar, ao máximo, a essência das receitas e se adequar ao contexto de disponibilidade de ingredientes na cidade do Rio de Janeiro e sem alterações nas técnicas de preparo.

As principais técnicas de preparo identificadas nas receitas são as papas e massas, utilizadas em sete receitas: falafel (figura 1), funge, mafé, ouaddai (figura 2), ouagadougou, scones e vatapá. Já as técnicas de moagem e maceração aparecem em seis: angu de banana, berbere, falafel, mafé, sopa noix de coco (figura 3), vatapá. Os refogados e ensopados se apresentam em seis preparações: arroz amarelo com passas (figura 4), digkobe, ensopado de lentilhas, funge, mafé, riz gras. Por fim, cinco preparações assadas: diongo de banana, falafel, frango assado chadiano, ouaddai e scones.

Figura 1. Falafel (Egito)

Fonte: As autoras.

Figura 2. Ouaddai (Chadde)

Fonte: As autoras.

Figura 3. Sopa Noix do Coco (Camarões)

Fonte: As autoras.

Figura 4. Arroz Amarelo com Passas (África do Sul)

Fonte: As autoras.

Avaliação qualitativa da composição nutricional

As preparações salgadas tiveram os alimentos de origem vegetal (hortaliças e frutas) como ingredientes principais, que corroboram a oferta de micronutrientes e fibras, além de condimentos (vinagres, colorau, azeites, pimentas, entre outros), ervas (manjericão, orégano, salsa, alecrim, sálvia, entre outras) e especiarias (gengibre, cardamomo, anis, zimbro, cravo, canela, entre outros) que também são considerados alimentos funcionais por possuírem substâncias como corantes/pigmentos naturais e antioxidantes, que auxiliam na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).[21] As preparações cujo ingrediente principal era carne em geral (bovina, de ave e pescado variado) ou ovos totalizaram, aproximadamente, 42%, evidenciando a prevalência de alimentos de origem vegetal.

Também se constatou a baixa utilização de gordura saturada, privilegiando as insaturadas (mono e poli-insaturadas), não excedendo a quantidade de duas colheres de sopa de manteiga ou óleo vegetal ou

azeite de dendê por receita, salvo em duas preparações, em que a fritura foi utilizada como meio de cocção - falafel e ouaddai.

No que diz respeito ao uso de sal, as receitas, quando definido, pediam uma pitada ou quantidade a gosto, não havendo, portanto, quantidade específica para este ingrediente. Neste ponto, a equipe optou por não utilizá-lo, uma vez que as receitas continham variados temperos que dispensavam o acréscimo do sal.

Avaliação conforme a classificação NOVA

Ao analisar os ingredientes de cada receita testada de acordo com a classificação NOVA, foi possível observar que todas as preparações utilizaram preferencialmente alimentos *in natura* ou minimamente processados. Ao todo, foram analisados 111 ingredientes, dos quais 86 (77,4%) se encontravam dentro do grupo classificado como *in natura* ou minimamente processado, 25 (22,5%) se encaixam no grupo dos ingredientes culinários. Destaca-se que nenhuma das preparações testadas fez uso de alimentos processados ou ultraprocessados em qualquer etapa de elaboração.

Avaliação sensorial subjetiva

As preparações apresentaram-se coloridas, atrativas e com cortes diversos. Quanto ao aroma e sabor, estes se destacaram em função do uso conjunto de condimentos, ervas e especiarias, que imprimiram às preparações sensações e descobertas olfativas e gustativas e ampliaram suas possibilidades de uso em novas preparações. As texturas tiveram alta variabilidade, passando por sólidas, crocantes, cremosas, macias e líquidas.

Ao estimular os sentidos, considerando os sabores, texturas e aromas, o ato de comer torna-se ainda mais prazeroso e rico, pois quanto maior for a variedade de cores no prato, mais nutritiva será a refeição.

