



**FACULDADE ANTONIO MENEGETTI  
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ONTOPSICOLOGIA**

IARA FRANCO SPEROTTO

**CONHECIMENTOS DE ONTOPSICOLOGIA APLICADOS À ALIMENTAÇÃO: O  
NEXO NECESSÁRIO PARA UMA VIDA SAUDÁVEL**

Recanto Maestro, RS  
2021

**IARA SPEROTTO**

**CONHECIMENTOS DE ONTOPSICOLOGIA APLICADOS À ALIMENTAÇÃO: O  
NEXO NECESSÁRIO PARA UMA VIDA SAUDÁVEL**

Trabalho Final de Curso (TCC) apresentado ao  
Curso de Especialização em Ontopsicologia  
como requisito parcial para a obtenção do  
título de Especialista.

Orientador(a): Prof. Ms. Josiane Barbieri

Recanto Maestro, RS  
2021

# CONHECIMENTOS DE ONTOPSICOLOGIA APLICADOS À ALIMENTAÇÃO: O NEXO NECESSÁRIO PARA UMA VIDA SAUDÁVEL<sup>1</sup>

Iara Franco Sperotto<sup>2</sup>  
Josiane Barbieri<sup>3</sup>

## RESUMO

O estudo tem por objetivo compreender os conhecimentos relativos à alimentação saudável na perspectiva da Ontopsicologia. O delineamento metodológico da pesquisa é de abordagem qualitativa com enfoque descritivo. Na primeira fase do estudo, foram selecionados e analisados 7 (sete) excertos, retirados dos livros *Cozinha Viva* e *Projeto Terra*, de autoria de Antonio Meneghetti. Na segunda fase da pesquisa, procedeu-se à organização de um *Coffee Breack*, como demonstração da aplicação prática dos princípios da *Cozinha Viva*, destinado a um grupo de 17 alunos, da Antonio Meneghetti Faculdade. Na sequência, procedeu-se à análise dos depoimentos relativos à experiência de degustar a refeição servida. Constatou-se satisfação e bem-estar por parte dos participantes e da pesquisadora que organizou o *Coffee Breack*. 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. Ontopsicologia.

## Abstract

The study aims to understand the knowledge related to healthy eating from the perspective of Ontopsychology. The methodological design of the research is of qualitative approach with a descriptive focus. In the first phase of the study, 7 (seven) excerpts were selected and analyzed, taken from the books *Cozinha Viva* and *Projeto Terra*, written by Antonio Meneghetti. In the second phase of the research, a *Coffee Breack* was organizationd as a demonstration of the practical application of the principles of *Living Cooking*, aimed at a group of 17 students, from Antonio Meneghetti College. Next, the statements regarding the experience of tasting the meal served were analysed. Satisfaction and well-being were found on the part of the participants and the researcher who organized *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 In Si, is medium between the Being and the historical existence, the living kitchen is based on the ontic criterion.

**Keywords:** Live kitchen. Health and well-being. Ontopsychology.

## 1 INTRODUÇÃO

<sup>1</sup> Trabalho Final de Curso (TCC), Especialização em Ontopsicologia, Antonio Meneghetti Faculdade (AMF).

<sup>2</sup> Aluna do Curso de Especialização em Ontopsicologia, Antonio Meneghetti Faculdade (AMF). E-mail: [iara.sperotto@hotmail.com](mailto:iara.sperotto@hotmail.com).

<sup>3</sup> Orientadora. Especialista em Psicologia Social com orientação ontopsicológica. Mestre em Filosofia. Ontopsicóloga. E-mail: [josiane@metanoiadirigencial.com.br](mailto:josiane@metanoiadirigencial.com.br).

