

Universidade de Lisboa

Faculdade de Farmácia



**Hábitos e Costumes da comunidade Muçulmana
de Lisboa quanto à Saúde e ao tratamento das
Doenças**

Aisha Bibi Amade Adam Omar

Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas

2020

Universidade de Lisboa

Faculdade de Farmácia



**Hábitos e Costumes da comunidade Muçulmana
de Lisboa quanto à Saúde e ao tratamento das
Doenças**

Aisha Bibi Amade Adam Omar

**Trabalho de Campo de Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas
apresentada à Universidade de Lisboa através da Faculdade de Farmácia**

**Orientador: Professor Associado Afonso Miguel das Neves
Cavaco**

2020

Resumo

Objetivo: Este estudo tem como objetivo contribuir para caracterizar os comportamentos e atitudes na saúde e na doença da população muçulmana que vive em Portugal, em função dos costumes ensinados pelo Islão. Pretende-se estudar em particular a adoção das opções terapêuticas propostas pela religião islâmica e a interação com os cuidados de saúde prescritos pela medicina ocidental para que haja uma melhor interação entre os utentes e farmacêuticos.

Métodos: Este estudo segue um desenho transversal e descritivo. Foi elaborado um inquérito dirigido aos professantes da fé muçulmana, para caracterizar alguns dos hábitos e costumes da comunidade muçulmana quanto à saúde e ao tratamento das doenças. Cerca de 100 muçulmanos receberam o convite para participar entre 1 de março de 2019 e 30 de setembro de 2019, após aprovação ética do estudo pelo líder espiritual e responsável legal da comunidade (Sheik Munir) que informou a comunidade e convidou à participação. O estudo seguiu todas as regras de boa prática da investigação que envolve dados pessoais, sendo totalmente anónimo e voluntário. O inquérito foi primeiramente testado pela equipa de investigação e colaboradores e seguidamente foi sujeito a um ensaio piloto constituído por 10 indivíduos da população interesse.

Resultados: Em termos de prática religiosa, a amostra observou os princípios fundamentais de seguir os ditames, Alcorão e jejuns. 60,3% dos entrevistados revelaram associar a recitação de versículos ao tratamento médico, enquanto 49,3% associam os versículos a opções de medicina alternativa.

De entre as limitações do Alcorão quanto à ingestão de determinadas substâncias, 61,9% dos entrevistados referiram não tomar cápsulas de gelatina e 82,9% medicamentos com álcool na sua composição. O mandamento de não jejuar em caso de doença crónica foi seguido por 67,2%. O produto usado com mais frequência foi o mel, principalmente para dor de garganta, seguido por água de Zam-Zam e azeite, ambos contribuindo para uma boa saúde geral.

Conclusão: Os muçulmanos têm por norma utilizar a medicina profética associada à medicina ocidental: acreditam que a sinergia destas duas poderá trazer melhores resultados para a saúde.

Os versículos mais recitados foram o 1:1 e o 2:255, indicados para a proteção da saúde em geral. Os medicamentos contendo álcool e gelatina de origem animal são evitados. Os jejuns do mês do Ramadão não são cumpridos na maior parte dos portadores de doenças crônicas. Os produtos mais consumidos pelos respondentes, como produtos que trazem benefícios para a saúde foram o mel, a água de Zam-Zam (sendo esta mais consumida por representantes do sexo feminino), o azeite de oliveira e o cardo mariano.

Palavras-chave: Ditames do Islão, medicamentos, álcool, gelatina, versículos do Alcorão, medicina islâmica, jejuns do Ramadão.

Abstract

Objectives: This study aims to contribute to characterize the health and illness behaviors and attitudes of the Muslim population living in Portugal, according to the customs taught by Islam. It is intended to study in particular the adoption of the therapeutic options proposed by the Islamic religion and the interaction with healthcare prescribed by Western medicine so that there is a better interaction between users and pharmacists.

Methods: This study follows a cross-sectional and descriptive design. A survey was carried out aimed at adherents of the Muslim faith, to characterize some of the habits and customs of the Muslim community regarding health and treatment of diseases. About 100 Muslims were invited to participate between March 1, 2019 and September 30, 2019, after ethical approval of the study by the spiritual leader and legal guardian of the community (Sheik Munir) who informed the community and invited them to participate. The study followed all the rules of good practice in the investigation involving personal data, being completely anonymous and voluntary. The survey was first tested by the research team and collaborators and then subjected to a pilot trial consisting of 10 individuals from the population of interest.

Results: In terms of religious practice, the sample observed the fundamental principles of following the dictates, Qur'an and fasts. 60.3% of the interviewees revealed that they associated the recitation of verses with medical treatment, while 49.3% associated the verses with alternative medicine options.

Among the limitations of the Qur'an regarding the ingestion of certain substances, 61.9% of the interviewees reported not taking gelatin capsules and 82.9% medicines with alcohol in their composition. The commandment not to fast in case of chronic illness was followed by 67.2%. The most frequently used product was honey, mainly for sore throat, followed by Zam-Zam water and olive oil, both of which contribute to overall good health.

Conclusion: Muslims usually use prophetic medicine associated with Western medicine: they believe that the synergy of these two could bring better health results.

The most recited verses were 1: 1 and 2: 255, indicated for the protection of health in general. Medicines containing alcohol and gelatin of animal origin are avoided. Ramadan fasts are not fulfilled in most people with chronic diseases. The products most consumed by the respondents, as products that bring health benefits were honey, water from Zam-Zam (this being most consumed by female representatives), olive oil and marian thistle.

Keywords: Dictates of Islam, medicines, alcohol, gelatin, verses from the Qur'an, Islamic medicine, Ramadan fasts.

Abreviaturas

ATC - Anatomical Therapeutic Chemical

CAM - complementary and alternative medicine

CIL - Comunidade Islâmica de Lisboa

Cu – Cobre

DP - desvio padrão

d.C. - depois de Cristo

Fe – Ferro

IBM SPSS – software de análise estatística

ICD v10 – International Classification of Disease 10th version

IMC – Índice de Massa Corporal

INE – Instituto Nacional de Estatística

MS Excel – Microsoft Excel

TAIM – Traditional Arabe and Islamic Medicine

TQ – timoquinona

VS - versus

Zn - Zinco

Índice

1. Enquadramento	3
1.1 O Islão	3
1.1.1 Breve história do Islão	3
1.1.2 Crenças religiosas	3
1.1.3 Shari'a.....	4
1.1.4 Algumas curiosidades do Alcorão	5
1.2 O Islão no Mundo	6
1.3 O Islão em Portugal.....	7
1.4 O comportamento dos Muçulmanos na saúde e doença	7
1.5 Medicina Tradicional Árabe e Islâmica	8
1.5.1 Os elementos de TAIM.....	9
1.6 A importância das competências interculturais no trabalho dos profissionais de saúde, incluindo do farmacêutico.....	14
2. Objetivo	16
3. Métodos	16
3.1 População e amostra.....	16
3.2 Instrumento de pesquisa	17
3.3 Recolha e tratamento dos dados.....	17
4. Resultados:	18
4.1 Demografia	18
4.2 Dados de saúde.....	19
5. Discussão dos Resultados	23
5.1 Demografia	23
5.2 Saúde.....	24
6. Limitações	27
7. Conclusão	27
8. Bibliografia.....	29

1. Enquadramento

1.1 O Islão

O Islão é das religiões com mais adeptos a nível Mundial(1), encontrando-se maioritariamente os seus seguidores, na região da Ásia Central e Norte de África. (2) É uma religião em que acredita-se em um único Deus (Allah - palavra árabe sinónimo de Deus) e nos ditos do profeta Muhammad.(3) Faz parte da fé dos muçulmanos crer que Deus não tem parceiros e não pode ser associado a algo, Ele é onnipotente, omnividente e Todo o Poderoso.(3) Os anjos são criaturas de Deus, que estão sob seu comando, de entre eles existe um em especial que é o anjo Gabriel, através do qual Deus revelou o Alcorão ao profeta Muhammad, para que ele assim transmitisse aos homens.(3)(4)

O Alcorão é um guia de vida enviado por Deus aos Homens com o objetivo destes se orientarem através dele.(3) Nele constam regras para serem seguidas pela humanidade até ao final dos tempos, de entre as quais constam: orientações a nível da saúde, a nível social, religioso, financeiro, militar, comercial e político.(4)(5)

1.1.1 Breve história do Islão

Na história do islamismo constam vários profetas, dentre os quais: Adão, Noé, Abrão, Ismaiel, Issaque, Jacob, Moisés, Jesus e Muhammad, sendo este o último profeta enviado por Deus à humanidade.(3) Muhammad nasceu no ano 570 (d.C.) na cidade de Makkah, na Arábia Saudita. Muhammad começou a receber a revelação do alcorão quando tinha 40 anos. O Alcorão foi revelado sequencialmente por 23 anos.(3)

O primeiro versículo revelado ao profeta Muhammad foi:

“Lê, em nome do teu Senhor Que criou; Criou o homem de algo que se agarra.