DISCUSSÃO

Técnicas culinárias africanas

A comida é um ato de comunicação que compreende dimensões simbólicas de ancestralidade, pertencimento, memória e identidade de povos e comunidades. Para Franzoni,[22] os hábitos e as técnicas culinárias são resultado da interação contínua entre pessoas e suas diferentes culturas. Apesar das constantes tentativas de apagamento da influência do continente africano no Brasil, as técnicas e tradições trazidas por meio das diásporas africanas ultrapassam gerações, sendo incontestável seu protagonismo nas cozinhas brasileiras, seja nos ritos de matriz africana ou no ambiente doméstico.

As preparações testadas apresentam técnicas e desenvoltura semelhantes às das cozinhas domésticas brasileiras, em especial as dos quilombos cariocas, que guardam os conhecimentos afro-ancestrais transmitidos através das gerações,[9] como exemplificado abaixo:

Técnica das papas: angus e massas

A técnica de papa consiste em misturar algum tipo de farinha com líquido, como água, leite ou caldos. Derrama-se a mistura na panela, revolve-se ou mexe-se constantemente com uma colher grande, em geral de madeira, em fogo brando, até que alcance consistência cremosa.[12]

Esta técnica é amplamente utilizada na culinária doméstica brasileira,[23] na comida de santo[14] e nas tradições quilombolas.[9,24,25] Destacam-se o angu salgado ou doce e a banana cozida, em forma de purê, que estão presentes nas diferentes culinárias quilombolas, evidenciando a perpetuação das técnicas africanas milenares, tão presentes na cozinha brasileira.

O mingau de fubá e o angu também estão entre as preparações mais citadas na cozinha de mulheres negras do interior do Rio de Janeiro,[23] confluindo com o momento da produção do milho, implicando a valorização da agricultura local e a manutenção do equilíbrio ambiental. Nesse sentido, contribui para o fortalecimento da culinária tradicional e estimula o consumo de uma variedade de alimentos regionais, movimentando a economia local.[24]

Na mesma direção, Costa[25] discorre sobre a ética *ubuntu*, filosofia inerente às comunidades tradicionais negras. Na cosmopercepção africana, o sujeito existe porque o outro existe. Aqui o ser humano é parte integrante do cosmos, constituído pelos elementos vegetais, animais, minerais e espirituais. Assim, toda a existência fora de si é uma extensão existencial de si mesmo. Do mesmo modo, na biointeração,[16] o ser humano interage com o ambiente/território do qual faz parte, numa relação de interdependência, em que o cuidado acontece na totalidade, para além da lógica utilitarista de subsistência. Nessas comunidades, há a evidência de que as cozinhas se formam a partir da relação com os quintais, as matas e os rios. Para interagir com os alimentos disponíveis, usam-se comumente as técnicas de papas, cozidos e massas feitas com raízes, feijões, cereais e frutas.

A técnica da papa estava presente também nas ruas das principais cidades do país, no início do século XX, em preparações comercializadas por mulheres negras quitandeiras, libertas ou de ganho, seja para obtenção de rendimentos na casa senhorial, para seu próprio sustento e/ou de outras pessoas, formando com elas redes de apoio, como irmandades, terreiros de candomblé e os chamados *zungus*, locais de moradia onde ocorriam festas e manifestações de capoeira, que serviam de esconderijo para escravizados em fuga.[26] Nesse lugar, o angu era servido aos escravizados urbanos, como gesto de solidariedade.

Moagem ou maceração de grãos/especiarias

A moagem é o procedimento em que um grão é triturado até que se torne pó. Este processo pode ser realizado por meio de um pilão, como aponta Querino[12]: "pisa-se, no pilão, passa-se na peneira e obtém-se a farinha".

A técnica ancestral de processamento de grãos e condimentos, através do uso do pilão de madeira, é um legado dos povos africanos, introduzido nas cozinhas do continente americano, em especial a brasileira.[27] Essa herança culinária é utilizada em preparações já conhecidas por nós como o ato de "socar o alho", na produção de farofas e farinhas, molhos, pastas e na elaboração de remédios caseiros, técnica também chamada de pilar, machucar e socar.

