

COMIDA QUE GERA SAÚDE, SAUDADES E AFETOS: A HERANÇA CULINÁRIA UCRANIANA COMO PROMOTORA DE BEM-ESTAR E SAÚDE NO PARANÁ

FOOD THAT GENERATES HEALTH, NOSTALGIA, AND AFFECTION: UKRAINIAN CULINARY HERITAGE AS A PROMOTER OF WELL-BEING AND HEALTH IN PARANÁ

ALIMENTOS QUE GENERAN SALUD, NOSTALGIA Y AFECTO: LA HERENCIA CULINARIA UCRANIANA COMO PROMOTORA DEL BIENESTAR Y LA SALUD EN PARANÁ

Keila Mirian Lupepsa¹
Yolanda Flores e Silva²

RESUMO: O artigo é fruto de pesquisa cujo objetivo foi “Compreender como a culinária ucraniana contribui para o bem-estar e saúde de descendentes ucranianos e novos migrantes no Paraná”. O percurso metodológico foi qualitativo com abordagem antropológica. Os resultados apresentados de forma narrativa são uma descrição dos elementos simbólicos e afetivos da culinária tradicional ucraniana considerados aporte para o bem-estar e a saúde. A partir de um mapeamento das práticas alimentares tradicionais ucranianas foi possível conhecer como estas comidas se relacionam com o bem-estar físico, emocional e social. Percebe-se também uma valoração positiva nas interações sociais e culturais durante o preparo e o consumo de alimentos típicos ucranianos e de como as memórias associadas as práticas alimentares coletivas diminuem a dor da diáspora e das perdas que uma migração proporciona.

1

Palavras-chave: Cultura alimentar. Pertencimento cultural. Promoção da saúde. Migração ucraniana

ABSTRACT: This article stems from research aimed at understanding how Ukrainian cuisine contributes to the well-being and health of Ukrainian descendants and new migrants in Paraná. The methodological approach was qualitative and anthropological. The results, presented narratively, describe the symbolic and affective elements of traditional Ukrainian cuisine that foster well-being and health. By mapping traditional Ukrainian dietary practices, it was possible to understand how these foods relate to physical, emotional, and social well-being. The study also highlights the positive value placed on social and cultural interactions during the preparation and consumption of typical Ukrainian dishes, as well as how memories associated with communal food practices alleviate the pain of the diaspora and the losses entailed by migration.

Keywords: Food culture. Cultural belonging. Health promotion. Ukrainian migration.

¹Nutricionista. Mestranda no Programa de Pós-Graduação *Stricto sensu* em Saúde e Gestão do Trabalho (Mestrado Profissional – UNIVALI). Docente no Colégio de Aplicação da Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI).

²Enfermeira / Antropóloga. Docente e Pesquisadora no Programa de Pós-Graduação *Stricto sensu* em Saúde e Gestão do Trabalho (Mestrado Profissional – UNIVALI), Núcleo de Disciplinas Integradas em Saúde Coletiva e Curso de Gastronomia da Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI).

RESUMEN: Este artículo es el resultado de una investigación cuyo objetivo fue "Comprender cómo la culinaria ucraniana contribuye al bienestar y la salud de los descendientes de ucranianos y los nuevos migrantes en Paraná". El enfoque metodológico fue cualitativo con un enfoque antropológico. Los resultados, presentados en forma narrativa, describen los elementos simbólicos y afectivos de la culinaria tradicional ucraniana que contribuyen al bienestar y la salud. Mediante un análisis de las prácticas alimentarias tradicionales ucranianas, fue posible comprender cómo estos alimentos se relacionan con el bienestar físico, emocional y social. También se observa una valoración positiva en las interacciones sociales y culturales durante la preparación y el consumo de platos típicos ucranianos, y cómo los recuerdos asociados a las prácticas alimentarias colectivas atenúan el dolor de la diáspora y las pérdidas que conlleva la migración.

Palabras clave: Cultura alimentaria. Pertenencia cultural. Promoción de la salud. Migración ucraniana.

INTRODUÇÃO

A alimentação é a base fundamental da cultura de um povo. Entre todas as práticas comunitárias, que se perpetuam pelo tempo, o ato de preparar e compartilhar receitas tradicionais destaca-se como um ato de resistência e preservação cultural. No contexto brasileiro e particularmente no estado do Paraná, a presença de descendentes de ucranianos é uma característica marcante, que se reflete no turismo regional e na vivência da sua população. Em XIX os primeiros imigrantes saíram da Ucrânia, principalmente, das regiões de Galícia e Bukovina, para tentar melhores condições de vida em países como Brasil, Paraguai e Argentina. A vinda dos imigrantes também se deu em função das políticas públicas dos países receptores que precisavam suprir a mão de obra local, particularmente no meio rural e construção de ferrovias. Estes imigrantes chegaram ao país e foram se estabelecendo, principalmente, na região sul do Brasil. Só em 1895 chegaram nos portos de Paranaguá e Santos cerca de 5.500 ucranianos, seguindo para os arredores de Curitiba e depois se estabelecendo em Prudentópolis e outros municípios próximos a capital do Paraná (Boruszenko, 1995).

Apesar do caráter forçado, esses fluxos migratórios reforçam vínculos culturais e sociais, permitindo a preservação de tradições, como a culinária, que contribuem para o bem-estar emocional e social dos migrantes. O comportamento relativo à comida liga-se diretamente à identidade sociocultural, algo comum a maioria das populações como forma de dar sentido e pertencimento a suas vidas (Mintz, 2000). Muito além do ato de se alimentar ser tratado como necessidade fisiológica, ele também é um legado alimentar imaterial, pois fortalece laços e atua no pertencimento de um povo. Para Rocha e Ell (2020), o saber local e os aspectos históricos são fundamentais para a promoção de uma alimentação adequada, saudável e, sobretudo,

sustentável do ponto de vista sociocultural. Como afirma Pollan (2008), a maneira de comer é um dos meios mais poderosos que um povo tem de expressar sua identidade, pois tornar as escolhas alimentares puramente técnicas as esvazia de seu conteúdo étnico e de sua história.

Nesse contexto geral, as práticas alimentares tradicionais desempenham papel essencial na saúde integral, especialmente quando observadas no contraponto da alimentação contemporânea. Estudos de Laranjeira e Martins (2023) reforçam que a valorização da comida caseira e o controle sobre os ingredientes e a qualidade nutricional contribuem para uma alimentação alinhada às necessidades individuais e ao autocuidado. Fato esse que deriva da importância da valorização de aspectos simples, como o bem-estar associado ao compartilhamento de produção e refeições, aspecto esse reforçado pelo Guia Alimentar para População Brasileira (Brasil, 2014), que apresenta diretrizes para uma alimentação saudável associada a qualidade de vida da população. Importante, a comensalidade apresentada neste artigo dialoga com Dois Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS): o ODS 2 (Fome Zero e Agricultura Sustentável) que promove a segurança alimentar e a valorização da biodiversidade cultural, e a ODS 3 (Saúde e Bem-Estar), que assegura uma vida saudável e promove o bem-estar para todos, em todas as idades, reforçando que o equilíbrio físico e emocional é indissociável das práticas alimentares afetivas.

3

Para chegarmos aos resultados apresentados, se fizeram necessárias entrevistas, observações que foram transcritas para um diário de campo e coleta de imagens, utilizadas para a produção de um documentário. No texto se responde ao objetivo: “Compreender como a culinária ucraniana contribui para o bem-estar e saúde de descendentes ucranianos e novos migrantes no Paraná”. O foco intencional da pesquisa reside na percepção sobre a relação entre as práticas alimentares, a memória (saúde) e o cuidado (afeto), elementos que, somados, podem ser importantes para o bem-estar e a saúde das pessoas. A premissa básica da pesquisa foi - o alimento que estabelece a tradição de um povo também é aquele que evoca memória, conforto e saúde.

