



UNIVERSIDADE FEDERAL DO OESTE DA BAHIA
CENTRO DAS CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
CAMPUS REITOR EDGAR SANTOS
CURSO DE NUTRIÇÃO

IZAEL XAVIER LOPES

“A QUIZILA É DE PESSOA PRA PESSOA”: AS QUIZILAS ALIMENTARES COMO
EXPRESSÕES DE ESPIRITUALIDADE, IDENTIDADE E CUIDADO NAS RELIGIÕES
DE MATRIZ AFRICANA

BARREIRAS - BAHIA

2025

IZAEL XAVIER LOPES

“A QUIZILA É DE PESSOA PRA PESSOA”: AS QUIZILAS ALIMENTARES COMO EXPRESSÕES DE ESPIRITUALIDADE, IDENTIDADE E CUIDADO NAS RELIGIÕES DE MATRIZ AFRICANA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Nutrição do Centro das Ciências Biológicas e da Saúde, da Universidade Federal do Oeste da Bahia, como requisito necessário à formação acadêmica.

Orientadora: Profa. Ma. Debora Cruz Porcino.

BARREIRAS - BAHIA

2025

FICHA CATALOGRÁFICA

L864 Lopes, Izael Xavier.

“A quizila é de pessoa pra pessoa”: as quizilas alimentares como expressões de espiritualidade, identidade e cuidado nas religiões de matriz africana. / Izael Xavier Lopes. – 2025.

30f.

Orientador: Profª Me. Debora Cruz Porcino.

Artigo (Graduação) – Bacharelado em Nutrição. Universidade Federal do Oeste da Bahia. Centro das Ciências Biológicas e da Saúde. Barreiras, BA, 2025.

1. Interdições Alimentares. 2. Religiões de matriz africana. 3. Identidade religiosa. 4. Quizilas. I. Porcino, Debora Cruz. II. Universidade Federal do Oeste da Bahia - Centro das Ciências Biológicas e da Saúde. III. Título.

CDD 613.2

Biblioteca Universitária de Barreiras - UFOB

IZAEL XAVIER LOPES

***“A QUIZILA É DE PESSOA PRA PESSOA”*: AS QUIZILAS ALIMENTARES COMO EXPRESSÕES DE ESPIRITUALIDADE, IDENTIDADE E CUIDADO NAS RELIGIÕES DE MATRIZ AFRICANA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Nutrição do Centro das Ciências Biológicas e da Saúde, da Universidade Federal do Oeste da Bahia, como requisito necessário à formação acadêmica.

Orientadora: Profa. Ma. Debora Cruz Porcino.

Barreiras, Bahia, 12 de Junho de 2025.

Banca examinadora:

Debora Cruz Porcino (Orientadora)
Mestra em Alimentos, Nutrição e Saúde
Universidade Federal do Oeste da Bahia

Félix de Jesus Neves
Doutor em Saúde Coletiva
Universidade Federal do Oeste da Bahia

Mayana Rocha Soares
Doutora em Literatura e Cultura
Universidade Federal do Oeste da Bahia

*À dona Cleusa e seu Euri, por serem raiz e alicerce –
presença silenciosa e essencial que sustenta e dá sentido
à minha caminhada.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus e a todas as formas pelas quais Ele se manifesta - seja no templo, no terreiro ou no silêncio... Agradeço a esse Deus que se faz presente nas sutilezas da vida, nos encontros e nas travessias.

À minha família Xavier, manifesto minha gratidão pelo apoio constante, pela ajuda incondicional – e, claro, aqui estou relevando um pouco as cobranças em forma de piada... eu também fiz isso comigo mesmo. Obrigado pela paciência, pelo companheirismo e pelos conselhos. Vocês são parte indissociável de quem eu sou, da minha história e da minha essência. Irmãos, primos, tios, tias, mães, pais e avós – sintam-se, todos, profundamente agradecidos e abraçados.

Às minhas meninas – Isabel, Luisa, Nágila, Rhana e Pabliny. Que bonita essa amizade que construímos... obrigado por me acolherem, por me deixarem fazer parte desse laço tão verdadeiro, tão forte. Obrigado por não desistirem de mim, nem mesmo quando eu insisti, inúmeras vezes, em enviar vídeos cantando horrores – literalmente.

Às minhas irmãs de alma – Thalia, Esmê e Bia. Vocês são, sem exagero algum, são as melhores pessoas que já conheci. Obrigado pela amizade que atravessa os anos, que resiste ao tempo, à distância... e aos meus vídeos cantando!

Ao meu gato, Lorran, que enquanto escrevo estas palavras, soltou um “miau” – que, traduzindo, seria algo como: “finalmente, Izael!”. Você me acompanha, me acalma, me provoca sorrisos até nos dias mais difíceis.

Aos meus queridos professores, minha sincera gratidão. Não apenas por compartilharem seus saberes, mas por serem atentos, generosos e compreensivos em tantos momentos ao longo dessa trajetória.

À Vitória, agradeço pelo companheirismo na construção deste estudo, por compartilhar comigo todos os anseios e conquistas. Só nós sabemos a dureza que foi fazer o HOJE acontecer – e fizemos! Vitória!

À professora Débora, minha sincera e profunda gratidão. Sua orientação não foi apenas um guia acadêmico, mas uma inspiração de luta, de resistência, de pertencimento. Obrigado por me mostrar o meu lugar na Nutrição, por partilhar comigo não só seu conhecimento, mas também suas histórias e a sua força.

Agradeço a presença de cada membro desta banca. Muito obrigado por dedicarem seu tempo e sua atenção para avaliar este trabalho, que carrego com imenso orgulho, não como um fim, mas como um começo – uma semente que ainda está germinando e que, com certeza, seguirá amadurecendo.

E, por fim, mas não menos importante, agradeço a todos que, de alguma forma, estiveram comigo na construção do que sou – como pessoa, como estudante, como alguém que segue aprendendo e, em breve, atuando como profissional. Sintam-se, de verdade, abraçados, reconhecidos e honrados.

Axé!

“Enquanto os leões não tiverem seus próprios historiadores, as histórias de caça continuarão a glorificar o caçador.”

(Provérbio Iorubá)

RESUMO

Entendem-se as interdições alimentares como proibições culturais, religiosas ou simbólicas relacionadas ao consumo de determinados alimentos. Nas religiões de matriz africana, essas interdições são conhecidas como quizilas, constituindo-se como um meio pelo qual o orixá se manifesta na vida do filho de santo. Assim, este estudo objetivou investigar a influência das quizilas alimentares nas escolhas alimentares cotidianas, seus efeitos no adepto e como essas práticas expressam identidade. A pesquisa, do tipo qualitativa, foi realizada por meio de observação direta e entrevistas semiestruturadas, tendo como informantes-chave adeptos de uma comunidade de terreiro Umbanda-Angola. Os resultados demonstram que as quizilas alimentares constituem um sistema complexo, cujo conhecimento pelo filho de santo pode ocorrer com ou sem a materialização de efeitos perceptíveis. Além disso, configuram-se como elemento central na construção da identidade religiosa, reforçando vínculos comunitários e o alinhamento às normas do axé. Observou-se ainda que seus efeitos transcendem o corpo, não podendo, portanto, ser analisadas apenas sob a ótica biomédica. Conclui-se que as quizilas alimentares representam um sistema simbólico complexo, integrando dimensões culturais, corporais e cosmológicas, o que demanda abordagens interdisciplinares para sua compreensão.