Refogados e Ensopados

As preparações arroz amarelo com passas, banana com feijões do Burundi, digkobe, o ensopado de lentilhas, funge, mafé e riz gras, apesar de origens distintas, possuem em comum o uso primordial das técnicas de refogado e ensopado como base de sua preparação. A técnica do refogar se caracteriza pela adição de um pouco de gordura/óleo numa panela, adicionando os alimentos, mexendo continuamente até

dourar, a fim de que ganhem cor, sabor e textura. Para ensopar, acrescenta-se água ao refogado, mantendo a panela tampada e o fogo brando.

As preparações refogadas ou cozidas fazem parte do vasto patrimônio culinário afro-brasileiro, como aponta o guia *Alimentos Regionais Brasileiros*,[28] e contribuem para a valorização da memória afetiva e cultural. São um contraponto importante às transformações impostas pela expansão da indústria de alimentos, que estimula o alto consumo de gorduras, afetando a condição de segurança alimentar e nutricional da população.[29,30]

À semelhança das preparações cozidas, os assados se caracterizam pela cocção. Diferenciam-se apenas pelo calor seco, num ambiente fechado, que envolve o alimento por todos os lados e promove a concentração das substâncias extrativas por meio da desidratação, além da coagulação das proteínas, decomposição das gorduras, dextrinização do amido e caramelização dos açúcares, favorecendo sabor aroma e textura.[31]

De acordo com Levis-Strauss,[32] o alimento ensopado é preparado para uso íntimo e destinado a um pequeno grupo fechado, comida que é compartilhada com as pessoas mais próximas, considerando a presença física ou afetiva, como laços de parentesco, amizade e de vizinhança. Nesse sentido, para além das questões de saudabilidade, os ensopados africanos convidam ao estabelecimento de relações de comensalidade e acolhimento, em que muitas pessoas são convidadas à socialização do comer.

Composição nutricional e saudabilidade das receitas africanas

Apesar de as culinárias africanas utilizarem majoritariamente alimentos *in natura* e minimamente processados, sua saudabilidade é frequentemente posta sob suspeita. Diz-se, popularmente, que as receitas africanas fazem uso excessivo de gorduras, açúcares, sal e outros ingredientes.

Oliveira et al.[33] identificaram que a população brasileira possui baixo consumo de frutas e hortaliças, o que reduz a presença de nutrientes e compostos bioativos na dieta. Em contraponto, a variedade nutricional das preparações africanas contribui para uma dieta mais balanceada e rica em elementos essenciais para a saúde, como vitaminas e minerais, importantes para o combate e controle das deficiências nutricionais e para o fortalecimento do sistema imunológico, entre outros. [34,35]

Além disso, podemos observar o uso reduzido de sal nas receitas testadas, conferindo menor teor de sódio em função da maior utilização das ervas, especiarias e condimentos. A adição desses temperos como elemento marcante das culinárias africanas, além de conferir mais sabor, aroma e cor aos pratos, está associada a benefícios para a saúde cardiovascular, ajudando a reduzir os riscos de hipertensão arterial e de outras DCNTs,[21] por possuírem, na sua composição, pigmentos e compostos bioativos.

Outro aspecto relevante encontrado nas preparações está relacionado à utilização de gorduras vegetais, como o azeite de dendê e o uso expressivo de oleaginosas (amendoim, castanhas, gergelim, entre outras), em detrimento das gorduras animais. Essa característica interfere positivamente na composição lipídica, considerando-se tratar de lipídios insaturados, que incrementam o perfil das gorduras consumidas e, aliados à ingestão de fibras, conferem redução do colesterol, triglicerídeos, de mortalidades por doenças cardíacas e a possibilidade de desenvolvimento de câncer de cólon, entre outros.[36-39]

Segundo pesquisa realizada por Meira et al.,[40] os alimentos *in natura* ou minimamente processados contribuem com a oferta de 68% de fibras na alimentação, por meio de alimentos como feijão, cereais, frutas, raízes e tubérculos, endossando o perfil de saudabilidade das receitas africanas testadas.