Lê, que o teu Senhor é Generosíssimo, Que ensinou através do cálamo (caneta),

Ensinou ao homem o que este não sabia. “ (96:1 até 5)(6)

1.1.2 Crenças religiosas

Os muçulmanos também acreditam no dia do juízo final, onde, toda a alma receberá a recompensa/castigo dos seus atos. (3)

Para se considerar muçulmano, tem que se ser convicto também na Sunnah (o que o profeta Muhammad ensinou na sua vida, falando, fazendo ou aprovando quando feito), estes ditos foram transmitidos através dos seus companheiros, chamando-se assim *hadiths*.(3)

Os muçulmanos têm 5 obrigações, que constituem os 5 pilares da religião, são eles:

- 1- Fé – ter a convicção que não existe nenhum ser que mereça ser adorado, exceto Allah e o Profeta Muhammad é o seu mensageiro.(3)
- 2- Oração – existem 5 orações diárias obrigatórias a serem feitas nos seus tempos específicos (nascer do sol, meio-dia, meio da tarde, pôr-do-sol e noite). A oração é um ato de adoração do servo para o seu senhor.(3)
- 3- Zakat – é o ato de retirar uma determinada percentagem (2,5%), anualmente, sobre o valor dos bens adquiridos (ex. ouro, prata, dinheiro) reservando assim para os mais necessitados. (3)
- 4- Jejuar no mês do Ramadão – é um mês específico do calendário islâmico em que os muçulmanos jejuam do nascer do sol ao pôr-do-sol. Durante este período deve-se privar de comida, bebida e relações sexuais.(3)
- 5- Hajj – é a peregrinação a Makkah que é feita anualmente. É somente obrigatória uma vez na vida, a quem tenha capacidade financeira para tal.(3)

1.1.3 Shari'a

A Shari'a é um conjunto de leis islâmicas baseadas no Alcorão e na Sunnah.(7)

De entre estas leis se distingue a proibição de consumir a carne do porco, de qualquer animal carnívoro, de animais que não foram degolados de acordo com os rituais islâmicos e também interdita o consumo de intoxicantes tais como o álcool.(8)(9)(10)

O Islão proíbe o consumo destes tipos de carne pois podem levar a doenças que prejudiquem a saúde dos indivíduos.(9)

A proibição de consumo do álcool deve-se principalmente devido aos prejuízos que este trás para a saúde, pois prejudica o corpo e a mente. Atualmente estudos demonstram que o excesso de consumo do álcool podem causar danos cerebrais, cancro (principalmente do fígado) e alcoolismo.(11)(10)

Tudo que é permitido na religião, é denominado de halal, e tudo o que se deve abster é denominado de haram.(8)(9)

Devido a estes princípios, medicamentos contendo algum dos itens (acima mencionados) ou seus derivados, estão proibidos de ser consumidos. Dado que, medicamentos contendo gelatina ou álcool são proibidos.

Medicamentos que contêm gelatina

Existem variadas formulações que contêm gelatina na sua composição, de entre as quais se destacam:(12)

Cápsulas duras

Cápsulas moles

Comprimidos revestidos de gelatina

Comprimidos efervescentes

Ela também é usada para a substituição do volume do plasma numa situação de choque hipovolémico, causada por hemorragias, sepsia ou queimaduras. (13)

Medicamentos que contêm álcool

É a maior parte das vezes encontrado em medicamentos homeopáticos, utilizado como veículo ou excipiente.(14)

Só é permitido o consumo destas substâncias em situações de risco de vida, caso não haja alternativa.(8)

1.1.4 Algumas curiosidades do Alcorão

De forma alegórica, muitos fatos mencionados no alcorão, atualmente mostram alguma similaridade com factos atuais.(3) Serão mencionados alguns em seguida:(3)

- o que o alcorão diz sobre o desenvolvimento embrionário

“Nós criamos o homem de um extrato de argila. Então Nós o fizemos como uma gota em um lugar de descanso, firmemente fixado. Então Nós transformamos a gota em *alaqah* (sanguessuga, coisa suspensa, e coágulo de sangue), então Nós transformamos a *alaqah* em *mudghah* (substância mastigada)...” (Alcorão, 23: 12-14)(15)(3)

Sanguessuga, coisa suspensa e coágulo de sangue são 3 características do embrião nesta fase. O embrião tem características morfológicas similares a de um sanguessuga, encontra-se literalmente suspenso no útero e tem aparência de um coágulo sanguíneo devido à existência de muito sangue neste estágio.(3)

A palavra *mudghah* que significa substância mastigada, descreve assim o embrião que apresenta esta morfologia devido ao desenvolvimento da corda dorsal.(3)

- o que o alcorão diz sobre as montanhas

“E fixou na terra sólidas montanhas, para que ela não estremeça convosco...”(Alcorão, 16:15)(15)

A teoria das placas tectônicas também evidencia que as montanhas ajudam a estabilizar a terra.(3)

- o que o alcorão diz sobre a origem do Universo

“Então, abrangeu, em Seus desígnios, os céus quando estes ainda eram gases...”(Alcorão 41:11)(15)

A cosmologia defende que o universo surgiu a partir de uma “fumaça”, que era constituída por gases densos e quentes) (3)

- o que o alcorão diz sobre os Oceanos (mares)

“Liberamos os dois oceanos (mares), para que se encontrassem. Entre ambos, há uma barreira, para que não seja ultrapassada.” (Alcorão 55:19-20)(15)

Os cientistas verificaram recentemente que dois mares não se juntam por existir diferente temperatura, salinidade e densidade entre eles. (3)

1.2 O Islão no Mundo

Tem se verificado um crescimento do Islamismo mundialmente.(1) De acordo com Pew

research center, em 2015 existiam 1,8 bilhões de muçulmanos no mundo.(1) Sendo importante os profissionais de saúde conhecerem minimamente os princípios do Islão no que se refere aos hábitos e costumes dos muçulmanos para assim haver uma melhor interação .(8)

1.3 O Islão em Portugal

A população muçulmana em Portugal reflete o mesmo crescimento que esta tem mundialmente.(16)

A Comunidade Islâmica de Lisboa (CIL) é a principal organização muçulmana existente em Portugal, fundada em 1968. (17)(16) Segundo a CIL, residem cerca de 50 000 muçulmanos em Portugal, dos quais cerca de dois terços residem na zona da Grande Lisboa.(17) Sheik Munir, o imã (teólogo) da Mesquita Central de Lisboa, realça que estes dados são aproximados, visto que questões sobre filiação religiosa não são de resposta obrigatória e não existem estudos até a data que demonstrem estes dados.(18)

A CIL afirma que a partir de 1974, altura em que havia iniciado a revolução nas colónias portuguesas, imigraram os primeiros muçulmanos provenientes de Moçambique e Guiné-Bissau. Ao longo dos anos vieram também do Norte de África, Bangladesh, Paquistão e alguns dos países Árabes. (17) A primeira mesquita contruída em Portugal, surgiu no ano de 1982, na margem sul, especificamente no Laranjeiro.(17)(16) A Mesquita Central de Lisboa, foi inaugurada em 1985, é o principal local de culto em Portugal.(18)

1.4 O comportamento dos Muçulmanos na saúde e doença

As crenças religiosas e culturais influenciam muito o comportamento dos indivíduos na saúde e doença.(19)

Sendo assim, os muçulmanos têm por norma seguir a maior parte dos princípios culturais e religiosos mencionados anteriormente no que compreende a sua saúde e doença.(20) Conhecendo os profissionais de saúde estes comportamentos, terão uma sensibilidade cultural e religiosa, que facilitará a sua interação com os indivíduos, diminuindo os níveis de ansiedade e depressão destes e conduzindo a um estado de bem estar e confiança.(20) (19)

1.5 Medicina Tradicional Árabe e Islâmica

A medicina tradicional árabe e islâmica, também conhecida por TAIM, é um sistema de cura praticada há muitos séculos. Reflete a influência do Islão (medicina islâmica) e dos ditos do profeta Muhammad (tradições proféticas), ervas com propriedades medicinais, dieta alimentar, terapia da mente e do corpo, cura espiritual e a cultura árabe da época.(20)

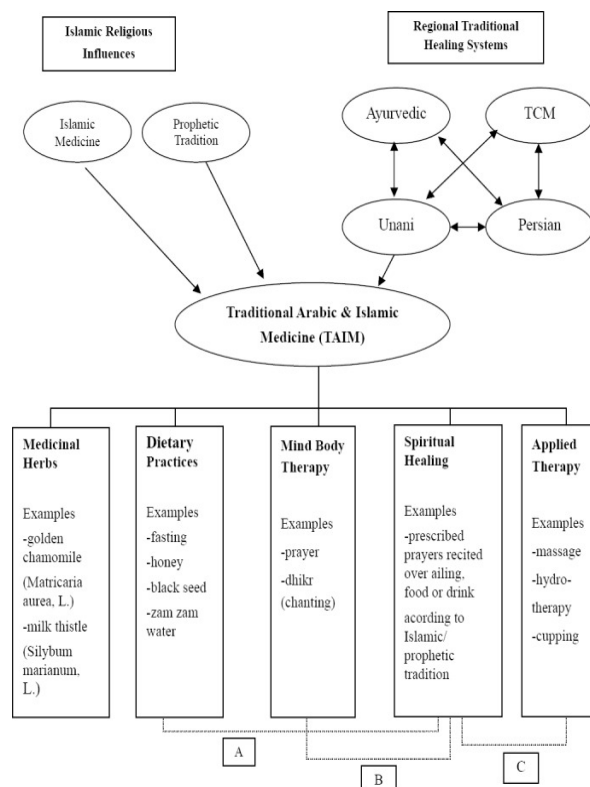


Fig.1 Modelo conceitual que esquematiza a origem e definição de TAIM – esquema retirado do artigo

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4776947/figure/F1/?report=objectonly>

Modelo conceitual que esquematiza a origem e definição de TAIM

A – Os hábitos alimentares derivados da tradição Islâmica/ profética inclui a prescrição do jejum e beber a água de Zam-Zam.

