



Conhecimentos de Ontopsicologia aplicados à alimentação: o nexu necessário para uma vida saudável¹

Iara Franco Sperotto²

Josiane Barbieri³

Noemi Boer⁴

Resumo: Neste estudo, de abordagem qualitativa e de enfoque descritivo, tem-se por objetivo compreender os conhecimentos relativos à alimentação saudável na perspectiva da Ontopsicologia. Na primeira fase da pesquisa, foram selecionados e analisados 7 (sete) excertos, retirados dos livros *Cozinha Viva* e *Projeto Terra*, de Antonio Meneghetti. No segundo momento, procedeu-se à organização de um *Coffee Break*, como demonstração da aplicação prática dos princípios da *Cozinha Viva*, destinado a um grupo de 17 alunos, da Antonio Meneghetti Faculdade. Na sequência, organizou-se uma análise dos depoimentos relativos à experiência de degustar a refeição servida e se constatou satisfação e bem-estar nos participantes e pesquisadora que preparou o *Coffee Break*. Conclui-se que, na visão da Ontopsicologia, os alimentos que nutrem e produzem sanidade somente serão selecionados e preparados adequadamente se a pessoa estiver conectada com o seu Em Si ôntico. Portanto, considerando-se que o *Em Si* é mediânico entre o Ser e a existência histórica, a *Cozinha Viva* tem por base o critério ôntico.

Palavras-chave: *Cozinha Viva*. Saúde e bem-estar. Em Si ôntico.

Knowledge of ontopsyhology applied to food: the necessary nexus for a healthy life

Abstract: This study, with a qualitative approach and descriptive approach, aims to understand the knowledge related to healthy eating from the perspective of Ontopsychology. In the first phase of the research, 7 (seven) excerpts were selected and

¹ Artigo elaborado a partir do Trabalho Final de Curso (TCC), Especialização em Ontopsicologia, Antonio Meneghetti Faculdade (AMF)

² Empresária. Especialista em Ontopsicologia, pela Antonio Meneghetti Faculdade (AMF). E-mail: iara.sperotto@hotmail.com

³ Especialista em Psicologia Social com orientação ontopsiológica. Mestre em Filosofia. Ontopsicóloga. E-mail: josiane@metanoiadirigencial.com.br

⁴ Especialista em Psicologia Social com orientação ontopsiológica. Doutora em Educação Científica e Tecnológica, UFSC. E-mail: noemiboer@gmail.com.

analyzed, taken from the books *Cozinha Viva* and *Projeto Terra*, by Antonio Meneghetti. In the second moment, a Coffee Breack was organizationd as a demonstration of the practical application of the principles of *Cozinha Viva*, intended for a group of 17 students, from Antonio Meneghetti College. Next, an analysis of the statements related to the experience of tasting the meal served was organized and satisfaction and well-being were found in the participants and researcher who prepared coffee breack. It is concluded that, in the view of Ontopsychology, foods that nourish and produce sanity will only be selected and prepared properly if the person is connected with his In Si ontic. Therefore, considering that The Se Si is a medium between the Being and the historical existence, the Living Kitchen is based on the ontic criterion.

Keywords: Live kitchen. Health and well-being. In Si ontic.

Conocimientos ontopsicológicos aplicados a la alimentación: el nivel necesario para un vlida saludable

Resumen: Este estudio, con un enfoque cualitativo y descriptivo, tiene como objetivo comprender los conocimientos relacionados con la alimentación saludable desde la perspectiva de la Ontopsicología. En la primera fase de la investigación, se seleccionaron y analizaron 7 (siete) extractos, tomados de los libros *Cozinha Viva* y *Projeto Terra*, de Antonio Meneghetti. En el segundo momento, se organizó un Coffee Breack como demostración de la aplicación práctica de los principios de *Cozinha Viva*, destinado a un grupo de 17 estudiantes, del Colegio Antonio Meneghetti. A continuación, se organizó un análisis de las afirmaciones relacionadas con la experiencia de degustación de la comida servida y se encontró satisfacción y bienestar en los participantes e investigadores que prepararon el breack de café. Se concluye que, en opinión de la Ontopsicología, los alimentos que nutren y producen cordura sólo serán seleccionados y preparados adecuadamente si la persona está conectada con su óntic In Si. Por lo tanto, considerando que El Se Si es un medio entre el Ser y la existencia histórica, la Cocina Viva se basa en el criterio óntico.

Palabras clave: Living Kitchen. Salud y bienestar. En Si ontico.

Introdução

Na proposição deste estudo, parte-se de uma orientação verbal recebida do professor Acc. Antônio Meneghetti, em 2013, diante da decisão de montar o *Iara Café*, na Antonio Meneghetti Faculdade (AMF), que funcionou com este nome até 2020. Naquela oportunidade, o professor disse: “Vai lá e ensine os jovens a se alimentar bem”. Desde então, tornei-me uma profissional da área de produção de alimentos para lanches e pequenas refeições, priorizando sempre a qualidade nutricional e funcional dos alimentos servidos, principalmente, aos estudantes da AMF.

Nesse percurso profissional, servindo a diferentes públicos, diversas observações realizadas mostraram que uma parcela significativa de pessoas tem preferência pela ingestão de alimentos calóricos, principalmente os jovens. Esta é uma cultura que se instalou seja pelos costumes da família seja pela falta de informações corretas a respeito de uma alimentação saudável. Outra possível explicação é a influência da mídia publicitária que induz o consumo de biscoitos recheados, guloseimas de todo tipo, refrigerantes, entre tantas opções de alimentos ultraprocessados. Com isso, o paladar da grande maioria das crianças, que atualmente são jovens ou adultos,

formou-se com base na ingestão de açúcar, farináceos e gorduras *trans*.