Na mesma direção, pesquisas apontam que o modo de preparo do alimento pode impactar a promoção da saúde e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, reduzindo a incidência de eventos cardiovasculares, como a aterosclerose,[41] especialmente pela adoção de uma alimentação pobre em gorduras saturadas. Nesse caso, ao privilegiar preparações refogadas e cozidas, a adoção de receitas culinárias africanas no cotidiano pode ser uma aliada na promoção da alimentação adequada e saudável e na prevenção dos agravos de saúde.[41]

Portanto, a composição nutricional das culinárias africanas, baseadas no uso preponderante de alimentos *in natura*, pouca utilização de sal, preferência por gorduras vegetais e abundância de fibras, desmistifica equívocos sobre sua saudabilidade, destacando não somente a riqueza gastronômica, mas também a contribuição significativa dessas práticas alimentares para uma dieta equilibrada e benéfica à saúde.

Culinárias africanas conforme a classificação NOVA

Inicialmente, destaca-se que nenhuma das 18 receitas testadas utilizou alimento ultraprocessado. Esses alimentos estão no foco das discussões quando se considera a influência do fenômeno da globalização sobre os hábitos alimentares dos brasileiros, que consomem cada vez mais esses produtos. Além do baixo custo, eles são hiperpalatáveis e, consequentemente, apresentam grande potencial para substituir alimentos *in natura* ou minimamente processados.[42-44]

É comprovado que esses produtos são nutricionalmente desequilibrados, pois encerram alto teor de sódio, gorduras saturadas e açúcares. Além disso, possuem uma infinidade de aditivos que servem para realçar o sabor, sendo associados a um risco aumentado de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, doenças cardiovasculares e câncer, e por quase 57 mil mortes por ano no Brasil.[42-44]

Durante muitos anos, as orientações de saúde, nutrição e alimentação eram norteadas por modelos e guias que possuíam abordagens biologicistas e que categorizam os alimentos apenas como fonte de nutrientes. Esse modelo defendia a ideia de que os alimentos com especificidades nutricionais semelhantes pertenciam à mesma classe, independentemente de seu processamento. Por exemplo, carne fresca e embutidos eram postos no mesmo grupo como fonte de proteína. Além disso, acreditava-se que a relação entre saúde e alimentação poderia ser explicada apenas pelo aspecto nutricional dos alimentos.[45]

Embora ainda dominem alguns espaços e setores, modelos como este se tornaram obsoletos e não compreendem a extensão multifatorial da alimentação. Somente a partir de 2009, com a publicação do artigo *"Nutrition and Health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing"*,[45] surge uma nova percepção que traz à luz a categorização dos alimentos de acordo com o grau de processamento, ampliando o debate sobre alimentação, nutrição e saúde.

A princípio, a ferramenta metodológica denominada NOVA agrupava os alimentos em processados e não processados. São eles: 1) Minimamente processados; 2) Ingredientes culinários processados; 3) Alimentos ultraprocessados.[44] Posteriormente, o Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (NUPENS) da Universidade de São Paulo (USP), assumiu que muitos alimentos passam por algum processamento. Sendo assim, a versão mais recente categoriza de acordo com a extensão e propósito do processamento industrial e acrescenta os alimentos *in natura* ao grupo 1 e adiciona um outro grupo, os alimentos processados antes dos ultraprocessados.[46,47]

É importante salientar que, na análise das receitas africanas aqui contempladas, foi utilizada a versão mais recente, adotada também para orientar as recomendações do *Guia Alimentar para a População Brasileira*, cuja definição e exemplos de cada grupo estão presentes na Tabela 3.

As receitas culinárias africanas são um incentivo às práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As receitas africanas selecionadas e elaboradas no âmbito desta pesquisa apresentam conformidade com os critérios e orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Compreendemos que, ao realizar ou produzir quaisquer atividades referentes à cultura africana e afrodiaspórica, é importante ter o posicionamento crítico e o cuidado de não reproduzir percepções estereotipadas que venham contribuir para seu apagamento cultural. Consideramos que a aproximação com a culinária africana e seus contextos pode servir como elemento de promoção da saúde, especialmente pela combinação quantitativa e qualitativamente harmoniosa e pelo estímulo à adoção de práticas alimentares que valorizam as memórias afetivas e culturais e respeitam a história e a cosmopercepção africana de mundo.