B- Terapia do corpo e da mente originária da tradição Islâmica/ profética inclui orar.

C- A terapia aplicada como consequência da tradição Islâmica/ profética, inclui o cupping.

A, B e C são exemplos de interligação entre os 5 elementos de TAIM.(20)

1.5.1 Os elementos de TAIM

Em seguida encontram-se descritos alguns exemplos mais comumente utilizados dos elementos de TAIM:(20)

a) Plantas medicinais

Cardo mariano

Planta utilizada para doenças hepáticas e biliares. O seu princípio ativo é a silimarina, mistura de complexos flavenóides que protegem o fígado e células renais de efeitos tóxicos de certos fármacos tais como os quimioterápicos. Existem estudos que comprovam o seu efeito anticancerígeno.(21)

b) Hábitos alimentares

Jejuns

Para além dos jejuns do mês do Ramadão, o profeta Muhammad praticou e sugeriu ao seu povo a fazer jejuns intermitentes duas vezes por semana. (22)

Atualmente, estudos revelam imensos benefícios para a saúde na prática de jejuns intermitentes, tais como: diminui a inflamação no organismo, ajuda a combater a obesidade e trás benefícios para o coração.(22)(20)

Mel

“E teu Senhor inspirou as abelhas, (dizendo): Construí as vossas colmeias nas montanhas, nas árvores e nas habitações (dos homens). Alimentai-vos de toda a classe de frutos e segui, humildemente, pelas sendas traçadas por vosso Senhor! Do abdómen delas sai um líquido de variadas cores que constitui cura para os humanos. Nisto há sinal para os que refletem.” (Alcorão 16:68-69)(15)

Dito do profeta Muhammad sobre o mel:

"O mel é um remédio para todas as doenças e o Alcorão é um remédio para todas as doenças da mente. Portanto, recomendo ambos os remédios, o Alcorão e o mel."(23)
O seu consumo é vivamente aconselhado pela tradição islâmica. Sendo muito utilizado para melhorar a circulação, aliviar as cólicas intestinais e como antibiótico tópico.(20)(24)

Nigella sativa

Também conhecida por cominho preto(português), black seed (inglês) ou kalsoonji (árabe) é da família Ranunculaceae. Esta planta é oriunda do Sudoeste da Ásia, podendo encontrar-se também no Sul da Europa e Norte de África.(25)

Comumente é utilizada em forma de sementes ou em óleo.(25)

É considerada pelo Alcorão e pelos ditos do profeta Muhammad (sunnah) como uma das plantas com melhores propriedades para a cura.(20) (26)

Segundo os Hadith (ditos do profeta) o cominho preto é a cura para todas as doenças exceto a morte.(25)(26)

A sua composição é rica em minerais (tais como Zn, Fe, Cu) e em timoquinona (TQ), sendo este o responsável pelas propriedades benéficas apresentadas em seguida (20)(25):

atividade antibacteriana, antioxidante, antidiabética, anti tumoral, anti inflamatória, analgésica, imunomoduladora, gastro protetora , melhora a atividade cardiovascular e pulmonar.(25)(8)

Água de Zam-Zam

Água sagrada para os muçulmanos, que acreditam que esta contém propriedades de cura. (20)(27)Ela provem de uma fonte que está localizada na cidade Makkah, na Arábia Saudita. No islão diz-se que sua origem está ligada a um milagre concedido por Deus ao profeta Abrão e seu filho Ismael.(27)

Esta água tem propriedades alcalinas, antioxidantes, e é rica em cálcio, magnésio, potássio, sódio, cloro, nitrato, dióxido de silício, bicarbonato e sulfato.(28)(27)

Azeite

“É Ele Quem envia a água do céu. Com ela, fizemos germinar todas as classes de plantas, das quais produzimos verdes caules e, destes, grãos espigados, bem como as

tamareiras, de cujos talos pendem cachos ao alcance da mão; as videiras, as oliveiras e as romãzeiras, semelhantes (em espécie) e diferentes (em variedade). Reparai em seu fruto, quando frutificam, e em sua madureza. Nisto há sinais para os crentes.” (Alcorão 6:99)(15)

“Ele foi Quem vos criou pomares com plantas trepadeiras ou não, assim como as tamareiras, as sementeiras, com frutos de vários sabores, as oliveiras e as romãzeiras, semelhantes (em espécie) e diferentes (em variedade). Comei de seus frutos, quando frutificarem, e pagai seu tributo, no dia da colheita, e não vos excedais, porque Allah não ama os desperdiçadores.” (Alcorão 6:141)(15)

“Consumam óleo (da oliveira) pois é de uma árvore abençoada” – dito do profeta Muhammad.(20)

Estudos demonstram que o azeite trás muitos benefícios à saúde, tais como, melhora a circulação sanguínea, é cardioprotetor, anti inflamatório e melhora o sistema imunitário.(23)

Tâmara

Descrita no alcorão e recomendada pela medicina islâmica para a saúde e prevenção de doenças. O profeta Muhammad, sugeriu consumir sete tâmaras em jejum logo de manhã, para a proteção contra o envenenamento e feitiço.(26)(29)

É um fruto muito utilizado na gastronomia e como medicamento. É uma fonte de energia e micronutrientes, é rica em fenóis e antioxidantes. A sua composição é essencial para ativação de enzimas, expressão de genes, formação óssea, composição da hemoglobina, aminoácidos, lípidos, metabolismo dos hidratos de carbono, doenças cardíacas, cancros e diabetes .(30)(29)

Figo

O figo é um fruto mencionado no Alcorão, existindo um capítulo com o seu nome: “Pelo figo e pela oliva.” (alcorão capítulo 95:1)(15)

O profeta Muhammad recomendava o seu consumo, por ser um fruto mencionado no Alcorão pelas suas propriedades de eliminar hemorroides e a gota.(26)

Tanto o figo, sua raiz e folhas, têm propriedades que trazem muitos benefícios para a saúde, pois é das frutas mais nutritivas, é utilizada em diferentes doenças a nível do

trato gastrointestinal, trato respiratório, doenças cardiovasculares e inflamatórias. é benéfico para eliminar os cálculos renais. As suas folhas são também conhecidas pelas suas propriedades hipoglicemiantes e hepatoprotetoras.(30)(26)

c)Terapia da mente e do corpo e cura espiritual

Faz parte da tradição islâmica associar aos itens descritos anteriormente a recitação de preces (cânticos) e de versículos do Alcorão. (20)Pois foi recomendação do profeta Muhammad.(31)

No Alcorão existem 6 versículos que são denominados de “versículos da cura”(ayatul shifaa):(31)

“E (Deus) curará os corações dos crentes.”(Alcorão 9:14)(15)(31)

“Ó humanos, já vos chegou uma exortação do vosso Senhor, a qual é um bálsamo para a enfermidade que há em vossos corações, e é orientação e misericórdia para os crentes.” (Alcorão 10:57) (15)(31)

“Alimentai-vos de toda a classe de frutos e segui, humildemente, pelas sendas traçadas por vosso Senhor! Do abdômen delas sai um líquido de variegadas cores que constitui cura para os humanos. Nisto há sinal para os que refletem.” (Alcorão 16:69)(15)(31)

“E revelamos, no Alcorão, aquilo que é bálsamo e misericórdia para os crentes; porém, isso não fará mais do que aumentar a perdição dos injustos.”(Alcorão 17:82)(15)(31)

“Que, se eu adoecer, (Deus) me curará.”(Alcorão 26:80)(15)(31)

“Diz-lhes(ó Muhammad): Para os crentes, (o Alcorão) é orientação e bálsamo” (Alcorão 41:44)(15)(31)

Para além destes versículos acima mencionados existem outros que também foram aconselhados pelo profeta Muhammad a serem recitados para a proteção geral e

invocação de ajuda da parte Deus, são estes:

Alcorão capítulo 1:1 “A Abertura”