Paralelo às atividades profissionais no ramo de alimentação, a autora manteve constante busca pelo aprofundamento do conhecimento de Ontopsicologia, realizado por meio do estudo sistemático, em cursos de Pós-graduação, e na participação em conferências, seminários e outras atividades. Uma das constatações é que o conhecimento ontopsicológico se traduz em vivência prática. O *Em Si ôntico*⁵ sempre identifica a via da sanidade, porque dá o critério para se avaliar, momento a momento, o que é melhor para a vida (MENEGETTI, 2010).

Reafirmar que a saúde tem relação direta com os hábitos alimentares e com o tipo de alimento ingerido pode ser redundante, porque, desde a antiga Grécia, Hipócrates (460 a.C.-377 a.C.) dizia: “Somos aquilo que comemos”. Do ponto de vista físico, químico e biológico, as moléculas que se reorganizam, formando os tecidos, órgãos e sistemas que compõem o corpo humano, provêm dos alimentos. Na linguagem biológica, são as proteínas. No entanto, o ato de comer é mais do que isso, pois envolve relações sociais, culturais, econômicas e, até mesmo, religiosas (SESC São Paulo, 2019). A esse respeito, Meneghetti (2006, p. 57) afirma: “A tarefa do ser humano não se exaure em procurar o alimento ou em comê-lo; a nossa responsabilidade é contínua, é uma forma de ausculta simples de toda atividade do nosso corpo”.

⁵ *Em Si ôntico*: princípio ôntico existencial no homem. Princípio formal inteligente que faz autóctise histórica (MENEGETTI, 2012, p. 84).

A partir dessas considerações iniciais, configurou-se o seguinte problema de pesquisa: Como os conhecimentos relativos à alimentação e saúde, segundo a Ontopsicologia, podem ser interpretados e aplicados na preparação dos alimentos, contribuindo com a formação de hábitos saudáveis?

Com base neste problema de pesquisa, o objetivo geral do estudo consiste em compreender os conhecimentos relativos à alimentação saudável na perspectiva da Ontopsicologia. Como objetivos específicos, determinou-se: (i) interpretar excertos relativos à alimentação e saúde, presentes em dois livros de Ontopsicologia; (ii) organizar um *Coffee Breack*, como demonstração da aplicação prática dos princípios da *Cozinha Viva*, destinado a um grupo de alunos da Antonio Meneghetti Faculdade; (iii) analisar os depoimentos dos participantes do *Coffee Breack*.

Considerando-se que o ato de comer não tem apenas a função nutricional, porque envolve relações sociais, hábitos culturais, condições econômicas, tradição religiosa, acredita-se que “se é aquilo que se come”, o quanto e como se come. O ambiente em que os alimentos são elaborados e servidos são importantes para a saúde, porque o ser humano metaboliza também as condições ambientais. Esses aspectos vão além de uma boa alimentação, pois estão relacionados ao cuidar-se, à disciplina ou não dessa prática diária.

Para a pesquisadora, a relevância do tema diz respeito à formação acadêmica e à atuação profissional, enquanto gestora de um café por mais de dez anos. Com isso, considera-se que o

estudo que se pretende desenvolver atende também aos objetivos do curso de Especialização em Ontopsicologia, principalmente porque, nas buscas realizadas, não foi localizado nenhum estudo acadêmico que sistematize os conhecimentos de Ontopsicologia, presentes em livros do Professor Meneghetti, aplicados à alimentação, como base para uma vida saudável.

Quanto à organização do texto, na sequência da introdução, descreve-se o delineamento metodológico, indicando-se as principais obras consultadas para análise de fragmentos. Na seção seguinte, apresentam-se os resultados, organizados em dois tópicos: o primeiro, está relacionado à pesquisa bibliográfica que também serve de fundamentação teórica; e o segundo, à descrição de uma atividade prática relacionada à alimentação. Por último, nas considerações finais, estabelecem-se relações entre a teoria ontopsicológica e os princípios da alimentação saudável.

2 Fundamentação Teórica

2.1 Delineamento metodológico da pesquisa

Nesta pesquisa, de abordagem qualitativa e de enfoque descritivo, em que se analisam dados descritivos em relação à situação estudada, ou seja, verificar a realidade em seu contexto, apresenta-se um tipo de investigação que se fundamenta na interpretação dos dados coletados em textos e na participação dos informantes, a partir da interpretação que eles atribuem aos seus atos (MINAYO, 2013). Segundo Flick (2009), a pesquisa qualitativa utiliza o texto como material empírico, interessada nas perspectivas,

conhecimentos e práticas cotidianas dos participantes.

Em relação ao tipo de estudo, o foco central é a pesquisa de cunho bibliográfico, realizada a partir de materiais já elaborados para outras finalidades, disponíveis em livros, artigos científicos, relatórios, jornais, vídeos, muitas vezes estocados em bibliotecas. Gil (2017) aponta, como principal vantagem, o fato de a pesquisa bibliográfica permitir ao investigador trabalhar com uma maior amplitude de fenômenos do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Além desse aspecto, a pesquisa se caracteriza como descritiva, pois busca descrever as contribuições do conhecimento Ontopsicológico relativo à saúde biológica e sua relação com os fatores alimentares.

Para isso, a pesquisa foi organizada em duas etapas principais: na **primeira**, foram selecionados 02 (dois) livros, de Antonio Meneghetti, com base no conhecimento prévio da obra do autor. Os livros selecionados foram examinados com vistas à localização de passagens que mostrassem a relação entre alimentação e saúde. Desse modo, o *corpus* de análise foi constituído por obras traduzidas do italiano para o português e com edições atualizadas, conforme Quadro 1.

Quadro 1: Demonstrativo do *corpus* de análise

Livro	Título	Edição e ano de publicação
A	<i>Cozinha viva</i>	2.ed. 2006
B	<i>Projeto Terra</i>	2.ed.