O percurso metodológico com base em coleta de informações e análise qualitativa, descritiva e de exploração, é o que permitiu verificar todos os pontos da pesquisa relacionados com a alimentação e a promoção da saúde. Segundo Minayo (2014), a pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares, trabalhando com um universo de significados, motivos e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização unicamente de dados quantitativos. A pesquisa foi

conduzida após a aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa da Univali (CEP/UNIVALI), parecer 8.066.018 em 16 de dezembro de 2025. Após aprovação é que as entrevistas e coletas de imagens foram realizadas de 2025 e 2026.

PERCURSO METODOLÓGICO

Nesta pesquisa utilizou-se a metodologia qualitativa de cunho exploratório e enfoque narrativo, onde foi utilizada uma estratégia epistemológica para investigar experiências subjetivas e trajetórias de vida. Essa articulação metodológica parte da premissa de que o conhecimento é socialmente construído, segundo Berger & Luckmann (2004) e de que as narrativas individuais constituem formas legítimas e singulares dessa construção social, sendo fundamentada na Antropologia da Alimentação associada à Saúde Coletiva.

O caráter qualitativo da abordagem permitiu captar sutilezas, contradições e singularidades da experiência vivida, contribuindo para a compreensão de fenômenos que escapam à mensuração objetiva. A dimensão narrativa, conferiu à pesquisa uma estrutura que valorizou os relatos dos sujeitos, reconhecendo neles não apenas dados empíricos, mas elaborações simbólicas. Nesse sentido, a investigação narrativa, segundo Kim (2015), se fundamenta na centralidade da experiência vivida, compreendendo a narrativa como forma de representação da própria experiência. A autora argumenta que as histórias contadas não são meramente descrições da realidade, mas atos performativos por meio dos quais os sujeitos organizam, negociam e reconstroem seus sentidos de si e do mundo. Assim, a narrativa não é apenas um meio de acesso à experiência, mas sua própria forma discursiva de existência.

4

Clandinin e Caine (2021) ampliam essa perspectiva ao conceberem a pesquisa narrativa como um processo relacional, que implica um envolvimento ético, afetivo e reflexivo por parte do pesquisador. Segundo essa perspectiva o papel do pesquisador ultrapassa a coleta de dados, trata-se de um posicionamento ético que valoriza a escuta sensível, o compromisso com a construção de significados. Ao integrar o modelo narrativo com a abordagem exploratória, o pesquisador assume uma postura metodológica aberta, permitindo que as próprias narrativas dos participantes orientem o delineamento do tema. Nesta linha metodológica, ressalta-se a potência da abordagem narrativa para acessar formas de resistência, resiliência e negociação de identidade, especialmente em grupos historicamente marginalizados, como refugiados, migrantes ou populações em situação de deslocamento.

A coleta de informações ocorreu em um município do Paraná com expressiva população de origem ucraniana. As estratégias e técnicas para coleta de dados foram:

Entrevistas utilizando um Roteiro com perguntas abertas (semiestruturadas): para investigar percepções subjetivas e significados afetivos.
Visitas de campo e observação participante: para captar as dinâmicas coletivas no ambiente natural do preparo e consumo das refeições.
Registros narrativos e de imagens em um Diário de Campo: visando mapear a relação entre as práticas alimentares e a saúde física e emocional.

Seguindo preceitos éticos, os participantes foram informados pelo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o Termo de Autorização e Imagens. Também foram informados que a pesquisa utilizaria suas respostas, interações e espaços de moradia para compor a pesquisa escrita e também um documentário social-afetivo. Todos os participantes autorizaram a vinculação de dados para produção da pesquisa e a análise dos dados seguiu um modelo interpretativo que une os discursos dos participantes aos referenciais acadêmicos.

No total participaram de forma direta, 11 pessoas, maiores de 18 anos, ucranianas ou de descendência ucraniana, lúcidas, reconhecidas pela preservação da identidade cultural ucraniana por meio dos saberes e fazeres alimentares. A amostra foi heterogênea, pois contou também com pessoas de todos níveis educacionais residentes no município do Paraná com maior número de pessoas descendentes de ucranianos ou que vieram da Ucrânia recentemente. Nesse sentido os informantes foram participantes tinham com idades que variavam de 30 a quase 100 anos.

5

A seleção das/dos participantes foi realizada a partir de critérios previamente definidos, considerando a relação com a cultura ucraniana, a preservação de saberes e fazeres alimentares tradicionais e as condições éticas necessárias à participação na pesquisa. Esses critérios são apresentados no Quadro 1.

Quadro 1 – Critérios de Inclusão e Exclusão dos Informantes

Inclusão	Exclusão
✓ Pessoas de origem ucraniana, reconhecidas pela preservação e transmissão de práticas culturais e alimentares tradicionais. ✓ Participantes com conhecimento ou experiência em estudos ou vivências relacionadas à cultura ucraniana e suas tradições. ✓ Membros da comunidade que participam de atividades culturais e religiosas e que contribuem para a manutenção e resignificação dos costumes ucranianos. ✓ Pessoas que possam oferecer informações sobre saúde, bem-estar e a relação entre alimentação, memória e identidade cultural dentro da comunidade.	✓ Integrantes da comunidade ucraniana que estejam com problemas de saúde mental segundo seus familiares e /ou os profissionais de saúde que atendem a comunidade. ✓ Homens ou mulheres que não trabalham ou tenham interesses relacionados à temática da pesquisa.

Fonte: Dados e Pesquisa (2026)

O Quadro 2 apresenta a caracterização das/os participantes da pesquisa, destacando sua relação com a cultura ucraniana e com os saberes e fazeres alimentares investigados.