Palavras-chave: Interdições Alimentares; Religiões de matriz africana; Identidade religiosa; Quizilas.

ABSTRACT

Food bans are understood as cultural, religious or symbolic prohibitions related to the consumption of certain foods. In religions of African origin, these prohibitions are known as quizilas, constituting a means by which the orixá is manifested in the life of the son of a saint. Thus, this study aimed to investigate the influence of food choices on daily dietary choices, their effects on the adherent and how these practices express identity. The qualitative research was carried out through direct observation and semi-structured interviews, with key informants from a community of terreiro Umbanda-Angola. The results show that the food quizillas constitute a complex system, whose knowledge by the child of saint can occur with or without the materialization of noticeable effects. In addition, they are a central element in the construction of religious identity, reinforcing community ties and alignment to the norms of the axé. It was also observed that its effects transcend the body, and therefore cannot be analyzed only from a biomedical perspective. It is concluded that the food quizillas represent a complex symbolic system, integrating cultural, bodily and cosmological dimensions, which demands interdisciplinary approaches to its understanding.

Keywords: Food Bans; Religions of African origin; Religious identity; Quizilas.

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	10
2.	METODOLOGIA	12
2.1.	Natureza do estudo	12
2.2.	Local do estudo	12
2.3.	Participantes da Pesquisa	13
2.4.	Método de levantamento de dados	13
2.5.	Escrita e Análise de dados	14
2.6.	Aspectos Éticos	14
3.	RESULTADOS E DISCUSSÃO	16
3.1.	<i>“É NO SEU CAMINHAR COM O SEU ORIXÁ”</i> : PROCESSO DE REVELAÇÃO E APRENDIZADO SOBRE AS QUIZILAS	16
3.2.	<i>“A QUIZILA É SUA”</i> : QUIZILAS COMO MARCADORES DE IDENTIDADE RELIGIOSA	20
3.3.	<i>“O SANTO ATACA O CORPO”</i> : QUIZILA NA PERSPECTIVA DO CORPO E DA ESPIRITUALIDADE	23
4.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
5.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	28

1. INTRODUÇÃO

A relação entre práticas alimentares e expressões culturais constitui uma complexa rede de significados que vai muito além da simples função biológica de alimentação, estendendo-se aos âmbitos social, religioso e de construção identitária (Santos, 2019). Em diferentes religiões, a comida adquire um papel simbólico fundamental, tornando-se veículo de transmissão de valores sagrados e elementos constitutivos de sistemas teológicos (Dravet & Castro, 2024). Dessa forma, o ato de comer ou de se privar de determinados alimentos transforma-se em importante meio de comunicação entre o plano humano e o espiritual, servindo como elo central em diversos rituais e cerimônias religiosas (Aguiar, 2012; Santos, 2019).

Esta relação sagrada com a alimentação manifesta-se nas religiões de matriz africana quando a comida votiva carrega em si uma história, uma energia e uma função específica dentro do contexto religioso (Lody, 1998). Nesse sentido, as oferendas alimentares, as comidas preparadas para o santo, para o consumo dos filhos de santo e as interdições alimentares não representam meras preferências ou tabus, mas sim formas de viabilizar o fortalecimento do axé, sendo esta a força vital que permeia toda a existência dentro do terreiro (Alves, 2019).

Nas religiões de matriz africana, as interdições alimentares integram o conjunto do que se denomina quizilas, as quais correspondem a tudo aquilo que as divindades rejeitam, por quaisquer motivos peculiares, que por vezes, até mesmo os adeptos desconhecem (Souza, 2014). Por isso, as quizilas alimentares, ao contrário dos tabus coletivos, refletem princípios teológicos que determinam as rejeições alimentares das divindades aos seus filhos de santo, estruturando a vivência religiosa, orientando condutas específicas e fortalecendo os vínculos identitários e espirituais entre adeptos e orixás (Bassi, 2012; Lody, 1998).

Como destaca Bassi (2012), as quizilas alimentares ainda subsistem como um sistema pouco decifrado pelo olhar externo às comunidades tradicionais, reduzidas a interpretações simplistas de proibições. Essa visão reducionista, além de distorcer a complexidade dessas práticas, também contribui para a marginalização de saberes ancestrais no campo da alimentação, saúde e nutrição. Lima (2022) destaca que o universo alimentar dessas religiões é um conjunto de significados, cuja compreensão exige abordagens científicas respeitosas para desconstruir equívocos. Por isso, urge realizar pesquisas que vão além da simples catalogação, integrando o conhecimento tradicional à prática em saúde e nutrição.

Neste contexto, o presente estudo propõe analisar as interdições alimentares nas religiões de matriz africana, de maneira a verificar a influência delas nas escolhas alimentares cotidianas e como as práticas alimentares expressam identidade religiosa. Parte-se da premissa de que os aspectos relacionados com a comida nessas religiões vão além de sua função biológica, constituindo-se como ato identitário e de manutenção cosmológica.

2. METODOLOGIA

2.1. Natureza do estudo

Esta pesquisa utiliza uma abordagem qualitativa, método reconhecido nas ciências sociais e da saúde por sua capacidade de explorar dimensões subjetivas e contextuais (Flick, 2008). Segundo Minayo (2002), a pesquisa qualitativa concentra-se em investigar questões específicas, abordando, no campo das ciências sociais, aspectos da realidade que não podem ser mensurados numericamente. Assim sendo, ela explora dimensões subjetivas, como significados, intenções, desejos, convicções, princípios e comportamentos, indo além da análise de variáveis. Dessa forma, seu objetivo é compreender as complexidades das interações humanas, priorizando a interpretação de processos e relações em seus contextos específicos (Flick, 2008).

2.2. Local do estudo

A pesquisa foi conduzida em um terreiro de Umbanda-Angola, situado na região periférica na cidade de Barreiras, Bahia. Ao adentrar o espaço, é possível observar elementos sagrados: plantas que conectam o terreiro à natureza e altares dedicados aos orixás, sempre iluminados por velas acesas. O espaço se destaca por sua integração com o ambiente natural, possuindo uma área aberta cercada por vegetação, característica típica do local onde se instala um terreiro. O terreiro apresenta um terreno irregular, e o acesso ao local principal das manifestações religiosas se dá por meio de uma escada. Dentro da casa principal, encontram-se os altares com imagens de orixás, organizados de forma reverente, criando um ambiente de devoção.