É conhecido como o maior capítulo do Alcorão, a sua recitação é obrigatória nas 5 orações diárias e é a cura das doenças.(32)(31)

Alcorão 2:255 “Versículo do Trono”

É o versículo que foi indicado a ser recitado para a proteção geral, sendo recomendado pelo profeta Muhammad a recitar várias vezes por dia. (27) (25)

Alcorão 36:58 “Ya Sin”

É também denominado de luz do Alcorão. O profeta Muhammad aconselhou a recitá-lo todos os dias ao amanhecer e ao anoitecer para a proteção de qualquer tipo de doença. (28)

Alcorão 112 “A unicidade”, 113 “A Alvorada”,114 “Os Humanos”

Estes versículos recitados no seu conjunto são indicados para a proteção contra o mau olhar e proteção geral. (29)

Alcorão 1:285, 1:286 “A Vaca”

O profeta Muhammad indicou a sua recitação antes de adormecer para a proteção geral e especialmente do “mau olhar”. (30) (25)

Alcorão 55 “O Clemente”

É uma fonte de tratamento para variadas doenças inclusive para doenças fatais. É recomendada a sua recitação constante. (31)

d) Terapia aplicada

Cupping/ ventosoterapia

Terapia feita através de ventosas que são colocadas à superfície da pele, onde existe uma sucção criada pelo vácuo. Esta técnica permite retirar toxinas do sangue, melhorando a sua circulação. (14)

Cupping traz muitos benefícios para a saúde, tais como: alívio de náuseas, vômitos, cefaleias, dores musculares, dores abdominais e insónia. (6)

Foi vivamente aconselhada pelo profeta Muhammad, pelos benefícios que ela proporciona, pois ele disse que Hijamah (Cupping) é dos melhores remédios que pode ser usado pelos homens. (20)(16)

1.6 A importância das competências interculturais no trabalho dos profissionais de saúde, incluindo do farmacêutico

Das várias funções do farmacêutico, destaca-se a sua formação quanto às competências interculturais. É importante este e outros profissionais de saúde, terem conhecimento da cultura das variadas comunidades (minorias étnicas) que fazem parte da sociedade Portuguesa, especificamente das comunidades existentes próximos de si, para uma boa gestão da saúde geral.. Para além de conhecer o medicamento e o seu mecanismo de ação no organismo, é importante conhecer as influências interculturais de cada indivíduo.(33)

A definição de qualidade de vida tem em si um reflexo da cultura individual. Desta forma, a cultura afetará a escolha da posologia do medicamento. Como exemplo temos o caso dos muçulmanos e os jejuns do mês do Ramadão, muitos alteram a posologia conforme o horário da abertura e fecho do jejum, podendo isto causar outros efeitos.(33) Em certas comunidades verifica-se também a utilização de medicina alternativa, na qual há consumo de ervas e alimentos como remédios caseiros, e de certas terapias aplicadas como o cupping na comunidade muçulmana, o que também podem interagir com os a o mecanismo de ação dos medicamentos, ou podendo levar a toxicidade.(20)(33)

A cultura tem influência nas escolhas das terapêuticas farmacológicas, podendo por em causa o trabalho do farmacêutico, por o doente ou utente, não seguir o seu aconselhamento quanto à utilização do medicamento.(33)

É importante o farmacêutico comunitário passar ao utente uma imagem de respeito pela diversidade cultural e conhecimento da sua cultura, pois isto fará com que o utente tenha uma melhor adesão à terapêutica prescrita.(33)(34)

A capacidade de reconhecer diferenças, identificar padrões semelhantes e evitar estereótipos são pontos importantes da competência intercultural.(33)

Os pontos-chave da competência intercultural são:(34)

- Compreender a importância das influências culturais no comportamento de saúde do doente;
- considerar como esses fatores interagem em vários níveis do sistema de prestação de cuidados de saúde
- conceber intervenções que levem essas questões em consideração para garantir a prestação de cuidados de saúde de qualidade às diversas.

2. Objetivo

Os muçulmanos em Portugal, muitos deles cidadãos nacionais, seguem os costumes da religião, dando importância à recitação dos versículos do Alcorão e ditos do profeta Muhammad na saúde e no tratamento de doenças, sendo objetivo contribuir para caracterizar os comportamentos e atitudes na saúde e na doença da população muçulmana que vive em Portugal, em função dos costumes ensinados pelo Islão. Pretende-se estudar em particular a adoção das opções terapêuticas propostas pela religião islâmica e a interação com os cuidados de saúde prescritos pela medicina ocidental.

É necessário os farmacêuticos terem estas informações, para uma melhor interação com os utentes.

3. Métodos

Este estudo segue um desenho transversal e descritivo. Foi elaborado um inquérito dirigido aos professantes da fé muçulmana, para caracterizar alguns dos hábitos e costumes da comunidade muçulmana quanto à saúde e ao tratamento das doenças.

3.1 População e amostra

Tratando-se de um estudo de natureza exploratória, a amostra e sua dimensão foram definidos por conveniência através de convite pessoal junto à principal Mesquita da cidade de Lisboa, Portugal. A área metropolitana de Lisboa apresenta a maior comunidade Muçulmana do país, com hábitos religiosos regulares. Cerca de 100 muçulmanos receberam o convite para participar entre 1 de março de 2019 e 30 de setembro de 2019, após aprovação ética do estudo pelo líder espiritual e responsável legal da comunidade (Sheik Munir) que informou a comunidade e convidou à participação. O estudo seguiu todas as regras de boa prática da investigação que envolve dados pessoais, sendo totalmente anónimo e voluntário. Os participantes assinaram um termo de consentimento informado. As respostas foram codificadas de forma irreversível pelo investigador principal e guardadas em ficheiro com acesso reservado.

Os dados primários serão conservados pelo prazo máximo de 3 anos e destruídos logo após a publicação de artigo científico.

3.2 Instrumento de pesquisa

Em função dos objetivos do estudo foi desenvolvido de raiz um questionário em Português, o qual continha 3 secções principais. A primeira era relativa aos dados sociodemográficos dos participantes (10 questões), incluindo hábitos e convicções religiosas, tais como o cumprimento com os ditames da religião, seguimento dos preceitos do Alcorão e da Sunnah e prática de jejuns religiosos no mês de Ramadão. A segunda continha 15 questões relativas aos comportamentos na saúde e na doença, alguma limitação imposta pela cultura e religião sobre os tratamentos prescritos pela medicina convencional.

A terceira secção continha 2 questões sobre alimentos que o Alcorão e a Sunnah indicam como benéficos para a saúde (20) e como estes são utilizados e para que finalidade. A questão inicial continha 6 compostos utilizados mais frequentemente, poderiam ser acrescentados pela participante caso não estivesse descrito, outro alimento.

A natureza das respostas foi fundamentalmente fatural, com recolha de dados objetivos por escolha simples ou dicotomizados para a maioria dos itens. Em 9 perguntas recorreu-se a uma escala Likert de 3 pontos utilizando âncoras verbais opostas nos extremos e um ponto neutro centro da escala, facilitando a capacidade de compreensão destes itens e ampliando qualitativamente a informação(35).

O inquérito foi primeiramente testado pela equipa de investigação e colaboradores e seguidamente foi sujeito a um ensaio piloto constituído por 10 indivíduos da população interesse, os quais afirmaram ser acessível, pois falavam fluentemente português. O estudo foi apresentado e aprovada a sua realização pelo líder da comunidade Islâmica de Lisboa.

3.3 Recolha e tratamento dos dados

Os dados foram recolhidos pela entrega direta e presencial do questionário pelo investigador principal ao participante, após consentimento informado. O investigador

que falava fluentemente português esteve sempre presente para resolver dúvidas de interpretação das perguntas e prevenindo dificuldades no preenchimento.

Os dados recolhidos foram inseridos em folhas de cálculo MS Excel e depois importados para o programa informático IBM SPSS (v26, IBM SPSS, Chicago, IL) para análise estatística. Foram usados métodos descritivos (frequências em % e médias com desvio padrão DP) para comparar casos, assim como testes de hipóteses para identificar associações e diferenças entre grupos. Por exemplo, foi utilizado o teste χ^2 para avaliar a independência e grau de significância entre variáveis qualitativas. Quando o número de casos não foi suficiente para garantir o mínimo de 5 casos expectáveis, os resultados utilizados foram do teste exato em consonância com a simulação de Monte Carlo(36).

Todas as estatísticas utilizaram com a probabilidade de erro Tipo I (α) de 0.05 para todas as análises inferenciais.

4. Resultados:

4.1 Demografia

A amostra do estudo foi composta por 100 inquiridos da população muçulmana residente na Grande Lisboa, sendo 67% da zona periférica norte da cidade de Lisboa.

A média de idade da amostra foi de 33,2 anos (DP = 13,9) , sendo 51% do sexo masculino. A escolaridade dos participantes variou do ensino fundamental até o doutorado, com maior frequência o ensino médio (26%), embora 44% da amostra apresentasse ensino superior. Em termos de vida familiar 59% da amostra era casada e 49% declarava um rendimento superior a 1000 € mensais.