Espera-se que este trabalho seja referência para o desenvolvimento de outras pesquisas que deem visibilidade à alimentação afrobrasileira como promotora da alimentação adequada e saudável, no campo da Alimentação e Nutrição, preenchendo a lacuna sobre a temática.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Educação. Diretrizes curriculares nacionais para a educação das relações étnico-raciais e para o ensino de história e cultura afro-brasileira e africana. Brasília: Ministério da Educação; 2005. [Acesso 10 nov 2023]. Disponível em: https://download.inep.gov.br/publicacoes/diversas/temas_interdisciplinares/diretrizes_curriculares_nacionais_para_a_educacao_das_relacoes_etnico_racia

2. Santos BS. Para uma Pedagogia do Conflito. A Pedagogia do conflito revisitada contra o desperdício da experiência. Porto Alegre: Redes; 2009.

3. Costa RRS, Lima DSN, Silva GM, Rizzo TP, Pinto TJ. Culinária afro-brasileira: um sabor possível na educação de jovens e adultos. Cadernos Cenpec. 2019;9(1):75-99.

4. Costa RRS, Oliveira M F B, Rizzo TP, Rivas JC, Mendes KA, LIMA DSN, Assunção PCG, Silva GM, Fonseca AB. Projeto de extensão A culinária afro-brasileira como promotora da alimentação saudável no ambiente escolar - CulinAfro. In: Lourenço AEP, Bergold LB. Organizadores. Saberes e Experiências de Extensão em Promoção da Saúde 1ed; 2020. p. 63-79.

5. Cascudo LC. História do Rio Grande do Norte. 2 ed. Natal/Rio de Janeiro: Fundação José Augusto/Achiamé;1984.

6. Freyre G. Açúcar: uma sociologia do doce, com receitas de bolos e doces do Nordeste do Brasil. Rio de Janeiro:

Global Editora; 2020.

7. Ferreira M. Comida, patrimônio e cultura: apontamentos sobre a feijoada carioca. Revista do arquivo geral da cidade do Rio de Janeiro. 2018;(14):123-138.

8. Silva PP. Farinha, feijão e carne-seca: um tripé culinário no Brasil colonial. São Paulo: Editora SENAC; 2005

9. Damião J, Costa RRS; Lisboa CMP; Gonçalves ACT; Silva AS; Marinho J. Memórias e receitas das cozinhas dos quilombos do Maciço da Pedra Branca na cidade do Rio de Janeiro. 1 ed. Rio de Janeiro: Editora; 2022. [Acesso 12 dez 2023]. Disponível em: https://aspta.org.br/files/2023/02/Mem%C3%B3rias-e-Receitas-das-Cozinhas-dos-Quilombos-do-Maci%C3%A7o-da-Pedra-Branca-.pdf

10. Costa RRS. A feijoada da comunidade remanescente de quilombo Machadinha/RJ: para pensar o mito da democracia racial. In: Costa RRS, Castro MLL, Fonseca AB (Orgs.). Tempero de quilombo na escola: Experiências de extensão do projeto CulinAfro (UFRJ-Macaé). 1 ed. Rio de Janeiro - RJ: Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto NUTES de Educação em Ciências e Saúde; 2021. Volume 1. p. 33-50. [Acesso 10 nov 2023]. Disponível em: https://neab.uff.br/wp-content/uploads/sites/416/2021/10/CulinAfro_Livro-versa%CC%83o-final.pdf

11. Silva HK. A cultura afro como norteadora da cultura brasileira. Perspectiva. 2014;38(144):25-35.

12. Querino MR. A arte culinária na Bahia. 3ª ed. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes; 2014.

13. Santos MA. Contribuição do negro para a cultura brasileira. Temas em Educação e Saúde. 2016;12(2):217-229.

14. Alves LC, Carvalho MCVS, Ferreira FR. Onjé: candomblé, cozinha e axé. In: Oliveira MASA, Vanzella E, Brambilla A. Organizadores. Processos sociais: sistemas culinários em contexto de ressignificações, comensalidade, processos discursivos e religiosos. João Pessoa: Editora do CCTA; 2018. p. 341-382.