Quadro 2 – Perfil dos Informantes³

Participante	Caracterização
Maria T.	A Sra. Maria T., de 89 anos, é descendente direta de ucranianos que se estabeleceram na comunidade de Queimadas, interior de Prudentópolis, ainda no início do século XX. Nasceu e cresceu na região, onde criou seus filhos e mantém, até hoje, práticas tradicionais ligadas à alimentação, à religiosidade e à vida comunitária. Apesar da idade avançada, demonstra vitalidade, lucidez e forte vínculo afetivo com a cultura alimentar herdada.
Pedro T.	O Sr. Pedro T., de 93 anos, é descendente direto de ucranianos que se estabeleceram na comunidade de Queimadas, interior de Prudentópolis, ainda no início do século XX. Nasceu e cresceu na região, onde criou seus filhos e mantém, até hoje, práticas tradicionais ligadas à alimentação, à religiosidade e à vida comunitária. Apesar da idade avançada, com pausas entre as falas, demonstra lucidez e forte vínculo afetivo com a cultura alimentar herdada.
Svitlana K.	A Prof. ^a Dra. Svitlana K. é doutora em Filologia e chefe do Departamento de Literatura Estrangeira e Línguas Eslavas da Universidade de Kharkiv, na Ucrânia. Em razão da guerra, encontra-se temporariamente no Brasil, onde segue desenvolvendo suas pesquisas na Universidade Estadual do Centro-Oeste (Unicentro), <i>campus</i> Irati, no Paraná, como pesquisadora visitante, por meio da Fundação Araucária, no Programa de Acolhida a Cientistas Ucranianos no Paraná, no Programa de Pós-Graduação em Letras. Nesse período, foi acolhida por professores e pesquisadores da instituição e é orientadora da Prof. ^a Dra. Regina Chicoski (Unicentro) em pesquisas sobre Literatura Ucraniana.
Regina C.	A Prof. ^a Dra. Regina C. possui graduação em Letras pela Faculdade Estadual de Filosofia, Ciências e Letras, Mestrado em Educação pela Unicentro e pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) e doutorado em Letras pela Universidade Estadual Paulista (Unesp). Atualmente, é professora associada nível C da Unicentro. Desenvolve pesquisas em Literatura Infantil, Literatura Ucraniana, Literatura Interartes e Ensino de Literatura. É líder do grupo de pesquisa em Estudos Eslovos. Também é membro do Núcleo de Estudos Eslovos (NEES) da Unicentro. A professora foi uma das entrevistadas por ser descendente de ucranianos, ter nascido em Prudentópolis-PR e vivenciar a preservação da cultura ucraniana, tanto que, hoje, seus estudos também se baseiam nessa linha de pesquisa.
Joana L.	A Sra. Joana L. é natural da comunidade de Queimadas, onde nasceu e cresceu. Trabalhou na área rural com seus pais, morava em sítio, onde boa parte dos alimentos consumidos vinha diretamente do plantio, da criação de animais e das hortas domésticas. Mudou-se para Prudentópolis-PR, já adulta, quando se casou e teve dois filhos. Descendente de ucranianos, a Sra. Joana L. participou desta pesquisa com a elaboração do tradicional <i>Borsch</i> .
Marta B.	Marta B. é responsável pelo Museu do Milênio, na cidade de Prudentópolis-PR. Ela foi muito receptiva e atenciosa ao saber da pesquisa. Nasceu em Prudentópolis e, também, é descendente de ucranianos. Marta B. tem 39 anos de idade e comentou que sua vida está na vivência da história e da cultura ucraniana, tanto que, desde jovem, foi tomada pela vontade de fazer a cultura ser vista, apreciada e replicada, e assim trabalha hoje.
Elisa L.	Irmã Elisa L. nasceu em Ortigueira-PR, em 11 de dezembro de 1938, cidade que também possui comunidade de descendentes de ucranianos. Ela também é descendente de ucranianos e agora faz parte da Congregação das Irmãs Servas de Maria Imaculada de Prudentópolis-PR. A entrevistada tem 88 anos e muito conhecimento sobre a história dos ucranianos no Brasil. É uma das irmãs responsáveis pelas visitas ao Museu Servas de Maria Imaculada e, também, auxilia no cuidado do jardim de plantas medicinais que fazem parte do espaço. Irmã Elisa é a

³ Todas os participantes autorizaram a inserção de seus nomes e a primeira letra do sobrenome no texto da dissertação.

Participante	Caracterização
	história em pessoa: sábia, estudiosa e trouxe a visão da origem até os dias atuais da preservação do patrimônio alimentar ucraniano.
Marta P.	Marta P. vive em Queimadas, interior de Prudentópolis-PR. Casada, mãe de duas filhas, nasceu e reside em Queimadas, onde boa parte da sua família também mora. Desde 2024, atua como agente comunitária de saúde nessa localidade e em outra próxima, ambas comunidades em que prevalece a moradia de descendentes de ucranianos e que fazem parte do município de Prudentópolis. Marta apresentou uma visão da saúde da população, assim como a experiência da vivência com a comunidade ucraniana, e foi o elo entre as práticas associadas ao bem-estar cotidiano.
Natalia L.	Natalia L. é doutora em Filosofia, docente do Departamento de Literatura Ucraniana e Jornalismo da Universidade Pedagógica Nacional de Kharkiv e acadêmica de Ciências da Educação Superior da Ucrânia. É professora de Literatura Ucraniana, Literatura Antiga da segunda metade do século XIX e Literatura Contemporânea. Uma senhora que mostra em seu semblante o sofrimento passado na guerra, pois foi nesse período que perdeu seu marido e seu filho. Hoje, vive com sua neta, na residência que era de sua mãe. Mesmo com uma história de sofrimento, Natalia fez questão de participar da pesquisa e mostrar que a culinária ucraniana reforça o patrimônio e honra a memória dos familiares.
Olena M.	Olena M. é chefe do Departamento de Estudos Ucranianos e Linguodidática “Professora O. H. Muromtseva”, na Universidade Pedagógica Nacional de Kharkiv. Olena gentilmente fez questão de participar da pesquisa, mesmo no período de guerra, para mostrar que os hábitos do cotidiano alimentar permanecem em meio aos momentos mais conturbados.
Myhajlo R.	Myhajlo R. é mestrando do Instituto Educacional e Científico de Filologia Ucraniana “H. F. Kvitka Osnovyanenko”, na Universidade Pedagógica Nacional de Kharkiv. Myhajlo participou da produção da receita do <i>Borsch</i> , na qual foi possível observar seu amor e orgulho em ser ucraniano. A produção da receita foi elaborada como um ato de resistência e luta.

Fonte: Dados de Pesquisa (2026)

7

Vale ressaltar que a intenção da pesquisa inicialmente seria apenas com descendentes de ucranianos nascidos e residentes no Brasil, mas devido ao contexto atual da guerra com a Rússia, que iniciou-se em 2022 e permanece em curso, a pesquisa trouxe também a contribuição de pessoas ucranianas que participaram com relatos que auxiliaram na composição dos resultados da pesquisa. Com a condição atual dos conflitos, o Brasil / Paraná fez a acolhida de muitos imigrantes ucranianos de 2022 aos dias atuais, em uma nova diáspora em uma comunidade bastante fortalecida que se propõe a receber e apoiar aqueles que precisam deixar sua pátria.

Sobre a análise – foi realizada com uso da análise de discurso interpretativa, conforme a perspectiva proposta por Geertz (2008), que compreende a cultura como um sistema de significados simbólicos compartilhados. Nessa abordagem, busca-se compreender não apenas o que é dito, mas o contexto, os sentidos e as intenções das falas e práticas dos sujeitos.

A interpretação foi estruturada a partir de três discursos:

I. O discurso dos(as) informantes – refere-se às falas e narrativas obtidas por meio das entrevistas semiestruturadas e demais instrumentos qualitativos utilizados. Esse discurso traz os significados atribuídos pelos próprios participantes à realidade que vivenciam.

2. O discurso da pesquisadora (mestranda) – constitui a interpretação e a mediação realizada por quem conduz a pesquisa. Inclui a escuta sensível, as reflexões construídas a partir do campo e os sentidos atribuídos pela pesquisadora a partir do contexto estudado.

3. O discurso da bibliografia – compreende as referências teóricas e conceituais que sustentam a análise, permitindo o diálogo entre os dados e os aportes acadêmicos existentes, contribuindo para ampliar a compreensão dos fenômenos observados.

A inter-relação entre esses três discursos foi articulada de modo a construir uma análise interpretativa, que não apenas descrevesse, mas também refletisse os sentidos atribuídos pelos participantes. Essa triangulação visou assegurar a profundidade da análise e verificar se os objetivos específicos da pesquisa foram atingidos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste tópico faremos uma apresentação conjunta dos resultados e da discussão e interpretação das informações. Por se tratar de pesquisa qualitativa com resultados narrativos, é importante que se possa de imediato descrever como as respostas se relacionam com o objetivo norteador, com as pessoas, sua história e o que a literatura aborda sobre o que se apresenta como resultado. É importante ressaltar que durante as entrevistas, emergiu a ideia de que o alimento que evoca a tradição é aquele que traz "gosto de casa" e "carinho". Em todos os contatos para a pesquisa de campo, foram observados os aspectos que envolvem a ética, a responsabilidade e o cuidado com as pessoas que aceitaram estar conosco nesta caminhada investigativa.

8

Práticas alimentares tradicionais e a relação com bem-estar e saúde

As práticas alimentares da comunidade ucraniana no Paraná manifestam-se como um sistema de ritos que se fundamentam na saúde e bem-estar dos descendentes. Este cotidiano da cultura alimentar, inicia-se antes da chegada a mesa para as refeições. Tudo se inicia na história do cultivo dos alimentos e preservação das práticas alimentares como cita uma das entrevistadas:

O patrimônio culinário ucraniano é muito importante para a preservação da memória histórica dos descendentes de ucranianos no Brasil, sendo, portanto, um aliado na manutenção da cultura, das raízes, da história e das tradições (Kryvoruchko, S. pesquisa de campo, 2026).

