

DETOX

CIDADES E CONSUMO ALIMENTAR

Comida, cultura e saúde

Org.

Janine Helfst Leicht Collaço
Filipe Augusto Couto Barbosa
Talita Prado Barbosa Roim



Universidade Federal de Goiás

Reitor

Edward Madureira Brasil

Vice-Reitora

Sandramara Matias Chaves

Pró-Reitora de Graduação

Flávia Aparecida de Oliveira

Pró-Reitor de Pós-Graduação

Laerte Guimarães Ferreira Júnior

Pró-Reitor de Pesquisa e Inovação

Jesiel Freitas Carvalho

Pró-Reitora de Extensão e Cultura

Lucilene Maria de Sousa

Pró-Reitor de Administração e Finanças

Robson Maia Geraldine

Pró-Reitor de Desenvolvimento Institucional e Recursos Humanos

Everton Wirbitzki da Silveira

Pró-Reitora de Assuntos da Comunidade Universitária

Maísa Miralva da Silva

***iU**

*Conselho Editorial da Editora da Imprensa Universitária (*iU)*

Coordenação Editorial – Conselho Editorial

Alice Ferreira

David Maciel

Divina Vilhalva

Fernando Fernandes

Igor Kopcak

Joana Plaza Pinto

João Alberto

João Pires Junior

Maria Lucia Kons

Pamora Cordeiro

Renan Leles

Revalino Antonio de Freitas

Salustiano Alvarez Salu

Sígeo Kitatani Jr

Tadeu Alencar Arrais

Tathiana Rodrigues Salgado

Comissão Editorial da Coleção Diferenças

Luís Felipe Kojima Hirano

Camila Azevedo de Moraes Wichers

Alexandre Ferraz Herbetta

Carlos Eduardo Henning

Janine Helfst Leicht Collaço

Conselho Editorial da Coleção Diferenças

Centro-oeste: Ellen Woortman (UnB);

Maria Luíza Rodrigues Souza (UFG) e Joana Fernandes (UFG)

Norte: Deise Montardo (UFAM); Gersem Baniwa (UFAM), Marcia Bezerra (UFPA)

Nordeste: Renato Athias (UFPE), Julie Cavinac (UFRN), Osmundo Pinho (UFRB)

Sudeste: José Guilherme Cantor Magnani (USP), Jorge Villela (UFSCAR) e Sérgio Carrara (UERJ)

Sul: Sônia Maluf (UFSC), Cornelia Eckert (UFRGS) e Jorge Eremites (UFPEL)



Apoio

Grupo de Estudos em Consumo, Cultura e Alimentação (GECCA)



Financiamento

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES)



CIDADES E CONSUMO ALIMENTAR

Comida, cultura e saúde

Org.

Janine Helfst Leicht Collaço
Filipe Augusto Couto Barbosa
Talita Prado Barbosa Roim

Textos de

Lívia Barbosa
Elaine de Azevedo e Isabella Machado Altoé
Carolina Nazareth, Filipe Barbosa e Janine Collaço
Larissa de Farias Alves
Amélia Cristina Stival Duarte

***iU**

© Editora Imprensa Universitária, 2018.

© Janine Helfst Leicht Collaço, Filipe Augusto Couto Barbosa, Talita Prado Barbosa Roim (Org.), 2018.

REVISÃO

Filipe Barbosa

Ana Godoy

Talita Roim

Janine Collaço

NORMALIZAÇÃO

Cláudio Thiago Marques Rosa

PROJETO GRÁFICO E EDITORAÇÃO ELETRÔNICA

Géssica Marques

CAPA

Filipe Augusto Couto Barbosa – *criação*

Leonardo Martins – *arte*

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C568 Cidades e consumo alimentar / organizadores Janine Helfst Leicht Collaço, Filipe Augusto Couto Barbosa, Talita Prado Barbosa Roim. – Goiânia: Editora Imprensa Universitária, 2018.

204p. ; il. color. (Comida, cultura e saúde, v.4)

(Coleção Diferenças – Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social – Universidade Federal de Goiás)

Inclui referências bibliográficas

ISBN: 978-85-93380-56-3 (livro digital)

1. Alimentação. 2. Cidades. 3. Consumo. 4. Gastronomia. 5. Patrimônio cultural. I. Collaço, Janine Helfst Leicht, org. II. Barbosa, Filipe Augusto Couto, org. III. Roim, Talita Prado Barbosa, org. IV. Título. V. Série.

CDD 301

CDU 316

A Coleção Diferenças é fruto da parceria entre o PPGAS/UFG e o Cegraf, que visa a publicação de coletâneas, traduções, teses e dissertações dos docentes, discentes e pesquisadores não apenas do Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social da UFG, mas também de outros programas de pós-graduação que dialogam com as nossas linhas de pesquisa. Essa iniciativa pretende contribuir para a divulgação da produção antropológica contemporânea, desde o Centro-Oeste estendendo-se a outras regiões do Brasil, com a diversificação dos meios de publicação de etnografias, de investigações em diferentes campos de conhecimento antropológico e de traduções de textos clássicos e inovadores da reflexão antropológica.

SUMÁRIO

- 7 APRESENTAÇÃO À SÉRIE DE LIVROS CIDADES E CONSUMO ALIMENTAR**
- 15 PUREZA E PERIGO: DO DETOX AO JEJUM**
Livia Barbosa
- 67 REFEIÇÕES MIGRATÓRIAS: COMIDA E AFETO**
Elaine de Azevedo
Isabella Machado Altoé
- 97 COMIDA COMO CULTURA E AUTOCUIDADO: CONSUMO ALIMENTAR E
NOÇÕES DE COMER SAUDÁVEL ENTRE MULHERES FREQUENTADO-
RAS DAS FEIRAS DE GOIÂNIA, GOIÁS (BR)**
Carolina Cadima Fernandes Nazareth
Filipe Augusto Couto Barbosa
Janine Helfst Leicht Collaço
- 140 DESLOCAMENTOS DOS DISCURSOS DO COMER NO PROCESSO DE
CONSTRUÇÃO SOCIAL DO PACIENTE OBESO**
Larissa de Farias Alves
- 165 OS SIGNIFICADOS DO COMER SAUDÁVEL ENTRE A RUA E A CASA: A
APROPRIAÇÃO DO ESPAÇO NA PERSPECTIVA DA ALIMENTAÇÃO SAU-
DÁVEL**
Amélia Cristina Stival Duarte
- 198 SOBRE OS AUTORES**

APRESENTAÇÃO À SÉRIE DE LIVROS *CIDADES E CONSUMO ALIMENTAR*

O consumo do/no espaço urbano na contemporaneidade adquire dinâmicas sociais e culturais que radicalizam certos aspectos da globalização cosmopolita, conformando sujeitos e patrimônios híbridos, produtos das culturas em movimento entre fluxos locais e globais, entre as geo-histórias singulares de cada cidade, cristalizantes e em constante negociação entre os grupos que ali habitam, já habitaram antes, ou vieram a habitar mais recentemente, com as possibilidades individualizadas de consumo dos lugares e de seus bens culturais, tanto por meio das novas tecnologias de transporte e de informação e comunicação, como, também, pela integração do valor de quase tudo por meio do capital monetário simbólico.

Assim, com pessoas e ideias chegam patrimônios constituídos em outros lugares, trajetórias culturais e sócio históricas diferentes trazem consigo a potência de um trabalho específico, uma forma ímpar de transformar a realidade, e com estas vão se instituindo as características identitárias de novos grupos e seus lugares, novos tipos de bens culturais, novas formas de consumo e de materialidade em meio às trocas econômicas e simbólicas.

Radicalizadas nas cidades contemporâneas (especialmente, nas megalópoles), tais características desafiam as ciências sociais e os estudos culturais em geral, tanto devido

a sua diversidade cultural e informacional em profusão, quanto por uma sincronia e uma sintonia nunca antes vistas entre fenômenos espacialmente deslocados no globo terrestre, mas conectados por redes de culturas, ideias, imagens, mercadorias e pessoas, revelando diferentes formas de consumo e de uso do espaço urbano. E, nesse atual repertório de práticas e simbolismos, entrevê-se também formas sociais de modernidades alternativas, em diferentes arranjos e que não se limitam à imitação de modelos urbanos hegemônicos, mas híbridos destes com um variado espectro multicultural de tradições.

Outro aspecto das cidades é a velha falsa dicotomia urbano/rural, pois esta não é uma relação de oposição, mas de interdependência. As cidades se ergueram por sobre localizações geológicas privilegiadas, muitas vezes, em função de rios, do clima e de relevo propícios à agricultura e pecuária, na antiguidade, e, depois, atualmente, por topografias que favorecessem a engenharia pesada e altamente artificial do urbanismo desde as sociedades industriais, e, também, localizações estratégicas, relativamente à geopolítica do abastecimento de alimentos, de bens culturais, da guerra, dos transportes e das comunicações. O crescimento e surgimento de cidades pavimentadas e industriais foi aumentando cada vez mais a dependência das zonas urbanas em relação às rurais, em especial, quanto a sua exponencialmente crescente demanda por produtos primários, e, principalmente, por alimentos, se levarmos em conta, por exemplo, que a maior cidade do hemisfério Sul, São Paulo, no Brasil, saltou de uma população de, aproximadamente, 65 mil habitantes, em 1890, para mais de 1,2 milhão, em 1940, tendo a população quase dobrado na década seguinte, chegando

a quase 2,2 milhões de pessoas em 1950. Caso semelhante ao de Chicago, nos EUA, inspirador do mais famoso centro de antropologia, ecologia e sociologia urbanas, com os ‘Etnógrafos de Chicago’, ou da ‘Escola de Chicago’, que, entre 1900 e 1930, cresceu à razão de meio milhão de habitantes a cada dez anos. Com efeito, observa-se também o aumento da dependência das zonas rurais em relação às urbanas em relação à oferta de serviços especializados, produtos industrializados e educação formal; o que nos leva a crer na incompletude de uma análise do fenômeno urbano na ausência do fenômeno rural, e, mais ainda, na impossibilidade de tal análise se a temos como uma relação de oposição, ou de sucessão, como etapas da evolução humana, da tradição rural à modernidade urbana. Observando mais de perto, contudo, notaremos que o imaginário cosmopolita é o que incita a oposição urbano/rural, idealizando o campo (o rural) enquanto o espaço da boa qualidade de vida, dos hábitos saudáveis, em contraposição à sociedade industrial. Assim, além de centralizar fluxos culturais e socioeconômicos locais, regionais e globais, os espaços urbanos tendem a criar dinâmicas de trocas materiais e simbólicas intensas com os espaços rurais (e também periféricos); por exemplo, criando imagens idílicas e nostálgicas que levam comensais urbanos a buscarem comida e descanso na roça, ou seja, é onde se vai trabalhar, mas se vai para consumir a experiência do sossego junto ao ambiente rural.

Nesse aparente conflito entre a modernidade e a tradição, aparece também uma nova forma de consumo nas/das cidades, que é o turismo cultural ligado aos processos políticos de patrimonialização. A tradição passa então a ser consumida e traz novas formas de disposição urbana, formulando novas

apropriações e experiências ao explorar um imaginário pautado na alegoria de cidades históricas, onde o consumo do lugar e da cultural local se concretiza na contemplação dos monumentos e prédios históricos, e no consumo de amostras do patrimônio cultural, em performances artísticas, artesanato e na gastronomia, que se constituem enquanto formas emblemáticas de um identidade tradicional e/ou local. Assim, em especial, isso ocorre nas cidades patrimônio influenciadas pela indústria do turismo, mas, também, na maioria dos contextos afetados pela globalização e que ofertam ao consumo atividades, serviços e produtos culturais considerados de lazer ou de aproveitamento do tempo-livre.