Adicionalmente, a escolha do terreiro deve-se à sua abertura para colaborar com instituições acadêmicas, estabelecendo um diálogo interdisciplinar entre saberes tradicionais e científicos. Dessa forma, essa parceria se materializa em uma colaboração ativa entre o terreiro, a Universidade Federal do Oeste da Bahia (UFOB) e o curso de Nutrição da mesma instituição. Juntos, desenvolvem atividades integradas às disciplinas obrigatórias do curso de Nutrição, as quais são “Antropologia da Saúde e da Alimentação” e “Prática de Nutrição III: Espaços de Comensalidade”, promovendo discussões sobre alimentação, ritualística e saúde sob uma ótica religiosa. Essa colaboração foi fundamental para a construção do debate proposto neste trabalho, enriquecendo a discussão com perspectivas fundamentadas e contextualizadas

2.3. Participantes da Pesquisa

Os sujeitos desta pesquisa são membros ativos do terreiro estudado, selecionados por seu engajamento nas práticas religiosas e por sua capacidade de fornecer informações valiosas sobre a tradição investigada. Destacam-se, dentre os participantes, uma Ialorixá (mãe de santo responsável pela liderança espiritual e transmissão dos conhecimentos sagrados) e uma Yawo – lê-se *iaô* (iniciada que vivencia o processo de aprendizagem dos ritos e costumes da religião). A seleção dessas interlocutoras fundamenta-se em seu envolvimento com os aspectos rituais e cosmológicos da religião, posicionando-as como portadoras privilegiadas dos saberes ancestrais em análise.

Assim, como forma de resguardar a identidade das participantes, ao mesmo tempo em que se mantém o respeito e reconhecimento por suas posições religiosas, optou-se por utilizar codinomes que combinam suas funções hierárquicas no terreiro com as divindades que as regem. Essa abordagem permite cumprir com os requisitos éticos de confidencialidade, sem descaracterizar a importância de seus papéis dentro do contexto religioso estudado. Assim, a Ialorixá será referida ao longo do texto como Mãe Oyá, enquanto a iniciada receberá o codinome de Yawo de Oxum, ambos destacados em negrito para facilitar a leitura.

2.4. Método de levantamento de dados

Para a condução do estudo, foram incorporados métodos típicos da pesquisa qualitativa, sendo estes a observação participante e as entrevistas semiestruturadas.

Conforme descrito por Jaccoud e Mayer (2008), a utilização da observação participante no processo de levantamento de dados em uma pesquisa promove a imersão ativa do pesquisador no ambiente de estudo, o qual participa das atividades cotidianas e interage com os participantes. Nesse sentido, a utilização desse método possibilitou compreender comportamentos que não foram verbalizados, promovendo o enriquecimento da discussão. Para mais, os dados foram documentados através de diários de campo, em que foram registradas observações e interpretações da realidade estudada.

A pesquisa combinou o método supracitado com entrevistas semiestruturadas, de modo a aprofundar a compreensão sobre as práticas do terreiro. Antes do trabalho de campo, foi elaborado um roteiro de entrevista flexível, composto por tópicos-guia que permitiam a livre exploração dos temas sem engessar o diálogo. Assim sendo, os eixos temáticos incluíam:

identificação do entrevistado, questões sobre comida e interdições alimentares na religião e a dinâmica das quizilas e seus efeitos na vida dos filhos de santo. Esse formato permitiu que as participantes encarassem aquele momento como uma expressão espontânea sobre o tema, favorecendo a construção de narrativas mais livres, profundas e alinhadas às suas experiências e vivências dentro do contexto religioso. Para a realização dessa etapa, foram utilizados gravadores de aparelhos celulares, recurso fundamental para o processo de transcrição e que conferiu maior fidelidade aos relatos obtidos.

2.5. Escrita e Análise de dados

Após o levantamento de dados, conforme descrito no tópico anterior, o passo seguinte foi realizar a transcrição e organização do material obtido. Para a transcrição, utilizou-se uma ferramenta de inteligência artificial (IA) online, denominada *TurboScribe*, na qual os áudios foram inseridos e convertidos automaticamente em texto escrito. No entanto, é importante ressaltar que foi realizada uma análise crítica e posterior correção, uma vez que essas ferramentas não possuem a capacidade humana de interpretar aspectos linguísticos, como vícios de linguagem, gírias e, sobretudo, termos específicos da religião estudada.

Além de possibilitar a transcrição, esse processo permitiu uma maior familiarização com o conteúdo das entrevistas. Após correção das entrevistas, procedeu-se à construção de uma matriz de análise, com o objetivo de triangular os dados obtidos na pesquisa, as anotações do diário de campo, a literatura sobre o tema e as percepções do pesquisador. Essa etapa foi fundamental para garantir a consistência e a profundidade na interpretação dos dados, assegurando que as análises realizadas refletissem não apenas o que foi dito pelas interlocutoras, mas também o contexto sociocultural em que estão inseridas.

2.6. Aspectos Éticos

O estudo faz parte de um projeto maior intitulado “Comida, Cultura e Axé: a Educação Alimentar e Nutricional sob a ótica ancestral, afrocentrada e das religiões de matriz africana”. Este foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Oeste da Bahia, conforme o parecer nº 7.486.736.

Durante a realização das entrevistas, as participantes tiveram acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), documento que detalha de forma clara os objetivos da pesquisa, os procedimentos metodológicos adotados e os princípios éticos que orientam a pesquisa. Nessa etapa, as entrevistadas foram minuciosamente informadas sobre seus direitos

como participantes, incluindo a confidencialidade dos dados, o uso posterior das informações coletadas e, principalmente, a liberdade de desistência a qualquer momento.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com objetivo de facilitar a compreensão, os resultados e discussões deste estudo foram estruturados em três categorias de análise. A primeira categoria, denominada “*‘É NO SEU CAMINHAR COM O SEU ORIXÁ’*: PROCESSO DE REVELAÇÃO E APRENDIZADO SOBRE AS QUIZILAS” explora a trajetória pela qual as quizilas alimentares são reveladas aos adeptos no contexto do terreiro, destacando a importância da experiência nesse aprendizado. Em seguida, a segunda categoria, intitulada “*‘A QUIZILA É SUA’*: QUIZILAS COMO MARCADORES DE IDENTIDADE RELIGIOSA” examina como o conhecimento e a vivência das quizilas contribuem para a construção da identidade do adepto, fortalecendo a relação do indivíduo com o orixá e com a comunidade. Por fim, a terceira e última categoria de análise, nomeada de “*‘O SANTO ATACA O CORPO’*: QUIZILA NA PERSPECTIVA DO CORPO E DA ESPIRITUALIDADE” amplia a compreensão sobre as quizilas alimentares, evidenciando que seus efeitos vão além de reações fisiológicas a determinados alimentos, expressando-se como manifestações simbólicas e espirituais, intrinsecamente relacionadas às concepções de cuidado no contexto religioso em que se inserem.