Em termos de prática religiosa, a amostra observou os princípios fundamentais de seguir os ditames e Alcorão (valor da mediana 8 em 10, sendo 10 conformidade total), enquanto o jejum apresentou o maior valor possível (mediana 10). Esta última obrigação se correlaciona com a média normal do IMC de 24,65 (DP = 4,67).

4.2 Dados de saúde

Os respondentes apresentaram valores de IMC de peso ideal (19-25) em mais de metade da amostra (54%), 19% apresentou sobrepeso (IMC 26-29) e 12% dos participantes apresentaram algum grau de obesidade (IMC > 30).

Quanto ao consumo de tabaco, 92% da amostra afirmou não fumar.

Em relação ao estado de saúde, 63% da amostra referiu não sofrer de nenhuma doença, enquanto 8 participantes referiram duas ou mais doenças. Foram descritas vinte e duas doenças crônicas diferentes (segundo as classificações da ICD v10), sendo as três mais frequentes as doenças do aparelho cardiovascular (principalmente hipertensão e hipercolesterolemia, 12%), doenças do aparelho respiratório (9%) e afeções do aparelho digestivo e o sistema imunológico (ambos com 7%). Todos os participantes que referiram algum problema de saúde também referiram consumir pelo menos um medicamento de Farmácia, sendo os analgésicos mais frequentemente referidos (15%, principalmente paracetamol), medicamentos para o sistema cardiovascular (14%, principalmente agentes com ação no sistema renina-angiotensina e beta-bloqueadores) e medicamentos antialérgicos (11%, principalmente anti-histamínicos) (*tabela 1*).

Tabela 1 – dados doenças VS medicamentos utilizados

Doenças crônicas		ATC para doença	
Doenças do aparelho circulatório (12%)			
Hipertensão arterial	5%	C09-agentes que actuam no sistema renina-angiotensina	4%
		C07-agentes betabloqueadores	5%
Hipercolesterolemia	4%	C10-agentes modificadores de lípidos	3%
hipertrigliceridemia	1%		
Doenças do aparelho circulatório (não especificadas)	2%	B01-agentes antitrombóticos	2%

Doenças do aparelho respiratório (9%)			
Asma	5%	S02B - corticosteróides	2%
Rinosinusite	4%	R06A- antihistamínicos para uso sistémico	11%
Doenças do aparelho digestivo (7%)		A02- fármacos para desordens gástricas	2%
		N02-analgésicos	15%
Doenças do sistema imunológico (7%)		L04- imunossupressores	2%

Pelo menos 26% da amostra usa medicina alternativa para tratar suas doenças. Das opções de medicinas alternativas, Cupping (8%), medicina islâmica ou árabe (6%), Homeopatia e Acupuntura (ambas, 5%) foram as mais utilizadas, lembrando que pelo menos 3 participantes utilizaram mais de uma opção simultaneamente.

Quando questionados se a religião interferiria nos tratamentos médicos, dos inqueridos apenas 26,2% admitiram algum grau de interferência com base nas opções religiosas, embora 89% referissem usar i.e. recitar versículos do Alcorão que se relacionam com a proteção da saúde e cura de doenças, os versículos indicados para tal são: 1:1 , 2:255, 1:285, 1:1286, 9:14, 10:57,16:69, 17:82, 26:80, 36:58 , 41:44, 55, 112, 113, 114. 41% da amostra refere-se a sempre recitar versículos, em particular o capítulo 1:1 (34%) e 2: 255 (25%) apenas ou em conjunto com outros versículos, tanto durante as orações quanto em outras ocasiões ao longo do dia. Mais interessante ainda é que, 60,3% dos entrevistados revelaram associar a recitação de versículos ao tratamento médico, enquanto 49,3% associam os versículos a opções de medicina alternativa.

De entre as limitações do Alcorão quanto à ingestão de determinadas substâncias, 61,9% dos entrevistados referiram não tomar cápsulas de gelatina e 82,9%

medicamentos com álcool na sua composição. O mandamento de não jejuar em caso de doença crônica foi seguido por 67,2%.

Tabela 2. Produtos de Saúde e suas indicações terapêuticas

Produtos de Saúde		Frequencia (N=100)	Número de diferentes indicações terapêuticas	Indicações terapêuticas mais frequentes
Plantas	Sementes de <i>Nigella sativa</i> [khalonji]	20	3	Ajuda a proteger contra doenças
	Cardo Mariano	6	2	Ajuda o sistema digestivo
	Camomila	4	2	Ajuda a relaxar
Outros produtos	Mel	89	8	Propriedades anti-inflamatórias
	Azeite	87	7	Ajuda no bem-estar geral
	Água de Zam-Zam	58	4	Ajuda no bem-estar geral
	Tâmaras	5	1	Ajuda no bem-estar geral
	Figos	1	1	Ajuda a prevenir prisão de ventre

Os produtos para a saúde podem ser diferenciados pelos seus efeitos terapêuticos específicos e inespecíficos, sendo a última opção a mais comum, protegendo / prevenindo uma boa saúde. O produto usado com mais frequência foi o mel,

principalmente para dor de garganta, seguido por água de Zam-Zam e azeite, ambos contribuindo para uma boa saúde geral. (*tabela 2*)

A água de Zam-Zam foi consumida maioritariamente pelas mulheres (n=35) e 23 homens.

O uso de medicamentos alternativos, incluindo a abordagem islâmica, foi homogêneo entre géneros, faixas etárias, níveis de escolaridade, local onde vive e rendimento mensal ($p > 0.05$). Com relação aos comportamentos religiosos, a leitura do Alcorão e o jejum foram independentes do uso de uma medicina alternativa, o que não foi o caso dos participantes que seguiam os ditames islâmicos (Mann-Whitney $U = 83.5$, $p = 0.015$) para o gerenciamento de condições de saúde: dos 25 participantes que referiram o uso de medicina alternativa, 23 declararam seguir os ditames com frequência ou muito frequentemente. Das diferentes opções de medicina alternativa, nenhuma teve associação estatística com as variáveis sociodemográficas, bem como a comportamentos religiosos ($p > 0,05$).

Em relação à adesão ao tratamento médico, não foram encontradas associações com as variáveis sociodemográficas e religiosas ($p > 0,05$). Aqueles que são seguidores restritos do jejum foram significativamente associados à não ingestão de medicamentos que possam conter gelatina, por ex. cápsulas (Mann-Whitney $U = 338,5$, $p = 0,019$). O mesmo não ocorrendo com medicamentos que possam conter álcool em sua formulação ($p > 0,05$). Seguir ditames religiosos e jejum não foram associados à adesão a tratamentos com medicamentos crônicos, alguns entrevistados assumiram seguir ditames religiosos, e tomarem medicamentos antes do nascer do sol e depois do sol se por, no Ramadão (n = 15).

A *tabela 3* mostra os dois únicos produtos da medicina tradicional árabe e islâmica com associações estatísticas significativas entre as variáveis. A água Zam-Zam, produto utilizado por aproximadamente metade da amostra, mostrou-se associada ao género feminino, ser casado e ter maior rendimento familiar (associação com o género, estado civil e rendimento familiar). O cardo mariano foi associado nesta amostra a participantes casados que seguem o jejum prescrito.

Tabela 3. Produtos de Saúde e sua associação Socio-demográfica e religiosa

Produtos de Saúde	Frequência (n)	Socio-demográfico			Religião
		Género (Mann-Whitney)	Estado Civil (Kruskal-Wallis)	Rendimento (Kruskal-Wallis)	
Plantas	Cardo Mariano (n=6)	U=1246.5, p=0.960	H=18.672*, p<0.001	H=2.641, p=0.267	Jejuns (Mann-Whitney) U=585.5*, p=0.032
Outros produtos	Água de Zam-Zam (n=58)	U=930.5*, p=0.008	H=9.192*, p=0.027	H=9.880*, p=0.007	U=543.5, p=0.130
* Associação significativa					

5. Discussão dos Resultados

Para se conhecer melhor os hábitos e costumes da comunidade Muçulmana de Lisboa, quanto ao seu comportamento na saúde e tratamento de doenças, desenvolveu-se este trabalho. Relacionam-se assim as crenças religiosas e a sua prática com a adesão ao tratamento prescrito pela medicina ocidental. Desta forma, os farmacêuticos poderão conhecer melhor esta comunidade.

5.1 Demografia

Segundo o representante da Comunidade Islâmica, Sheikh Munir, não há dados registrados de quantos muçulmanos vivem na zona da Grande Lisboa, apenas se sabe que a maioria se concentra nesta zona (16).

Cerca de 50% da comunidade muçulmana é composta maioritariamente por indivíduos de originários da Guiné Bissau, Somália, Sudão e Costa do Marfim. Os restantes muçulmanos são oriundos da Índia, Egipto, Arábia Saudita, Iraque, Marrocos e Argélia.(37)

Segundo os dados do INE, em 2019, cerca de 23,6% tem a taxa de escolaridade de Ensino Superior(38). Na população estudada, 44% tem nível de Ensino Superior, o que vai muito além da média do país, indicando assim que esta comunidade tem um nível de escolaridade elevado.

