

Consumo da Erva-Mate, no Chimarrão, por Escolares das Séries Iniciais do Ensino Fundamental de Escolas Públicas do Município de Ijuí-RS

Sônia Teresinha De Negri¹
Ana Luísa do Amaral Fiad²

Resumo

O consumo da erva-mate (*Ilex Paraguariensis*) no chimarrão está presente na cultura dos sulistas do Brasil e demais países do Cone Sul, motivando esta investigação exploratória e quantitativa sobre o hábito de seu consumo por escolares das séries iniciais do ensino fundamental. Dos 501 escolares investigados, com idade média de 7,66 ($\pm 0,8$), 382 consomem chimarrão, sendo 34% na frequência diária e preferencialmente no turno vespertino. Manifestam gostar do chimarrão ($n=245$) e muitos o ingerem em horário antecedente à alimentação. A adição de açúcar é mencionada por 191 alunos e 54% dos escolares referem a sensação de que a temperatura da infusão é elevada. Concluiu-se que as crianças apresentam integração ao comportamento cultural da região, possivelmente estimulados a participarem da reunião de sua família para a ingestão da erva-mate no chimarrão, garantindo assim, a perpetuação deste hábito. Sugere-se que as crianças, desde a idade

¹ Nutricionista, Mestre em Educação, Professora Assistente do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (Unijuí).

² Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (Unijuí).

pré-escolar, devam ser orientadas quanto ao consumo do chimarrão, referente à temperatura ideal, à contra-indicação da adição de açúcar e a sua utilização dissociada das refeições, garantindo assim os benefícios da erva-mate e valorizando o componente cultural do consumo da erva-mate na infusão do chimarrão.

Palavras-chave: erva-mate, cultura do chimarrão, consumo de chimarrão por escolares, hábitos alimentares

Consumption of Drinking Mate by Schoolchildren from Early Grades in Elementary Schools of Ijuí-RS

Abstract: The custom of drinking mate, *Ilex Paraguariensis*, in “chimarrão” is present in the culture of the Southern Brazil and other countries of South America, motivating this great investigation on the habit of its consumption by schoolchildren from early grades in elementary schools. In 501 schoolchildren at the average of 7,66 (\pm 0,8) years old, 382 consume “chimarrão”, 34 % every day (n=245) and many others drink it before meals. The use of sugar is mentioned by 91 students and 54 % of them refer to the sensation that the temperature of infusing is high. It can be concluded that children present integration on cultural behavior of the region, possibly stimulated to the make part of the family gatherings to drink mate in “chimarrão” giving this way the habit as perpetual. It is suggested that children, since school age, should be warned on the consumption of “chimarrão” referring to the ideal temperature, to the harmful of meals, giving so the benefits of mate and appreciating the cultural component in the consumption of infusing of “chimarrão”.

Keywords: mate, culture, schoolchildren, alimentary habit.

Introdução

A utilização das folhas da *Ilex Paraguariensis*, conhecida por erva-mate, ocorreu em período da história do Rio Grande do Sul anterior à catequização dos nativos pelos Jesuítas, mas foi através destes missionários que se deu início à plantação sistematizada da espécie, cujas folhas mascadas serviram de alimento aos indígenas e aos exércitos na Guerra do Paraguai (Erva Mate, 1977; Villanueva citado por Vázquez; Moyna, 1986).

Segundo Bassani e Campos (1998) a erva-mate é um vegetal fonte de glicídios simples, vitaminas, minerais, flavonóides como a quercetina e rutina. Contém também, xantinas de ação estimulante ao Sistema Nervoso Central – SNC e particularmente ao sistema digestório e, ainda, os taninos, interferentes na biodisponibilidade de alguns minerais (Coelho, 1995).

Referente ao valor nutricional das folhas da erva-mate, destaca-se o conteúdo em tiamina e riboflavina, além de ácido nicotínico, ácido ascórbico e β -caroteno e os minerais cálcio, fósforo, ferro, cobre, manganês, magnésio e potássio (Escudero, 1941; Instituto Adolfo Lutz citado por Erva Mate, 1977; Specht, 2001). Segundo Escudero (op. cit), grande parte da tiamina, da riboflavina e do ácido ascórbico são extraídos nas primeiras dez cevaduras da erva-mate.