Como observa Menasche (2007), o hábito de cultivar o próprio alimento, transforma um simples gesto em uma conexão que resgata autonomia alimentar e promove o bem-estar. Para os entrevistados poder colher em sua horta os alimentos para as receitas ucranianas também é

um gesto de orgulho e a certeza de que consumirão um produto saudável que promove o bem-estar físico, mental e emocional das famílias. A fala a seguir confirma o que foi observado durante a pesquisa:

Tem tudo a ver com saúde e bem-estar, porque é uma comida simples, com produtos naturais, com produtos que a gente mesmo produz da horta, do cotidiano. Então, faz bem com toda certeza comer esse alimento” (Chicoski, R. pesquisa de campo, 2025)

Comer esse alimento, que a entrevistada comentou, que é preparado com tanto zelo, com ingredientes naturais, cultivados pelas famílias confere ainda mais valor ao ato de comer, como podemos observar também na fala da nossa entrevista Ternoski, M., que com seus 89 anos relata:

As comidas da horta que a gente planta, e daí colhe sem veneno, sem nada. Então é muito importante pra nós cuidar da horta. Eu tenho assim, repolho, alface, cebola, salsinha, brócolis, couve-flor e rúculas e mais coisas tenho, buraque, não sei como se diz em brasileiro e cenoura, isso tudo é da horta que eu planto. Eu faço bastante borsch⁴, eu faço holubtsi⁵, eu faço perohe⁶ e faço o repolho assim azedo que é muito saudável sabe. Dá pra fazer muita coisa ucraniana que serve para nossa saúde. Sempre vou fazendo essa comida gostosa, saborosa e vou continuar fazendo, como fazia, estou fazendo e vou até o fim, até onde eu puder eu vou fazer. A minha esperança é essa, de não deixar de trabalhar. (Maria K., pesquisa de campo, 2026).

Esta fala mostra o quanto a vivência, a preservação e a história constituem a vida dos descendentes de ucranianos. Em outra fala, fica evidente que o mapeamento das práticas alimentares é importante no contexto da saúde dos descendentes e o quanto essa interação é vista positivamente:

Sim! Como a gente tem o contato no dia a dia das pessoas, vai na casa de cada um, então a gente sempre encontra, chega na hora do almoço estão fazendo, tem uma senhora que eu visito, chego lá e está cheirando o repolho que ela está fazendo o borsch. Tem as comidas caseiras, as bolachas. Então sempre a gente os vê preservando essa tradição. Eu costumo comentar, inclusive com meus colegas, que apesar da idade os idosos, em sua maioria, tem uma saúde considerável boa. As vezes a gente até comenta que os mais jovens as vezes tem muito mais problemas de saúde do que os mais idosos. Eles são bem saudáveis. (Marta P., pesquisa de campo, 2026).

Durante a conversa, a entrevistada comentou que a preservação da cultura, da forma de viver mais saudável, do cultivo de alimentos em hortas e consumo de produtos mais artesanais associados as comidas típicas, tem sim grande influência nesse aspecto de bem-estar. No direcionamento para a descrição da percepção dos descendentes sobre a importância dessas

⁴ *Borsh*: sopa de repolho com beterraba fresca. Um dos alimentos mais saborosos da culinária ucraniana é o *Borsh*, o qual pode ser preparado com beterrabas frescas que são arrancadas pela dona da casa para que os canteiros não fiquem tão densos

⁵ Consiste em folhas de repolho (frescas, levemente aferventadas ou, às vezes, fermentadas) recheadas com uma mistura de cereais (geralmente arroz ou trigoilho/kasha) e carne moída (suína ou bovina), temperadas com cebola refogada e especiarias. Eles são cozidos lentamente em um molho que pode ser à base de tomate ou creme de leite azedo (*smetana*) com endro.

⁶ Prato tradicional da culinária ucraniana, também conhecido como *pierogi* ou *varenyky*. Consiste em pastéis de massa de farinha de trigo, cozidos em água fervente, com recheios que variam entre batata com queijo (o mais comum no Paraná), repolho, carne ou ricota.

práticas, ela ainda comentou sobre sua vivência como agente comunitária de saúde e o quanto é visível o bem-estar associado a esses bons hábitos de alimentação e preservação do patrimônio alimentar. Fez questão de falar que também aprendeu com sua família e que também irá repassar para suas filhas. Ela também cita seus pais, um casal de idosos que moram próximo a sua residência e que possuem boa saúde, vitalidade e que consomem boa parte dos alimentos provenientes da própria horta e que sua mãe continua a produzir as receitas típicas da culinária ucraniana.

O bem-estar percebido nesta fala, pode ser compreendido na perspectiva de Lody (2019), quando este destaca que o patrimônio alimentar está diretamente relacionado com hábitos alimentares saudáveis e estes por sua vez são elos fundamentais para a preservação da memória e a saúde mental da comunidade, criando um ciclo de cuidado que vai além da ingestão de nutrientes. Para reforçar a base alimentar que acentua a saúde e o bem-estar, podemos citar Monteiro (2022) em sua ‘Classificação NOVA’, que é a base do Guia Alimentar Brasileiro, onde cita que a alimentação saudável deriva de grande variedade de alimentos de origem vegetal produzidos por agricultores familiares agroecológicos. Para o pesquisador esta é a base para dietas nutritivas, saborosas, culturalmente adequadas e promotoras de sistemas alimentares social e ambientalmente sustentáveis.

10

Com essas falas podemos identificar que a história alimentar de preservação e produção de boa parte dos alimentos e pratos de receitas ucranianas, remetem as vivências de bem-estar, associadas ao afeto, memórias e modo se produzir e partilhar. Identificam-se nos rituais de preparo e oferta dos pratos, elementos simbólicos e afetivos da culinária tradicional preservados como forma de manter viva a história familiar. O preparo de pratos não é apenas uma tarefa, mas um ritual que gera sentimentos de segurança e continuidade identitária, fundamentais para a saúde mental e o bem-estar das pessoas em suas famílias e comunidade.

Uma comida que “faz bem para a alma” válida a ideia de que o alimento pode ser visto como um mediador da saúde coletiva. Para Lima, Ferreira Neto e Farias (2015) comer é mais do que apenas um ato de sobrevivência é também um comportamento simbólico e cultural. O bem-estar nas práticas alimentares com foco na história alimentar ucraniana desde a produção até a reunião social para apresentação das receitas, promove o afeto através do alimento, como vemos na citação de uma das entrevistadas:

O amor, o carinho, a ternura. Porque toda mãe ucraniana ela põe o amor, a ternura, a saúde para os filhos, para o marido. As mães ucranianas sofriam em função da migração, mas elas queriam saúde e por isso cozinhar era importante. E da cozinha, vem o resto! O resto você pode definir depois, o pensar, a cultura, a sociabilidade. Se

“você se alimenta bem, você tem a saúde fisiológica, espiritual, moral, social. Você tem tudo”(Leuch, E., pesquisa de campo, 2026).

Nesse sentido, enquanto pesquisadoras, conseguimos perceber que este sentimento entre os informantes, de tratar a comida com sentimento, estabelece uma conexão duradoura, que perpassa o ato do consumo do alimento, é algo que move saberes e práticas voltados para o bem-estar. Alimentar o corpo com receitas que trazem memórias é também alimentar a alma com o prazer e a satisfação em ingerir algo. Proponho um breve exercício reflexivo sobre essa fala: convido os leitores que apreciam esse texto a parar por um tempo, fechar os olhos e pensar em qual comida nutre seu corpo e sua alma, àquela que leva o sabor da memória e do afeto. Este exercício nos leva a algo que está intrinsecamente ligado a história individual e que para muitos, produz a sensação de paz, tranquilidade e bem-estar.