		2021
--	--	------

Elaborado pelos autores, 2022.

Dos livros selecionados, foram retirados 07 (sete) excertos que mostram como o autor relaciona a alimentação ao bem-estar e à saúde biológica. Para cada excerto, foram destacadas as palavras-chave que formam unidades de sentido e remetem ao objeto e à análise de conteúdo, na perspectiva de Bardin (2016). Na **segunda etapa da pesquisa**, foi realizada uma demonstração prática de como se faz a aplicação dos conhecimentos de Ontopsicologia na elaboração de um *Coffee Breack*. Para isso, foram selecionados produtos naturais, utilizados no preparo dos pratos, previamente selecionados. O *Coffee Breack* foi servido a 17 (dezessete) estudantes de Pós-graduação da AMF, previamente convidados.

Além dos cuidados de higiene, em todas as etapas da preparação dos produtos, foi observado o refinamento no empratamento dos alimentos, no uso de louças e na organização do ambiente em que foi servido o *Coffee Breack*. Todas as etapas foram fotografadas e descritas neste estudo. Ao final, os participantes foram convidados a registrar um depoimento a respeito da experiência e de suas percepções alimentares.

3 Resultados e discussão

Nesta seção, organiza-se a apresentação e a discussão dos dados da pesquisa. Na primeira parte, são apresentados os excertos selecionados na pesquisa bibliográfica, com destaque às passagens relativas à alimentação e à saúde biológica, retirados de dois livros

de Antonio Meneghetti, previamente selecionados. Na sequência, mostram-se imagens do *Coffee Breack* servido, seguido de depoimentos de pessoas que participaram do momento e respectiva análise.

3.1 Análise dos excertos selecionados na pesquisa bibliográfica

Neste tópico, objetiva-se apresentar e interpretar os excertos relativos à alimentação e sua repercussão na saúde biológica, extraídos das obras selecionadas. Trata-se de um recorte entre tantos temas e questões avaliadas por Meneghetti, no decurso de sua ampla obra. A relevância deste estudo está relacionada também ao momento que se vive. São novos tempos. As pessoas estão voltando à cozinha para preparar o seu próprio alimento, mas a grande maioria ainda o faz de uma maneira corriqueira, sem atentar à percepção orgânica⁶. Se não se sentem bem após uma refeição, acabam culpando sempre o alimento, mas a maioria não se atém à análise de como e por quem foi preparada aquela refeição, a que pessoas fizeram companhia, qual era o estado emocional dessas pessoas, onde e como foi servida a refeição. Essas são algumas variáveis que se buscam analisar no decurso do texto, a partir dos exemplos.

⁶ Percepção: Atitude para captar ou receber a ação e mensurar-lhe o valor. Atitude para receber e reconhecer a informação concretamente ou em símbolos (MENEGETTI, 2012, p. 210).

Orgânico: conjunto de funções materiais e psíquicas para uma unidade de ação. Contexto psicobiológico e espiritual. Presença do *Em Si ôntico* no orgânico humano (MENEGETTI, 2012, p. 198).

Exemplo 01

Livro	Excerto do livro e autoria	Palavra s-chave
A	O homem deve sentir a compatibilidade entre <u>corpo</u> e objeto, se vão ou não juntos; conseqüentemente, adverte-se se aquela <u>água</u> , aquele perfume, aquela <u>carne</u> , aquele <u>vinho</u> fazem ou não <u>metabolismo</u> com as partes vitais do próprio organismo (MENEGHETTI, 2006, p. 48).	- Corpo - Água - Carne - Vinho - Metabolismo

Elaborado pelos autores, 2022.

No exemplo 01, as palavras “água, carne e vinho” referem-se à alimentação e a palavra “metabolismo⁷”, comumente, refere-se ao conjunto de reações bioquímicas que ocorrem no interior de uma célula e do nosso corpo, no caso para a transformação dos alimentos em energia. Metabolismo, para Meneghetti (2012, p. 171), é a “transposição de uma coisa ou realidade, de um modo orgânico a outro modo orgânico ou biológico, de uma forma orgânica a outra forma orgânica”. Portanto, deve haver similitude entre aquilo que o sujeito ingere e a sua estrutura orgânica. O milho, por exemplo, quando ingerido pelo sujeito, é incorporado à estrutura orgânica, sofrendo uma transposição.

Referindo-se à preparação dos alimentos, o autor diz que “ao fazer isso o homem redescobre a inteligência que é a alma em todo corpo” (2006, p. 48). A Ontopsicologia nos dá a possibilidade da

⁷ *Metabolismo*, do grego “metábole”, significa mudança. É usado para descrever as várias reações químicas existentes no organismo (MENEGHETTI, 2012, p. 171).

percepção organísmica através do Campo Semântico⁸ e do *Em Si ôntico*. O campo semântico permite sentir se o alimento, o ambiente e as companhias são vitais ou não para a pessoa, naquele momento, visto que, em outro contexto, tudo pode ser diferente. É preciso estar sempre atento às variações que o corpo assinala, pois ele é um radar que recebe e transmite informações a todo momento. Uma alimentação errada causa mal-estar e leva à doença. Meneghetti (2018) explica que a célula não pode adoecer, mas adquire a doença devido à prevalência de uma mensagem desviadora, vinda do externo. O ser humano escolhe e metaboliza algo que não é próprio, que não está em conformidade com sua identidade, convicto de ser algo vital.

No exemplo 2, o autor destaca o alimento como forma de exaltação da vitalidade, que leva a uma personalidade vencedora.

Exemplo 02

Livro	Excerto do livro e autoria	Palavras-chave
B	Trata-se de saber escolher qual é o <u>alimento</u> que mais diretamente pode entrar na <u>vitalidade</u> do meu aqui e agora vencedor (MENEGHETTI, 2021, p. 161).	- Alimento - Vitalidade - Vencedor

⁸ Campo Semântico: “comunicação-base que a vida usa no interior das próprias individualizações” (MENEGHETTI, 2012 p. 38). Há transmissão de informação sem deslocamento de energia.