Destarte, estão a surgir novas construções do Outro estimuladas pelo encontro cultural que se intensifica com o fenômeno da globalização, criando condições para que as identidades se manifestem enquanto um meio de reconhecimento, de valorização, ou mesmo de negociação política. Nas cidades turísticas, por exemplo, o fetichismo da mercadoria está na confusão que fazem os turistas entre o real alcance do seu consumo (por vezes, de tipo puramente hedonista) e a distância material e simbólica que os separa dos bens culturais locais, criando experiências que serão compartilhadas, comentadas e narradas, reforçando um imaginário estereotipado do que é a tradição, imaginário que, como veremos, se manifesta de distintas maneiras.

Na contemporaneidade, devemos considerar ainda o elemento que ultrarradicaliza tais dinâmicas, apontando para a necessidade de se empreender novas formas de fazer e novos objetos para a Antropologia e Sociologia da cidade, o ciberespaço. Erigindo-se por, a partir e para além do espaço urbano, o

ciberespaço possibilita a existência de sujeitos híbridos e comunidades muito mais amplas – como uma comunidade com milhares de membros dispersos espacialmente em uma megalópole com milhões de habitantes, em um país, ou mesmo no mundo Ocidental como um todo –, forjando diversas cartografias sociais de consumo e apropriação do espaço urbano, e revelando formações em grupos de diversos tipos (étnicos, por afinidade profissional, por interesses estéticos, ideologias políticas, por práticas esportivas, por hábitos alimentares, por hobbies em comum, etc.), em redes que se estendem de forma quase que indefinida, desafiando e transcendendo concepções simplistas em termos de localismos, regionalismos ou globalismos. Decorre disso ampliar os instrumentos de pesquisa, como análises auxiliadas por computador e métodos digitais etnográficos que alcancem essas novas formas sociais de existir no espaço urbano e, para além, no ciberespaço, em uma nova escala (e uma nova lógica) espaço-temporal.

Além desses processos de formação identitária pelo consumo do/no espaço urbano (radicalizados pelas novas tecnologias de informação e comunicação), outro aspecto que se exacerba na atualidade é a ética e o poder no consumir, pois uma escolha alimentar individual a favor da coletividade constitui também uma forma de moralidade e de fazer política. Atualmente, essas características se radicalizam, por exemplo, nos movimentos ambientalistas em rede, que se opõem ao consumo de veículos a combustão e de muitos outros produtos que influenciam no aquecimento e contaminação do planeta; ou também os movimentos ‘veganos’, com sujeitos que consomem somente produtos de base vegetal e livres de sofrimen-

to animal em sua produção (*cruelty free*). Assim, tais grupos acabam criando usos e consumos alternativos de comidas, de objetos e das cidades em si, por exemplo, no uso de bicicletas para o transporte, criando uma nova relação com a cidade e a materialidade do espaço, pois o consumo da cultura material se imprime no imaginário e molda os sujeitos sociais; e o consumo em sua dimensão simbólica nos distingue uns dos outros e nos hierarquiza em classes. Assim, por exemplo, surgem práticas ligadas ao discurso do saudável, ao mesmo tempo relacionada às práticas tradicionais em oposição à vida industrial e à ultramodernidade do discurso nutricional e médico, cientificista, nem sempre apreendendo as dimensões socioculturais da alimentação, criando uma cultura da musculação, da prática de esportes em parques e das comidas tecnicamente consideradas saudáveis; ou, no caso de grupos *veganos*, por exemplo, seus membros vão estabelecendo símbolos, pontos de encontro e circuitos específicos de consumo da cidade, frequentando apenas lojas, feiras, mercados e restaurantes que ofereçam produtos orgânicos e de origem vegetal, e ainda se negando a utilizar quaisquer espaços, produtos ou serviços ligados de alguma forma ao 'sofrimento animal'. E, assim como estes, outros grupos e indivíduos vão criando relações próprias com a cidade e constituindo suas identidades através do consumo de bens culturais e do uso do próprio espaço urbano.

Mediante o tema acima desenvolvido, a presente proposta tem como objetivo tornar públicas pesquisas da área de Ciências Humanas e Sociais acerca dos fenômenos alimentares, buscando contribuir no aprofundamento sobre as suas dinâmicas socioculturais, e na divulgação junto à comunidade científica

e à sociedade civil em geral dos conhecimentos produzidos no âmbito da Universidade Federal de Goiás (UFG), e, especialmente, pelo Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social, contando com a contribuição de docentes, discentes e egressos ligados à Linha de pesquisa “Etnografia dos conhecimentos e experimentações etnográficas” (a antiga Linha de pesquisa em “Etnografia da ideias e dos repertórios culturais”).

Essa proposta conta com a parceria do Grupo de Estudo em Consumo, Cultura e Alimentação (GECCA) da UFG (Grupo de Pesquisa certificado no CNPq “Consumo, Cultura e Alimentação”), que traz as contribuições de autoras e autores de outras instituições (nacionais e internacionais), com convidados reconhecidos por seus trabalhos nesta área de pesquisa, aliando contribuições preciosas para esta nossa publicação.

Esta publicação é parte da Coleção Diferenças, fruto da parceria entre o PPGAS/UFG e o CEGRAF/UFG, por meio da Editora Imprensa Universitária, que visa a publicação de coletâneas, traduções, teses e dissertações dos docentes, discentes e pesquisadores não apenas do Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social da UFG, e também de outros programas, instituições e universidades que dialoguem com as linhas de pesquisa do programa. Assim sendo, essa iniciativa pretende contribuir na divulgação da produção antropológica contemporânea, desde o Centro-Oeste, estendendo-se a outras regiões do Brasil e do mundo, com a diversificação dos meios de publicação de ensaios, etnografias e investigações nos diferentes campos em que permeia o conhecimento antropológico, e também na tradução de textos clássicos e inovadores da reflexão antropológica. A Coleção Diferenças busca,

portanto, reunir pesquisas recentes, de relevância científica e de importância pública, valorizando a produção de docentes, discentes, egressos e parceiros do Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social da Universidade Federal de Goiás.

Janine Helfst Leicht Collaço
Filipe Augusto Couto Barbosa
Talita Prado Barbosa Roim

PUREZA E PERIGO: DO DETOX AO JEJUM¹

Lívia Barbosa

Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro

Introdução

“Dietas ricas em carne, ovos e laticínios podem ser tão prejudiciais à saúde quanto fumar”, “Estudos vinculam alimentos ultraprocessados ao risco de câncer” ou “Estudos ligam adoçantes a obesidade e diabetes, mas há controvérsia”² são algumas dentre os milhares de manchetes que nos acostumamos a ler sobre as últimas descobertas científicas alertando-nos sobre o quanto a nossa dieta é “responsável” por muitos

-
- 1 O título é inspirado no clássico livro de Mary Douglas, *Pureza e Perigo*, publicado em 1966 e que aborda as relações entre poluição, sujeira e perigo, e suas implicações para a construção das hierarquias sociais.
 - 2 SAMPLE, Ian. Diets high in meat, eggs and dairy could be as harmful to health as smoking, **The Guardian**, Londres, 5 mar. 2014. Disponível em: <https://www.theguardian.com/science/2014/mar/04/animal-protein-diets-smoking-meat-eggs-dairy>. Acesso em: 15 nov. 2018; ESTUDOS vinculam alimentos ultraprocessados ao risco de câncer, **Opera Mundi**, São Paulo, 15 fev. 2018. Disponível em: <https://operamundi.uol.com.br/sociedade/48876/estudo-vincula-alimentos-ultraprocessados-ao-risco-de-cancer>. Acesso em: 15 nov. 2018; PAINS, Clarissa. Estudos ligam adoçantes a obesidade e diabetes, mas há controvérsia. **O Globo**, Sociedade, São Paulo, 31 jan. 2016. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/sociedade/saude/estudos-ligam-adocantes-obesidade-diabetes-mas-ha-controversia-18579025>. Acesso em: 15 nov. 2018.

dos males que nos afligem. A famosa frase atribuída a Hipócrates – “faça da comida o seu remédio e do seu remédio a sua comida” – parece, mais do que nunca, adequada para guiar os nossos passos na cozinha e nos restaurantes.

O lado positivo dessa situação, que poderíamos sintetizar com a frase “será que tudo o que comemos dá câncer?” (SCHOENFELD; IOANNIDIS, 2013),³ é que milhares de outras manchetes nos anunciam que existe resposta para a nossa agonia. Um batalhão de modelos femininos e masculinos, artistas de cinema e de TV, nutricionistas deslumbrantes, celebridades diversas, médicos famosos, naturopatas, acadêmicos militantes, ativistas da alimentação e CEOs do Vale do Silício nos indicam os tipos de alimentos, dietas, *super foods* e estilos de vida que devemos adotar para ficarmos iguais a quem nos aconselha, ou seja: saudáveis, cérebro tinindo, intestinos e fígados purificados, magros, jovens, bonitos e capazes de tomarmos a morte, até recentemente uma certeza biológica e existencial, como se fosse uma questão de escolha individual!

Mas, em meio a tantas opções sustentadas por “pesquisas científicas” de todos os tipos, legitimadas por especialistas das mais diversas modalidades, qual dieta devemos escolher? Qual o comer correto para alcançarmos aquele estado de “bem-estar nirvaniano”, onde uma natureza arcadiana e maternal e uma sociedade livre de toxinas nos asseguram um amanhã limpo e

3 Esses autores norte-americanos fizeram uma pesquisa em artigos científicos que relacionam determinados ingredientes, presentes nas receitas de 50 livros de cozinha em circulação, com algum tipo de câncer. Os resultados indicaram que 80% dos ingredientes analisados estavam ligados a algum tipo de câncer, embora a significância estatística fosse em grande parte irrelevante. Mesmo assim, quando esta se mostrava positiva, esse aspecto era enfatizado e salientado no artigo, o mesmo não ocorrendo no inverso.

abundante, tão bem ilustrado nas imagens que acompanham todas as ofertas de saúde e bem-estar?

Do ponto de vista histórico, não somos exceções por estarmos mergulhados na dúvida em relação a qual seria a fórmula perfeita para o comer “correto”. Ao contrário, outras sociedades, em épocas históricas distintas, passaram também por momentos onde a oferta de opções sobre o comer correto disputava corações e mentes, caso da sociedade renascentista, tal como descreveu Albala (2002, p. 1):

It would probably come as a surprise, though to learn that five hundred years ago literate Europeans were equally obsessed with eating right. Then, as now, a veritable industry of experts churned out diet books for a larger and concerned public. From 1470-1650 there was an immense outpouring of dietary literature from printing presses in Italy, France, England, Germany, Netherlands, Spain and as far afield as Transylvania. Nutrition guides were consistent best-sellers. *About one hundred titles in dozens of editions revisions and translations* plainly attest to the topic popularity. Some dietary works were tiny handbooks written in the vernacular for a lay audience, others were massive Latin tomes clearly intended for practicing physicians or scholarly dilettants. The authors of these books may have been physicians, philosophers, poets or even politicians. Anyone with an interest in food appears to have felt qualified to offer his own nutritional guide.