A proposição deste estudo parte de uma orientação verbal recebida do professor Acc. Antônio Meneghetti, em 2013, diante da decisão em 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 ultra processados. Com isso, o paladar da grande maioria das crianças, que atualmente são jovens ou adultos, se formou com base na ingestão de açúcar, farináceas 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<sup>4</sup> sempre identifica a via da sanidade porque dá o critério para se avaliar, momento a momento, o que é melhor para a nossa 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) diz: “A tarefa do ser humano não se exaure em procurar o alimento ou em comê-lo; a nossa

---

<sup>4</sup> Em Si ôntico: princípio ôntico existencial no homem. Princípio formal inteligente que faz autóctise histórica (MENEGETTI, 2012, p. 84).

responsabilidade é contínua, é uma forma de ausculta simples de toda atividade do nosso corpo”.

Com base nessas 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?

Considerando-se o 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 religiosas, acredita-se que somos aquilo que comemos, o quanto e como comemos. 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, ao ter disciplina, a ser regrado ou não.

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 sistematiza 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, relacionados à pesquisa bibliográfica, também serve de fundamentação teórica e o segundo, a 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 DELINEAMENTO METODOLÓGICO DA PESQUISA

A pesquisa realizada é de abordagem qualitativa com enfoque descritivo. A abordagem qualitativa pressupõe analisar dados descritivos em relação à situação estudada, ou seja, verifica-se a realidade em seu contexto. Esse tipo de investigação 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 texto como material empírico e está 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.

A pesquisa também 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 etapa**, foram selecionadas 02 (dois) livros de autoria de Antonio Meneghetti, com base no conhecimento prévio da obra deste autor. Os livros selecionados foram examinados com vistas a localizar passagens que mostram 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	Cozinha viva	2.ed. 2006
B	Projeto Terra	2.ed. 2021

Dos livros selecionados, foram retirados 07 (sete) excertos que mostram como o autor relaciona a alimentação e com bem-estar e saúde biológica. Para cada excerto foram

destacadas as palavras-chave que formam unidades de sentido e remetem ao objeto 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, que foram utilizados no preparo dos pratos, previamente selecionados. O *Coffee Breack* foi servido a 17 (dezesete) 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 *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

Esta seção compreende a apresentação e discussão dos dados da pesquisa. Na primeira parte, são apresentados os excertos selecionados na pesquisa bibliográfica, com destaque às passagens relativas à alimentação e 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 e respectiva análise.

#### 3.1 ANÁLISE DOS EXCERTOS SELECIONADOS NA PESQUISA BIBOBLIGRÁFICA

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 tratadas por Meneghetti, no decurso de sua ampla obra. A relevância deste estudo está relacionada, também, ao momento presente em que estamos vivendo. São novos tempos. As pessoas estão voltando para a cozinha para preparar o seu próprio alimento, mas, a grande maioria ainda o faz de uma maneira corriqueira, sem atentar à percepção organísmica<sup>5</sup>. Se não se sentem bem após uma refeição, acabam culpando sempre o alimento, mas não se atem 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

---

<sup>5</sup> 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). Organísmico: 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).

servida a refeição. Essas são algumas variáveis que se buscam analisar no decurso do texto, a partir dos exemplos.

#### Exemplo 01

Livro	Excerto do livro e autoria	Palavras-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

No exemplo 01, as palavras “água, carne e vinho” referem-se à alimentação e a palavra “metabolismo<sup>6</sup>”, 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 pela sua 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 percepção organísmica através do Campo Semântico<sup>7</sup> e do Em Si ôntico. O campo semântico nos permite sentir se o alimento, o ambiente e as companhias são vitais ou não para a pessoa, naquele momento.

É importante conscientizar que é naquele determinado momento, porque, em outro momento, em outro contexto, tudo pode mudar e ser diferente. É preciso estar sempre atento às variações que o corpo assinala. Nosso corpo 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 a 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 exaltar a vitalidade e que leva a uma personalidade vencedora.

<sup>6</sup> Metabolismo, do grego, “metábole”, que significa mudança. É usado para descrever as várias reações químicas existentes no organismo (MENEGHETTI, 2012, p. 171).

<sup>7</sup> Campo Semântico: “comunicação-base que a vida usa no interior das próprias individuações” (MENEGHETTI, 2012 p. 38). Há transmissão de informação sem deslocamento de energia.