Elaborado pelos autores, 2022.

Nesta passagem, o autor argumenta que não se trata apenas de nutrir-se, mas de comer algo que “me torne *mais*”, mentalmente, espiritualmente, pessoalmente, isto é, a escolha do que está em consonância com o *Em Si ôntico*, de forma natural e por meio do metabolismo, gera crescimento e prazer, por isso, *vencedor*. Ainda, segundo o autor, com base na comida, pode-se fazer uma exaltação artística de prazer e reforço da própria personalidade, evidenciado nas palavras *vitalidade* e *vencedor*. Cabe ressaltar que a 5ª característica do *Em Si ôntico* é *vencedor*: “Não impacta um novo real ou *gestalt* se já não lhe é próprio” (MENEGHETTI, 2010, p. 160). Isto quer dizer que a escolha do alimento precisa seguir um critério ôntico para ser ótimo à pessoa. “Ôntico, significa *entrar naquele além que possui a causa de toda fenomenologia aqui*. [...] é a primeira causalidade do ente em si” (2021, p. 303, grifos do autor).

A proposição do exemplo 02 está relacionada ao exemplo 03 em que o autor exalta o prazer pela comida.

Exemplo 03

Livro	Excerto do livro e autoria	Palavras-chave
B	Também através da <u>comida</u> se pode fazer uma exaltação artística de <u>prazer</u> e reforço da própria personalidade, aprendendo a leveza e a transparência do nosso <u>corpo</u> e sobretudo do nosso <u>estômago</u> (MENEGHETTI, 2021, p.163).	- Comida - Prazer - Corpo - Estômago

Elaborado pelos autores, 2022.

Nesta passagem, o autor mostra que a comida, além de nutrir e trazer saúde, pode ir muito além e proporcionar momentos de enaltecimento artístico, bem-estar e leveza. Caso se esteja presente, inteiro, prestando atenção em cada ingrediente, nas reações do corpo, enquanto se prepara uma refeição, pode-se desfrutar de sensações que vão muito além de uma simples saciedade. É preciso prestar atenção em cada detalhe, desde as louças, os talheres, o ambiente, as pessoas e o que o corpo está dizendo. O alimento precisa ser muito bem escolhido, de preferência, que seja da época, orgânico, colhido próximo ao local em que será preparado, pois, logo após ser colhido, já começa a perder vitalidade, não sendo tão apropriado para quem vai comê-lo. A pessoa que vai preparar o alimento deve estar bem, saudável, feliz, pois é esta semântica que vai ser transmitida para quem vai consumir aquele alimento.

Essa análise é reforçada no exemplo 04, em que o autor se refere à manipulação dos alimentos, no seguinte fragmento de texto: “[...] de acordo com quem e com o modo em que são manipulados[...]”.

Exemplo 04

Livro	Excerto do livro e autoria	Palavras-chave
A	Os <u>alimentos naturais</u> , antes de serem elaborados, mantêm, por um certo tempo, um estado de <u>vivacidade vegetativa</u> e, de	- Alimentos naturais - Vivacidade vegetativa - Manipulados - Metabolismo vivo

acordo com quem e com o modo como são manipulados, perdem ou adquirem <u>metabolismo vivo</u> (MENEGETTI, 2006, p. 11).	
---	--

Elaborado pelos autores, 2022.

Além disso, o exemplo 04 mostra que a energia vital dos alimentos pode ser conservada ou não, dependendo da pessoa que os manipula. Assim como o campo etérico dos humanos sofre alterações com as variações das emoções, os alimentos naturais perdem ou adquirem vivacidade, aumentando ou não a sua vitalidade. Portanto, os exemplos 03 e 04 ressaltam a importância de a pessoa estar bem, alegre, feliz, para preparar um prato que tenha o frescor esperado. O oposto também deve ser considerado, como se observa no exemplo 05.

Exemplo 05

Livro	Excerto do livro e autoria	Palavras-chave
A	Antes de conhecer a <u>Cozinha Viva</u> , eu tinha, frequentemente, a sensação e <u>cansaço de peso</u> ou um leve <u>torpor</u> que acontecia após a refeição de um <u>alimento “errado”</u> (MENEGETTI, 2006, p.10).	- <i>Cozinha Viva</i> - Cansaço - Torpor - Alimento “errado”

Elaborado pelos autores, 2022.

A centralidade do exemplo 05 está na ingestão de um alimento “errado” e suas repercussões no estado vital da pessoa que se mostra com sensação de peso, cansaço, torpor. Em vista disso, a ênfase na *Cozinha Viva*, como estilo de

vida e atenção ao objeto de prazer, envolve a pessoa que cozinha, a companhia, o ambiente em que é servida a refeição, já que tudo é metabolizado. Dessa interação, depende o bem-estar ou não após uma refeição. Cabe mencionar que, sobre o “estético”, a 13ª característica do *Em Si ôntico* considera: “A técnica específica para cada ação sua é para o prazer e perfeição. O prazer é atração constante. [...] Em cada passagem apela ao seu princípio natural: o Ser” (MENEGETTI, 2010, p. 161). Na estética, revela-se uma proporção e ordem, no caso vital, inerentes à vida, como mostra o exemplo 06.

Exemplo 06

Livro	Excerto do livro e autoria	Palavras-chave
A	O homem, para ser sadio, necessita da própria <u>ordem vital</u> , uma ordem que a própria <u>natureza</u> projetou e escreveu. A <u>sanidade</u> é uma qualidade intrínseca à <u>vida</u> (MENEGETTI, 2006, p. 13).	- Ordem vital - Natureza - Sanidade - Vida

Elaborado pelos autores, 2022.