A erva-mate é geralmente consumida na forma de chimarrão, resultado da adição de água quente à temperatura entre 80 a 95° C sobre as folhas tostadas e moídas, colocadas dentro de um recipiente apropriado nominado de cuia, feito a partir do porongueiro (*Cucurbitaceae*). O chimarrão é estimulante ao Sistema Nervoso Central – SNC, visto seu conteúdo de derivados das xantinas quais são: cafeína, teobromina e teofilina (Bassani e Campos, 1998). Comparativamente, uma xícara média de café infuso contém 73 mg de cafeína, uma de chá preto 33 mg e as bebidas à base de cola cerca de 36 mg por copo desta substância (Manual Of ..., 1981), enquanto o chimarrão fornece no início das cevaduras cerca de 21 mg (Escudero, 1941; Specht, 2001) e o somatório

de 80 a 120 mg de cafeína em uma rodada com duração de uma a duas horas (cerca de 15 a 25 cevaduras), sendo que uma pessoa participante de duas rodadas de chimarrão ao dia e em pequenos grupos, poderá consumir de 100 a 200 mg de cafeína ao dia (Vázquez; Moyna, 1986).

A ação adstringente da infusão obtida da erva-mate se deve aos derivados cafeoilquínicos, dentre estes os taninos (polifenóis), aos quais são atribuídas interferências negativas na biodisponibilidade do ferro não-heme, zinco e cobre, ao formarem quelatos de grande estabilidade e não-absorvíveis (Coelho, 1995).

O consumo da erva-mate no chimarrão está presente na cultura dos sulistas do Brasil e demais países do Cone Sul, nos momentos em que as pessoas se agrupam em rodas, compartilham suas falas, sentimentos e idéias durante a tomada do chimarrão. As crianças, à medida que crescem, passam a integrar-se deste hábito, participando com suas famílias da “roda do chimarrão” e, muitas vezes, o fazem em horários próximos às principais refeições.

Dado este aspecto cultural, surgiu o interesse motivador desta investigação sobre a frequência de consumo da erva-mate no chimarrão por escolares das séries iniciais do ensino fundamental de escolas públicas do município de Ijuí (RS), associado à alimentação e à reprodução do hábito cultural da região.

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa do tipo exploratória e quantitativa, na qual utilizou-se um questionário, previamente testado, aplicado a 501 escolares das séries iniciais do ensino fundamental de escolas públicas do município de Ijuí. A amostragem foi constituída aleatoriamente, dentre o universo escolhido intencionalmente, formado por crianças em idades tenras e freqüentadoras de séries iniciais do ensino fundamental. Aos alunos em fase de alfabetização recorreu-se ao método da en-

trevista, sendo o questionário utilizado como roteiro semi-estruturado. A coleta dos dados foi realizada por acadêmicas do Curso de Nutrição em atividades de estágio curricular, no primeiro semestre de 2000. Aos dados foi aplicado tratamento estatístico.

Resultados

Foram alvo deste estudo 501 escolares com idade média de 7,66 ($\pm 0,8$) anos, sendo 49% meninos e 51% meninas. Destes, 76% (n=382) consomem chimarrão e 24% (n=119) não o fazem, embora todos mencionem o consumo pela família (Tabela 1).

Quanto à frequência do consumo da erva-mate pelos 382 escolares, 34% o faz diariamente; 16% duas a três vezes na semana; 16% nos fins-de-semana e 34% eventualmente (Tabela 2). O horário preferencial para consumo do chimarrão é à tarde e no final-de-tarde referido por 79% (n=303), embora 30% o ingiram também pela manhã, associados ou não aos demais horários do dia.

TABELA 1 – Hábito de consumo de chimarrão pelas famílias dos 382 escolares investigados.

Grau de parentesco	número	percentual %
pais	364	95
avós	226	59
irmãos	152	40
tios	209	81
primos	121	32

Tabela 2 – Frequência de consumo do chimarrão citado pelos escolares (n=382)

Periodicidade	Número	Percentual %
diariamente	130	34
2 a 3 vezes por semana	61	16
fins-de-semana	62	16
eventualmente	129	34
TOTAL	382	100

No que se refere à manifestação do gostar de chimarrão e a percepção de sua falta quando não ingerido, 245 (64%) escolares responderam afirmativamente e 70% (n=269) bebem chimarrão em horários antecedentes à alimentação, sendo que 41 % referem o seu consumo quando apresentam a sensação de fome.