**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

Nesta passagem o autor argumenta que não se trata apenas de nutrir-se, mas de comer algo que me torne mais: mentalmente, espiritualmente, pessoalmente eu, escolhendo o que está em consonância com meu Em Si ôntico, naturalmente vou em metabolismo, cresço e obtenho prazer, por isso, fortalece o meu momento histórico. Ainda, segundo o autor, através da 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 otimal 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 da 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

Nesta passagem o autor nos mostra que a comida além de nutrir e trazer saúde, pode ir muito além, e nos proporcionar momentos de enaltecimento artístico, bem-estar e leveza. Se estamos presentes, inteiros, prestando atenção em cada ingrediente, nas reações do nosso corpo enquanto preparamos ou fazemos uma refeição podemos desfrutar de sensações que transcendem a simples saciedade. É preciso prestar atenção em cada detalhe, desde as louças, os talheres, o ambiente, as pessoas e o que o corpo está comunicando. 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 apropriado para quem vai consumi-lo. A pessoa que vai preparar o alimento deve estar bem,

deve estar saudável, feliz, pois é este estado de ânimo que vai ser transmitido para quem vai consumir aquele alimento. Esta 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 acordo com quem e com o modo em que são manipulados, perdem ou adquirem <u>metabolismo vivo</u> (MENEGHETTI, 2006, p. 11).	- Alimentos naturais - Vivacidade vegetativa - Manipulados - Metabolismo vivo

Além do mencionado, o exemplo 04 mostra que a energia vital dos alimentos pode ser conservada ou não, dependendo da pessoa que manipula estes alimentos. Assim como o campo etérico dos humanos sofre alterações com as variações das emoções, os alimentos naturais perdem ou adquirem vivacidade, aumentando ou diminuindo a sua vitalidade. Portanto, os exemplos 03 e 04 ressaltam novamente a importância de a pessoa estar bem, alegre, feliz, para preparar um prato mantendo o frescor almejado. 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</u> , de <u>peso</u> ou um leve <u>torpor</u> que acontecia após a refeição de um <u>alimento “errado”</u> (MENEGHETTI, 2006, p.10).	- Cozinha Viva - Cansaço - Torpor - Alimento “errado”

A centralidade do exemplo 05 está na ingestão de um alimento “errado” e suas repercussões no estado vital da pessoa que se manifesta na forma de sensação de peso, cansaço, torpor. Em vista disso, a ênfase na Cozinha Viva como estilo de vida e atenção ao objeto de prazer, envolve totalmente a pessoa que cozinha, as companhias, o ambiente em que é servida a refeição, já que tudo faz interação e é metabolizado. Dessa interação decorre o estado de bem-estar ou não após uma refeição. Cabe mencionar que “estético”, 13ª característica do Em Si ôntico, diz: “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, se revela 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

Antigamente o homem produzia praticamente tudo que precisava para se alimentar, não existia o processo de industrialização, os alimentos processados, criação de animais em alta escala, e toda espécie de antibióticos, agrotóxicos e venenos que existem hoje e que são danosos a nossa saúde. Com a evolução e o aumento 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, do homem e seu alimento, aquele alimento vital que traz bem-estar e amplitude. Perdemos o contato com a nossa percepção organísmica, e isso repercutiu na saúde geral do ser humano. Precisamos recuperar este contato com a natureza, com os alimentos, com o nosso corpo, para mantermos a nossa sanidade e a ordem vital que faz parte do projeto homem conforme as coordenadas da natureza.

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 - Instinto - Percepção - Organísmica

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: “*Lat. 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” (MENEGHETTI, 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, através da intuição, o que é melhor para o aqui e agora do sujeito.

Percepção: “atitude para receber ou captar a ação e mensurar-lhe o valor. Atitude para receber e reconhecer a informação concretamente ou em símbolo” (MENEGHETTI, 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 podemos confiar, pois, no caso, o alimento corresponde às exigências e ordem orgânicas.