Antigamente, o homem produzia praticamente tudo que precisava para se alimentar, não existia a indústria, os alimentos processados, criação de animais em alta escala e toda espécie de antibióticos, agrotóxicos e venenos que existem hoje e que são danosos à nossa saúde. Com a evolução e o aumento desenfreado da população mundial, a necessidade de soluções rápidas e mais baratas para alimentar tantas pessoas criou uma busca descontrolada por soluções que suprissem esta necessidade,

mas foi se perdendo este contato homem-natureza, homem e seu alimento, aquele alimento vital que traz bem-estar e amplitude. Perdeu-se o contato com a percepção organísmica, e isso aumentou consideravelmente as doenças. É preciso recuperar este vínculo com a natureza, com o alimento, com o corpo, para se manter a sanidade e a ordem vital que faz parte do projeto para o qual se nasceu.

No exemplo 07, o autor reforça que a evolução gastronômica permanece ligada à percepção organísmica.

Exemplo 07

Livro	Excerto do livro e autoria	Palavras-chave
A	A <u>alimentação</u> , coligada à <u>saúde</u> e à <u>arte culinária</u> , tem uma cultura antiquíssima, e os nossos antepassados, no conhecimento do ambiente próximo, privilegiavam o <u>instinto</u> . A evolução gastronômica permanece ligada [...] à capacidade do homem de <u>percepção organísmica</u> (MENEGETTI, 2006, p.11).	- Alimentação o - Instinto - Percepção - Organísmica

Elaborado pelos autores, 2022.

As palavras que notificam e dão sentido ao exemplo 07 são *alimentação*, *instinto* e *percepção organísmica*. Nesses termos, o ato de alimentar-se adequadamente está relacionado à capacidade intuitiva e perceptiva da pessoa, conforme especificado na definição de cada palavra-chave. Intuição (*Intus actionis*) significa “saber o íntimo da ação. Ver e fazer. [...] Posição de ótima funcionalidade por parte do *Em Si*

ôntico em relação a um projeto ou evento” (MENEGETTI, 2012, p. 144). Ou seja, a seleção dos alimentos e o modo de prepará-los são eventos que devem ser executados com base no critério ôntico. O *Em Si ôntico* sinaliza o que é melhor para o aqui e agora.

Percepção é “atitude para receber ou captar a ação e mensurar-lhe o valor. Atitude para receber e reconhecer a informação concretamente ou em símbolo” (MENEGETTI, 2012, p. 210). A capacidade perceptiva, conexas à intuição e à leitura de campo semântico, dá a reversibilidade entre a informação recebida e o instinto. Se existe a reversibilidade, pode-se confiar, pois, no caso, o alimento corresponde às exigências e às ordens orgânicas.

Organísmico significa um “conjunto de funções materiais e psíquicas para uma unidade de ação. Contexto psicobiológico e espiritual. Presença do *Em Si ôntico* no orgânico humano” (MENEGETTI, 2012, p. 198). Por esta definição, conclui-se que os alimentos que nutrem e produzem sanidade somente serão selecionados e preparados adequadamente se a pessoa estiver conectada com o seu *Em Si ôntico*, porque o *Em Si* é mediânico entre o Ser e a existência histórica. E este é o princípio base da cozinha viva. Portanto, a cozinha viva deve contemplar estas três dimensões: biológica (sanidade), psicológica (bem-estar) e espiritual (exaltação artística do prazer).

Nesses termos, as palavras-chave relacionadas a diferentes aspectos da *Cozinha Viva*, destacadas nos 7 (sete) excertos analisados, possibilitaram a construção da Figura 01.



(Foto elaborada pelos autores, 2022)

Foto 02: Detalhes da mesa do *Coffee Break*.



(Foto elaborada pelos autores, 2022)

Nesta foto, o destaque está no bolo, elaborado com frutas da estação, sementes desidratadas e condimentos naturais. Optou-se em não usar açúcar refinado, e as farinhas usadas são alternativas, em prol de mais leveza ao alimento.



Foto 03: Detalhe, doces com frutas naturais.

(Foto elaborada pelos autores, 2022)

Foto 04: Detalhe, louças e assessorios.



(Foto elaborada pelos autores, 2022)

3.2.2. Análise dos depoimentos

Ao final do *Coffee Break*, foi solicitado aos participantes que fizessem um depoimento, por escrito, a respeito da experiência pela qual tinham passado. Solicitou-se que relatassem, cada um a

seu modo, quais as sensações organísmicas identificadas antes, durante e depois da refeição. Nem todos os 17 participantes colaboraram, mas ocorreram depoimentos muito interessantes.

Cabe observar que, quando os participantes estavam degustando, fez-se um silêncio não muito comum em eventos similares. Para a pesquisadora, ficou nítido o prazer enquanto saboreavam os alimentos servidos. Todos, sem exceção, relataram, oralmente, que o *Coffee Breack* foi completamente diferente e prazeroso. Cabe destacar que essa iniciativa de organização nasceu da intuição da autora, que entende ser necessária a aplicação prática dos conhecimentos teóricos de Ontopsicologia. Com relação a esse aspecto, percebe-se que, com base no depoimento P1, a imersão desde a preparação ao final de uma *Cozinha Viva*, resultará seguramente satisfação e prazer.

Depoimento 01

Sensações que tive: leveza, expansão no estômago, clareou as ideias. Fez erguer a cabeça e me abriu para conversar com outras pessoas. Sabores diversos, marcantes, vivos. Saciou bem e com pouco. Comi um pouco mais para provar todos os produtos e não pesou. Me alegrou, deixou-me leve e feliz. Diferente de outros momentos que dá sono, peso cansaço. Foi uma experiência linda! (P1)

Nesse depoimento, evidenciam-se diversos aspectos que podem ser analisados. Inicialmente, ressalta-se que, para P1, foi uma experiência linda, marcante. Isto é, o conjunto da obra

agradou. Nisso, estão incluídos o local, a estética da mesa, as louças utilizadas e, acima de tudo, a qualidade dos produtos servidos, com sabores intensos e aroma peculiar.