E o autor continua:

Fads came and went, new discoveries shook the profession, academic vendettas were waged in print, and zealots proposed miracle diets. Entrenched local customs or an effort to address a particular social group might outweigh loyalty to the reigning medical orthodoxy. How to assess new foods from America and Asia also sparked controversies [...]. (ALBALA, 2002, p. 2)

É claro que, atualmente, não se trata apenas de uma centena de títulos em edições sucessivas e sim milhares. Adicione-se a estes os *sites* e *blogs* da internet, as mídias tradicionais, entre outros meios de comunicação, e estaremos mais perdidos do que antes. Contudo, hoje, escolher qual dieta é “verdadeiramente” saudável deveria ser uma escolha simples se comparado ao período renascentista. Afinal, nunca soube-mos tanto sobre nutrição, fisiologia, bioquímica etc. como no presente. Mas não é. E as razões são muitas.

Se examinarmos a literatura científica recente acerca da relação entre determinados alimentos e doenças, entre diferentes tipos de dietas e os seus prometidos efeitos na saúde das pessoas, notaremos que, no ambiente acadêmico, poucos são os consensos e muitas são as disputas, tanto as científicas, quanto as de ego (LEVINOVITZ, 2015). Mais ainda, as propriedades atribuídas por inúmeras dietas a certos alimentos, a partir de uma “ideologia nutricionista”, como sugere Scrinis (2013), que ignora tanto a ação dos nutrientes no contexto de uma dieta quanto produz uma situação em que o conhecimento científico nos faz sentir doentes e contaminados. O resultado é um jogo de oposições, tais como: glúten/sem glúten, fibras/sem fibras, carboidratos/sem carboidratos, açúcar/nenhum açúcar, gorduras/sem gorduras, lactose/sem lactose, com carne/sem carne, vegetariana/carnívora/*starch based*; oposições que nos deixam entre um estado de total “gastroanomia” (FISCHLER, 1979), de “ortoroxia” (BUSTAMANTE, 2012, DUNN; BRATMAN, 2016),⁴ ou ainda de completo cinismo acerca do conhecimento nutricional (BAR-

4 “Ortoroxia” é um termo cunhado por S. Bratman, em 1998, para designar um distúrbio alimentar caracterizado pela obsessão em comer de forma saudável e correta.

BOSA, 2009). Mas, se escolher uma dieta implica mais do que um cardápio, significa a escolha de um estilo de vida, uma busca por um novo mundo, como advogam os que acreditam que podemos “votar com o garfo”, outros elementos devem entrar nas nossas considerações, como, por exemplo, justiça social, conservação de práticas tradicionais, localismo, entre outros.⁵

O conhecimento antropológico, por outro lado, nos ensina que comer não é fruto de uma decisão racional sobre custos e benefícios acerca de quais alimentos devemos ingerir, em que quantidade e a partir de que processo produtivo. Aprendemos a comer ao longo de toda a nossa existência. As comidas adequadas variam de acordo com a idade, a posição social, o gênero, as ideologias e tantas outras variáveis. Além das teorias científicas e nutricionais sobre os efeitos dos alimentos para a nossa saúde, que hoje parecem elementos decisivos na nossa escolha, e das propostas de transformação social através da comida; na prática, nossas decisões alimentares são frutos também das condições da vida cotidiana e das “teorias nativas” acerca de qual a melhor comida para quem, quando, onde e de que maneira (RECKWITZ, 2002; SCHATZKI, 2005; EVANS, 2012). Saber o que “devemos comer”, do ponto de vista da moderna nutrição, não significa que o faremos. Mas mais do que tudo, quando comemos, nós nos reproduzimos como certos tipos de mulheres e homens de acordo com certos princípios morais. Nenhuma receita ou dieta chega apenas com os seus ditames nutricionais à nossa mesa e ao nosso prato. Junto com todas

5 Ver: POLLAN, Michael. *Perspectives: vote with your fork*. **Nourish**, São Francisco, CA, EUA. [Entrevista cedida à] iniciativa educacional Nourish, entrevistador não identificado [2011]. Disponível em: <http://www.nourishlife.org/2011/03/vote-with-your-fork/>. Acesso em: 5 mar. 2018.

elas chegam novos corpos e novas hierarquias alimentares, sociais e morais acerca do que somos e queremos ser.

Nessa oportunidade, meu objetivo é analisar duas teorias, no contexto das atuais ideologias de saudabilidade, que partem do princípio de que vivemos em um estado de intoxicação permanente, fruto da alimentação contemporânea, e de suas respectivas práticas de *detox*. A primeira denominarei Teoria da Autointoxicação e a segunda Teoria da Morbidade Alimentar.

A ideologia da saudabilidade

“Saudabilidade”, no sentido em que venho discutindo, é um rótulo guarda-chuva (Barbosa, 2009), cuja correspondência em inglês equivale a *healthiness/healthy eating* e em francês a *manger sain*. Este abriga no seu interior diferentes conteúdos quanto ao que seja a saúde, o funcionamento do corpo humano, a hierarquia de saudabilidade dos diferentes tipos de alimentos e as suas respectivas propriedades e efeitos no nosso organismo, a forma e a frequência com que devemos consumi-los, sua origem e trajetória, os corpos que os produzem e os corpos que produzem, as promessas de saúde e bem-estar com as quais nos acenam, e a moralidade e a ética das quais suas propostas estão revestidas.

Em um trabalho anterior (BARBOSA, 2009), procurei classificar parte do conteúdo “desse guarda-chuva conceitual” em dois grandes *clusters* que denominei de “saudabilidade funcional” e “saudabilidade holista”. Embora continue considerando válidas essas duas categorias, acrescentei uma terceira classificação que denomino de “saudabilidade política”, para dar conta de parte destas diferentes propostas de comer saudável

e correto.⁶ Tais classificações não são blocos homogêneos de ideias e muito menos de grupos de pessoas. Na prática, são clusters de categorias e conceitos, que se relacionam de forma diferenciada e formam “imaginários coletivos” em torno de um tema específico (JESSOP, 2012), no caso, o que significa comer saudável e correto e o melhor caminho para atingi-lo. No que diz respeito à alimentação, eles se reorganizam permanentemente a partir das últimas “novidades” científicas, tecnológicas e políticas metabolizadas no contexto da cultura de negócios e do mercado de dietas (BARBOSA, 2002). Por exemplo, a ideia de que o jejum é a melhor dieta de desintoxicação e de perda de peso, que passou a circular com intensidade a partir de 2013, fez com que este substituísse ou fosse integrado como um complemento às práticas anteriores de desintoxicação, que pleiteavam dietas alimentares específicas. E, a reboque, vieram as habituais “extensões de marca”, que procuram potencializar os ganhos do sucesso, tais como: livros, sites, revistas e produtos, entre outros. Há um processo contínuo de integração e descarte de novas ideias e práticas como forma de atualização.⁷ Podemos olhar a dinâmica desses “imaginários coletivos” a partir também da inserção social das pessoas que deles

6 Tanto a classificação anterior como a atual são fruto de um processo de identificação de categorias e práticas abstraídas de materiais escritos de diferentes tipos, tais como: livros de receitas, livros sobre alimentação e comer, revistas sobre saúde, estilo de vida e exercícios físicos/*fitness* entre outras e jornais do Brasil e do mundo. *Sites, blogs*, anúncios, entrevistas e filmes na internet e no YouTube, bem como artigos acadêmicos de diferentes disciplinas, pesquisas empíricas e entrevistas realizadas no Brasil e em outros países são também parte fundamental desse material.

7 Nesse sentido, ver reportagem disponível em: <https://revistamarieclaire.globo.com/Celebridades/noticia/2017/05/carol-buffara-nutricionista-revela-dieta-da-blogueira-com-jejum-intermitente-2-vezes-na-semana.html>. Acesso em: 31 jan. 2018.

participam. O que se constata é a presença de uma variedade de grupos que ocupam posições sociais distintas na hierarquia social. Por exemplo, a ideia de um comer limpo⁸ associado às *queens of clean eating*⁹ – Ella Mills, Natasha Corret e as chamadas *Hemsley sisters* – é defendida, igualmente, por vários outros grupos de pessoas e movimentos de ativismo alimentar que se opõem à comida processada e a agricultura convencional, enfatizando os alimentos orgânicos ou da agroecologia, produzidos localmente, mas que trafegam por vias sociais e políticas distintas das mencionadas celebridades.

Não tenho a menor pretensão de que a sistematização que apresento acima seja exaustiva, menos ainda de que todos os debates tenham sido captados e sistematizados (BARBOSA, 2009). Ela deve ser lida como um mapa que indica alguns acidentes geográficos relevantes e estabelece algumas trilhas, extremamente movimentadas, entre os mesmos.

8 Comida limpa, natural, autêntica, de verdade são alguns dos vários rótulos em circulação para designar uma comida que se opõe à comida processada e refinada de modo geral. Na prática, seus adeptos favorecem os produtos integrais (*whole foods*) – legumes, frutas e verduras – considerados benéficos para a saúde e aconselham o consumo daqueles produzidos preferencialmente de forma orgânica, agroecológica ou outras formas de produção que não utilizam agrotóxicos.

9 A expressão *the queens of clean* foi cunhada por Alix O'Neill, embora muitas delas recusem o rótulo e o uso da expressão. Ver: O'NEILL, Alix. London's rival queens of clean: from Deliciously Ella to Tart London **Evening Standard**, Londres, Lifestyle – Food + Drink, 28 abr. 2016, Disponível em: <https://www.standard.co.uk/lifestyle/foodanddrink/londons-rival-queens-of-clean-from-deliciously-ella-to-tart-london-a3236576.html>. Acesso em: 15 dez. 2018.

A Teoria da Autointoxicação e suas práticas *detox*

A ideia de *detox*¹⁰ – abreviação em inglês de *detoxification* – é uma consequência lógica da ideia de natureza, construída no âmbito dos atuais discursos de saudabilidade. De modo geral, ela é articulada a partir da noção de *natural*, utilizada como uma justificativa em si mesma e que prescinde de maiores elaborações: é natural então é bom. Por natural, subentendem-se quaisquer alimentos com um mínimo de intervenção cultural. Quanto menos elaborado, mais natural e quanto mais natural, mais saudável. A natureza é vista como o modelo no qual devemos nos mirar para produzir o que comemos (GOODMAN; SORJ; WILKINSON, 1987). Noções como energia, ritmo, vivo, consciência, vibração, entre outros termos utilizados para qualificar alimentos e o comportamento de outros elementos da “natureza”, sugerem um processo de reencantamento da natureza, sugerido por Campbell (2009) e Berger (1969), em momentos e contextos anteriores. Todos os males que hoje nos afligem são resultados da arrogância humana em tentar controlá-la e fazê-la obedecer ao ritmo das nossas conveniências e desejos. A consequência é um mundo ambientalmente degradado, tóxico, poluído e contaminado, que nos desgasta física, emocional e psicologicamente. Trata-se de um conceito de natureza objetivo, no sentido de exterior a nós mesmos, e substantivo, nunca articulado como uma construção cultural. Profissionais de saúde, sites de medicina alternativas, ativistas da alimentação, comerciantes, produtores, acadêmicos e celebridades não

10 Outros termos utilizados para indicar processos de *detox* são: desintoxicação, limpeza do corpo, purificação do corpo e intestinal, depuração de toxinas, entre outros.

nos deixam esquecer o quanto estamos contaminados, sujos e poluídos pelas nossas próprias mãos.