De acordo com os Censos de 2011, 46,5% da população de Portugal era casada.(39)Verificou-se que 59% da amostra era casada, sendo este um valor ligeiramente acima do valor padrão. Isto poderá dever-se ao facto de a religião incentivar o casamento, considerando-o uma instituição sagrada.(40) Pelo mesmo facto constata-se que a percentagem de divórcio é quase nula(1%).

49% dos inqueridos declarou um rendimento superior a 1000 € mensais, o que é acima da média nacional relativa ao ano de 2018, segundo o INE (982€).(41)

A população em estudo demonstrou cumprir com os ditames da religião (mediana 8, sendo 10 valor máximo) e ser seguidora dos jejuns prescritos no seu grau máximo (mediana 10). Faz parte dos ditames da religião o cumprimento do jejum, isto verifica-se nesta amostra.

5.2 Saúde

O jejum se correlaciona com a média normal do IMC de 24,65 (DP = 4,67), o jejum traz muitos benefícios para a saúde, sendo um destes o combate a obesidade.(20)

63% da amostra referiu não sofrer de nenhuma doença, isto poderá dever-se em parte à média das idades ser jovem(33,2 anos).

Verifica-se que doenças do aparelho cardiovascular são as mais frequentes nos representantes da amostra. De acordo com o Instituto Dr.Ricardo Jorge, das doenças que mais afeta em Portugal e Europa, constam as doenças do fórum cardiovascular.(42) Poderão o sobrepeso(19%) e algum grau de obesidade (12%) interferir para o desenvolvimento de possíveis doenças cardiovasculares.

De entre os medicamentos de Farmácia mais consumidos constam os analgésicos classe N02 dos ATC, que poderão ter sido maioritariamente utilizados para doenças ligadas ao aparelho digestivo, não fazendo parte esta das doenças mais frequentes. Segue-se a classe R06A (anti-histamínicos) que foram utilizados para tratamento de Rinosinusites.

As crenças religiosas e a recitação dos versículos do Alcorão de forma frequente poderão complementar a meios alternativos de encontrar uma cura, tais como a medicina moderna. Os muçulmanos têm muita fé nesta associação pois o Alcorão e a Sunnah assim o encorajam. (31) Curiosamente, mais de 2/3 da amostra costumava orar e seguir os tratamentos médicos simultaneamente, uma percentagem maior do que aqueles que usam medicina alternativa. O que também verificou-se num estudo elaborado por *B.Attum et al.*(8). Segundo os mesmos autores, os muçulmanos vêm os profissionais de saúde como auxiliares da vontade de Deus.(8) Assim se constatando

que existe um maior número de respondentes a seguir o tratamento médico associado à recitação dos versículos.(31) A recitação dos versículos concomitantemente com os tratamentos médicos não trás nenhum prejuízo aos tratamentos impostos pelo médico, e poderá sim, trazer benefícios devido a crença que os muçulmanos têm no poder da cura através do Alcorão, mesmo podendo este ser um efeito placebo, como diz *Adib, Salim M.*(43) No mundo Árabe, a medicina ocidental é a mais procurada. (43)

Das medicinas alternativas, a mais utilizada foi o cupping que também foi muito recomendada pelo profeta Muhammad, pelos benefícios que traz à saúde. Na Arábia Saudita, Egipto, Índia, China, Alemanha, Noruega e Dinamarca este método é utilizado para complementar o os tratamentos do sistema de saúde convencional.(22)

A escolha de medicina Islâmica ou de outra medicina alternativa, não esteve associada ao facto de se ser de origem islâmica, sugerindo que o sistema biomédico/medicina ocidental tem um importante papel para esta amostra, quanto aos problemas de saúde. Como se verificou também anteriormente. Há uma forte crença ou seguimento dos ditames, mas estes não são a solução seguida para o controlo da saúde e das doenças. Os versículos mais recitados foram o 1:1 e o 2:255, ambos indicados para a proteção geral e para a cura de todas as doenças. É de realçar que o versículo 1:1 é de recitação obrigatória nas 5 orações diárias tendo por tal mais frequentemente sido recitado. O versículo 2:255 também é recitado com muita frequência pois foi uma recomendação do profeta Muhammad, o seu ensinamento faz parte do conteúdo a lecionar nas escolas islâmicas. Nota-se que esta amostra, não tem por norma recitar os 6 versículos mencionados no Alcorão especificamente indicados para a cura, segundo Ibrahim, Mohamed et al, verificou-se uma tendência geral para esta prática nas comunidades muçulmanas, denominada de medicina corânica (método de tratar a doença através da leitura ou audição de versículos do Alcorão), o que não é o caso da amostra da Grande Lisboa. (31) Isto poderá dever-se ao fato de não haver centros de medicina corânica em Lisboa como há noutros países e também por não haver muitas escolas islâmicas para lecionar tais ditames .(31)

Verificou-se que mais de metade dos respondentes afirmaram não consumir medicamentos que contenham gelatina na sua composição (as cápsulas são maioritariamente feitas de gelatina), isto talvez por não saber a sua origem, pois no folheto informativo do medicamento ou na embalagem deste raramente vem especificado a origem da gelatina, podendo esta ser de origem suína sendo assim

proibido o seu consumo. Para evitar a não aderência aos medicamentos pelos muçulmanos, uma opção seria a produção de cápsulas e comprimidos através da gelatina bovina halal (animais cortados de acordo com os preceitos islâmicos) ou gelatina proveniente do peixe, concretamente da pele deste, como tem sido uma opção sugerida na comunidade científica segundo G.Boran et al.(44)

Cerca de dois terços da amostra responderam que não consome medicamentos que contenham álcool na sua composição. Este ingrediente também é proibido pela religião. Só se pode consumir a gelatina e o álcool nos medicamentos caso não seja possível a sua substituição por outro similar ou em caso de risco de vida quando não há outra alternativa.(8)

Quanto ao cumprimento de jejuns caso seja portador de doenças crónicas, mais do que dois terços da amostra afirmaram não jejuar. Alguns responderam que cumprem com o jejum e ajustam o horário da toma da medicação: tomam antes do nascer do sol e depois do por do sol. Estes respondentes também disseram cumprir com os ditames da religião. Mas, neste caso, ironicamente não cumprem, pois, o Islão não aconselha jejuar nestes casos. (45)(46)

Os 3 produtos mais utilizados para fins terapêuticos foram o mel, para alívio da dor de garganta, a água de Zam-Zam e o azeite para o bem-estar geral.

O mel, é um produto muito consumido pelos muçulmanos em geral, por acreditarem no seu poder de cura, como é indicado nos ditos do profeta Muhammad e no Alcorão, que por sua vez tem um capítulo exclusivamente referente às abelhas. (15)(24)(31)(47)

É de notar-se que o seu consumo excessivo poderá ser prejudicial em diabéticos, nestes casos deve-se indicar a moderação.(8)

Coincidentemente, o azeite é um ingrediente muito usado na dieta mediterrânica, estudos defendem que o consumo do azeite diminui os riscos para doenças cardiovasculares. O azeite é muito indicado para tratamento de doenças pela Medicina Tradicional Islâmica.(8)

Numa abordagem especulativa, a água de Zam-Zam poderá influenciar a posologia, tratamento e duração, uma vez que existe uma crença no efeito sinérgico do consumo desta água com os medicamentos. Por exemplo, a toma do medicamento com a água de Zam-Zam poderá reduzir a duração do tratamento e melhorar a sua adesão enquanto que, não tendo a água poderá contribuir para desacreditar no tratamento por não haver redução de sinais e sintomas “tão rapidamente esperada” como quando consumido com a água. Constatou-se que mais mulheres têm por hábito consumir esta água. Verifica-se

nesta situação que a percepção da fé e espiritualidade entre os géneros poderá ser diferente, podendo futuramente elaborar-se um estudo focando este aspeto.(48) Num estudo elaborado na Arábia Saudita, sobre o uso de CAM em pacientes com cancro, notou-se que a maior parte destes consumia o mel e a água de Zam-Zam por acreditar nas suas propriedades de cura, pois foi muito indicado o seu consumo para este fim pelo profeta Muhammad, concluiu-se também nesse estudo que mais mulheres aderiam ao CAM em relação aos homens.(48)

O Cardo Mariano não é um produto presente nos textos religiosos, mas foi mencionado por vários participantes que indicaram usá-lo para problemas de saúde digestiva. De facto, esta planta é rica em silimarina, esta substância tem um efeito benéfico sobre as funções do fígado e produção de bílis.(21) Isto foi corretamente associado ao jejum, que inclui controle rigoroso da ingestão dos alimentos e dieta alimentar.