3.1. “*‘É NO SEU CAMINHAR COM O SEU ORIXÁ’*”: PROCESSO DE REVELAÇÃO E APRENDIZADO SOBRE AS QUIZILAS

No universo das religiões de matriz africana, as quizilas são compreendidas como interdições que envolvem alimentos, cores, objetos ou determinadas situações, estando diretamente relacionadas aos princípios cosmológicos dessas tradições (Augras, 2004, p. 158). Embora a literatura frequentemente as associe a noções de tabu, repulsa ou pecado (Lopes, 2011; Júnior, 2012), a experiência construída ao longo deste estudo revela que as quizilas vão além de simples proibições. Elas constituem mecanismos simbólicos e dinâmicos, nos quais o corpo, a memória e a vivência cotidiana se tornam mediadores da relação com o sagrado.

As quizilas podem se manifestar mesmo antes da iniciação religiosa pelo filho de santo. Em seu depoimento, **Mãe Oyá** relata ter desenvolvido reações adversas ao consumo de berinjela: “(...) *hoje eu não como a berinjela. Eu vim descobrir, ela me fez mal, eu morava em São Paulo, me fez mal, e nunca mais eu comi.*”. O que se nota nesse relato é que a quizila pode operar como um sinal prévio da relação entre o indivíduo com o sagrado. Como destaca Prandi (2022), a comida no terreiro constitui um dos eixos fundamentais de mediação entre seres humanos e orixás. Nesse sentido, a aversão à berinjela experimentada por **Mãe Oyá** antes de

sua iniciação mostra como o corpo pode revelar fisicamente uma relação espiritual que só será plenamente compreendida depois, através do conhecimento religioso.

A iniciação, também chamada de obrigação, visa não apenas a incorporação de um novo membro à comunidade religiosa, mas sobretudo a reconstrução de sua identidade pessoal e espiritual (Cossard-Binon, 1981, p. 129; Rabelo, 2020). Nesse contexto, ela funciona como um processo de interpretação, traduzindo reações que antes eram vistas apenas como questões de saúde, em elementos com significado dentro da cosmologia do terreiro. **Mãe Oyá** relata que, somente depois de passar por sua obrigação, entendeu que sua aversão à berinjela era, na verdade, uma quizila de Iansã: “(...) *eu vim descobrir, depois que eu deitei pro santo, que a minha quizila é de Iansã. É a berinjela, não posso comer a berinjela*”. Dessa forma, o não consumo da berinjela pode ganhar um novo significado: mais do que um simples sintoma físico, passa a ser compreendido como uma possível resposta ou confirmação da presença do orixá (Santos & Santos, 2022).

Os relatos destacam ainda que as quizilas se manifestam por meio de reações físicas intensas e específicas, funcionando como marcadores somáticos da incompatibilidade espiritual entre o elemento e o orixá. O caso de **Yawo de Oxum** exemplifica essa dinâmica, ao relatar sintomas agudos – como fraqueza extrema, sensação de desmaio, falta de ar e tremores – ao se expor ao fígado, sua quizila alimentar. Esse exemplo evidencia que, ao consumir determinados alimentos, estabelece-se uma relação direta com a divindade, na qual o alimento sinaliza sua inadequação ao orixá, e as reações corporais funcionam como um aviso de proteção para o filho de santo (Dravet e Castro, 2024).

Nessa perspectiva, essas manifestações corporais, analisadas através de estudos de Augras (2004) e Goldman (2006), revelam um processo de reconhecimento das quizilas que se baseia na consistência das reações físicas e da intensidade dos sintomas, que varia desde desconforto leve até reações incapacitantes. **Yawo de Oxum** revela ainda como a mera proximidade física com o elemento *quizilado* pode desencadear respostas intensas, corroborando com as observações de Goldman (2006), em que o corpo, ao recusar certos elementos mostra como os orixás moldam a vida do filho de santo.

Diante desses sintomas, a mediação espiritual torna-se essencial para o filho de santo discernir quizilas de outros males cotidianos. No terreiro estudado, essa função cabe ao Pai Boiadeiro, entidade que, segundo as entrevistadas, recebeu permissão de Olorum – considerado

o Deus supremo, a fonte de toda energia e vida – para viver na terra como humano e auxiliar as pessoas (Prandi, 2001, p. 526-528). Ele se manifesta por meio do Padrinho da casa e orienta os adeptos nos princípios religiosos. Quando suspeitou sobre qual ingrediente do sarapatel a estava fazendo mal, **Yawo de Oxum** consultou o Pai Boiadeiro, que a orientou a testar as vísceras separadamente. Nesse caso, o reconhecimento das quizilas ocorreu por um processo gradual de ensaio e erro, ou seja: se não houve reação adversa, entende-se que não há quizila (Augras, 2004, p. 178).

Se o método de empírico é comum na descoberta das quizilas, a literatura – embora ainda escassa – mostra que elas também podem ser identificadas por meio das características mitológicas dos orixás, estando intrinsecamente relacionadas a elementos que remetem a experiências por eles vivenciadas (Bassi, 2012). Essa relação pode ser claramente identificada no mito de Iansã (Oiá), em que

Xangô governava com rigor a cidade de Oió e redondezas. Desejando aumentar seu poder, convocou feiticeiros, mas não ficou satisfeito. (...) Ao recebê-lo, Oiá, curiosa, experimentou um pó vermelho. Quando falou, saiu fogo de sua boca. Xangô, irado, perseguiu Oiá, que se escondeu entre carneiros. Ele lançou pedras de raio, matando os animais, mas Oiá escapou. (...) Os carneiros que morreram protegendo Oiá não foram esquecidos. Os devotos de Oiá não comem mais carne de carneiro. (Prandi, 2001, p. 337).

De acordo com a narrativa apresentada, o ato de sacrifício fez com que os carneiros se tornassem sagrados para Iansã, gerando uma quizila entre seus devotos, que evitam comer a carne do animal como forma de respeito e reverência. Por outro lado, as entrevistas realizadas destacam uma perspectiva diferente: a descoberta da quizila como parte do processo de convivência e intimidade com o orixá. Como explicou **Mãe Oyá**, “[é] no seu caminhar com o teu orixá, é que você vai descobrindo qual é a quizila do seu orixá, aquela coisa que pode te matar, pode te levar para o hospital.”.

Esses dois caminhos – a revelação pela mitologia e a descoberta cotidiana – mostram que as quizilas funcionam como marcas de uma relação em constante construção entre o filho de santo e seu orixá. Desse modo, não se trata de saber uma lista de proibições, mas sim de perceber, por meio de reações corporais, quais elementos não são compatíveis com a energia do orixá (Bassi, 2012). A ideia de que a quizila surge no caminho reforça o caráter não normativo dessas interdições; elas não são impostas previamente, mas reconhecidas com o tempo, a partir de efeitos concretos.