Com a rotina pós-moderna, a correria do dia a dia e a má alimentação acabam contribuindo para aumentar os níveis de toxinas presentes no nosso corpo. Além das já produzidas naturalmente, ainda estamos em contato diariamente com agrotóxicos, medicamentos e agentes poluidores. O resultado dessa soma não é positivo. Essas substâncias, quando se encontram, sobrecarregam e atrapalham o pleno funcionamento do organismo. (HELENA, [2005-2018], grifos meus)

Antigamente a agricultura era apenas agricultura, pois tudo era orgânico. Sempre existiram técnicas com base em conhecimentos tradicionais que conseguem alta qualidade produtiva sem lançar mão de venenos [...].

Os orgânicos são muito mais saudáveis do que os convencionais, pois estão livres de substâncias altamente tóxicas e nocivas, que podem causar doenças. Além disso, são mais nutritivos. Solos ricos e balanceados com adubos naturais produzem alimentos com maior valor nutritivo. (ROCHA, 2015)

*A sad fact in today's modern culture is that everyone's body is toxic. More than 80,000 hazardous chemicals pollute the air we breathe, water we drink, food we eat, skin care we use, and household cleaning products we disinfect with. We are flooded with these contaminants and *our bodies struggle to flush out the toxins*. Maximizing health in the 21st century requires periodic cleansing cycles to help clear these toxins from our systems... Researchers propose that the average person carries more than 700 known toxins in their body within all organ systems including blood, skin, brain tissue, liver, fat tissue and digestive tract. *Any one of these toxins may increase the risk of developing chronic illness and cancer.* (JOCKERS, 2016, grifos meus)*

Em um ambiente como este, o primeiro passo para sermos saudáveis é conseguirmos nos livrar de todos os agentes

intoxicantes e limpamos o nosso organismo dos resíduos que nos envenenam e nos fazem adoecer. Submeter-se a processos de *detox*, sejam eles quais forem – e são inúmeros e variados –, parece ser o passo lógico para aqueles que desejam adotar uma nova forma de comer e um outro estilo de vida.

*Além da perda de peso, esses ingredientes são benéficos para o nosso corpo e nossa saúde, já que um dos objetivos de incluí-los em nossa dieta é realizar uma limpeza em nosso organismo. Essa limpeza é necessária porque com a nossa rotina maluca, que envolve uma má alimentação, quem acaba sofrendo é o nosso corpo. Quando nos alimentamos mal, nosso corpo acaba tendo maior contato com as toxinas, além das já criadas naturalmente por ele em seu funcionamento. Então o suco *detox* fica responsável por eliminar essas toxinas. Além de agir em conjunto com o fígado, o suco tem a capacidade de filtrar e eliminar as substâncias nocivas de nosso organismo. (VASCONCELOS, [2018], grifos meus)*

A Teoria da Autointoxicação

O pressuposto teórico por trás da ideia de desintoxicação do organismo é milenar. Os primeiros relatos do que veio a ser conhecida como Teoria da Autointoxicação, nome dado pelo médico francês Charles Bouchard, no século XIX, datam de há mais de 3.000 anos e encontram-se registrados em papiros do Antigo Egito (CHEN; CHEN, 1989). Segundo os hieróglifos egípcios, quando WHDW, o agente de putrefação das fezes, é absorvido pelo sistema vascular através das paredes do intestino, ele provoca a coagulação do sangue e em seguida um conjunto de eventos como febre, inflamações e secreções. A acumulação de WHDW no organismo, juntamente com o envelhecimento, leva a doenças, à decadência do corpo e a morte. Como forma de ajudar na

prevenção deste processo, os egípcios, como registra Heródoto, purgavam-se frequentemente, e durante três dias, a cada mês, submetiam-se às lavagens intestinais (CHEN; CHEN, 1989).

Outros registros históricos indicam a presença da Teoria da Autointoxicação e de métodos preventivos e curativos semelhantes entre sumerianos, chineses e indianos. Mas o seu alcance não se limitou à Antiguidade, estendendo-se até recentemente, atravessando os séculos como base da etiologia da maioria das doenças. Aliás, como enfatiza Ernst (1997), a ideia de que os subprodutos de uma digestão malfeita ou incompleta, ou os resíduos de outros órgãos, como adicionou Galeno, aderem às paredes intestinais e, ao ali permanecerem em estado de putrefação, tornam-se fontes de doenças e incômodos, contaminando o resto do organismo, foi a teoria mãe da medicina em alguns momentos. Ao final do século XIX, o mercado de dispositivos para a limpeza dos intestinos e, por conseguinte, do nosso organismo, florescia como nunca, tal como acontece hoje. Aparelhos para colônicas, enemas, pílulas laxativas, elixires, *corsets* apropriados para compressão intestinal, desinfetantes para o colón, pílulas, chás, entre outros, eram recomendados para um sem número de sintomas, tais como: fadiga, depressão, ansiedade, neurastenia, falta de apetite, dor de cabeça, epilepsia (YOUNG, 1992).

No início do século XX, o *status* paradigmático da Teoria da Autointoxicação começa a se alterar. A Associação Médica Americana dá início a um combate sistemático ao charlatanismo na medicina, e um de seus principais alvos é a teoria de que “a autointoxicação produzida pela obstrução e ou constipação intestinal é a única causa das doenças” – como capitaneava

um dos seus líderes, J. Cramp (1912). Paralelamente, as descobertas científicas na área de nutrição, radiologia, bioquímica e microbiologia começam a minar sua credibilidade científica e clínica. Os trabalhos de Alvarez (1919) – *Origin of the so-called auto-intoxication symptom* – e de Donaldson (1922) – *Relation to constipation to intestinal intoxication* – são marcos importantes nesta trajetória descendente.

A segunda metade do século XX vai encontrar a Teoria da Autointoxicação Intestinal e suas práticas curativas na periferia do sistema médico e social, embora, no final do século XX e início do XXI, encontremo-la renascida, renovada e popular no âmbito da sociedade e no âmbito das medicinas alternativas, reavivada pelo processo de orientalização do Ocidente, como descrito por Campbell (2009). Segundo Ernst (1997), elas são hoje tão populares quanto nos seus dias de glória no século

XIX (CHOPRA, 1994; FULDER, 1996), a despeito de toda evidência científica contra.¹¹

Mas, como a história da moda nos ensina, os estilos sempre se repetem, embora nunca o façam exatamente da forma como surgiram. Assim, a Teoria da Autointoxicação contemporânea e suas práticas de limpeza corporal, centradas especialmente nos intestinos, chegam impulsionadas não só pela

11 O interessante é que, na medida em que aumenta a popularidade da Teoria de Autointoxicação contemporânea e a indústria de detox floresce (bem como todos os tipos de profissionais a ela associados), crescem também os argumentos, por parte da ciência convencional e da medicina tradicional, de falta de embasamento científico para as suas alegadas realizações e benefícios. As objeções começam pela ausência de base científica para as suas alegações, a partir do que hoje se conhece sobre a fisiologia humana e a etiologia das doenças. Na ciência convencional, pesquisadores argumentam que, para se estabelecer a relação de causa e efeito entre determinadas substâncias, alimentos e doenças específicas, fazem-se necessárias pesquisas epidemiológicas e metodologias de grande fôlego, o mesmo não parece ser verdade quando se trata da Teoria da Autointoxicação e das teorias e práticas da medicina alternativas no imaginário popular. A Teoria da Autointoxicação, defendida e mencionada por nutricionistas, naturopatas, médicos e demais adeptos de práticas alternativas, apenas afirma a existência de toxinas, nunca nomeadas, que causariam um sem número de males e doenças, cujos sintomas são suficientemente vagos para se adequarem a tudo ou quase tudo, sem que quaisquer evidências de ligação entre elas sejam estabelecidas a partir dos métodos científicos consagrados. Do ponto de vista das práticas de detox, as críticas se iniciam pelo mau uso do termo desintoxicação. Este se aplica no caso da ingestão de drogas diversas como álcool, cocaína, e venenos, entre outros. Os processos de desintoxicação, quando adotados, o são quando a vida do paciente se encontra em jogo, sendo realizados em hospitais e clínicas especializadas nos quais os sinais vitais do paciente são monitorados. Além disso, as críticas da ciência tradicional sugerem cautela para os perigos associados aos excessos que muitas delas apresentam para a condição nutricional dos seus adeptos, especialmente para o intestino, o principal objeto de atenção. Esse é o caso da limpeza do cólon a partir de colônicas e enemas, que podem apresentar riscos para a saúde, que variam de infecções, perfuração do cólon, destruição da flora intestinal, desequilíbrio eletrolítico e o aumento da incidência da IBS (Irritation Bowel Syndrome), entre outros (ERNST, 1997, BARRETT, 2004; JARVIS, 2000).

evitação da doença e pela retirada dos resíduos intestinais, mas também pela busca de um estilo de vida mais saudável, pela preocupação ambiental e pela perda de peso.

A versão contemporânea da Teoria da Autointoxicação

Comparativamente aos séculos anteriores, a ideia de autointoxicação, hoje, não se restringe apenas a um processo interno a cada um de nós. Aos resíduos alimentares putrefatos concentrados no cólon e/ou nos outros órgãos se juntaram todo um conjunto de “novas toxinas” produzidas pelo nosso aparato industrial e tecnológico que nos envenenam, nos fazem adoecer e que precisam ser neutralizadas. Ou seja, a origem da nossa intoxicação sistêmica passa a ser também externa e não somente interna ao nosso organismo.

Nesse novo cenário, o consumo alimentar (principalmente, consumo de comida processada e/ou industrializada), cheia de conservantes, sal, açúcares, corantes e aditivos químicos que sobrecarregam os nossos órgãos, dificultando e até mesmo os impedindo de cumprir o papel natural a que foram destinados, e os “novos ingredientes” como o glúten,¹² são um tema que requer atenção paradigmática, embora não sejam os únicos. Acrescente-se a eles o flúor e outros elementos químicos presentes na água tratada, o cigarro, o álcool, as vacinas, os OGM etc. e teremos a bomba relógio em que se transformou

12 Segundo William Davis, autor de *Barriga de trigo*, o glúten que consumimos atualmente não corresponde ao glúten inicial da revolução neolítica, mas para os defensores da *paleo diet* a questão é outra. Segundo eles, 10.000 anos é muito pouco tempo na escala evolutiva para que tenhamos nos adaptado ao consumo do glúten. Portanto, grande parte dos males contemporâneos relacionados à alimentação poderiam ser consequência dessa falta de adaptação que, segundo alguns, ainda poderia vir a ocorrer.

nosso organismo. Todos esses elementos são produtores de toxinas das quais precisamos nos livrar e as quais estariam na raiz de muitas das doenças crônicas contemporâneas.