Não se verificou a utilização significativa de sementes de cominho preto, pois não se encontrou nenhuma associação estatística significativa desta, o que não era de esperar, uma vez que na literatura religiosa este é muito indicado devido aos seus benefícios e propriedades de cura, sendo considerada uma das melhores formas de alcançar a cura.(25)

6. Limitações

Verificaram-se algumas limitações ao longo do estudo. O número de participantes poderia ter sido maior, o que não foi possível por muitos não terem comparecido. Poderiam ter sido colocadas mais questões acerca da facilidade/dificuldade em encontrar medicamentos com composição de gelatina de origem vegetal ou halal como é comum encontrar em países com maioria muçulmana, mas, para não tornar o questionário mais extensivo excluíram-se esse tipo de questões.

Em Portugal, ainda não existem estudos deste género o que não permite uma comparação.

7. Conclusão

As práticas islâmicas enfatizam a prevenção de doenças, guiando os crentes para um estilo de vida saudável. Como exemplo temos os benefícios dos jejuns, o desaconselhamento da ingestão de álcool, drogas e tabaco.

Os muçulmanos têm por norma utilizar a medicina profética associada à medicina

ocidental: acreditam que a sinergia destas duas poderá trazer melhores resultados para a saúde.

Os versículos mais recitados foram o 1:1 e o 2:255, indicados para a proteção da saúde em geral. Os inqueridos não têm por norma recitar os 6 versículos específicos para a cura da doença mencionados no Alcorão.

Os ditames do Islão são muito credíveis pela amostra, como se verificou anteriormente.

Os medicamentos contendo gelatina ou álcool são maioritariamente evitados.

Os jejuns do mês do Ramadão não são cumpridos na maior parte dos portadores de doenças crónicas. E, quando são cumpridos, os horários das tomas dos medicamentos são ajustados: os medicamentos são ingeridos antes do nascer do sol e ao pôr do sol.

Os produtos mais consumidos pelos respondentes, como produtos que trazem benefícios para a saúde foram o mel, a água de Zam-Zam (sendo esta mais consumida por representantes do sexo feminino), o azeite de oliveira e o cardo mariano. Sendo os três primeiros referidos no Alcorão e ditos do profeta Muhammad.

O conhecimento destes comportamentos pelos profissionais de saúde, poderia trazer vantagens, uma vez que, conhecendo as suas crenças e cultura, isto poderia ajudar a melhorar a adesão aos tratamentos prescritos pelos médicos, evitando assim o “abandono” ou negligência dos tratamentos por não saber como conciliar as duas vertentes, ou por deduzir que uma invalida a outra. Este tipo de estudo poderá ser aplicado às outras comunidades para que haja uma melhor interação entre estas e os farmacêuticos e outros profissionais de saúde.

8. Bibliografia

1. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2017/08/09/muslims-and-islam-key-findings-in-the-u-s-and-around-the-world/>.
2. Islamic World [Internet]. [cited 2020 Mar 13]. Available from: <https://www.britannica.com/topic/Islamic-world>
3. Darussalam Houston. A Brief Illustrated Guide to Understanding Islam [Internet]. Vol. 2, Darussalam Houston. 2008. 80 p. Available from: http://scholar.google.com/scholar?start=630&q=memorizing+Al+Quran&hl=en&as_sdt=0,5#2
4. Muhammad A. Histórias do Al-Quran, do Hadice e da Bíblia. 2nd ed. Maputo, Mz; 2009. 93 p.
5. Khan N, Rites F, Maravia U, Chamsi-pasha H, Chamsi-pasha M, Albar MA, et al. Journal of the British Islamic Medical Association. 2009;
6. Muhammad A. Muhammad o mensageiro de Deus. Makkah E, editor. 1- p.
7. sharia [Internet]. [cited 2020 Sep 10]. Available from: <https://iqaraislam.com/afinal-o-que-e-essa-lei-islamica-shariah>
8. Attum B, Shamooun Z. Cultural Competence in the Care of Muslim Patients and their Families [Internet]. StatPearls. 2018. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29763108>
9. Ambali AR, Bakar AN. People's Awareness on Halal Foods and Products: Potential Issues for Policy-makers. Procedia - Soc Behav Sci [Internet]. 2014;121(September 2012):3–25. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.1104>
10. Mei SJ, Mahmood C, Mac RJ. Halal integrity in the food supply chain. Br Food J [Internet]. 2017 Jan 1;119(1):39–51. Available from: <https://doi.org/10.1108/BFJ-04-2016-0150>
11. prejuízos do álcool [Internet]. [cited 2020 Sep 17]. Available from:

- <https://www.islamreligion.com/pt/articles/2229/o-alcool-no-islã/>
12. [https://www.gelita.com/sites/default/files/documents/2017-07/17006 Folder PHARMA %288p%29 2017 A4 porto RZ01 we \[Internet\]. Available from: https://www.gelita.com/sites/default/files/documents/2017-07/17006 Folder PHARMA %288p%29 2017 A4 porto RZ01 web.pdf](https://www.gelita.com/sites/default/files/documents/2017-07/17006_Folder_PHARMA_%288p%29_2017_A4_porto_RZ01_web.pdf)
 13. [medicamentos/DCI/gelatina \[Internet\]. \[cited 2020 Sep 17\]. Available from: https://www.indice.eu/pt/medicamentos/DCI/gelatina/informacao-geral](https://www.indice.eu/pt/medicamentos/DCI/gelatina/informacao-geral)
 14. INFARMED. I.P. (e). Critérios de Avaliação de Pedidos de Registo Simplificado de Medicamentos Homeopáticos. :1–8. Available from: https://www.infarmed.pt/portal/page/portal/INFARMED/MEDICAMENTOS_USO_HUMANO/AUTORIZACAO_DE_INTRODUCAO_NO_MERCADO/PRODUTOS_FARMACEUTICOS_HOMEOPATICOS/Criterios_avaliacao.pdf
 15. Hayek S El. Alcorão Sagrado.
 16. Tiesler NC. Muçulmanos na margem: A nova presença islâmica em Portugal. *Sociol Probl e Prat.* 2000;34:117–44.
 17. Araújo M. A islamofobia e as suas narrativas em Portugal: conhecimento, política, média e ciberespaço. 2019; Available from: <http://hdl.handle.net/10316/86974>
 18. Seixas L, Dinis S, De Sousa AA. [mesquita-central-de-lisboa \[Internet\]. \[cited 2020 Aug 28\]. Available from: https://memoriaparatodos.pt/portfolio/mesquita-central-de-lisboa](https://memoriaparatodos.pt/portfolio/mesquita-central-de-lisboa)
 19. Daher M, Chaar B, Saini B. Impact of patients’ religious and spiritual beliefs in pharmacy: From the perspective of the pharmacist. *Res Soc Adm Pharm.* 2015 Jan 1;11(1):e31–41.
 20. AlRawi SN, Fetters MD. Traditional Arabic & Islamic Medicine: A Conceptual Model for Clinicians and Researchers. *Glob J Health Sci.* 2012 Apr 28;4(3).
 21. Post-White J, Ladas EJ, Kelly KM. Advances in the use of milk thistle (*Silybum marianum*). *Integr Cancer Ther.* 2007;6(2):104–9.
 22. Mahmoud HS ESS. Methods of Wet Cupping Therapy (Al-Hijamah): In Light of Modern Medicine and Prophetic Medicine. *Altern Integr Med.* 2013;02(03).
 23. [mel \[Internet\]. \[cited 2020 Sep 10\]. Available from: https://www.islamreligion.com/pt/articles/10321/ouro-liquido-os-beneficios-do-mel/](https://www.islamreligion.com/pt/articles/10321/ouro-liquido-os-beneficios-do-mel/)
 24. Taghavizad R. The Healing Effect of Honey as Stated in Quran and Hadith. *J*

- Quran Med. 2011;1(2):3–8.
25. Ahmad A, Husain A, Mujeeb M, Khan SA, Najmi AK, Siddique NA, et al. A review on therapeutic potential of *Nigella sativa*: A miracle herb. *Asian Pac J Trop Biomed.* 2013;3(5):337–52.
 26. Mohammed S, Al-Jawziyya IQ. *The Prophetic Medical Science.* New Dehli, In: Millat Book Centre;
 27. Khalid N, Ahmad A, Khalid S, Ahmed A, Irfan M. Mineral composition and health functionality of Zamzam water: A review. *Int J Food Prop.* 2014;17(3):661–77.
 28. Siraj AK, Begum R, Melosantos R, Albalawy W, Abboud J, Siraj N, et al. Zamzam water protects cancer cells from chemotherapy-induced apoptosis via mitogen-activated protein kinase-dependent pathway. *Biomed Pharmacother.* 2019;118(May):0–6.
 29. Mousavi T, Rafiei A, Yoosefpour M. Nutritional value and health benefits of dates according to islamic recourses and traditional medicine. *J Maz Univ Med Sci.* 2014;24(117):247–65.
 30. Kahrizi D, Molsaghi M, Faramarzi A, Yari K, Kazemi E, Farhadzadeh AM, et al. Medicinal plants in holy Quran. *Am J Sci Res.* 2012;42(42):62–71.
 31. Ibrahim MA, Shah MSM, Mohd RA. Concept of shifa in Al-Quran: Quranic medicine approach in healing physical ailment. *Al-Qanatir Int J Islam Stud.* 2015;1:1–19.
 32. <https://theislamicinformation.com/surah-fatiha-secrets-benefits-translation/tle> [Internet]. Available from: <https://theislamicinformation.com/surah-fatiha-secrets-benefits-translation/tle>
 33. Zweber A. Cultural competence in pharmacy practice. *Am J Pharm Educ.* 2002;66(2):172–6.
 34. Bazaldua O V., Sias J. Cultural Competence: A Pharmacy Perspective. *J Pharm Pract.* 2004;17(3):160–6.
 35. Dalmoro M, Vieira KM. Dilemas na Construção de Escalas Tipo Likert: o Número de Itens e a Disposição Influenciam nos Resultados? *Rev Gestão Organ.* 2013;6:161–74.
 36. Marôco J. *Análise estatística com SPSS statistics.* 7ª edição. 2018.
 37. Diário de Notícias [Internet]. [cited 2020 Sep 23]. Available from: <https://www.dn.pt/lusa/comunidade-islamica-portuguesa-nasceu-ha-50-anos-em->