Na frase, “*fez erguer a cabeça e me abriu para conversar com outras pessoas*”, observa-se que, quando a pessoa se nutre adequadamente, com prazer e sabor, dá-se a abertura para a convivialidade, como parte do jogo existencial. Surgem novas ideias, novos relacionamentos, e a oportunidade de abrir-se para a novidade torna-se evidente. A *Cozinha Viva* é arte, é um estilo de vida das pessoas sadias e realizadas. *Sadio*, segundo Meneghetti (2012, p. 240), é um “estado de autonomia orgânica, na qual cada parte é íntegra ao todo”. Nesse sentido, saúde, na visão da Ontopsicologia, significa verdade, ou seja, como a vida se dá naquela individuação. Já, a clássica definição de saúde, proposta pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1947, diz: “Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças” (BRASIL, 2001). Na essência desse conceito, está a plenitude da pessoa, o que é coerente com a visão da Ontopsicologia.

Idêntico destaque se dá às frases: “*Saciou bem e com pouco. Comi um pouco mais para provar todos os produtos e não pesou. Me alegrou, deixou-me leve e feliz*”. Aqui se observa que, quando os alimentos possuem a vitalidade orgânica e são preparados segundo os critérios da *Cozinha Viva*, não pesam, e a pessoa experimenta uma sensação agradável, de bem-estar, de leveza. O corpo gratificado, com saúde,

“aos poucos começa a vibrar junto com a nossa inteligência”, diz Meneghetti (2006, p. 14, grifos do autor). Ou seja, alimentar-se bem é uma questão de sabedoria e de inteligência que, depois, reflete-se em todas as ações cotidianas. Portanto, a alimentação adequada não é necessária apenas à manutenção da saúde biológica, mas é fundamental à existência, ao entendimento da vida, ao sucesso social e profissional.

Na sequência, descreve-se o depoimento de P2, em que se identifica o sentimento de vitalidade, prazer, sensação de leveza, apesar de ter ingerido mais comida do que o normal.

Depoimento 02

O doce servido na sala de aula, estava ótimo, para quem gosta de doce como eu, estava bem doce, apesar de não ter açúcar. Eu costumo comer doces que são feitos somente com o açúcar da fruta, então o gosto já era conhecido. Realmente é possível comer doce sem aquele açúcar que nos faz tão mal e ainda se sentir “adoçada”.

A água saborizada com os óleos estavam sensacionais. Foi uma das coisas que mais gostei. Me senti revigorada com a água, uma delicadeza, senti vitalidade, saúde na água. Aqueles aromas me deram uma sensação de bem-estar e prazer. Fiquei com vontade de comprar os óleos e fazer na minha casa e no meu consultório para os meus clientes.

O pão de batata, comi com a pastinha e com a guacamole. Eu repeti mais com a guacamole, estava leve, um gosto muito bom e agradável. Depois comi o bolo que estava muito bom, parecido com o doce da sala de aula. Também estava leve.

O chá estava maravilhoso, me senti abraçada com carinho. O café estava maravilhoso, suave, mas não estava

fraco ou diluído, tinha uma suavidade, estava encorpado. Eu tomo muito café, então foi uma experiência bem diferente com o grão moído na hora e todo aquele carinho no preparo, ficou muito bom! Aquele gosto foi único!

Depois do coffee eu me senti muito bem. Nessa experiência eu comi mais do que eu geralmente como nos coffees e me senti muito bem, muito leve depois, não parecia que tinha comido tudo aquilo.

Senti o carinho na comida. Um carinho de cuidado e de amor pelas pessoas.

A apresentação da mesa e das comidas também estavam maravilhosas!

Parabéns pelo belo trabalho e obrigada pela oportunidade de participar da sua pesquisa! (P2).

Considera-se o depoimento de P2 bastante elogioso sobre todos os aspectos do *Coffee Breack*. No entanto, é importante mencionar o destaque da frase “*senti o carinho na comida. Um carinho de cuidado e de amor pelas pessoas*”. Ou seja, a dedicação da pesquisadora, na elaboração dos comes e bebes – água saborizada, café e chá – passa a ser percebida como carinho, cuidado e respeito ao ser humano. O depoimento de P3 mostra que a alimentação não é apenas saciedade, não é o alimentar-se apenas para matar a fome, mas sim o alimentar-se como prazer, estética, arte, vida. É nutrir-se de toda energia que aquele alimento, aquele ambiente, aquele momento podem proporcionar.

Depoimento 03

Ao ver de longe a mesa os olhos já se encantaram e de perto dava para sentir a vida que emanava da mesa. As cores e os perfumes fizeram a boca salivar e sentir minha barriga

roncar por duas vezes antes de me servir. Provei todos os pratos e realmente os sabores eram muito diferentes combinações perfeitas e em harmonia com textura cheiro e cor. Meu corpo aceitou muito bem, e mesmo tendo comido além do necessário, não me senti pesada nem estufada e me trouxe muita vitalidade, pois o final da tarde para mim é sempre muito cansativo e mesmo diante da aula cansativa tive energia para realizar a prova. Tenho plena consciência que só consegui em função do seu Coffee. Obrigada! Me alimentei de vida!!!! Muito bom!!! (P3).

Referindo-se à pesquisadora, P3 diz: “[...] mesmo diante da aula cansativa tive energia para realizar a prova. Tenho plena consciência que só consegui em função do seu Coffee”. Com este depoimento, P3 comprova que a vitalidade dos alimentos ingeridos dá energia ao corpo físico, mas também revigora a alma, o estado de espírito da pessoa, necessários ao enfrentamento de tarefas exaustivas como as provas acadêmicas. Essa experiência é reforçada pelo depoimento de P4 também.