15. Vespucci AC. A evolução da cozinha no Brasil. Brasil: Empresa das Artes Projetos e Edições Artísticas; 1997.

16. Santos AB. Colonização, quilombos, modos e significações. Brasília: INCTI/UnB; 2015.

17. Okech RN, Timothy DJ. Culinary traditions and heritage foods in Africa. In: Cultural heritage and tourism in Africa. New York: Taylor and Francis; 2023.

18. Schneider EM, Fujii RA, Corazza MJ. Pesquisas qualiquantitativas: contribuições para a pesquisa em ensino de ciências. Revista Pesquisa Qualitativa. 2017;5(9):569-584. [Acesso 18 dez 2023]. Disponível em: <https://editora.sepq.org.br/rpq/article/download/157/100>.

19. Monteiro CA, Levy RB, Claro RM, de Castro IRR, Cannon G. A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. Cad Saúde Pública 2010;26(11):2039-2049.

20. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde; 2014. [Acesso 15 out 2023]. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.

21. Barreto APM. Bases e princípios da nutrição funcional. In: Dolinsky, M. Organizadora. Nutrição funcional. São Paulo: Roca; 2009. p. 1-36.

22. Franzoni E. A gastronomia como elemento cultural, símbolo de identidade e meio e integração. Dissertação. Lisboa: Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade Nova de Lisboa; 2016. [Acesso 15 out 2023]. Disponível em: https://run.unl.pt/bitstream/10362/19832/1/_ELISA%20FRANZONI%20-%20A%20gastronomia%20como%20elemento%20cultural_%2C%20s%C3%ADmbolo%20de%20identidade%20e%20meio-.pdf

23. Lima DS do N, Costa RR da S, Rizzo TP. Culinária, histórias e educação popular: aprendendo das cozinheiras negras macaenses. Revista de Educação Popular. 2021;20(3):252–274. [Acesso 16 out 2023]. Disponível em: https://seer.ufu.br/index.php/reveducpop/article/view/60445.

24. Bezerra EK. Cozinha de quilombo: cultura, patrimônio, ancestralidade. Garanhuns: IFPE; 2022.

25. Costa RRS. Mulheres negras, ciência e cozinha: a encruzilhada de potências. In: Anjos MB, Silva EM, eds. Ensino, diversidade cultural e de colonização. 2 ed. Rio de Janeiro: Editora Imperial; 2021. p. 18-25.

26. Machado TS. Um pé na cozinha: um olhar sócio-histórico para o trabalho das cozinheiras negras no Brasil. São Paulo: Fósforo; 2022. 400 p.

27. Carney J, Marin RA. Aportes dos escravos na história do cultivo do arroz africano nas Américas. Estudos sociedade e agricultura. 1999; 7(1):113-133.

28. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentos regionais brasileiros. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2015. [Acesso 15 out 2023]. Disponível em:https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf.

29. Monteiro CA, Levy RB, Claro RM, Castro IR, Cannon G. Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: evidence from Brazil. Public Health Nutr 2011;14(1):5-13. https://doi.org/10.1017/S1368980010003241

30. Monteiro CA, Moubarac JC, Cannon G, Ng SW, Popkin B. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. Obes Rev 2013;14:21-8.

31. Ornelas LH, Shizuko K, Verruma-Bernardi MR. Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos. 8ª ed. São Paulo: Editora Atheneu; 2007.

32. Lévi-Strauss C. O Cru e o cozido mitológico. Brasiliense; 1991.

33. Oliveira N, Santin F, Paraizo TR, Sampaio JP, Moura-Nunes N, Canella DS. Baixa variedade na disponibilidade domiciliar de frutas e hortaliças no Brasil: dados das POF 2008-2009 e 2017-2018. Ciênc saúde coletiva [Internet].

2021 Nov;26(11):5805-16. https://doi.org/10.1590/1413-812320212611.25862020.

34. Proença RPC, Sousa AA, Hering B, Veiros MB. Qualidade nutricional e sensorial na produção de refeições. 3 ed. Florianópolis: UFSC; 2008. 221p.