Alimentos simbólicos e afetivos para Ucrânianos e descendentes

A alimentação vai além do campo biológico e ingestão de nutrientes, configura-se como um elo entre sensações, memórias, patrimônio, resistência, interação social e bem-estar. Para os descendentes de ucranianos no Paraná, os atos de comer e preparar os alimentos tradicionais são constituídos por um fator mais amplo: o social. Esse fator está presente nos estudos de Mauss (1872-1950), publicados originalmente na revista *L'Année Sociologique*, e retomados por Sertã e Almeida (2016) em pesquisas antropológicas sobre as trocas de dar, receber e retribuir. Nesse universo, as práticas alimentares coletivas envolvem simultaneamente dimensões religiosas, econômicas, afetivas e estéticas da vida comunitária, com a finalidade de gerar a comunhão entre as partes.

A cozinha ucraniana é composta por histórias que a conecta ao campo do simbolismo e das práticas alimentares. Na construção do repertório desta pesquisa, direcionamos nosso olhar para os aspectos identitários relevantes à temática e as memórias como elementos simbólicos caracterizados pelas interações sociais associadas a ritos, festas religiosas, datas comemorativas e encontros familiares. Esses momentos são acompanhados de receitas como *Vareneke*, *Borsch*, *Holopti*, *Kutiá* e *Paska*, entre outras. As preparações não foram mencionadas como escolhas dietéticas, mas como elementos biográficos que conectam o presente ao passado, como observamos na fala da entrevistada Regina C.:

Comer Kutíá, Perohe, Holubtsi, Khrim⁷, a Paska, ovos de Páscoa, a carne de porco assada, então tem toda a conexão de todas essas comidas típicas do Natal. Embora a gente não coma só no Natal – kutíá é só no Natal, mas, assim, as outras a gente come o ano todo –, nessa época elas ficam mais em evidência. Então, assim, lembra... Se não fizer aquele prato, parece que não é Natal. Então reúne a família, faz aquelas comidas típicas de sempre, e aí a ceia fica completa, fecha o ciclo do ano. Elas são muito importantes e, para o bem-estar, com certeza, porque já são saudáveis, feitas com amor e carinho. Em torno de uma mesa repleta de comida e de gente, fica muito bom (Regina C., pesquisa de campo, 2025).

A entrevista teve um tom harmonioso, marcado por lembranças saudosas e por sorrisos que surgiam a cada fato ou comentário sobre a cultura ucraniana. Regina C. fez questão de mostrar suas bolachas de Natal que acabara de preparar. Nesse momento, refletiu e relatou que sua mãe fazia bolachas de mel para o Natal e que, hoje, ao prepará-las, lembra-se daquela época.

No campo simbólico dos rituais e das festas religiosas, esses momentos contribuem para a preservação da cultura e da memória alimentar, além de favorecerem, no aspecto territorial, a divulgação da cultura local. Ao comentar as festividades de Natal e Páscoa, a entrevistada Marta B. destacou a importância dos eventos realizados em Prudentópolis e da transmissão intergeracional da cultura ucraniana que acontece na cidade:

Na Páscoa, temos o bazar de Páscoa, onde se têm os pratos, os produtos que compõem a cesta, a Paska, por exemplo, que se produz e se comercializa, mas é um elemento da cultura ucraniana, da culinária ucraniana, que está presente na cesta de Páscoa. Temos também, em agosto, o Festival do Varenyky, dentro da Semana da Culinária Ucraniana, e, nesse festival, nós fazemos o Varenyky, que é o tradicional prato ucraniano, com diversos sabores. Além disso, durante a semana, a gente sempre promove um curso de culinária. Então, seja de culinária para a Páscoa, seja diversa, com massas, e, também, com as crianças, porque precisamos ensinar os pequenos a preservar e amar essa cultura. Então, o museu traz, dentro do seu acervo, toda essa parte histórica, todo esse acervo da culinária e, também, dessa forma, a parte prática” (Marta B., pesquisa de campo, 2025).

Marta B. mencionou a importância dos estudos sobre a cultura ucraniana para sua preservação e fez questão de comentar os cursos de culinária oferecidos ao longo do ano, principalmente para as crianças, compreendidos como incentivos à replicabilidade da cultura alimentar. A entrevistada falou com muito orgulho e conhecimento sobre aquele espaço, sua história e a presença viva da cultura na cidade que mantém uma programação anual de eventos que enaltecem a cultura ucraniana.

Eventos de culinária tradicional, como as oficinas mencionadas por nossa entrevistada, constituem momentos importantes de valorização e preservação da cultura ucraniana. Essa prática ganhou maior visibilidade ao longo dos anos. Como referência, temos o registro do 1º

⁷ O *Khrim* branco é a versão mais pura e forte da preparação e leva raiz-forte finamente ralada, misturada com um pouco de vinagre e uma pitada de sal. O *Khrim* vermelho é a versão mais popular e um pouco mais suave. Leva a raiz-forte misturada com beterraba cozida ou ralada.

Curso de Culinária Ucraniana, realizado em 2000, com a participação do Sr. Roman Deneka, chefe do Complexo Turístico Hotel Dnister, da cidade de Lviv, na Ucrânia, que esteve em Prudentópolis no período de 27 de março a 1º de abril de 2000. O registro documental da visita, Krevey (2001) é uma síntese do evento, onde no curso de culinária realizado evidencia-se a história cultural dos ucranianos no Brasil através da história alimentar.

Compreender os processos e os ingredientes, além de reproduzir e preservar as receitas, também pode ser entendido como fonte de bem-estar, pois a preservação da história está na raiz dos sentidos atribuídos à vida. Nos registros escritos deste primeiro evento, estão receitas elaboradas durante o curso, como *Borsch*, *Pampuchkê*⁸, geleia de porco, *Bápka* e broa de centeio, entre outras.

Registros como esse mostram como a culinária aprendida e preservada faz parte da história de um povo mesmo quando longe de seu país de origem. Também evidenciam a importância do compartilhamento de todos os registros de forma simples e enriquecedora, de modo que estes possam contribuir para sua divulgação. Destacamos nesse aspecto o material chegou até as pesquisadoras pelas mãos do Sr. Vitório Sorotiuk⁹, renomado pesquisador e defensor do patrimônio cultural ucraniano, que demonstra orgulho em contribuir para a divulgação e a preservação da história desse povo.

13

Nora (1993) complementa essa perspectiva ao introduzir o conceito de lugares de memória, que se manifestam em espaços, objetos e práticas culturalmente significativos, como igrejas, festas tradicionais e receitas típicas, garantindo a preservação e a reconstrução contínuas da identidade ucraniana na vivência brasileira. Marta B. relatou:

A comida ucraniana tem realmente esses dois ramos, auxilia nesse bem-estar porque geralmente une a família, seja lá nas festividades ou nos domingos, que geralmente também são feitos esses pratos. E, também, tem essa questão de serem produzidos com produtos tirados da própria horta, produtos naturais mesmo, para fazer seja o Varenyky, seja o Borsch. Então, se busca essa naturalidade do alimento, e isso, com certeza, ajuda na saúde da pessoa (Marta B., pesquisa de campo, 2025).

Em uma abordagem mais contemporânea, podemos citar a reflexão de Bauman (2001;2009) sobre a modernidade líquida, que reforça a compreensão da memória como dinâmica e em constante reconstrução. Para os descendentes de imigrantes ucranianos, a preservação da

⁸ O *Pampuchkê* (ou *Pampushky*) é um pãozinho tradicional da culinária ucraniana, extremamente macio e versátil, que ocupa um lugar central na mesa e na identidade desse povo.