Depoimento 04

A experiência do Coffee a partir dos princípios da Cozinha Viva, foi muito eficiente. Possibilitou uma percepção diferenciada pela diversidade dos alimentos, cores, texturas e sabores, a partir de uma tonalidade específica, diferente dos alimentos que geralmente ingerimos em que o sabor é sempre alterado, muito doce, muito salgado... Ali foi possível perceber o sabor natural. Posteriormente, a nível egoceptivo, a sensação era de leveza e ordem. Muito obrigado!!(P4.)

Na frase, “*Posteriormente, a nível egoceptivo, a sensação era de leveza e ordem*”, observa-se que P4 provou uma sensação de bem-estar, fazendo associação à “leveza”, pois o alimento não pesou por conta de uma “ordem”, relação inteligível entre uma multiplicidade de elementos, a combinação ou composição ordenada dos alimentos seguiu os critérios da *Cozinha Viva*.

Meneghetti (2021, p. 311) explica que “consciência significa ir junto, ser unânime como dois princípios que vão em um”. Portanto, quando P4 se refere à “leveza e ordem”, identifica-se que há consciência de que um alimento que produz leveza ao organismo tem uma ordem interna, observada desde a seleção dos temperos ao modo de preparação.

Depoimento 05

Estava delicioso e cerca de 30 minutos após, já em aula, tive uma sensação muito boa na região viscerotônica, de leveza e vitalidade, junto com a imagem do Coffe Break. Gratidão por ter nos proporcionando esta experiência. Embora minha alimentação já seja nesta linha, aprendi mais sobre a cozinha viva. És uma educadora, parabéns! (P5)

O depoimento de P5 ratifica os depoimentos anteriores e mostra que as pessoas que já fizeram a opção por uma alimentação mais saudável experimentam “*uma sensação muito boa na região viscerotônica*”, associada à sensação de leveza e vitalidade, junto com a imagem do *Coffe Break*. De acordo com Meneghetti (2021, p. 57, grifos do autor), “*a grande saúde quer o belo, o bom gosto, sempre*, mesmo porque o nosso estômago trabalha se encontra sabor,

senão não trabalha”. As fotos da mesa do *Coffe Break* e dos detalhes dos alimentos, mostradas neste artigo, evidenciam a estética e o bom gosto em servir.

A estética do ambiente, da mesa, dos pratos também é ressaltada no depoimento de P6, que exprime as sensações que os alimentos naturais e frescos proporcionam, em contraposição às sensações de um alimento que foi colhido ou elaborado muito tempo antes de ser consumido.

Depoimento 06

Quando chegamos para o Coffee, a primeira coisa que me chamou atenção foi a estética na arrumação do local onde estava sendo servido. Logo que comecei a comer, começo sempre pelas frutas, senti um sabor e um frescor que não estava esperando, quase fiquei só nas frutas de tão agradável que foi a sensação. Mas parecia tudo muito gostoso, então resolvi provar, a diferença de sabor, textura e frescor em tudo que estava sendo servido era realmente algo bem diferente do que estamos acostumados encontrar em um Coffee. Outra coisa que me chamou muito a atenção é que nada estava muito doce ou muito salgado, o que deixou tudo muito mais saboroso. A surpresa maior foi depois, ao retornar para aula e não sentir o peso da comida, o sono que vem depois de tanto açúcar, carboidrato, enfim, uma experiência ímpar, que podíamos repetir sempre! Obrigada!

Para fechamento desta seção, cabe retomar algumas passagens expressas no livro *Projeto Homem* (MENEGHETTI, 2021). O autor explica que a natureza avança somente pelo prazer e que é preciso recuperar essa consciência. Assim, o estômago digere, se lhe agrada;

as células metabolizam, se a seleção for feita segundo o código-base da natureza. O corpo vive, enquanto há prazer e descarta o que não lhe agrada. “Todo o refinamento dos sentidos, do bom gosto, do requinte, significa afinar os sentidos de percepção e, portanto, obtém-se a verdadeira pedagogia do homem, um confluir na relação de inteligências” (p. 253). Por fim, o autor declara que é necessário cultivar todos os espaços pessoais ao prazer estético. Em termos práticos, Meneghetti (2006) apresenta 6 (seis) regras que devem ser observadas na *Cozinha Viva*, sumariadas a seguir:

Primeira regra: procurar ingerir alimentos - fruta, carne, ovos – produzidos no local, porque os produtos da terra mantêm o máximo de frescor e vitalidade.

Segunda regra: ingerir os produtos da estação, porque têm mais energia positiva.

Terceira regra: na preparação dos alimentos, estar só ou acompanhado de pessoas agradáveis, positivas, com autonomia vital e em posição expansiva.

Quarta regra: em torno da “peça” – peixe, carne, massa - ou produto que irá compor o prato principal, selecionar os complementos que acompanham os correlatos eficientes para integrar a refeição.

Quinta regra: organizar os instrumentos mínimos de cozinha para facilitar o trabalho, como mesa, faca, fogo ou fogão, espeto, panela, temperos, etc.

Sexta regra: estar atento à higiene, “ser limpo e usar panos limpos e agradáveis” (p.29).

O autor ressalta que, quando ele cozinhava ou preparava as refeições

sozinho, gostava de ordem no ambiente, uma certa arte, porque tudo, a toalha da mesa, a porcelana, os talheres, sinalizavam evolução, prazer e bem-estar.