Por exemplo, no *site* de Carol Buffara (2013), blogueira carioca de *fitness* e adepta de dietas de desintoxicação, encontramos citadas várias fontes externas de produção de toxinas que contaminam o nosso organismo, desde alimentos processados, passando pela exclusão de alimentos de origem animal, produtos de limpeza, até a maquiagem e outros itens mais.¹³

Já o Dr. David Perlmutter, em seu livro *A dieta da Mente para Vida. Turbine o desempenho do cérebro, perca peso e obtenha a saúde ideal* (2017), nos sugere, como parte da sua dieta para um cérebro tinindo, começar o processo de desintoxicação pelo ambiente ao nosso redor e nos oferece uma lista semelhante à lista de Carol Buffara, ainda que não fosse idêntica. Ele começa pelas panelas onde cozinhamos e termina com os remédios que devemos usar nas pragas do nosso jardim, passando pelos filtros do nosso aspirador de pó.¹⁴ Em termos

13 A saber: alimentos processados de origem animal (carne, leite, peixe contaminado com mercúrio etc.), alimentos aditivos/viciantes (café, açúcar, álcool etc.) glúten, produtos lácteos, milho, soja, antibióticos e outros medicamentos, carpetes e pisos de vinil, produtos de limpeza, incensos, produtos plásticos, poluição, toxinas provenientes de bactérias e fungos intestinais, infecções dentárias, vírus da hepatite, infecções fúngicas, tintas de cabelo, maquiagem, esmaltes, cosméticos, hidratantes, desodorantes contendo alumínio. (BUFFARA, 2013).

14 Segundo ele, não devemos usar panelas e utensílios de cozinha não aderentes, usar minimamente micro-ondas e garrafas plásticas, adotar artigos de higiene pessoal e de limpeza sem substâncias químicas sintéticas, limpar frequentemente os ares condicionados, usar aspirador com filtro HEPA, manter a casa ventilada, pedir às visitas que retirem os sapatos ao chegarem, manter plantas naturais por toda a casa, usar tecidos naturais nas roupas e na casa, passar esfregão no parapeito das janelas pelo menos uma vez por semana, usar produtos sem pesticidas ou herbicidas no controle das pragas do seu jardim.

de itens alimentares, Dr. Perlmutter (2017) nos indica: eliminar o glúten (mesmo que você pense não ter problemas com ele), reduzir os carboidratos, aumentar as gorduras e fibras, abandonar os açúcares (os de verdade, os processados e os artificiais), evitar alimentos geneticamente modificados, tomar cuidado com o excesso de proteína e aceitar “as maravilhas do ovo” (PERLMUTTER, 2017, p. 51-52, grifo meu).¹⁵ E para que reste dúvida de que ele nos indica o caminho certo, encontramos logo na introdução que:

A dieta da mente e Amigos da mente¹⁶ têm em comum, na essência, meus conselhos gerais de nutrição, acrescidos de todas as evidências científicas que os fundamentam [...]. Eles explicam, com grande riqueza de detalhes o porquê. A dieta da mente para a vida oferece

-
- 15 Durante a segunda metade do século XX, o consumo de gorduras e ovo foi associado ao aumento do colesterol e proibido como um fator de aumento de risco cardíaco. Recentemente, essa teoria tem sido desconstruída pela comunidade médico científica, na medida em que o organismo humano produz o seu próprio colesterol, no fígado. Daí a expressão grifada por mim “abrace as maravilhas do ovo”, uma forma de reentronizar o alimento, por décadas tratado como vilão. Entretanto, esse processo não é consenso entre os profissionais da medicina, que continua desaconselhando o ovo em muitos casos. Para uma perspectiva dos vários lados ver: <https://www.health.harvard.edu/heart-health/are-eggs-risky-for-heart-health>; <https://www.npr.org/sections/thesalt/2017/03/06/518152471/unscrambling-the-nutrition-science-on-eggs>; <http://www.nytimes.com/2002/07/07/magazine/what-if-it-s-all-been-a-big-fat-lie.html>; e Spence, Jenkins e Davignon (2010) e Spence, D. J. (2016). Para uma versão jornalística do debate em português, ver <http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2016/07/apos-30-anos-estudo-confirma-que-gorduras-saturadas-fazem-mal-saude.html>; e <http://www.associacoes.org.br/noticias/item/288-pesquisa-de-harvard-revela-que-consumo-de-ovo-nao-altera-colesterol>. Acesso em: 15 abr. 2018.
- 16 Títulos de dois dos inúmeros livros escritos pelo autor, médico neurologista norte-americano, que venderam milhões de exemplares em vários países e que propõem um radical abandono do glúten, do açúcar e dos carboidratos, para que tenhamos um cérebro sadio. Como todo autor de sucesso, dentro da lógica da cultura de negócios, aos livros iniciais se seguem outros com receitas e kits variados de produtos, com vista à maximização do sucesso inicial.

o como.... Minhas idéias podiam parecer incomuns ...em 2012, mas desde então elas têm sido continuamente confirmadas pela literatura científica, e há ainda novas pesquisas de grande alcance em andamento.... Até o governo dos Estados Unidos alterou suas recomendações nutricionais para se adequar a essas pesquisas, recuando de seu endosso a dietas de baixa gordura e baixo colesterol e se aproximando mais da minha maneira de comer.

Outro assunto deste livro que não contemplei nos anteriores é a perda de peso [...] as milhares de pessoas que cumpriram à risca os preceitos de A dieta da Mente e Amigos da mente, que a perda de peso é uma das consequências mais comuns e imediatas do programa [...] (PERLMUTTER, 2017, p. 10-11)

A nutricionista Patricia Davidson, responsável pela dieta *detox* de Carol Buffara, reafirma também o embasamento “científico” de sua proposta:¹⁷

[...] (segundo a reportagem, a profissional) não gosta de ver a *detox* associada a uma atitude de bicho-grilo ou limitada a dietas de sopas e sucos. “ela (a dieta *detox*) é baseada em estudos científicos sobre alimentos capazes de promover esse processo de eliminação(toxinas) [...] Uma dieta como essa da limonada (**citada na reportagem**), por exemplo, não contém a quantidade de nutrientes necessária e ainda pode ser lesiva, por conta da acidez do limão com a mucosa da boca, do esôfago e do estômago – critica. (CABAN, 2010, p. 35) (**comentário da autora**)

Essas fontes de toxinas variam dependendo da abordagem de saudabilidade adotada. O médico terapeuta Kishora, a partir de uma percepção holista do que vem a ser a saúde humana na perspectiva Ayurveda, medicina tradicional da Índia,

17 Não é intenção da autora debater se as teorias e propostas são ou não científicas, mas apenas frisar que todos usam a ciência, seja qual for, para legitimar suas propostas e práticas dietéticas.

aconselha a combinação entre alimentos e o biótipo (o *dosha*) das pessoas:

[...] *não são só os hábitos alimentares ruins que deixam toxinas no corpo, mas comidas que não combinam com o seu biótipo também – ele explica –. Existem alimentos certos para cada pessoa, levando em conta se são calmas, agitadas, afetuosas, flexíveis... E há ainda a toxina mental, causada pelas nossas emoções. Não é um conceito meramente místico, são as descargas nervosas que atuam no organismo da mesma forma que a comida.* (CABAN, 2010, p. 37)

Postura também adotada pela professora de yoga Maria Manuela Lamper, que “amansa” o seu *pitta* (um dos biótipos reconhecidos pela Medicina Ayurvédica) desde o café da manhã, à base de mingau de aveia e frutas aquecidas, e segue à risca as regras, que valem para todos os *doshas*, dentre as quais a de nunca misturar leite com frutas.

Não existe um consenso entre as diferentes modalidades ideológicas de saudabilidade acerca do que devemos comer, mas somente sobre o que não devemos: comida industrializada / processada / congelada de qualquer espécie, a qualquer tempo. A partir daí, as ênfases variam. Via de regra, contudo, um menu limpo, não tóxico caracteriza-se pela ênfase na alimentação “natural”, com especial atenção ao trajeto da comida até o prato. Isso significa cozinhar do zero, ou seja, ir às compras, de preferência localmente, conhecer o seu fornecedor (relação olho no olho), cozinhar pouco os alimentos ou ingeri-los crus, ou cozidos em temperaturas de até no máximo 40°C, para os

adeptos da comida viva.¹⁸ Eliminar o açúcar refinado e se possível todos os demais tipos, além de corantes e conservantes.¹⁹ Os alimentos “naturais” e “orgânicos” são os mocinhos nesse contexto. De modo geral, a base da dieta é composta de vegetais, legumes e frutas, mas não obrigatoriamente. Temperos e ervas frescas são também armas importantes na ajuda ao fígado e aos intestinos para desempenharem suas funções *de-tox*.²⁰ Os super alimentos, verdadeiras bombas “nutritivas” para o organismo, que a cada semana nos são apresentados como revelações quase divinas, são ingredientes importantes.²¹ Esse menu baseado em vegetais tem uma relação íntima na prática, embora não ideológica, com o vegetarianismo e o veganismo, pois muitas das pessoas que se alimentam predominate-

18 Crudivoristas são pessoas adeptas da comida crua. Algumas comem 100% de alimentos crus, outras admitem algum tipo de cozimento. A teoria subjacente à ingestão do alimento cru é que o cozimento destrói as enzimas e a ausência destas leva às doenças e a morte. Alguns adeptos da comida crua admitem produtos lácteos e todos estimulam o consumo de alimentos germinados, em brotos. Atualmente, já existe uma gastronomia relacionada a esse tipo de comida que começa a se tornar popular entre gourmets de todo o mundo. Ver: <https://awebic.com/cultura/chef-crudivora/>.

19 A teoria de que o açúcar é viciante como a cocaína e outras drogas e que causa danos cerebrais dramáticos e está na raiz do Alzheimer, chamada de diabetes do cérebro, causa grande controvérsia no meio científico. Para uma versão jornalística do tema, ver Davis (2013), para algumas das disputas acadêmicas, ver Levinovitz (2015).

20 Os temperos ganharam uma proeminência especial, principalmente os de origem indiana e/ou “oriental”, justamente pelas propriedades desintoxicantes e de combate aos radicais livres que lhes são atribuídas. Os mais populares são: pimenta, gengibre, canela, feno-grego, noz-moscada, cominho, semente de mostarda preta, cúrcuma, canela e cravo.

21 Kale, algas, quinoa, chia, goji berry, cordyplay, abacate, óleo de coco, *buckwheat*, *tigernut milk*, granola e as novas farinhas - berinjela, nozes, araruta (repopularizada), biomassa de banana, tâmaras Medjool, manteiga de nozes, *energy balls*, *flaxseeds*, e os leites vegetais (amêndoa, coco etc.), são alguns destes.

mente dessa forma também comem carne e produtos animais, ainda que eventualmente.