⁹ Presidente da Universidade Livre Ucraniana e vice-presidente da RCUB, atua como o principal porta-voz e defensor dos interesses da comunidade ucraniana no Brasil, especialmente em temas relacionados à preservação cultural e, mais recentemente, no apoio à Ucrânia durante o conflito com a Rússia. Como descendente de ucranianos (família originária da região de Prudentópolis), ele dedica grande parte de sua vida à RCUB, organizando eventos, congressos e mantendo viva a memória da imigração no Paraná. É uma voz frequente em debates internacionais sobre a soberania da Ucrânia e o reconhecimento do Holodomor (a grande fome na Ucrânia) como genocídio.

culinária e de outras práticas culturais não apenas mantém vivas as histórias da imigração, mas também fortalece o senso de pertencimento e o cuidado com a saúde emocional sob a perspectiva da memória afetiva. Nesse sentido, a memória manifesta-se como ferramenta de promoção da saúde integral – física, emocional e social –, pois práticas como o preparo e o consumo de alimentos típicos proporcionam bem-estar, conexão afetiva entre gerações e fortalecimento da identidade cultural. Para Marta P., os momentos simbólicos das festas e das datas comemorativas representam a vida e a história da descendência:

Então, a comida ucraniana, para mim, representa toda a nossa vida, a nossa história, a nossa descendência. A gente sempre foi acostumado, desde pequeno, a ter as comidas ucranianas em casa. É, principalmente nessa época natalina, que a ceia de Natal, com o Borsch, o Pierogue (perohe) e tudo... Se não tiver isso, nem é Natal, né? Então, desde pequenininho, isso traz toda... desde a infância da gente, desde a lembrança da infância. É uma tradição que a gente traz até hoje (Marta P., pesquisa de campo, 2025).

A fala da entrevistada foi marcada pelo orgulho. Nesse momento, sua pausa e seu olhar profundo reforçaram a afirmação e remeteram às lembranças da infância e ao aspecto identitário. O comportamento relativo à comida liga-se diretamente à identidade sociocultural, algo comum à maioria das populações como forma de atribuir sentido e pertencimento às suas vidas (Mintz, 2000). Refletir sobre o significado de ser imigrante, deixar o lar e recomeçar em outro país é reconhecer que o povo ucraniano, assim como tantos outros, enfrenta importantes desafios relacionados ao bem-estar. Nesse sentido, compreender o simbolismo da cultura alimentar de um povo é essencial para promover ações que respeitem sua identidade cultural e favoreçam o bem-estar físico e emocional.

14

Comensalidade, memória e bem-estar na cultura ucraniana

Neste tópico analisamos as narrativas relacionadas ao preparo e à partilha dos alimentos, celebrações familiares de caráter mais coletivo (ou comunitário) que levam a demonstrações de sentimentos de afeto e pertencimento associados à memória da culinária ucraniana. A memória, a desaceleração no preparo e o ato de servir as receitas aproximam-se do que Pollan (2014) descreve como o caráter político e terapêutico de cozinhar, prática que fortalece a saúde emocional. Trata-se da “arte do fazer”, que confere dignidade e sentido à existência, elementos essenciais ao equilíbrio psicossocial, como podemos observar na fala de Maria T.:

As comidas da horta que a gente planta, né, e daí colhe sem veneno, sem nada, né. Então, é muito importante pra nós cuidar da horta, né. Eu tenho, assim, repolho, alface, cebola, salsinha, brócolis, couve-flor e rúculas, e mais coisas tenho. Buraque, não sei como se diz em brasileiro, e cenoura. Isso tudo é da horta que eu planto. Eu faço bastante Borsch, eu faço Holubtsi, eu faço Perohe e faço o repolho, assim, azedo, que é

muito saudável, sabe? Dá pra fazer muita coisa ucraniana que serve para nossa saúde. Sempre vou fazendo essa comida gostosa, saborosa, e vou continuar fazendo, como fazia, estou fazendo e vou até o fim. Até onde eu puder, eu vou fazer. A minha esperança é essa, de não deixar de trabalhar” (Maria T., pesquisa de campo, 2025).

A dimensão do bem-estar geral torna-se ainda mais evidente na oferta de alimentos, nas reuniões e nas festividades, todas permeadas por sentimentos e afetos que transformam a comida em algo maior: um elo entre as pessoas. A comensalidade constitui um exercício de sociabilidade, um ritual que reforça o sentimento de pertencimento a um grupo e estabelece e mantém vínculos sociais (Lima; Ferreira Neto; Farias, 2015). Nos encontros comunitários e nas festividades desses descendentes de ucranianos, os alimentos contribuem para fortalecer redes de contato, aprendizagens e o bem-estar da comunidade.

Para a comunidade ucraniana, as festividades religiosas apresentam-se por meio de um conjunto de atividades. Na Páscoa, a fé e a vida comunitária entrelaçam-se na oração, nas danças, na harmonia, na união e na bênção e partilha dos alimentos. É um rito tradicional que envolve simbolismo entre as famílias, assim como se constitui em um momento de encontro.

Para nossa família, benzer a cesta de alimentos é um ritual de preparo que começa na manhã do Sábado de Aleluia. Mesmo eu morando em outra cidade/estado, faço questão de estar presente todos os anos nesta celebração. Chego antes para ter o prazer de compartilhar com a minha mãe o preparo dos alimentos para nossa cesta. No sábado, já acordamos com a alma leve e o coração grato. Ali começa o preparo do cozimento dos ovos coloridos, da carne suína assando no forno, a qual exala seu perfume pela casa toda, ao mesmo tempo em que a massa da bapka (pão doce) é feita. Durante esses preparos, o dia é contemplado por histórias de família, lembranças; a memória faz parte de todo o ritual de produção das receitas e do dia. Quando próximo das 15 horas nossa cesta está pronta, é momento de arrumação e ida até a Igreja Ucraniana. Ao chegar, assim como acontece todos os anos, é momento de partilha de sentimentos, de reencontros, de amizade, pois é nesse momento que muitas vezes revemos pessoas com quem, durante o ano, não tivemos muito contato. Quando o padre passa para fazer a bênção, somos tomados pela sensação de paz na alma e de que, por mais um ano, seguimos nossa cultura e honramos todos aqueles que lutaram para fazer permanecer o bem maior, que é estarmos ali, todos unidos em comunhão da fé, do alimento e partilhando mais um ano de saúde e presença (Lupepsa, K., pesquisa de campo, 2026).

Nos encontros coletivos / comunitários e nas festividades realizadas em solo paranaense, os alimentos preparados coletivamente pelas famílias reforçam as redes de contato e favorecem o bem-estar comunitário, que pode atuar como fator de proteção contra a depressão e o isolamento social. Para os descendentes de ucranianos, participar desse entrelaçamento cultural constitui um fator de bem-estar, como observamos na fala da Sra. Joana L.:

A comida ucraniana, seja ela em momentos especiais, como a Páscoa e o Natal, ou em outros, faz parte da vida da nossa família. Minha mãe ensinou tudo o que aprendemos da comida ucraniana. Lembro de todos os preparos que a gente fazia sempre. Era tudo mais difícil e trabalhoso, mas sempre mantivemos nossa cultura. Quando tive meus filhos, fiz questão de mostrar tudo da nossa cultura para eles também. A minha maior alegria é poder cozinhar a comida ucraniana para minha família, pois sei que todos gostam e esperam os momentos em que podemos nos encontrar. Eu me sinto bem, feliz

e saudável, porque fazer nossa comida ucraniana faz bem também para nossa alma (Joana L., pesquisa de campo, 2025).