35. Duarte RC. Estudo dos compostos bioativos em especiarias (*Syzygium aromaticum L, Cinnamomum zeylanicum Blume* e *Myristica fragans Houtt*) processadas por radiação ionizante [Tese]. São Paulo: Universidade de São Paulo; 2014.

36. Kim Y, Je Y. Dietary fiber intake and mortality from cardiovascular disease and all cancers: A meta-analysis of prospective cohort studies. Arch Cardiovasc Dis. 2016;109(1):39-54. https://doi.org/10.1016/j.acvd.2015.09.005.

37. McRae MP. Dietary fiber is beneficial for the prevention of cardiovascular disease: An umbrella review of meta-analyses. J Chiropr Med. 2017;16(4):289-299. https://doi.org/10.1016/j.jcm.2017.05.005.

38. Ma Y, Hu M, Zhou L, Ling S, Li Y, Kong B, Huang P. Dietary fiber intake and risks of proximal and distal colon cancers: A meta-analysis. Medicine (Baltimore). 2018;97(36):e11678. https://doi.org/10.1097/MD.0000000000011678.

39. Raymond JL, Couch SC. Tratamento nutricional clínico da doença cardiovascular. In: Mahan KL, Raymond JL, Escott-Stump S. organizadores. Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 13 ed. Amsterdam: Elsevier; 2013. p. 130-195.

40. Meira RCF, Capitani CD, Filho AAB, Barros MBA, Assumpção A. Contribuição dos diferentes alimentos segundo a classificação NOVA para a ingestão de fibras alimentares em adolescentes. Ciênc. saúde coletiva. 2021; 26 (08):3147-3160 https://doi.org/10.1590/1413-81232021268.09592020.

41. Scherr C, Ribeiro JP. Influência do modo de preparo de alimentos na prevenção da aterosclerose. Rev Assoc Med Bras [Internet]. 2013;59(2):148-54. [Acesso 12 dez 2023]. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ramb/a/53cbZwFKwJ4y6hTQTsJJgqr/

42. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, Moubarac JC, Louzada ML, Rauber F, et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. Public Health Nutr 2019; 22:936-41.

43. Nilson E. Alimentos ultraprocessados e seus riscos à cultura alimentar e à saúde. Rev. Alim. Cult. Amer [Internet]. 2023;3(2):133-46. [Acesso 12 dez 2023]. Disponível em: https://raca.fiocruz.br/index.php/raca/article/view/145

44. Nilson EAF, Ferrari G, Louzada MLC, Levy RB, Monteiro CA, Rezende LFM. Premature deaths attributable to the consumption of ultraprocessed foods in Brazil. Am J Prev Med. 2023 Jan;64(1):129-136. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2022.08.013. Epub 2022 Nov 7. PMID: 36528353.

45. Monteiro CA. Nutrition and health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing. Public Health Nutr. 2009;12(5):729-31. https://doi.org/10.1017/S1368980009005291. PMID: 19366466.

46. Monteiro CA, Cannon GA, Levy RB, Moubarac JC, Jaime P, Martins AP, Canela D, Louzada M, Parra D. NOVA. The star shines bright. Food classification. Public Health] World Nutrition, 2016;7(1-3):28-38.

47. Monteiro CA, Levy RB, Claro RM, Castro IRR, Cannon GA new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. Cad Saúde Pública, 2010 26(1):2039-2049. https://doi.org/10.1590/S0102-311X2010001100005.

Colaboradoras

Todas as autoras participaram da concepção e desenho da pesquisa e redação e revisão final do artigo. Santos JM, Silva TLS, Olegário MECD, Gonçalves, ACT, Silva KAM e Lisboa CMP participaram da análise e interpretação dos dados; Silva KAM, Lisboa CMP e Costa RRS foram responsáveis pela aprovação da versão final.

Conflito de Interesses: As autoras declaram não haver conflito de interesses.

Recebido: 24 de dezembro de 2023
Aceito: 18 de junho de 2024