Alguns menus de comida limpa/natural/autêntica admitem todos os tipos de carne, caso da Dieta Paleo, cuja base é composta por elas, além de legumes, verduras, tubérculos (inhame, batata-doce etc.), frutas e nozes, as duas últimas em pouca quantidade. Por outro lado, a Paleo exclui qualquer tipo de vagem (feijões, soja, ervilha, amendoim) e cereais. O objetivo é retirar quase todos os alimentos que surgiram no nosso prato depois da revolução neolítica, quando do surgimento da agricultura, responsável, segundo algumas teorias, pelas inúmeras doenças que nos afligem. Os alimentos devem ser assados, pois esta era a única tecnologia de cocção que existiria naquele período, ou ingeridos crus.²²

-
- 22 A paleodietas ou dieta paleolítica baseia-se nos princípios da medicina darwiniana que postula que 10.000 anos é um período muito pequeno no contexto da evolução humana. Portanto, nós ainda não teríamos nos adaptados aos produtos advindos da agricultura e muito menos da indústria. Isso estaria na raiz da maioria das doenças crônicas da sociedade contemporânea. A partir disso, sugere-se a ingestão de plantas selvagens, carne, peixe e ovos, que seriam consumidas pelos nossos antepassados durante o Paleolítico. Em que consiste esta alimentação é um tema que sempre interessou a arqueólogos, paleontólogos e antropólogos por questões científicas óbvias. Nos últimos tempos, contudo, despertou também o interesse de nutricionistas, médicos e epidemiologistas, entre outros profissionais, e transcendeu as fronteiras da academia. Subjacentes aos novos interesses encontra-se a suposição de que aquilo que era ingerido pelos nossos antepassados do Paleolítico, há 800.000 anos, equivaleria à dieta “natural” do homem e, portanto, a mais correta de ser ingerida por todos nós. Como existe muita disputa acadêmica sobre quais os itens que a comporiam, em razão não só da precariedade dos registros fósseis encontrados, da contaminação dos sítios arqueológicos, da interpretação correta do resultados a partir de certos testes e de qual região geográfica no Paleolítico estaríamos falando, a discussão, inicialmente acadêmica, tem fornecido combustível para muitas outras, inclusive para a disputa entre vegetarianos, ambientalistas e carnívoros. A esse respeito ver Voegtlin (1975), Eaton, Shostak e Konner (1988), Cordain (2002), Cordain et al. (2005).

Frutas, no contexto amplo da alimentação *detox*, principalmente se comidas inteiras, ou mesmo com as cascas, quando possível, são vistas como fontes de fibras que ajudam na limpeza intestinal. Sob a forma de sucos já não são tão bem-vindas, embora no contexto dos sucos *detox* sejam consideradas uma adição positiva, pois como muitos sucos são feitos inteiramente de vegetais e legumes, não são palatáveis para muitas pessoas. Entretanto, algumas dietas as rejeitam inteiramente como uma forma de combater o açúcar, o bandido campeão da temporada, equiparado a drogas aditivas. Glúten, carboidratos e lácteos vêm a seguir na hierarquia dos vilões e encontram-se radicalmente cortados de muitas das dietas. Aliás, os produtos *free* estão sempre presentes em alguma modalidade; a ausência se tornou uma qualidade em si mesma. Quanto mais ausência melhor. Alguns produtos ostentam em suas embalagens cerca de quatro ou cinco categorias *free*. *Shakes* de proteína, ou simplesmente *shakes*, para os íntimos, são complementos fundamentais para a turma “funcional”.

Na seara do discurso da saudabilidade política, o menu limpo é mais do que um processo de limpeza e nutrição, é uma questão de direito humano fundamental:

Comida fresca, digna, limpa, saudável, amorosa, de qualidade e sem agrotóxicos é possível. E não somente é possível, como que é um direito. E deve ser para todos. Não apenas para quem pode pagar. Deve ser para todos. Não deixe que lhe falem que não é possível. Não pare de acreditar que é possível. Colabore para que aconteça. Você tem o poder do voto, o poder de escolher quem escolhe por você. A merenda escolar pode e deve ser, de forma urgente, preparada por cozinheiras e cozinheiros treinados e cuidados, respeitados e tratados com dignidade, em cozinhas limpas, dignas e cuidadas, para que possam preparar refeições de quali-

dade, com alimentos frescos, limpos e saudáveis. (Facebook, perfil oficial de Paola Carosella, vídeo, grifos meus)²³

Da mesma forma que nos séculos anteriores, um número infundável de males e sintomas, comuns a várias doenças, são também hoje diagnosticados como oriundos da dificuldade de eliminar as toxinas, sem que estas sejam claramente identificadas (quais e provenientes de que agente) e as ligações entre elas e as doenças provocadas sejam claramente estabelecidos. Mas isso não parece ser uma questão relevante no contexto atual, pois embora todos invoquem “a ciência”, “as pesquisas” ou os “especialistas”²⁴ como forma de legitimar as próprias propostas, toda uma bibliografia acadêmica contemporânea, igualmente baseada em “pesquisas científicas” acerca da teoria da autointoxicação e das práticas *detox* atuais, é inteiramente ignorada.

Quando não há “comprovação” a ser invocada ou a controvérsia é pública e disputada, como, por exemplo, no caso do consumo de carne vermelha em geral e da carne processada em particular, ou a cura do Alzheimer pela evitação do consumo de carboidratos e açúcar, o princípio prevalecente é o da prevenção, e a justificativa é clara. Os interesses da indústria alimentí-

23 Disponível em: <https://pt-br.facebook.com/paolacarosellaoficial/videos/1924814274412376/>. Acesso em: 15 mar. 2018.

24 Em uma pesquisa realizada por mim em revistas de saúde, dieta, fitness, verifica-se que existe uma gradação em relação à invocação da ciência como árbitro da verdade e legitimidade. As publicações que almejam um determinado público, via de regra de nível educacional maior, citam as fontes da pesquisa, seus autores, universidades, na maior parte do exterior, e entrevistam especialistas brasileiros sobre o tema em pauta e mencionam as controvérsias (quando essas existem). Muitas ilustram as reportagens com diagramas e quadros estatísticos. Outras apenas citam a pesquisa, seu autor e alguns especialistas, até chegarmos aquelas publicações que mencionam apenas: “de acordo com pesquisas científicas”, sem quaisquer menções de fonte e autoria.

cia e farmacêutica se confundem com a fraqueza dos governos em submetê-los e controlá-los em benefício dos consumidores. Alguns elementos nocivos à saúde, como agrotóxicos, são citados como exemplos de agentes que levaram anos para serem proibidos, quando já existiam fartas evidências nesse sentido.

Ernst (1997) lista alguns dos males associados ao processo de intoxicação na atualidade: alcoolismo, alergias, artrite, asma, dores nas costas, mau hálito, inchaço, língua grossa, colite, constipação, desgastes devido ao fumo e outros fatores ambientais, fadiga, gases, dor de cabeça, colesterol alto, hipertensão, indigestão, insônia, problemas articulares, insuficiência hepática, problemas mentais, infestação parasitária, cansaço, falta de concentração, infecções de modo geral, artrite reumatoide, congestão nasal, problemas de pele e colite ulcerativa, entre outros. O site de Carol Buffara inclui muitos dos sintomas indicados por Ernst (1997) e enriquece a lista com mais alguns.²⁵ Outros profissionais e sites incluem ainda várias modalidades de câncer, além de Alzheimer e Parkinson. A Dieta Paleo salienta as doenças crônicas contemporâneas, de modo geral, e as autoimunes.²⁶

25 Os citados no site de Carol Buffara: exaustão, fadiga insônia ou necessidade muito grande de dormir, dores musculares e articulares, fibromialgia, digestão comprometida, intestino preso ou solto demais, gases, dores de cabeça ou enxaquecas recorrentes, febres ou resfriados de repetição, psoríase, acne, vermelhidão na pele, cabelos e unhas enfraquecidos, excesso de peso ou dificuldade na perda de peso, compulsão alimentar, alteração de humor, excesso de ansiedade ou depressão, baixa concentração, língua branca, gosto metálico na boca, mau hálito, aftas, herpes, olheiras e olhos inchados, problemas respiratórios, alergias variadas, sensibilidade a produtos químicos.

26 A respeito desta relação com as doenças autoimunes, ver: <https://www.senhortanquinho.com/autoimunidade-paleo-doenca-autoimune/>; e [deliart cakecreations.com.br/receitas/index.php/2016/.../protocolo-autoimune-parte-3/](http://deliartcakecreations.com.br/receitas/index.php/2016/.../protocolo-autoimune-parte-3/). Acesso em: 2 fev. 2018.

Dado o grau de intoxicação que nos é atribuído no mundo contemporâneo e suas consequências para a nossa saúde não é à toa que a indústria *detox* floresça tal como aconteceu no século XIX (ERNST, 1997). Laxantes, dietas alimentares e líquidas, chás, *pads detox* para os pés, sucos, enemas de diferentes modalidades, livros, *kits* de produtos *detox*, *spa*, banhos e massagens são as armas do novo arsenal de guerra no combate à nossa intoxicação. E para quem não tem tempo de lavar, picar e retirar o sumo de vegetais, legumes e frutas, existe até mesmo uma versão pronta e resumida de suco *detox*, feito para se tomar como um *shot* (ou em gole só),²⁷ e, nas grandes cidades brasileiras, serviços de entrega em casa ou no trabalho dos clientes. Um dos argumentos a favor de todas essas modalidades de *detox* é o fato de serem simplesmente “naturais”. Aliás, este é o mesmo argumento que foi utilizado no século XIX, principalmente por Charles Tyrell (1843-1918), na promoção de seus aparelhos “médicos”, especialmente de um dispositivo para lavagens intestinais denominado JBL Cascade.²⁸

As lavagens intestinais, feitas em casa ou em locais especializados, cujo objetivo é livrar o intestino de toxinas que ficariam grudadas em suas paredes, voltaram também à moda e são discutidas por quem as pratica, sem grandes constran-

27 Ver: Vogue Brasil. Beleza Nutrição. Num gole só. Quer fazer dieta detox e não encontra tempo? Um novo suco pronto e prático pode ser a solução. p. 341, set., 2011. (Restante da referência perdida).

Chamada promocional para a reportagem disponível em: <http://revista.vogue.globo.com/beleza/news-beleza/detox-num-gole-so-conheca-o-suco-verde-em-forma-de-shot/>. Acesso em: 10 nov. 2018.

28 JBL era uma abreviação para Joy, Beautiful e Life. Tyrell era um adepto ferrenho da teoria da autointoxicação e de suas práticas *detox*, os enemas. Escreveu um livro, *The Royal Road to Health*, que teve mais de 260 edições e continua disponível em livrarias online podendo ser feito download grátis em archive.org.

gimentos.²⁹ Além dos efeitos *detox*, estes procedimentos mais invasivos proporcionam, segundo os adeptos, uma sensação de bem-estar, que muitos comparam à de um banho tomado.

Sabe quando você toma um banho e sai todo fresquinho e cheiroso do chuveiro? Não dá uma sensação boa? Agora imagina isso por dentro. Você tá limpa por dentro e isso sim é uma onda. (CABAN, 2010, p. 29)

A popularização desses enemas me fez lembrar no outro dia de uma tia minha de mais de 80 anos que morava conosco quando eu era pequena. Ela costumava fazer “lavagens” como se falava na época. Depois que ela fazia, tomava banho e dizia: agora sim estou limpinha, por dentro e por fora. (Mulher, 65 anos, Rio de Janeiro, 2018)

Mas a busca por um corpo desintoxicado e limpo, por dentro e por fora, a adoção de um estilo de vida “natural”, não parecem fáceis de se obter. As pessoas têm recaídas, cedem aos desejos e precisam ser desintoxicadas novamente. Assim, os procedimentos *detox* funcionam também como um mecanismo compensador dos excessos, dos deslizos, dos pecados, em suma das “jacas”³⁰ que acontecem na luta cotidiana para se manter “limpo” e saudável. Eles ajudam na redenção e na penitência das nossas viagens ininterruptas entre limpeza e poluição, prazer e pecado, excesso e restrição (BARBOSA, 2009). As idas para o “mundo lá fora” e as vindas “para o lado de cá”

29 Por exemplo, Princesa Diana, Príncipe Charles, Gwyneth Paltrow, Britney Spears, Leonardo Di Caprio, Madonna, Oprah Winfrey e Kourtney Kardashian falaram sobre o tema publicamente. Disponível em: <https://enemakits.com.au/news/celebrities-that-use-enemas/>. Acesso em: 2 fev. 2018.