Esse entendimento afasta a quizila da lógica da punição, presente nas leituras clássicas sobre o tabu, e a aproxima da noção de revelação progressiva (Augras, 2004; Sauma, 2016). Não há um sistema rígido, mas sim um ajuste contínuo, em que o corpo do filho de santo se torna o espaço onde o orixá se manifesta e se faz compreender. Mary Douglas (2012), ao discutir os conceitos de pureza e perigo em um grupo social, destacou que todo sistema estabelece categorias que definem o que é puro ou impuro – neste estudo, o que é comestível ou não comestível. Dentro desse quadro teórico, as quizilas podem ser compreendidas como dispositivos de exclusão simbólica, categorizando determinados alimentos como inadequados, perigosos ou incompatíveis.

No entanto, é fundamental ressaltar que, embora Douglas tenha destacado o papel das interdições alimentares na preservação da coesão social, sua abordagem da pureza como categoria universal não esgota a complexidade das quizilas nas religiões de matriz africana. Nesse contexto, o conhecimento do filho de santo sobre sua quizila não se restringe a saber uma lógica dicotômica (puro/impuro), mas sim entender, a partir de uma relação dinâmica entre o humano e o divino, os princípios específicos da sua tradição religiosa (Silva, 2000; Sauma, 2016).

Para mais, uma vez reveladas, as quizilas alimentares podem se tornar permanentes na vida do adepto. Ao ser questionada se essas interdições poderiam ser passageiras, **Mãe Oyá** foi enfática: “*Não tem como ser passageiro, entendeu?*”. Percebe-se, então, que a quizila é algo intrínseco à pessoa, como uma espécie de assinatura espiritual. Segundo Lima et al. (2022), algumas quizilas são permanentes e exigem que o iniciado conheça as interdições relacionadas ao seu orixá, aprenda a conviver com elas e saiba como tratá-las.

Nesse sentido, a relação com a quizila também envolve o cuidado e adaptação constante ao que se revela no corpo e na relação com a comida. Além disso, **Mãe Oyá** acrescenta: “*(...) aqui já teve um caso, que a pessoa saiu da casa e da religião e continuou com a quizila também. (...)*”. Essa fala reforça a ideia de que a quizila ultrapassa a estrutura do terreiro e se mantém ativa na vida do indivíduo, o que evidencia seu caráter duradouro e profundamente ligado à identidade espiritual de quem a carrega.

Conforme observado, o processo de descoberta das quizilas alimentares frequentemente segue uma lógica encarnada e experiencial, manifestando-se através da vida cotidiana do iniciado (Bassi, 2012). Desse modo, elas refletem experiências, sensibilidades e

reações particulares, como no caso de alguém que passa a evitar determinado alimento após vivenciar algo negativo ou perceber uma repulsa específica. Essa dinâmica evidencia que a quizila não corresponde a um tabu alimentar universal, mas a uma relação individualizada entre o filho de santo e sua espiritualidade, como apontaram as interlocutoras durante as entrevistas.

3.2. “A QUIZILA É SUA”: QUIZILAS COMO MARCADORES DE IDENTIDADE RELIGIOSA

Durante a formação e reafirmação das identidades, aspectos relacionados com a comida podem assumir a função de marcar diferenças e se tornar símbolos representativos da identidade que o indivíduo busca afirmar (Maciel, 2005). Como observa Lody (1998, p. 24), a comida nos terreiros não apenas reflete o domínio sobre as particularidades de cada orixá, mas também expressa as formas adequadas de cultuá-las, influenciando diretamente a vivência espiritual do religioso. É nesse cenário que as quizilas alimentares se destacam como marcadores identitários significativos, perspectiva reforçada por Augras (2004, p. 169), ao apontar que a quizila contribui tanto para a construção da identidade pessoal quanto para o reconhecimento do outro, operando como um sinal que promove o pertencimento entre os membros do terreiro.

Em diversas tradições religiosas, as interdições alimentares desempenham um papel central na construção e na manutenção da identidade coletiva dos fiéis (Sauma, 2016). No catolicismo, por exemplo, a abstinência de carne durante a Quaresma configura-se como uma prática penitencial que reforça os valores espirituais desse período (Carvalho, 2022). No hinduísmo, a proibição do consumo de carne bovina está vinculada à sacralidade atribuída ao animal, refletindo princípios cosmológicos e éticos da tradição. Para essas religiões, essas proibições são concebidas como um preceito coletivo, um código que articula a relação entre o sagrado e o profano e que deve ser seguido por todos os adeptos para se fazerem presentes na religião (Gomes, 2005). Assim, funcionam como uma maneira concreta de reafirmar os valores e a coesão da comunidade religiosa, orientando as práticas alimentares de forma homogênea.

Por outro lado, nas religiões de matriz africana, as interdições alimentares não obedecem, necessariamente, a uma lógica coletiva. Quando Mãe Oyá expõe que “*A quizila é de pessoa pra pessoa. De cada uma. É do seu orixá e de você.*”, o que se percebe é que, diferentemente de visões que interpretam as proibições religiosas como normas coletivas, as quizilas expressam uma relação individual com o sagrado. Assim, a observância das quizilas

constitui um elemento essencial no processo de autoconhecimento e construção identitária. Como destacado na fala de **Mãe Oyá**, as quizilas refletem o percurso singular de cada praticante dentro da religião. Esse trajeto não é homogêneo, uma vez que não existe um sistema alimentar universal no terreiro, mas sim um conjunto de prescrições específicas, elaboradas a partir do caminho espiritual e das experiências particulares de cada adepto.

Para mais, a quizila está intrinsecamente ligada ao conceito de “orixá de cabeça” do filho de santo. Segundo a cosmologia iorubá, cada pessoa é moldada a partir de uma essência mítica específica antes de nascer, e suas interdições rituais refletem essa origem (Augras, 2004, p. 179). A observação em campo confirmou essa relação direta entre o orixá e as quizilas alimentares no adepto. Como explicou **Mãe Oyá**: “*Nem sempre as [quizilas] das filhas de Iansã é a mesma que a minha, não.*”, complementando em seguida “*Tem filha de Iansã aqui (...), a quizila dela é o camarão. (...) Cada um tem o seu diferencial.*”. Esse caso ilustra como mesmo filhos de um mesmo orixá podem ter interdições distintas, reforçando o caráter pessoal das quizilas.

Bassi (2013) ressalta que compreender o simbolismo das quizilas é difícil porque não segue uma lógica classificatória pré-estabelecida. Por isso, o filho de santo é instigado a interpretar sinais e vivências pessoais, reconhecendo-se a partir de suas próprias sensibilidades, o que intensifica sua individualidade diante de um universo simbólico relacional e dinâmico, como pode ser observado no relato a seguir:

Então o nosso Pai [Pai Boiadeiro], Mãe Pequena, Padrinho, eles sempre ensinam pra gente viver o orixá. (...) “Ah, tal orixá não come pipoca.”. Aí você não vai comer pipoca porque tal orixá não come pipoca? (...) Você vai ter a sua vivência. Aí o seu orixá vai lhe mostrar aquilo que você não vai comer. (...) E aí você vai descobrindo a força do seu orixá, até por conta daquela fala que eu disse que eu não queria [pesquisar] na internet [a minha quizila]. (Yawo de Oxum)

Como demonstra o depoimento da **Yawo de Oxum**, a recusa a prescrições externas não é apenas sobre individualidade, mas sobre autoridade religiosa: o fiel só reconhece a quizila quando validada por sua própria experiência e pela orientação dos mentores do terreiro, nunca por normas genéricas. Santos & Santos (2022), em estudo conduzido em um terreiro de tradição angola-banto, propõem uma categorização das quizilas em coletivas, profiláticas e pessoais. As quizilas coletivas são interdições que valem para toda a comunidade religiosa, demandando respeito coletivo. Já as profiláticas (ou resguardos) são temporárias, vinculadas a ritos de passagem ou cuidados, servindo para preservar a pureza e evitar influências negativas. Por sua

vez, as quizilas pessoais referem-se às proibições ligadas ao orixá de cabeça do indivíduo, orientando seu caminho específico.