Organísmico: “conjunto de funções materiais e psíquicas para uma unidade de ação. Contexto psicobiológico e espiritual. Presença do Em Si ôntico no orgânico humano” (MENEGHETTI, 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 essas três dimensões: biológica (sanidade), psicológica (bem-estar) e espiritual (exaltação artística do prazer).

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

Figura 01: Nuvem de palavras, relativa às palavras-chave dos excertos analisados.



Maestro e proximidades, para não haver tempo de transporte e nem muita manipulação, preservando assim a vitalidade das frutas.

Na noite anterior, havia chovido o que contribuiu para a manutenção do frescor de todos os produtos orgânicos. Os pães e bolos foram preparados em um ambiente limpo, tranquilo, agradável. A pessoa que os preparou, estava bem e feliz com o que fazia e o fez com muito carinho, ao som de uma bela música. Cada detalhe foi pensado e estudado para que as pessoas, quando se alimentassem, fossem envolvidas por uma energia boa e para que saíssem dali melhores do que quando chegaram. A cozinha viva é capaz de proporcionar isto, não só para quem prepara o alimento, mas também para aqueles que se alimentam dele. A foto<sup>8</sup> 01 mostra uma visão geral do cenário em que foi servido o *Coffee Breack* e da organização da mesa. Observa-se ao fundo, um quadro de Ontoarte e a paisagem local.

**Foto 01:** Cenário e mesa do *Coffee Breack*.

---

<sup>8</sup> Todas as fotos pertencem ao acervo pessoal da autora.



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



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

**Foto 03:** Detalhe, doces com frutas naturais.



**Foto 04:** Detalhe, louças e acessórios.



### 3.2.2. Análise dos depoimentos dos participantes

Ao final do *Coffee Breack* foi solicitado para que os participantes fizessem um depoimento, por escrito, a respeito da experiência pela qual tinham acabado de passar. Solicitou-se que relatassem, cada um a seu modo, quais as sensações orgânicas conseguiram identificar 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, se fez um silêncio não muito comum em eventos similares. Para a pesquisadora, ficou nítido o prazer de todos enquanto saboreavam os alimentos servidos. Todos, sem exceção, relataram, oralmente, que o *Coffee Breack* foi completamente diferente e prazeroso. Cabe destacar que a iniciativa em organizar o *Coffee Breack* nasce da intuição da autora que entende ser necessário fazer a aplicação prática dos conhecimentos teóricos de Ontopsicologia.

Com relação a esta passagem, perceberemos no depoimento P1 que é exatamente isto que acontece quando estamos inteiros do momento da preparação até o final de uma cozinha viva.

### **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).*

Neste 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 de P1, “*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, se dá 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. Por sadio, Meneghetti (2012, p. 240) define como: “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, “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental

e social, e não apenas a ausência de doenças” (BRASIL, 2001). No bojo do conceito de saúde da OMS está a plenitude da pessoa, o que é coerente com a visão da Ontopsicologia.

Idêntico destaque se dá às frases de P1: “*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 se reflete 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 Break*. No entanto, é importante mencionar o destaque para “*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:

### **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, em que associou com “leveza”, pois o alimento não pesou e “ordem”, relação inteligível entre uma multiplicidade de elementos – a combinação ou composição dos alimentos era ordenada, seguiam os critérios da Cozinha Viva.

Meneghetti (2021, p. 311) explica que “consciência, significa ir junto, ser unânimes como dois princípios que vão em um”. Portanto, quando P4 se refere a “leveza e ordem”, identifica-se que tem 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 corrobora 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*”, associadas 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 que sentimos ao ingerir 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, sentí 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 (MENEGETTI, 2021). O autor explica que a natureza avança somente pelo prazer e que é preciso recuperar a consciência do prazer. Assim, o estômago digere se o

alimento lhe agrada, as células metabolizam se a seleção foi feita segundo o código-base da natureza. O corpo vive enquanto há prazer e rejeita o que não lhe agrada. “Todo o refinamento dos sentidos, do bom gosto, do requinte, significa afinar os sentidos de percepção e, portanto, se obtém 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: ter a “peça” – peixe, carne, massa – ou produto que irá compor o prato principal, em torno do qual deverão ser selecionados os complementos que acompanham e fazem os correlatos eficientes para integrar a refeição.