30 Os termos “jacar” e “jaca” referem-se à expressão “meter o pé na jaca”, significando que a pessoa não se conteve e comeu muito de tudo. Tem também o sentido de se lambuzar, de se melar, na medida em que a jaca é uma fruta mole, viscosa.

sugerem que as gratificações e os prazeres ainda se encontram no mundo condenado da comida intoxicante. Assim, um movimento pendular entre um mundo e outro está sempre em atuação, gerando culpa e penitência, até mesmo entre aqueles considerados modelos deste novo universo. A cada nova recaída, uma nova penitência, um novo *detox*. Por exemplo, a revista *Women's Health* de fevereiro de 2015 (matéria de Camila do Bem) traz na sua chamada de capa o título: “*Detox de verão sem passar fome*”. Na matéria, aprendemos que chegou a hora da “Operação Limpeza”, para se sentir leve e cheia de energia depois de todos os abusos que cometemos nas “*happy hours* e nas comilanças do final de ano e das férias”. Todos os momentos de prazer e sociabilidade não passam impunes, pois invariavelmente chega a hora do controle e da restrição. Em uma matéria acerca da popularidade da Dieta Ayurvédica, aprendemos que o ator José Wilker,

[...] quando escapa muito das orientações da terapeuta (de ayuverda) [...] recorre a um dos antídotos. Sim, eles existem. Funcionam como uma espécie de compensação. O famoso dia seguinte deverá ocorrer sem carnes, laticínio, gorduras... Óleo de coco com cardamomo é uma das receitas que podem ajudar a neutralizar os efeitos das toxinas ingeridas, por exemplo. (CABAN, 2012, p. 30)

O mesmo acontece com Carol Buffara que, quando ainda em viagem de férias no exterior, em Paris, entrou em contato com a sua nutricionista, Patricia Davidson, que preparou um programa *detox* de 10 dias para compensar todos os efeitos dos excessos da viagem.

A Carol é super disciplinada e resolveu fazer uma viagem dos sonhos nas férias. Só tinha um porém: *as tentações*! Ela se comportou super

bem nos primeiros 10 dias e nos últimos deu umas derrapadas feias. Normal, né?! Férias, viagens, jantares, sobremesas.... *Comeu muito açúcar, bebeu vinho, comeu muita comida salgada (a comida de restaurantes leva muito mais sal do que a nossa de casa!) e algumas coisas mais gordurosas do que de costume. Consequentemente, acabou dando uma intoxicada na viagem com alimentos que não eram mais frequentes em seu cardápio.* Sendo assim, é claro que ela voltou de viagem não tão bem... Voltou mais pesada, sobretudo mais inchada, a digestão mais lenta, mais cansada (apesar de *parecer incansável!*), a qualidade do sono não está lá muito boa. Então, chegou o momento de proporcionar 10 dias de férias para ele, que trabalhou incansavelmente nas férias, seu fígado!! Momento Healthy Detox 10 dias, feito customizado com as as necessidades dela. Lembro que cada pessoa tem necessidades diferentes. Montei um detox com alimentos ótimos para desinchar como chá de hibisco, amora e goji berry, polpa de clorofila para aumentar a energia e disposição física. A alimentação vai ser predominantemente vegetariana, para dar um descanso digestivo, já que é digerida de maneira mais rápida e nada de alimentos que sobrecarregam o sistema dela. No caso da Carol, como pratica bastante exercícios físicos, adicionei uns dias de peixe e todo dia tem proteína em seus shakes. Se não fosse feito desta forma, ela não conseguiria manter o pique e a performance nos treinos, que ela obviamente quer manter alta! – Patricia Davidson Haiat. (BUFFARA, 2013, grifo meu)

O relato da própria Carol é interessante:

No total, foram 17 dias de viagem! Nos 10 primeiros me comportei muito bem! Comi muito bem, mas muito leve! Saladas, peixes, legumes.... Mas na última semana, apesar de ter me mantido firme nos esportes, pisei na jaca fundo!!! Sabe quando parece que vc abre a porta e ela não fecha mais?? Kkkk Foi isso! Tem que rir pra não chorar né?! Enfim...E não foram só os quilinhos a mais que me incomodaram mas sim todos os fatores citados pela Patricia. Apesar de *apreciar uma boa jaca gourmet, sei que alguns alimentos (tipo o crepe de Nutella, sorvetes e vinho) são extremamente tóxicos para nosso organismo.* Não pensei duas vezes e de Paris mesmo falei com a Patricia que queria começar meu detox assim que chegasse. (BUFFARA, 2013, grifo meu)

Em algumas entrevistas realizadas pela autora no Brasil, essa tensão entre um lado e outro se materializa claramente na oposição entre a semana e o fim de semana, a primeira associada ao cotidiano saudável e asséptico, já o segundo ao excesso, ao prazer e ao gosto – como já salientado em outra oportunidade.³¹

“Quando vai chegando o fim de domingo já começo a planejar a minha dieta da semana. Mesmo que eu não tenha exagerado muito sempre se come um pouco mais, o prazer da comida supera a preocupação com a saudabilidade.” (Mulher, entre 35 e 40 anos, segmento de renda A/B, 2016, São Paulo).

Hoje eu estou falando com você e já estou pensando no programa detox que vou começar amanhã. Normalmente eu sou bem regrada, mas exagerarei nos últimos dias. Meu marido diz que “eu sou louca”, pois quando eu como como todo mundo eu me sinto culpada. Eu diria que na verdade chego a me sentir as vezes quase suja. Quando eu me sinto assim eu tomo um banho, me faz me sentir melhor. (Mulher, entre 40 e 50 anos, B/C, Rio de Janeiro, 2017)

Algumas exorcizam o mal antes que ele aconteça, e se desintoxicam preventivamente, para voltarem a se desintoxicar depois de uma intoxicação planejada:

Fiz jejum intermitente durante a semana, tomei suco verde pela manhã feito na hora, não comi glúten, nem açúcar nem queijo nem nada, me entupi de salada e malhei a semana inteira. Hoje é sexta e me sinto liberada para comer o que eu quiser no final de semana! (M, 35/40 anos, B, Rio de Janeiro, 2016)

A tensão entre prazer/culpa, gostoso/saudável e pureza/poluição que as recaídas revelam pode ser estendida aos nomes

31 Ver Barbosa (2009).

e modalidades dos pratos destes novos cardápios. Continuam existindo brigadeiros, mas agora feitos de biomassa de banana; churrascos, mas de melancia; feijoada, mas de legumes; maionese, mas sem gema e com óleo de coco; almôndegas de massa de feijão fradinho ou de vegetais; *brownies* de tâmaras Medjool etc. A inspiração e o desejo continuam do outro lado da cerca, na medida em que os cardápios são releituras dos já existentes, em versões puras e saudáveis, mas são consumidos a partir da ilusão de que estamos ingerindo aquilo que gostamos, mas não podemos e não devemos.

Uma das outras promessas e fator considerável na popularização e aceitação da ideia de autointoxicação e da eficiência das práticas *detox* é a sua associação com a perda de peso rápida e a obtenção de um corpo mais magro. O peso da gordura, sua associação sistemática com diferentes tipos de doença, a “epidemia de Globesity” e as “punições sociais” pelos muitos quilos a mais, que variam de um olhar condenatório para um sorvete em um dia de calor até o pagamento de dois assentos nos aviões, fazem com que não comer correto seja quase um crime.³² Ou seja, estar intoxicada/intoxicado é estar, também, gorda/gordo.

Nesse contexto de purificação, limpeza interna e desintoxicação, não é de se surpreender a popularização do jejum.

32 Por exemplo, no site Ego (em reportagem de 30/11/2015), encontra-se que Camila Rodrigues fez dieta detox para passar de 19% a 12% de gordura corporal; e (em reportagem de 25/12/2015) Juliana Paes e outras famosas dão dicas para detox após “jacar” no Natal. Disponível em: <http://ego.globo.com/>. Acesso em: 10 out. 2018.

Na versão eletrônica da revista Corpo a Corpo, encontra-se a informação que a atriz Anne Hathaway emagreceu 11 kg em apenas 5 semanas com dieta detox. Disponível em: <https://corpoacorporo.com.br/>. Acesso em: 10 out. 2018.

Pois, afinal, se queremos nos “limpar” dos vestígios dessa alimentação contemporânea, nada melhor do que fazê-lo nos abstendo inteiramente da mesma. Vejamos.

A Teoria da Morbidade Alimentar e o jejum

O jejum é a mais nova oferta popular nesse mercado de ideologias alimentares na tentativa de nos desintoxicarmos, alcançarmos a saúde, um corpo perfeito, uma mente clara com alto nível de desempenho e perdermos peso. Assim como a Teoria da Autointoxicação e as várias modalidades de *detox*, o jejum é prática milenar. Aprendemos na Bíblia que Moisés jejuou por 40 dias no deserto, Jesus Cristo também o fez por outros tantos dias, e inúmeras santas católicas do período medieval faziam da prática uma das expressões da santidade. Católicos jejuam ainda hoje no período da Quaresma, judeus durante Yom Kipur e muçulmanos no mês do Ramadã. Jejuar sempre esteve intimamente ligado à religião (com exceção do Zoroastrismo, que o proíbe), e era uma forma de alcançar clarividência mental e espiritual, capaz de colocar o jejuador em comunicação com Deus e/ou de estar apto a Dele receber instruções (KERNDT *et al.*, 1982; BYNUM, 1987; BRUMBERG, 1988; BEMPORAL, 1996).³³ Outros objetivos religiosos associados ao jejum eram e são ainda a penitência ou expiação de algum mal cometido, uma forma de purificação individual, uma demonstração de devoção a uma entidade superior ou ainda uma tentativa de suplicar/manipular a divindade para a obtenção de ou como agradecimento por algum desejo realizado.

33 O jejum feminino desse período é interpretado por vários autores como uma pré-história da Anorexia Nervosa. A esse respeito ver Bemporal (1996).

Além dos usos indicados anteriormente, o jejum tem sido usado, nos tempos modernos, para fins políticos – a famosa “greve de fome” –, como forma de chamar atenção para alguma causa, injustiça ou resistência passiva contra situações e autoridades constituídas. Por exemplo, as Suffragettes são um caso clássico de jejum político no início do século XX, na Inglaterra, e Mahatma Gandhi, na Índia, outro. A luta dos irlandeses pela independência também produziu um longo rastro de mortes por jejuns voluntários na prisão de Maze, em Belfast, na Irlanda.

A associação do jejum com a saúde também não é nova. Pitágoras, na antiga Grécia, e Paracelsus, no Renascimento, exaltavam as suas virtudes, sendo que o último o definia como a cura por dentro. Na época moderna, ele começa a ficar popular a partir do século XIX. Segundo Kerndt *et al.* (1982), o médico H. E. Dewey, no seu livro *The true science of living*, declarava que todos os males que afligem a humanidade são decorrentes da prática de comer habitual e regularmente, levando à produção excessiva de sucos gástricos que prejudicam a saúde. Nos Estados Unidos da América, o jejum esteve associado ao Natural Hygiene Movement, ligado ao Dr. Herbert Shelton, que alegava ter recuperado mais de 40.000 pacientes com a cura da água, na sua clínica em San Antonio, Texas, em 1928.³⁴

34 Com o desenvolvimento da farmacologia, os métodos de cura natural, no caso o jejum, caíram em desfavor em face dos tratamentos com remédios. Entretanto, a prática do jejum manteve-se viva na Alemanha, como parte da cultura da natureza (*kunderkultur*) e através da sua integração à prática médica tradicional. Alguns hospitais oferecem jejuns monitorados em clínicas, de uma semana a 10 dias, financiados pelos seguros de saúde como uma forma de lidar com a obesidade. Para tanto ver: <https://www.telegraph.co.uk/lifestyle/11524808/The-history-of-fasting.html>. Acesso em: 2 fev. 2018.