Embora essa tipologia seja útil para compreender a diversidade das interdições alimentares, os dados da presente pesquisa revelam uma ênfase maior nas quizilas individuais. Contudo, esse foco nas quizilas individuais não as dissocia completamente de uma dimensão coletiva. De acordo com os relatos trazidos no estudo de Santos & Santos (2022), as quizilas pessoais estão ligadas aos caminhos ancestrais do adepto e ao pertencimento da comunidade, o que condiz com os dados levantados nas entrevistas desta pesquisa. Esse diálogo entre as diferentes perspectivas encontra consonância com a ideia de que cada terreiro funciona como um sistema autônomo, preservando suas normas e costumes específicos de maneira independente (Ferreira et al., 2022), o que contribui para a construção plural e multifacetada da identidade dos adeptos das religiões de matriz africana.

Ademais, a influência e a obediência à individualidade das quizilas dos filhos de santo também se manifestam em contextos coletivos no terreiro. Por se tratar de uma comunidade religiosa, as interlocutoras relataram que existe, na casa, uma divisão de tarefas para manter a harmonia do espaço em condições adequadas, tanto para os filhos de santo quanto para os momentos de rituais sagrados. Assim, ao serem questionadas sobre o funcionamento da dinâmica da cozinha nesses dias, **Mãe Oyá** relatou:

(...) eu faço um banquete para a [gira de] esquerda aqui, para o pessoal comer, é coração, é moela, fígado, é sarapatel, buchada... Se ela estiver aqui [Yawo de Oxum], por exemplo, [e] se eu estiver preparando um sarapatel, ela não chega na cozinha, ela fica aqui embaixo. É que nem as meninas que têm quizila de camarão. Se eu estiver preparando aqui [o camarão], (...) não chega na cozinha. (Mãe Oyá)

Desse modo, apesar de não serem categorizadas, não são aleatórias, uma vez que influenciam diretamente a relação do indivíduo com a comida no cotidiano (Aguiar, 2012; Bassi, 2022). Tanto **Yawo de Oxum** quanto **Mãe Oyá** também relataram experiências nas quais sintomas ao consumir o alimento precederam o reconhecimento das quizilas que hoje seguem. Após compreenderem que esses sinais estavam vinculados à espiritualidade, ambas cessaram o consumo desses alimentos. Esse aspecto mostra que as quizilas se estendem à vida cotidiana, influenciando escolhas alimentares mesmo em contextos profanos. Assim, ainda que fora do espaço sagrado, a quizila permanece incorporada à experiência subjetiva do indivíduo, tornando-se parte indissociável de sua identidade e do modo como se relaciona com a alimentação.

Diante dessa relação entre os orixás e as interdições alimentares, a observância das quizilas constitui um elemento essencial no processo de autoconhecimento e construção identitária. Conforme apontado por Bassi (2022), conhecer a própria quizila vai além de evitar desagradar o orixá: é um ato de autoafirmação dentro da comunidade, onde a singularidade é respeitada e negociada com as normas do terreiro. Nesse sentido, no percurso de formação, consolidação e ressignificação das identidades, certas expressões tradicionais – como as práticas alimentares – adquirem um papel fundamental como símbolos de pertencimento e diferenciação coletiva (Maciel, 2005). Assim, o “não comer” transforma-se em um “ato de ser”, em que respeitar a quizila define a subjetividade e a inserção do indivíduo na coletividade.

3.3. “O SANTO ATACA O CORPO”: QUIZILA NA PERSPECTIVA DO CORPO E DA ESPIRITUALIDADE

Sob a perspectiva biomédica tradicional, as reações corporais desencadeadas pelo consumo de determinados alimentos são geralmente interpretadas como respostas fisiológicas do organismo, associadas a alergias, intolerâncias ou sensibilidades a componentes específicos. As interlocutoras desta pesquisa demonstram reconhecer essa leitura ao afirmarem que a quizila “*É alergia, entendeu? Ela dá alergia*” (**Mãe Oyá**). Essa interpretação dialoga com outras pesquisas que abordam as quizilas alimentares e mencionam essas aproximações com a linguagem biomédica (Lima et al., 2022; Santos & Santos, 2022). Contudo, é fundamental considerar que, no contexto das religiões de matriz africana, o estudo das quizilas não pode ser reduzido à dicotomia entre crença e ciência, pois estas assumem uma lógica própria que demanda uma abordagem maior ao ser analisada.

No decorrer da pesquisa em campo, a quizila recebeu o status de “coisa de santo”, evidenciando sua vinculação direta com a dimensão espiritual, como demonstra a fala de **Yawo de Oxum**: “*Porque, assim, a ‘coisa do santo’, ela [a quizila] pode atacar até o seu corpo (...) Porque você sente... Você tem doenças espirituais.*”. Francesca Bassi (2012) aborda a relação entre os filhos de santo, os orixás e as interdições alimentares a partir do conceito de eficácia das quizilas, compreendendo-as como reações ou efeitos provocados no praticante em função de sua vinculação espiritual com os orixás, mediada pelo alimento. Essa perspectiva constitui uma reelaboração da noção de eficácia simbólica, proposta por Lévi-Strauss (1949), segundo a qual os sistemas simbólicos não apenas organizam o mundo culturalmente, mas também produzem efeitos concretos na experiência dos sujeitos. Sendo assim, a quizila configura-se

como um símbolo eficaz, cuja força transcende a materialidade do alimento, orientando a conduta e influenciando também o bem-estar físico do adepto.

Conforme destacado na primeira categoria de análise deste estudo, uma vez que o processo de iniciação na religião transforma o corpo do filho de santo em uma morada do orixá, é preciso de cuidados específicos e reverência, visto que se torna o receptáculo e veículo de manifestação dessa energia divina (Costa, 2024). Assim, o adepto deve evitar consumir o que lhe faz mal. Quando as quizilas são desobedecidas, o corpo físico sinaliza, evidenciando a necessidade de cuidado com a alimentação. Isso se expressa de forma contundente na fala de **Mãe Oyá**: “(...) *se você comer [o alimento], passa mal. Bota pra fora, vomita mesmo. Parece que comeu um trem que tá arrancando tudo. E dá desânimo, falta de ar. Entendeu? Parece que uma pessoa está lhe matando.*”. Como aponta Sousa Júnior (2014), a comida ocupa um lugar central nas práticas religiosas, reforçando os vínculos espirituais com os orixás. Assim, a violação das quizilas não compromete apenas a saúde física, mas também afeta a relação simbólica e espiritual, pois entende que os sintomas sentidos também é um indício da presença do orixá naquele momento – um tipo de alerta ao filho de santo.