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

Sexta regra: diz respeito à higiene, ou seja, “ser limpo e usar panos limpos e agradáveis” (p. 29).

O autor ressalta que quando cozinha ou faz as refeições sozinho, gosta de ter ordem no ambiente, uma certa arte, porque tudo no ambiente, desde a toalha da mesa, a porcelana, até os talheres, sinaliza evolução, prazer, 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 apresentam passagens importantes relativas à alimentação e à saúde biológica.

O autor reafirma que somos individuações pertencentes a um vasto universo que nos propõe como entes históricos, cujo ciclo biológico compreende o nascimento, desenvolvimento e a morte. Por isso, a primeira coisa a 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. Por conta disso, a sanidade e o crescimento decorrem da relação entre Em Si ôntico e 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, já que o mesmo é mediânico entre o Ser e o meu aqui e agora. Portanto, a Cozinha Viva tem por fundamento o critério ôntico, que depois se efetua como critério biológico, ou lógica da vida.

Cumprir 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). Ou seja, o ser humano, na medida em que se interessa por seu alimento, desenvolve uma sensibilidade que o torna mais atento a si mesmo e a todas as variações orgânicas que esse alimento provoca, seja na forma de prazer e expansão, seja na forma de desprazer e constrição. Com isso, aprende a distinguir aquilo que lhe é próprio, aquilo que reforça sua identidade ôntica e aquilo que o seu organismo rejeita, não sendo apropriado para sua saúde e bem-estar. A Cozinha Viva, nesse sentido, pode transformar-se numa Pedagogia de Vida.

Ainda, considerando-se a origem e o escopo desse trabalho, em termos práticos, gostaria de registrar que, durante o período em que administrei o Iara Café, percebi que para a equipe manter-se motivada para os trabalhos de finais de semana, especialmente quando era necessário servir aos alunos e aos professores dos Cursos de MBA da AMF, precisava ter um diferencial no tratamento. Com essa percepção, passei a preparar e servir pessoalmente o almoço do sábado para todos os colaboradores. Cada semana, fazia um prato diferente, uma sobremesa especial e organizávamos 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. Comíamos todos juntos, em convívio amigável e até relaxávamos os pés, com informalidade. Aquele momento de degustação da comida era também um momento de saborear a companhia do outro, de ampliar a percepção orgânica. Havia respeito mútuo, eu me colocava numa posição de abertura para ouvi-los e também para

ensinar alguma coisa saudável, importante para a vida deles. No fundo era um reconhecimento à colaboração de cada um. Como resultado, todos os funcionários queriam trabalhar no final de semana porque vivam momentos gratificantes e de aprendizado sobre si mesmos e sobre a forma de alimentarem-se melhor. Eles esperavam com expectativa a novidade que viria na próxima semana.

Outra ação prática que adotei diz respeito à atenção aos comentários do público atendido pelo Iara Café. Com frequência, ouvia elogios relativos aos alimentos servidos. Imediatamente repassava essa informação aos colaboradores e percebia o impacto dessas palavras na manutenção e melhoria constante do trabalho. Estou convicta de que esses relatos podem servir de estímulo a outros empresários, tanto para manter coeso o grupo de colaboradores como para ensiná-los a como se alimentar melhor, bem como na arte do saber servir. De fato, a Cozinha Viva pode ser uma novidade de formação do ser humano em vários sentidos.

Para finalizar, como possíveis contribuições deste estudo, pretende-se 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, já que tudo que metabolizamos (ambiente, companhias, adornos etc.) pode aumentar ou diminuir aquilo que somos como projeto ôntico. Reafirma-se, portanto, a importância de uma alimentação preparada segundo os critérios de vitalidade, prazer, estética e 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://bvsmms.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+SOMOS](https://www.sescsp.org.br/online/artigo/13612_NOS+COMEMOS+AQUILO+QUE+SOMOS). Acesso em: 29 jun. 2021.