Considerações finais

Neste estudo, não se teve por objetivo consultar a vasta obra de Antonio Meneghetti, mas apenas os livros *Cozinha Viva* e *Projeto Terra* dos quais foram extraídos excertos que sinalizam passagens importantes, relativas à alimentação e à saúde biológica. O autor reafirma que a individuação, pertencente a um vasto universo, propõe, como entes históricos, um ciclo biológico que, por sua vez, compreende o nascimento, desenvolvimento e a morte. Por isso, a primeira coisa a se fazer é reintegrar o próprio modo de comportamento e de pensamento à unidade de medida que é o critério *ôntico de si mesmo*. “Está toda aqui a Ontopsicologia, porque, depois disso, nasce o milagre da boa saúde, dos bons negócios, das boas relações, dos bons prazeres” (MENEGETTI, 2021, p. 313).

Nessa citação, o autor notifica que a boa saúde nasce da reintegração do eu com o critério *ôntico de si mesmo*, isto é, com o *Em Si ôntico*. Portanto, não é possível prever saúde biológica, física e mental fora do *Em Si* ou da intencionalidade de natureza. Para isso, deve haver reversibilidade entre o modo de pensar e agir do sujeito com aquilo que ele é, segundo o seu *Em si*, que é mediânico entre o Ser e a existência histórica. Por conta disso, a sanidade e o crescimento decorrem da relação entre *Em Si ôntico* e o Eu lógico-histórico.

Na visão da Ontopsicologia, os alimentos que nutrem e produzem sanidade somente poderão ser selecionados e preparados adequadamente se a pessoa estiver conectada com o seu *Em Si ôntico*. Portanto, considerando-se que o *Em Si* é mediânico entre o Ser e a existência histórica, a *Cozinha Viva* tem, por base, o critério *ôntico* que, depois, efetua-se como critério biológico ou lógica da vida. Com isso, cumpre destacar que “o segredo está sempre na mente evoluída, em todas as coisas, qualquer que sejam [...] quando [a pessoa] passa a se interessar por cozinha, torna-se mais inteligente, mais responsável, mais atenta a si mesma”, afirma Meneghetti (2006, p. 29).

Ainda, considerando-se a origem e o escopo deste trabalho, em termos práticos, registra-se que, durante o período de gestão no *Iara Café*, os funcionários mantinham-se mais motivados para o trabalho de final de semana, quando era preciso servir alunos e professores dos Cursos de MBA, da AMF. Com essa percepção, a preparação e o serviço de atendimento passaram a ser feitos pessoalmente (pela pesquisadora) nos almoços de sábado. A cada semana, fazia-se um prato diferente, uma sobremesa especial e se organizava uma mesa linda, em local agradável e reservado. Como o intervalo das aulas entre o turno da manhã e o da tarde era amplo, isso possibilitava um tempo adequado para o almoço e um breve descanso a todos os colaboradores. O almoço era em conjunto, em convívio amigável e informal. Aquele momento de degustação da comida era também um momento de saborear a companhia do

outro. Havia respeito mútuo, abertura para o diálogo e também para ensinar alguma coisa saudável, importante para a vida deles. No fundo, era um reconhecimento à colaboração de cada um. Com isso, todos os funcionários queriam trabalhar no final de semana, porque era gratificante. Eles esperavam, com expectativa, a novidade da próxima semana.

Outra ação prática adotada diz respeito à atenção aos comentários do público em relação ao *Iara Café*. Com frequência, ouviam-se elogios relativos aos alimentos servidos. Imediatamente, repassava-se essa informação aos colaboradores e percebia-se o impacto dessas palavras na manutenção e melhoria constante do trabalho. Tem-se convicção de que esses relatos poderão servir de estímulo a outros empresários, tanto para manter coeso o grupo de colaboradores como para ensinar a se alimentarem melhor.

Para finalizar, como possíveis contribuições, pretende-se motivar (ou alertar) os leitores a respeito da importância da escolha, preparação e ingestão de alimentos funcionais para a manutenção da saúde e bem-estar do organismo. Para isso, há a necessidade de se desenvolver hábitos saudáveis, sendo a alimentação apenas um dos aspectos relacionados à saúde, como um estado de autonomia orgânica. Reafirma-se, portanto, a importância de uma alimentação preparada, segundo os critérios do prazer, da estética e do bem-estar, próprios da *Cozinha Viva*.

Referências

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 6. ed. Lisboa: Edições 70, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Biblioteca Virtual em Saúde MS**. 2001. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br>. Acesso em: 15 jan. 2021.

FLICK, U. **Desenho da pesquisa qualitativa**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MENEGHETTI, A. **Cozinha Viva**. 2. ed. rev. e amplia. Recanto Maestro, RS: Ontopsicológica Editrice, 2006.

MENEGHETTI, A. **Manual de Ontopsicologia**. 4. ed. Recanto Maestro: Ontopsicológica Ed., 2010.

MENEGHETTI, A. **Dicionário de Ontopsicologia**. 2. ed. rev. e atual. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editora Universitária, 2012.

MENEGHETTI, A. **Projeto homem**. 2.ed. rev. e atual. Recanto Maestro, RS: Ontopsicológica Editora Universitária, 2021.

MENEGHETTI, A. **Antonio Meneghetti sobre ... Projeto Terra**. Conteúdo inédito. Fundação Antonio Meneghetti. Recanto Maestro RS: Ontopsicológica Editora Universitária, 2021.

MENEGHETTI, A. **Antonio Meneghetti sobre ... A beleza como valor para o humano**. Recanto Maestro. São João do Polêsine, RS: Fundação Antonio

Meneghetti,2021.

MINAYO, M. C. de S. (org.). **Pesquisa social:** teoria, método e criatividade. 33. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.

SESC São Paulo. Nós comemos aquilo que somos. **Revistas Online**, p. 1-2, 2019. Disponível em: https://www.sescsp.org.br/online/artigo/13612_NOS+COMEMOS+AQUILO+QUE+SO+MOS. Acesso em: 29 jun. 2021.