Os relatos mostram ainda que a eficácia da quizila vai além da ingestão, atuando também em níveis sensoriais e energéticos. Durante o levantamento em campo, enquanto a entrevista ocorria com a **Mãe Oyá, Yawo de Oxum**, ao ouvir a menção à sua quizila, reagiu fisicamente e afirmou: “*Pra vocês terem uma ideia, meu coração está aqui [palpitando forte], [se] você botar a mão... Só porque está falando do trem [a quizila] que eu tenho.*”. Santos & Santos (2022) demonstram em sua pesquisa que, no terreiro, as interdições alimentares se estendem para a pronúncia do nome dos alimentos. Essa dimensão linguística das quizilas revela como o interdito opera em um registro sensorial e simbólico ampliado, onde a simples menção do alimento pode mobilizar reações corporais e perceptivas. A partir disso, diferentemente dos mecanismos das alergias e intolerâncias alimentares – que exigem o contato físico com a substância para manifestar efeitos –, as quizilas alimentares atuam de forma sensível e espiritual, mantendo sua força e efeito mesmo quando o alimento não é consumido.

Esse contraste ficou evidente na declaração de **Yawo de Oxum**, que revelou ter alergia ao kiwi e, ao ser questionada se essa fruta também era uma quizila, esclareceu que não, ressaltando a diferença entre ambas:

Olha, eu descobri isso através do meu Pai Boiadeiro, e alguns sintomas. Que ele falou que é muito da carne, não é do espírito. Tipo, por exemplo, fechar a glote, essas coisas.

(...) Aí, se eu consumir o kiwi, eu tenho que ir para o hospital, porque ele fecha a minha glote. (Yawo de Oxum)

O que ela compartilhou demonstra que as quizilas representam um desafio aos paradigmas da medicina ocidental, pois, ao vivenciar os efeitos dessas interdições, um fármaco não é capaz de neutralizar suas consequências. Enquanto a resolução de uma alergia alimentar provocada pelo consumo de um alimento ocorre por meio do tratamento medicamentoso, no caso da quizila, a solução para os efeitos oriundos do consumo do alimento *quizilado* não se encontra na intervenção biomédica, mas na atuação no campo espiritual (Lima et. al, 2022). **Yawo de Oxum** corrobora com essa ideia ao pontuar que, ao tomar um antialérgico, os efeitos provocados pelo kiwi são sanados. Porém, relata uma distinção nos cuidados com o fígado:

Agora, o fígado... Teve uma vez que eu fiquei quase desmaiada ali [aponta para a escada do terreiro] com as irmãs me *acudindo*, e todo mundo tirando tudo que tinha fígado de perto [de mim]. (...) ‘Quer tomar remédio?’, eu falei ‘quero, quero tomar qualquer coisa que me faça melhorar’. Nada faz eu melhorar. Nada. Aí tem que acalmar o santo. (...) [Pedir] para que ela [Oxum] dê essa licença, né? Para você ficar melhor. (Yawo de Oxum).

Revela-se aqui que a abordagem exclusivamente biomédica é insuficiente para lidar com os efeitos das quizilas, sendo necessário considerar outras formas de cuidado e cura, como os rituais, oferendas e rezas, que integram o sistema religioso no qual essas interdições alimentares estão inseridas (Melo & Oliveira, 2013). No terreiro estudado, as estratégias para remediar os efeitos provocados pelas quizilas envolvem um conjunto de práticas simbólicas e espirituais. Entre elas, destaca-se o uso da alfazema, utilizada para purificação e alívio espiritual; o distanciamento do elemento considerado quizila; e, ainda, a solicitação direta ao orixá regente para que amenize os sintomas. Além dessas práticas, elucidou-se também o uso do pó de pemba, oriundo de um giz de origem mineral, o qual dentre suas diversas funções no terreiro, atua como recurso fundamental para restaurar o equilíbrio espiritual e físico do adepto.

A partir dessa observação, as quizilas alimentares, ao ultrapassarem a esfera fisiológica e se afirmarem como fenômenos espirituais e culturais, desafiam não apenas as concepções biomédicas, mas também as próprias formas tradicionais de conhecimento. De acordo com Bastide (2001, p. 352), enquadrá-las como meras “superstições” revela um reducionismo que ignora a eficácia dessas interdições, as quais agem em um sistema de conhecimento onde corpo e espírito não são dicotômicos, mas dimensões inseparáveis da existência. Dessa forma, as quizilas alimentares emergem como um sistema complexo, que convida ao estudo por meio da relação do adepto, fundamentos religiosos e o próprio corpo.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste estudo, buscou-se analisar as quizilas alimentares e seus efeitos no filho de santo, destacando como essas interdições integram um elaborado sistema de símbolos, valores identitários e normas que estruturam as práticas alimentares nos terreiros. Desse modo, as quizilas revelam a complexa relação entre comida e religião, reforçando a conexão do adepto com o sagrado e reafirmando sua identidade dentro do terreiro.

O filho de santo, antes mesmo de ter a certeza de que determinado alimento é considerado uma quizila, pode experimentar efeitos que vão além do físico, envolvendo aspectos emocionais, espirituais e sociais. Esses efeitos são interpretados como sinais de ruptura com as obrigações e alinhamentos exigidos pela relação com o orixá. Assim, as quizilas não são apenas prescrições normativas, mas experiências vividas que reforçam o pertencimento, a disciplina e a manutenção do equilíbrio espiritual no contexto da tradição religiosa.

Além disso, sabe-se que a comida e tudo que permeia constituem um importante meio de construção da identidade de um grupo ou indivíduo. Nesse sentido, o “não comer” por motivos religiosos também confere ao indivíduo uma particularidade que o permite ser reconhecido e se reconhecer como parte de uma tradição específica. Essa abstenção reforça o sentimento de pertencimento e diferenciação, ao mesmo tempo em que reafirma a adesão consciente aos valores, normas e princípios que estruturam o terreiro.

Outrossim, o estudo demonstrou que as quizilas não podem ser classificadas na mesma categoria que as reações adversas decorrentes de substâncias presentes nos alimentos, uma vez que seus efeitos, além de não cessarem mediante tratamento farmacológico, possuem uma dimensão simbólica e espiritual que transcende explicações biomédicas. Dessa forma, compreender as quizilas sob a ótica do sagrado e de seus complexos significados configura-se como uma importante contribuição para o campo da saúde e alimentação, promovendo, assim, um cuidado mais sensível, ético e alinhado com a diversidade presente nos terreiros e em outros contextos em que práticas alimentares religiosas são determinantes.