lisboa-9190076.html

38. Instituto Nacional de Estatística [Internet]. [cited 2020 Sep 23]. Available from: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=ine_tema&xpid=INE&tema_cod=1112
39. censos 2011 [Internet]. [cited 2020 Sep 23]. Available from: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&userLoadSave=Load&userTableOrder=6791&tipoSelecao=0&contexto=pq&selTab=tab1&submitLoad=true&xlang=pt
40. Mohammad I, Lehmann C. Women's Rights in Islam Regarding Marriage and Divorce. *J Law Pract.* 2011;4(3):1–13.
41. INE rendimento [Internet]. [cited 2020 Sep 23]. Available from: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&contecto=pi&indOcorrCod=0009373&selTab=tab0
42. Instituto Nacional de Saúde Dr.Ricardo Jorge [Internet]. [cited 2020 Aug 28]. Available from: <http://www2.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/PSDC/Paginas/DoencasCronicas.aspx>
43. Adib SM. From the biomedical model to the Islamic alternative: A brief overview of medical practices in the contemporary Arab world. *Soc Sci Med.* 2004;58(4):697–702.
44. Boran G, Regenstein JM. Fish gelatin [Internet]. 1st ed. Vol. 60, *Advances in Food and Nutrition Research*. Elsevier Inc.; 2010. 119–143 p. Available from: [http://dx.doi.org/10.1016/S1043-4526\(10\)60005-8](http://dx.doi.org/10.1016/S1043-4526(10)60005-8)
45. Abdelaziz TA, Abdurraheem MA, Badi SA, Badawi MI, Saeed AO, Elobied MA, et al. Knowledge, attitude and practice of Sudanese pharmacist with regard to management of diabetes during Ramadan: A cross-sectional survey. *Diabetes Metab Syndr Clin Res Rev.* 2019;
46. Tourkmani AM, Alharbi TJ, Bin Rsheed AM, AlRasheed AN, AlBattal SM, Abdelhay O, et al. Impact of Ramadan Focused Education Program on medications adjustment for patients with type 2 diabetes in a primary health care institution in Saudi Arabia. *Diabetes Metab Syndr Clin Res Rev.* 2019;
47. Alenazi DS, , Sabry M. Hammad AEM. Effect of autism on parental quality of life in Arar city, Saudi Arabia. *J Fam Community Med.* 2017;24(1):102–5.
48. Jazieh AR, Al Sudairy R, Abulkhair O, Alaskar A, Al Safi F, Sheblaq N, et al. Use of complementary and alternative medicine by patients with cancer in Saudi

Anexos

Anexo I



Hábitos e Costumes da comunidade muçulmana em Lisboa quanto à Saúde e ao tratamento das Doenças

Este inquérito tem como objetivo, recolher informação para a realização de um trabalho de Mestrado em Ciências Farmacêuticas, no domínio dos comportamentos dos muçulmanos na saúde e na doença. Os dados fornecidos são absolutamente confidenciais, totalmente anónimos e serão exclusivamente utilizados para fins de investigação científica.

Peço-lhe, assim, que seja o mais rigoroso possível no seu preenchimento. Agradece-se, desde já, o seu contributo!

1. Dados pessoais:

1.1. Idade: _____ anos

1.2. Sexo: Masculino Feminino

1.3. Qual a sua altura (aproximadamente)? _____ cm

1.4. Habilitações académicas:

1º Ciclo ou ensino primário

2º Ciclo ou ensino preparatório

- 3º Ciclo (9º ano de escolaridade)
- Ensino secundário
- Bacharelato
- Licenciatura pré-Bolonha
- Licenciatura pós-Bolonha
- Mestrado
- Pós-Graduação
- Doutoramento

Outra habilitação: _____

1.5. Estado civil:

Casado(a) Solteiro(a) Divorciado(a) Viúvo(a)

1.6. Qual a localidade onde vive? _____

1.7. Qual o rendimento mensal do seu agregado familiar?

Inferior ou igual a 600€.....

Entre 600€ a 1000€.....

Superior a 1000€.....

1.8. Numa escala de 1-10 (1-nunca, 10-sempre) por favor assinale a sua resposta:

1.8.1. Qual o seu grau de cumprimento com os ditames da religião?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1.8.2. Como se avalia a seguir os preceitos do Alcorão e da Sunnah?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1.8.3. Qual o seu grau de cumprimento com os jejuns do mês do Ramadão?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10)

)

2 – Sobre a sua saúde:

2.1. Qual o seu peso atual (aproximadamente)? ____ Kg

2.2. É fumador? Sim Não

Caso tenha respondido que sim, quantos cigarros fuma por dia (aproximadamente):

Menos de 2 Entre 2 e 10 Entre 10 e 20 Mais de 20

2.3. Caso sofra de alguma(s) doença(s), escreva em baixo as 3 mais importantes:

Doença a) _____

Doença b) _____

Doença c) _____

2.4. Quanto às doenças anteriores, utilizou algum tipo de cuidados médicos ou medicina alternativa aos hospitais, centros de saúde e/ou farmácias?

Doença a) Sim Não

Doença b) Sim Não

Doença c) Sim Não

Se respondeu afirmativamente à pergunta anterior, assinale qual?

Doença a)

Medicina tradicional árabe e islâmica Cupping Homeopatia

Medicina Ayurvédica Plantas medicinais Outra(s) Qual(ais)?

Doença b)

Medicina tradicional árabe e islâmica Cupping Homeopatia

Medicina Ayurvédica Plantas medicinais Outra(s) Qual(ais)?

Doença c)

Medicina tradicional árabe e islâmica Cupping Homeopatia

Medicina Ayurvédica Plantas medicinais Outra(s) Qual(ais)?

2.5. Caso tome medicamentos de farmácia, indique os 3 que toma mais vezes durante um dia:

Medicamento a) _____

Medicamento b) _____

Medicamento c) _____

2.6. Numa escala de 1-10 (1-nada/nunca, 10-tudo/sempr) por favor assinale as suas respostas:

2.6.1 Em relação às doenças que descreveu antes na pergunta 2.4, existe alguma situação em que não cumpra o tratamento receitado pelo médico por impedimento religioso?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2.6.2. O alcorão menciona versículos que ao serem recitados, trazem benefícios para a Saúde. Tem por hábito recitá-los? _____

2.6.2.1 Se respondeu que sim à questão anterior, exemplifique quais os versículos que costuma recitar?

2.6.2.2 Com que frequência costuma recitar esses versículos.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2.6.3.1 Associa a reza dos versículos ao tratamento receitado pelo médico?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2.6.3.2 Associa a reza dos versículos a algum tratamento alternativo?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2.6.4. Quando lhe é prescrito um medicamento em forma de cápsula, cuja composição não tem conhecimento, toma esse medicamento?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2.7.1. Quando lhe é prescrito um medicamento que contém álcool, toma-o?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2.7.2. Se sofre de uma doença crónica, cumpre com o jejum do Ramadão?

Sim Não

2.7.2.1. Se respondeu que sim, diga como faz para tomar os medicamentos receitados pelo médico.

2.8. Dos alimentos que o Alcorão e a Sunnah indicam como benéficos para a saúde, assinale, qual ou quais, utiliza no seu quotidiano:

- a) Mel.....
- b) Azeite.....
- c) Sementes de nigella sativa (khalonji).....
- d) Água de zam-zam.....
- e) Camomila dourada
- f) Cardo-mariano.....
- g) Outro(s):

2.8.1. Dos que assinalou, indique por favor como o(s) utiliza habitualmente e qual(ais) o seu(s) efeito(s) principais:

a)
Mel.....
.....

—

b) Azeite _____

—

c) Sementes _____

—

d) Água de zam-zam _____

—

e) Camomila dourada _____

—

f) Cardo-mariano _____

—

g) Outro(s): _____

—

Muito obrigado pela sua participação!