Quanto à sensação da temperatura manifestada pelos escolares ao ingerirem o chimarrão, 44% (n=168) consideram-no quente, 42% (n=158) morna, 10% muito quente e somente 4% fria.

O costume de adicionar ao chimarrão substâncias alimentícias e especiarias, tais como açúcar, chá, leite e suco, é mencionado por 306 escolares. O açúcar é indicado por 191 alunos, sendo algumas vezes acompanhado de chá ou leite e, de somente chá, por 30% (Tabela 3).

TABELA 3 – Tipos de substâncias alimentícias ou especiarias adicionadas ao chimarrão e respectivas frequências mencionadas por 306 escolares.

Tipo de substância	Frequência	percentual %
açúcar	111	36
chá	90	30
leite	17	6
açúcar/chá	46	15
suco	4	1
açúcar e leite	18	6
leite e chá	4	1
açúcar, leite e chá	16	5
TOTAL	306	100

Discussão

Destaca-se o número elevado de crianças (76%), em início da fase escolar, que confirmam ingerir a erva-mate sob forma de chimarrão, possivelmente estimulados a participarem da reunião da família, visto que metade destes cita consumo em frequência diária ou de até três vezes por semana e, ainda, preferencialmente no horário vespertino. Reforçado este aspecto de seu consumo visto que 64% destes escolares manifestam sentir sua falta quando não o ingerem.

Preocupações quanto à saúde destas crianças devem ser destacadas, pois a sensação de temperatura da infusão é considerada elevada por 54% destas, o que nos remete aos estudos epidemiológicos que visam associar a alta temperatura do chimarrão com tumores esofageanos (Specht, 2001), embora os resultados ainda sejam contundentes e discutidos no âmbito científico (Bassani; Campos, 1998).

A contribuição nutritiva da erva-mate é relevante somente em caso da ingestão do chimarrão ocorrer predominantemente até a 10^a cevadura pois, após, haverá significativa redução destes nutrientes, pouco sendo acrescentado à cota diária ingerida de vitaminas e minerais (Escudero, 1941). A contribuição em calorias à soma diária ingerida é pouco expressiva, no entanto deve-se observar seu conteúdo em cafeína, estimulante do Sistema Nervoso Central e das secreções gastrointestinais e, em taninos, interferentes na biodisponibilidade dos nutrientes da alimentação, favorecendo o surgimento de doenças carenciais, como anemia e atrasos no crescimento em crianças cuja alimentação seja deficiente em minerais e propensas à má-nutrição. Os benefícios da erva-mate atribuídos aos seus componente nutricionais e à cafeína no trabalho cardíaco e na circulação sanguínea, também podem atuar como inibidores da sensação da fome (Stagg; Millin, 1975; Costa, 1989; Ohem; Hölzl, 1990 citados por Valduga, 1994), reforçando os aspectos anti-nutricionais citados, quando houver ingestão do chimarrão associado aos alimentos.

Considerando-se ainda, que 41% dos escolares afirmam ingerir chimarrão quando sentem fome, 71% o fazem antes das refeições e 64% adiciona açúcar ao chimarrão; estes fatos nos conduzem a inferir que o hábito do consumo do chimarrão pelos escolares poderá comprometer a seleção e qualidade da alimentação consumida, favorecer a substituição da alimentação saudável e variada pelo chimarrão e contribuir como estímulo ao hábito de consumo de doces e ao surgimento de cárie dental.

Justifica-se também a recomendação de evitar o consumo do chimarrão antes das refeições, visto ser estimulante do Sistema Nervoso Central e ter direta influência sobre o Sistema Digestório, podendo provocar hiperacidez gástrica e conseqüente desconforto epigástrico (Black; Matassarín-Jacobs, 1996 ; Berne; Levy, 1996).

Portanto o hábito do consumo da erva-mate no chimarrão deverá sempre ser investigado em casos de queixas digestivas apresentadas pelos escolares, e também inapetência às refeições, anemia recorrente e deficiência no crescimento.