Sob a perspectiva da Antropologia da Saúde e em pesquisas como as realizadas por Capra (2002), consideramos que as sensações e as percepções de bem-estar nas festividades que envolve a troca de pratos e as bênçãos das cestas de alimentos entre os descendentes de ucranianos, tem tudo a ver com a visão sistêmica da vida onde saúde não corresponde apenas à ausência de doenças, mas a um estado de harmonia entre corpo, mente e ambiente social. Quando os entrevistados afirmam que a comida ucraniana “faz bem para a alma”, validam o alimento como mediador de um modelo de saúde sistêmico, que não avalia o processo saúde e doença apenas com determinantes biológicos. Esse ‘olhar’ e forma de conceber a saúde tem inclusive uma ligação forte com festas como a natalina.

O Natal é um momento onde a relação ‘comida’ e bem-estar se unem novamente, mostrando como o elo entre as famílias é uma forma de resistência identitária. Nessa festividade, na noite de 24 de dezembro, são servidas 12 preparações ucranianas que representam os 12 apóstolos que acompanhavam o Cristo. Para os ucranianos, assim como os descendentes que vivem no Brasil, cada preparação simboliza o desejo de estarem sempre juntos, de se protegerem e ao mesmo tempo saborear as lembranças de um passado quando as famílias se reuniam sem o medo da guerra e da diáspora. Os descendentes de ucranianos conhecem essa tradição, mas sabem que quando seus pais, avós e bisavós aqui chegaram, não havia como festejar o Natal com este aparato, o foco naqueles períodos era a sobrevivência, a adaptação a novos aprendizados em um território diferente e por vezes hostil.

16

Nos dias atuais, século XXI, este ritual é celebrado com preparações típicas, que tradicionalmente fazem parte da mesa ucraniana com pratos como o *Borsch*, o *Holopti*, o *Kutiá*, a carne suína, o *Khrim*, o *Vareneke* de batata e requeijão, além de variações com feijão e conservas de pepino com endro e cebola. Para além das lembranças através da comida servida, as festividades de Natal funcionam como um momento de fortalecimento da união familiar através da produção de receitas e a contação de histórias relacionadas a família.

Esta forma de conceber as festividades com refeições compartilhadas como as relacionadas ao Natal por exemplo, considerando a perspectiva dos estudos de Lima, Ferreira Neto e Farias (2015) demonstram que comer é mais do que um ato de sobrevivência, é também um comportamento simbólico e cultural. Os registros, as imagens, as falas e as memórias estão envolvidas em todo o percurso e organização de uma mesa – do pensar a receita, ao preparo e depois o compartilhamento do que se preparou em uma mesa com a família e amigos. Mesmo

as dificuldades decorrentes da imigração não apagam as experiências que evocam orgulho e pertencimento.

Para compreendermos a sensação de bem-estar manifestada pelas/os participantes, retomamos uma das perguntas formuladas ao final de todas as entrevistas – “Em uma palavra ou frase, como você define a comida ucraniana?”. A observação das expressões diante dessa pergunta também permitiu identificar sentimentos de orgulho e bem-estar. O quadro a seguir apresenta as respostas referentes à indagação.

Quadro 3: Como Definem a Comida Ucraniana?

Maria T.	“É o amor da família!”
Pedro T.	“Faz bem para a saúde.”
Svitlana K.	“Vou dizer como o meu marido diria (Ele ama comer e ama a comida ucraniana): Saborosíssima. Saborosíssima. Vem da palavra sabor.”
Regina C.	“Fraternidade, união.”
Joana L.	“É o afeto, saúde para toda minha família.”
Marta B.	“Eu acredito que poderia ser definida numa palavra mesmo, a comida ucraniana, que seria o amor, porque ela une as famílias, traz essa alegria, bem-estar e claro juntamente com isso, esse alimento natural contribui para a sua saúde física.”
Elisa L.	“Primeiro, sentimento humano, familiar, a comida ucraniana se é feita no sentido ucraniano ela tem um gosto, não só o paladar, mas o gosto sentimental.”
Marta P.	“Então, a comida ucraniana para mim representa toda a nossa vida, a nossa história, a nossa descendência.”

Fonte: Dados de Pesquisa (2026)

17

Todos esses registros ampliam a compreensão do ato de comer e nos conduzem ao significado afetivo e social da comensalidade. Nesse contexto, a alimentação é tratada como elemento constitutivo da vida de um povo, tanto no Brasil, território que recebeu muitos imigrantes, quanto na Ucrânia, onde o sentimento relacionado ao alimento tem igual importância, como podemos observar na fala de uma entrevistada:

Para mim, como disse, é o meu lar, são as memórias da minha avó, da minha infância, dos meus pais e da vida dos meus filhos. Sobre os sabores, a comida ucraniana combina, de forma muito refinada, sabores profundos: o picante, o doce e o salgado. Essa combinação é a nossa identidade nacional ucraniana. É uma comida quente, uma comida profunda e uma comida muito saborosa. Precisamos falar primeiro da nossa terra. Temos o Chernozem . Um solo extremamente fértil, onde tudo nasce. Por isso, na Ucrânia, temos muitos produtos que vêm da terra, e absolutamente todos são usados na culinária: cenoura, beterraba, cebola, carne, salsa, endro, batata, tomate, pimentão, tudo entra nos pratos nacionais. Exemplos de pratos: Varenyky. Temos Varenyky com todos os ingredientes possíveis: doces, com cereja, com queijo, com carne, batata ou repolho. O que Deus envia, nós usamos, e Ele nos envia muito. Por isso, a comida ucraniana é, por definição, saudável” (Svitlana K., pesquisa de campo, 2025).

Com base nas realizadas aplicada ao contexto desta pesquisa, verificamos que a comida, para as/os descendentes de ucranianos, ultrapassa a dimensão nutricional e se apresenta como

um elemento social, no qual as receitas tradicionais constituem mecanismos de resistência e fortalecimento da saúde emocional. Dessa forma, ao mapearmos essas práticas, percebemos que o bem-estar está presente desde a utilização de ingredientes frescos até a preparação e a partilha das receitas.

No mapeamento dessas práticas, podemos perceber que o bem-estar se inicia com a utilização de ingredientes frescos até a produção das receitas. A percepção das/dos descendentes revela que a manutenção desses hábitos contribui para preservar o patrimônio alimentar e constitui um elo entre o passado, a história e o presente. Nesse processo, a preservação da cultura manifesta-se como prática de equilíbrio e promoção da saúde emocional e mental, com possíveis repercussões na saúde física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo descreve como as práticas alimentares tradicionais da cultura ucraniana no Paraná são instrumentos importantes de promoção do bem-estar e saúde das pessoas que integram o universo de descendentes ucranianos que residem no Paraná, assim como aqueles que hoje migram por conta da guerra com a Rússia. A relação entre saúde, saudade e afeto manifesta-se na mesa, onde o alimento que vira comida atua como mediador da memória e do equilíbrio emocional. Dessa forma, no mapeamento dessas práticas pode-se perceber que o bem-estar para os informantes, se inicia na utilização de ingredientes frescos até a produção das receitas e que a manutenção desses hábitos se configura na preservação do patrimônio alimentar. Este elo entre o passado e o presente, se manifesta em um ato de equilíbrio e promoção da saúde emocional, mental com reflexos na saúde física.

Na pesquisa identificamos que as práticas alimentares tradicionais ultrapassam a dimensão nutricional e atuam como formas de preservação da memória, fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários e afirmação identitária. Essa compreensão foi construída a partir da identificação dos elementos simbólicos presentes nos rituais religiosos ou de caráter familiar onde desde as práticas de preparo e partilha dos alimentos, ocorrem interações em torno da comensalidade que os informantes afirmam trazer experiências que se traduzem em bem-estar.

A seleção de arquivos documentais, registros audiovisuais, imagens, receitas e espaços de preservação cultural também permitiu situar essas práticas em sua dimensão histórica e coletiva. O percurso metodológico, fundamentado na escuta sensível e na observação das/dos

participantes, possibilitou a construção de vínculos importantes, pois elas/eles se tornaram protagonistas de uma pesquisa desenvolvida com base em suas narrativas. As principais dificuldades concentraram-se na transposição desses relatos com respeito, ética e na afetividade presentes nas entrevistas.