Por fim, compreende-se a complexidade que envolve as quizilas alimentares no universo das religiões de matriz africana, visto que cada nação e cada terreiro possuem particularidades e diferenças nas dinâmicas dessas interdições, o que as torna fenômenos singulares, enraizados em contextos culturais específicos. Diante dessa pluralidade, evidencia-se a necessidade de mais estudos que aprofundem a compreensão dessas práticas, respeitando

suas especificidades e ampliando o diálogo entre as ciências da saúde, da alimentação, da cultura e da religião. Para mais, este trabalho se propõe também como um convite para que outros profissionais e pesquisadores se dediquem ao tema, contribuindo para uma abordagem mais ampla, sensível e interdisciplinar sobre as relações entre alimentação, identidade e espiritualidade.

.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGUIAR, Janaina Couvo Teixeira Maia de. Os orixás, o imaginário e a comida no Candomblé. **Fórum Identidades**, Sergipe, v. 11, n. 6, p. 160-170, jun. 2012.
- AUGRAS, Monique. Quizilas e Preceitos: transgressão, reparação e organização dinâmica do mundo. In: MOURA, Carlos Eugênio Marcondes de (org.). **Culto aos Orixás, Voduns e Ancestrais nas religiões afro-brasileiras**. Rio de Janeiro: Pallas, 2004. p. 157-189.
- BASSI, Francesca. As ojerizas do povo-de-santo: a eficácia das quizilas. In: TAVARES, Fátima; BASSI, Francesca (org.). **Para além da eficácia simbólica: estudos em ritual, religião e saúde**. Salvador: Edufba, 2013. p. 203-226.
- BASSI, Francesca. Revisitando os Tabus: as cautelas rituais do povo de santo. **Religião & Sociedade**, [S.L.], v. 32, n. 2, p. 170-192, 2012. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0100-85872012000200009>.
- BASSI, Francesca. Tabù e sensibilità: le precauzioni rituali nel candomblé. **Archivio Antropologico Mediterraneo**, [S.L.], v. 24, n. 1, p. 1-23, 2022. OpenEdition. <http://dx.doi.org/10.4000/aam.5380>.
- BASTIDE, Roger. **O Candomblé da Bahia: (rito nagô)**. São Paulo: Companhia das Letras, 2001. 400 p.
- CARVALHO, João Paulo Araújo de. “Alimentação das Almas”: a penitência como prática e representação religiosa na quaresma em nossa senhora das dores, sergipe. **Revista do Instituto Histórico e Geográfico de Sergipe**, Sergipe, v. 2, n. 52, p. 275-310, dez. 22.
- COSSARD-BINON, Giselle. A Filha-de-Santo. In: MOURA, Carlos Eugênio Marcondes de (org.). **OLÓÓRISA: escritos sobre a religião dos orixás**. São Paulo: Ágora, 1981. p. 129-151
- COSTA, Camila Senceite. Alimentação e cuidado em nutrição de pessoas de religiões afro-brasileiras. In: BAGNI, Ursula Viana; FERREIRA, Aline Alves; BORGES, Thaís Lima Dias (org.). **Nutrição inclusiva: diversidade e inclusão em alimentação e nutrição**. São Paulo: Manole, 2024. p. 348-397.
- DOUGLAS, Mary. **Pureza e Perigo: ensaio sobre a noção de poluição e tabu**. Rio de Janeiro: Perspectiva, 2012. 232 p.
- DRAVET, Florence; SILVA, Gustavo Castro. O corpo comunicante e o fenômeno midiático-alimentar das quizilas no culto aos Orixás. **Revista Eco-Pós**, [S.L.], v. 27, n. 3, p. 136-155, 19 dez. 2024. Revista ECO-Pos. <http://dx.doi.org/10.29146/eco-ps.v27i3.28193>.
- GOLDMAN, Márcio. Formas do saber e modos do ser: observações sobre multiplicidades e ontologia no candomblé. **Religião e Sociedade**, v. 26, n. 2, p. 102-120, 2006.
- LIMA, Luiz Fábio Pinheiro; OLIVEIRA, Cláudia Luz de; LEITE, Marcos Esdras. Comidas de santo e quizilas: reflexões sobre as práticas alimentares de um povo de terreiro. **Revista do Departamento de Ciências Sociais - Puc Minas**, Minas Gerais, v. 04, n. 01, p. 190-213, jan. 2022.
- LODY, Raul. **Santo também come**. 4. ed. Recife: Instituto Joaquim Nabuco de Pesquisas Sociais, Artenova, 1998. 154 p.
- LOPES, N. Bantos, malês e identidade negra. 3.ed. Belo Horizonte: Autêntica editora, 2011.

MACIEL, Maria Eunice. Identidade Cultural e Alimentação. In: CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa Wanda Diez (org.). **Antropologia e nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2005. p. 49.

MALUF, Sônia Weidner. Eficácia simbólica: dilemas teóricos e desafios etnográficos. In: TAVARES, Fátima; BASSI, Francesca. **Para além da eficácia simbólica: estudos em ritual, religião e saúde**. Salvador: Edufba, 2013. Cap. 2, p. 376.

MELLO, Márcio Luiz; OLIVEIRA, Simone Santos. Saúde, religião e cultura: um diálogo a partir das práticas afro-brasileiras. **Saúde e Sociedade**, [S.L.], v. 22, n. 4, p. 1024-1035, dez. 2013. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-12902013000400006>.

RABELO, Miriam C. M.. Obrigações e a construção de vínculos no candomblé. **Mana**, [S.L.], v. 26, n. 1, p. 01-31, 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1678-49442020v26n1a201>.

SANTOS, Joise Maria Rego; SANTOS, Sandra Maria Chaves dos. É quizila do santo: vivências e interdições alimentares em um candomblé angola. **The Journal Of The Food And Culture Of The Americas**, [S.L.], v. 3, n. 1, p. 28-51, 18 jul. 2022. Fundação Oswaldo Cruz Brasília - Fiocruz Brasília. <http://dx.doi.org/10.35953/raca.v3i1.116>.

SAUMA, Janderson Alves. **INTERDIÇÕES, CLASSIFICAÇÕES E ASPECTOS DA VIDA SOCIAL: o tabu em alguns clássicos da antropologia**. 2016. 11 f. TCC (Graduação) - Curso de Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Juiz de Fora, 2016.

SILVA, Regina Chelly Pinheiro. PUREZA E PERIGO: na relação social das populações tradicionais. **Revista de Educação, Cultura e Meio Ambiente**, São Paulo, v. 4, n. 21, p. 1-8, dez. 2000.

SOUSA JÚNIOR, Vilson Caetano. COMIDA DE SANTO E COMIDA DE BRANCO. *Revista Pós Ciências Sociais*, v. 11, n. 21, 25 set 2014 Disponível em: <https://periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/rpcsoc/article/view/2872>.