Os achados desta pesquisa conduzem à dedução de que os escolares estão participando do comportamento cultural da região, em que as pessoas e mais especificamente, a família, reúne-se para a tomada do chimarrão após o encerramento da jornada diária de trabalho. Sendo assim, por imitação, as crianças adquirem o hábito do consumo da erva-mate no chimarrão em agrupamentos de pessoas habituadas a esta ingestão e perpetuam este comportamento cultural tão enraizado nas populações sulistas da América Latina. (Vázquez; Moyna, 1986).

Conclusões

As crianças apresentam integração ao comportamento cultural da região, contribuindo para a perpetuação do hábito do consumo da erva-mate no chimarrão. Este deve ser fonte de saúde e os resultados apontam a necessidade de haver atividades educativas junto às crianças desde a idade pré-escolar para orientações quanto à temperatura ideal da bebida, à contra-indicação da adição de açúcar e a sua utilização dissociada das refeições, garantindo assim os benefícios da erva-mate e valorizando o componente cultural do consumo da infusão da erva-mate no chimarrão.

Bibliografia

ANDERSON, L.; DIBBLE, M.; TURKKI, P.; MITCHELL, H. *Nutrição*. 17.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1988. 737 p.

BASSANI, V. L.; CAMPOS, A. M. Desenvolvimento de extratos secos nebulizados de *Ilex Paraguariensis* St.Hill. In: II REUNIÃO TÉCNICA DO CONE SUL SOBRE O CULTIVO DA ERVA-MATE & I CONGRESSO SUL-AMERICANO DA ERVA-MATE. *Programas e Resumos*. Porto Alegre, 1998. p. 69-87.

BERNE, R. M.; LEVY, M. N. Motilidade gastrointestinal. In: _____. *Fisiologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1996. p. 597-674.

BLACK, J. M.; MATASSARIN-JACOBS, E. *Luckmann & Sorensen*: enfermagem médico-cirúrgica: uma abordagem psicofisiológica. 4.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1996. v.2. p. 2138.

CHAVES, J. M. Vitaminas B1, B2 e C em diversos tipos de erva-mate (Ylex Paraguariensis, *St.Hil*). *Revista Alimentar*, Rio de Janeiro, n. 11, p.5-7, nov. 1944.

COELHO, R. G. Interações nutricionais – parte 1: interações ao nível do trato gastrintestinal. *Metabolismo e Nutrição*, Porto Alegre, v. 2, n.3, p. 106-117, 1995.

ERVA-MATE: alimento básico na dieta do gaúcho. *Brasil Florestal*. v.8, n.30, p.10-14, 1977.

ESCUADERO, P.; ESCUDERO, A.; HERRAIZ, M. L. Valor mineral y vitamínico de la yerba mate (*Ilex Paraguayensis*). *La Semana Médica*. Argentina, p.119-128, 1941.

MANUAL OF CLINICAL DIETETICS. 2.ed. Philadelphia: Saunders Company, 1981.

SPECHT, P. Vai um chimarrão aí? *Zero Hora*, Porto Alegre, 7 abr. 2001.

TOUGER-DECKER, R. Nutrição na saúde dental. In: MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. *Krause*: Alimentos, Nutrição & Dietoterapia. 9.ed. São Paulo: Roca, 1998. p.597-609.

VALDUGA, E. Caracterização estrutural e química da erva-mate (*Ilex Paraguariensis* ST. Hill) e de espécies utilizadas na adulteração. Curitiba: UFPR, 1994. Dissertação de Curso de Pós-Graduação em Tecnologia Química do Setor de Tecnologia (não publicada).

VÁZQUEZ, A.; MOYNA, P. Studies on mate drinking. *Journal of Ethnopharmacology*, Ireland: Elsevier Scientific Publishers Ireland Ltd., 1986. p. 267-272.

Agradecimentos a: Rosimone C. Guevedo, Carla S. Weidle, Ana Lúcia S. Goulart, Sonara Frizzo, Michele T. Cadore, Gabriela A. J. Kist, Veridiana Z. Marx, Maria Elisabete R. de Jesus, Jaqueline Kluge, Simone C. Savariz, Sandra C. Franchikoski e Caroline Gosenheimer.