Para Poulain (2004), a alimentação deve ser baseada em um espaço social, onde a cultura e o ato biológico se complementam garantindo a perpetuação da cultura e saúde das pessoas. Conclui-se que a salvaguarda desse patrimônio alimentar que ressalta o bem-estar e a saúde é uma estratégia de cuidado que transcende o campo nutricional, alcançando a proteção da identidade cultural que gera saúde por meio do equilíbrio: 'saudade como reflexão da história e afeto como a memória da preservação'.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, R. V. S. A marmita dos afetos: história, cultura e sensibilidades. *Revista Labirinto*, v. 28, n. 01, 2018. DOI: <https://doi.org/10.47209/1519-6674.v.28.n.1.p.196-206>

BARROS, D. M. et al. Alimentos ultraprocessados e sua influência sobre as doenças crônicas não transmissíveis. *Revista Contemporânea*, v. 4, n. 3, p. e3545, 2024. DOI: <https://doi.org/10.56083/RCV4N3-049>.

BAUMAN, Zygmunt. *Modernidade Líquida*. Tradução: Plínio Dentzien. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001. (Impresso)

BAUMAN, Zygmunt. Zygmunt Bauman: entrevista sobre a educação. Desafios pedagógicos e modernidade líquida. *Cadernos de Pesquisa*, São Paulo, v. 39, n. 137, p. 661-684, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0100-15742009000200016>

BERGER, Peter L.; LUCKMANN, Thomas. *A construção social da realidade: tratado de sociologia do conhecimento*. 24. ed. Petrópolis: Vozes, 2004. (Impresso)

BORUSZENKO, O. *A imigração ucraniana no Paraná*. Curitiba: Imprensa Oficial, 1982. (Impresso)

BOURDIEU, Pierre. *Sobre o Estado: Cursos no Collège de France (1989-1992)*. São Paulo: Companhia das Letras, 2014. (Impresso)

BRASIL. *Caderno de Orientações do Agente Popular de Saúde*. Brasília: Ministério da Saúde/Fiocruz, 2021. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2021/06/Caderno-AgePop-06.07.pdf>.

BRASIL. *Guia alimentar para a população brasileira*. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: file:///C:/Users/fchag/Downloads/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

CANDIDO, J. E. P.; NETTO, D.; ALMEIDA, C. D. de. Reflexões sobre alimentação de trabalhadoras rurais e segurança alimentar e nutricional. *Revista de Estudos Interdisciplinares*, v. 5, n. 3, p. 1 – 17, 2023. DOI: <https://doi.org/10.56579/rei.v5i3.596>

CARNEIRO, H. Comida e Sociedade: uma história da alimentação. In: CARNEIRO, H. (Org.) *Comida e Sociedade*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003. (Impresso)

CLANDININ, D. J.; CAINE, V. Narrative Inquiry: Philosophical Roots and Theoretical Frameworks. In: *Narrative Inquiry: A Relational Methodology*. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2021. Disponível em: <https://durham-repository.worktribe.com/output/1634671/book-review-narrative-inquiry-philosophical-roots-by-v-caine-d-j-clandinin-s-lessard>

CONTRERAS, J.; GRACIA, M. *Alimentação, Sociedade e Cultura*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2011. (Impresso)

DENZIN, N. K.; GIARDINA, M. D. (org.). *Qualitative Inquiry Outside the Academy*. New York: Routledge, 2013. Disponível em: <https://contents.lspr.ac.id/2022/05/Norman-K.-Denzin-Michael-D.-Giardina-Qualitative-Inquiry-Outside-the-Academy.pdf>

EDUVIRGEM, Renan Valério. A culinária ucraniana na cidade de Prudentópolis, Paraná: aspectos da imigração e a influência cultural das comidas típicas. In: DRESCH, Francisca Júlia Camargo Dresch (org.). *Impactos das Tecnologias nas Ciências Humanas e Sociais Aplicadas*. Ponta Grossa: Atena Editora, 2018. p. 282-290. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/432368/1/E-book-Impactos-das-Tecnologias-CH-e-SA.pdf>.

20

INGOLD, T. *Estar vivo: ensaios sobre movimento, conhecimento e descrição*. Petrópolis: Vozes, 2015. (Impresso)

GEERTZ, C. A interpretação das culturas. Rio de Janeiro: LTC, 2008. Disponível em: https://professor.ufop.br/sites/default/files/marcellebraga/files/geertz_clifford._a_interpretacao_das_culturas.pdf

KIM, Jeong-Hee. *Understanding Narrative Inquiry: The Crafting and Analysis of Meaning*. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2015. DOI: <https://doi.org/10.4135/9781071802861>

WHO/UNICEF. *Guidance for monitoring healthy diets globally*. Geneva: World Health Organization, 2024. Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/377755>

LARANJEIRA, C; MARTINS, G. Marmita fit: a escolha prática e saudável. *Revista Científica Multidisciplinar O Saber*, v. 3, n. 1, p. 1-8, 2023. DOI: <https://doi.org/10.51473/rcmos.v2i2.501>

LIMA, Romilda de Souza; FERREIRA NETO, José Ambrósio; FARIAS, Rita de Cássia Pereira. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, Rio de Janeiro, v. 10, n. 3, p. 507-522, 2015. DOI: <https://doi.org/10.12957/demetra.2015.16072>

LODY, Raul. *Brasil bom de boca: temas da antropologia da alimentação*. 2. ed. São Paulo: Senac, 2019. (Impresso)

MACIEL, M. E. Identidade Cultura e Alimentação. In: CANESQUI, A. M.; GARCIA, R. W. D. (Orgs.). *Antropologia e nutrição: um diálogo possível*. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/v6rkd/pdf/canesqui-9788575413876-03.pdf>

MACIEL, Maria Eunice. Uma cozinha à brasileira. *Estudos Históricos*, Rio de Janeiro, v. 1, n. 33, p. 25-39, 2004. Disponível em: <file:///C:/Users/fchag/Downloads/admin,+364.pdf>

MENASCHE, Renata (org.). *A agricultura familiar à mesa: saberes e práticas da alimentação no Vale do Taquari*. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/288004126_A_agricultura_familiar_a_mesa_saberes_e_praticas_da_alimentacao_no_Vale_do_Taquari

MINTZ, S. W. *Sabor da liberdade, sabor da servidão*. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2000. (Impresso)

MONTEIRO, C. A. *A classificação NOVA e a saúde das populações*. São Paulo: NUPENS/USP, 2022. (Impresso)

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). *Transformando nosso mundo: a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável*. Brasília: ONU, 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>

POLLAN, M. *Cozinhar: Uma história natural de transformação*. São Paulo: Intrínseca, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1558/ppc.28478>

POULAIN, J-P. *Sociologias da alimentação: os comedores e o espaço social alimentar*. Florianópolis: UFSC, 2004. Disponível em: <https://www.scribd.com/document/511568684/Sociologias-da-Alimentac-a-o-by-Jean-Pierre-Poulain-z-lib-org>

21

ROCHA, F. L.; ELL, E. O saber local, aspectos culturais e históricos para a promoção da alimentação adequada, saudável e sustentável. *Revista de Alimentação e Cultura das Américas (RACA)*, v. 2, n. 1, p. 124-135, 2020. DOI: <https://doi.org/10.35953/raca.v2i1.24>

TAVARES, A. P. *Comida afetiva: uma expressão de gosto, hospitalidade e memória*. 2018. 108f. Dissertação (Mestrado Profissional em Turismo) – Programa de Pós-Graduação Stricto sensu em Turismo, Universidade de Brasília. Brasília: UNB, 2018. Disponível em: https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/32829/1/2018_AdrianoPereiraTavares.pdf