A repopularização do jejum como um instrumento terapêutico no contexto contemporâneo aconteceu no final da primeira década do século XXI e explodiu a partir de 2013,³⁵ quando a prática do jejum entrou no mesmo circuito das novidades dietéticas, com a adesão de famosos, depoimentos individuais dos efeitos da dieta, relatos de episódios de epifania, *sites* sobre o tema, dicas para tornar o jejum mais prazeroso e dicas sobre o que fazer e não fazer nos dias de jejum.

Até então, para ser saudável e emagrecer, precisávamos comer ou deixar de comer certos alimentos. Agora não mais, as discussões migraram do tipo de cardápio a ser ingerido para o tempo que se ficará sem comer, ou se comerá o mínimo possível. A partir daí, várias possibilidades se delineiam. Existem programas de “jejum intermitente”, em que a pessoa fica sem comer por um período de 16 a 18 horas consecutivas, ou ingerindo somente café, água ou chás, concentrando toda a sua ingestão no período das 8 e 6 horas finais do dia. Em uma outra modalidade, a pessoa fica entre 24 e 36 ou 48 horas sem comer, ingerindo o que quiser no restante do tempo, daí o termo 5:2

35 Em 2011, um documentário denominado *The Science of Fasting [A Ciência do Jejum]*, exibido no canal franco-alemão Arte, realizado pela jornalista Sylvia Gilman, explorou a história do jejum nos últimos 50 anos. Ele iniciava com o trabalho do Dr. Otto Buchinger, médico alemão pioneiro no uso terapêutico do jejum, chegando até os laboratórios da University of Southern California, onde o Prof. Valter Longo pesquisa, hoje, os mecanismos genéticos do jejum. A esse documentário seguiu-se outro, em 2012, na BBC, *Horizon, Eat Fast and Live Longer*, que levou o médico e jornalista Michael Mosley a investigar a prática do jejum, cujo resultado foi o livro *Fast-Diet* ou 5/2, publicado em janeiro de 2013. Em fevereiro do mesmo ano, a jornalista Kate Harrison, lançou a sua versão da dieta, *The 5:2 Diet Book*.

diet.³⁶ Dois dias sem comida, ou quase nada, em sete. Claro que a proposta inclui jejuns mais prolongados, de vários dias consecutivos, com as devidas recomendações e em clínicas especializadas para isso. Mas os dias de jejuns não significam necessariamente dias sem nenhuma comida. Na prática, é sugerido um consumo máximo de 500 calorias para as mulheres e de 600 para os homens.³⁷

Para o período pós-jejum, não há nenhuma proposta enfática acerca do que consumir ou não. Os benefícios alegados vêm do jejum e não de algum alimento específico. Assim, encontramos desde recomendações comuns das dietas *detox* e da comida limpa/natural/autêntica, até novidades no estilo funcional do *biohacking*,³⁸ como o *bulletproof coffee*,³⁹ passando pelos demais tipos de alimentos tradicionais.

-
- 36 Essas modalidades são as mais populares, embora existam outras, como a 4/3, em que a pessoa come em quatro dias da semana e jejua nos outros três, de forma não consecutiva.
- 37 Kits contendo a quantidade máxima de calorias permitidas para cada um dos sexos e sucos cientificamente planejados por especialistas já foram desenvolvidos e disponibilizados para o público jejuador, da mesma forma que sites e livros com cardápios e receitas.
- 38 *Biohacking* é um termo composto de bio (de biologia) e de hacker. Ele designa um movimento que se desenvolve em pequenos laboratórios científicos nos EUA e em outros países que tem como objetivo usar a tecnologia para hackearmos os nossos organismos e produzirmos melhores versões de nós mesmos. Existem duas modalidades de *biohacking*: a abordagem intervencionista que usa implantes para melhorar algum tipo de performance ou suplementar alguma deficiência física, e a não intervencionista. O jejum é um tipo de abordagem não intervencionista. Ver Meisel (2014) e Lee (2015).
- 39 Café criado por David Asprey, autor do livro *Bulletproof Diet*, que consiste de uma mistura de manteiga, óleo de coco e café. Segundo o seu criador e adeptos ela promove a clareza mental, ajuda na queima de gorduras e na redução da fome, aumenta o foco e a resistência do corpo e do organismo. O *bulletproof coffee* foi criado a partir de uma viagem de David Asprey ao Tibete, onde ele provou o chá com manteiga feito com leite de iaques, um tipo de bovino local.

Para aqueles que praticam o jejum a partir de um discurso de saudabilidade holista, somente água, ou quando muito chá, é o sugerido para esse período. O objetivo é deixar a natureza trabalhar sem nenhuma interferência, o que acontece através da total abstinência alimentar. O pressuposto é que, quando estamos doentes ou intoxicados e continuamos a ingerir alimentos, estamos alimentando a própria doença e a intoxicação.⁴⁰

O argumento acima parece fazer sentido do ponto de vista da ciência tradicional, porque uma das grandes novidades do mercado de jejum é a Fast Mimicking Diet (FMD), um programa de refeições para 5 dias feito de ingredientes *naturais* (grifo meu), vendido por cerca de US\$ 300, e desenvolvido por Valter Longo, um dos pesquisadores líderes nas pesquisas sobre envelhecimento, e diretor do Longevity Institute na University of Southern California. A FMD oferece refeições com, em torno, de 500 a 600 calorias, e que o corpo *não percebe como comida*. Ou seja, como diz a propaganda, “é jejum com comida”.⁴¹

Se os pressupostos teóricos para jejuarmos são os mesmos de outros procedimentos *detox* – estamos todos intoxicados – quais as fontes da nossa intoxicação nesta perspectiva? A mesma da versão anterior – as práticas alimentares da sociedade contemporânea –, mas fraseada a partir da Teoria

40 Nesse âmbito, a comparação com o comportamento de animais na natureza que, quando doentes, rejeitam qualquer tipo de alimentação e bebem apenas água e descansam, ou citações de figuras históricas em favor do jejum, como Hipócrates e Paracelsus, ou ainda alegações de curas pela água praticada no século XIX, são estratégias de legitimação dessa forma de jejum. Ver mais em: <http://www.shirleys-wellness-cafe.com/Detox/Fasting>. Acesso em: 2 fev. 2018.

41 Ver: L-NUTRA. Introducing prolon, the revolutionary five day Fasting Mimicking Program. [c2018] Disponível em: <http://l-nutra.com/5-day-fasting-mimicking-diet-meal-plan-launches-2/3>. Acesso em: 2 fev. 2018.

da Evolução. Segundo a Medicina Evolutiva, a prática de comer três vezes ao dia leva o organismo humano a uma situação de morbidade metabólica (acumulação de gordura nas vísceras, resistência à insulina, etc.) que, acoplada à falta de exercícios trazida pelos confortos da civilização, retiraram os desafios que nós humanos, tal como os demais animais, tínhamos que enfrentar na busca por alimentos:⁴² exercício físico (ir fisicamente atrás da comida), jejum (privação de alimentos) e motivação sócio-intelectual (os desafios postos na busca por comida).⁴³

Segundo Longo e Mattson (2014), faz todo sentido que o cérebro trabalhe melhor quando se encontra sob privação alimentar, pois tem que responder a esse desafio. Assim, o jejum acoplado a exercícios físicos e a motivação dos adeptos contemporâneos em superar a fome e obter controle sobre o próprio organismo simulariam as condições evolutivas necessárias – uma situação de *stress* mediano – que favorece um desempenho melhor do nosso organismo.⁴⁴

42 Uma variação do mesmo tema diz que “os seres humanos não estão programados para a abundância e sim para a perda”. A nossa capacidade inata para jejuar é a resposta aos períodos em que nossos ancestrais comiam mais do que o necessário durante o verão e o outono, acumulavam um excedente de nutrientes que seria consumido durante o inverno e a primavera quando o acesso à comida se reduzia. “Passávamos da nutrição externa para nutrição interna a partir das nossas reservas de gordura, como nos explica a Dra. Wilhelmi de Toledo, diretora médica da Buchinher-Wilhelmi Clinic, na Alemanha, em entrevista a Liz Hunt, do britânico *The Telegraph*. Disponível em: <https://www.telegraph.co.uk/health-fitness/nutrition/is-fasting-the-key-to-weight-loss-good-health-youthful-vitality-and-longevity>.

43 Ver: Longo e Mattson (2014), Brandhorst *et al.* (2015). Tinsley e La Bounty (2015), Mattson (2015), e Mattson, Longo e Harvie (2017).

44 Ver: <https://qz.com/1098242/silicon-valleys-fasting-craze-is-proof-that-self-denial-is-the-new-indulgence-for-elites/>. Acesso em: 15 mar. 2018.

E quais as vantagens com as quais a prática do jejum nos acena? Redução do risco de doenças cardíacas crônicas, pressão alta, diminuição dos níveis de insulina e açúcar no sangue, reversão da diabetes tipo 2, diminuição do colesterol, aumento da energia e da expectativa de vida (potencialmente), proteção contra as doenças degenerativas trazidas pela idade como Parkinson e Alzheimer (potencialmente), ativação da limpeza celular pelo estímulo da autofagia,⁴⁵ redução da inflamação, e duas “cerejas de bolo” irresistíveis: *clareza e aumento da capacidade cognitiva e perda de peso*. A primeira, a grande motivação masculina, e a segunda, a feminina, conforme Sumaya Kazi⁴⁶ – muito embora a participação nas comunidades de jejum seja equilibrada entre os sexos.

Ainda que os adeptos do jejum das diferentes modalidades de saudabilidade enfatizem as mesmas vantagens, as genealogias são diferentes, portanto, a forma de olhar o corpo, de inseri-lo no contexto do jejum e a linguagem utilizada também diferem. Quem advoga o jejum, a partir de uma visão mais holista/espiritual da saúde e do ser humano, ou

45 Aliás, uma descoberta que os adeptos reforçam e que foi merecedora do Prêmio Nobel de medicina de 2016, ganho pelo japonês Yoshinori Ohsumi, e consiste em um processo de remoção de proteínas disfuncionais que se acumulam dentro das células e que são importantes para a desintoxicação e que pode ser acionado a partir de um jejum.

46 Sumaya Kazi é uma empreendedora do ramo digital que criou sua própria companhia, Sumazi, e foi uma das primeiras gestoras de mídia social de uma empresa da Fortune 500, a Sun Microsystems. É uma importante referência no âmbito do jejum intermitente, uma vez que perdeu por volta de 27 quilos através da modalidade 4/3. Ver entrevista cedida a Rosie Spinks, do site *Quartz* em: <https://qz.com/1098242/silicon-valleys-fasting-craze-is-proof-that-self-denial-is-the-new-indulgence-for-elites/>; para mais informações ver: <https://www.dietdoctor.com/intermittent-fasting>; e <https://medium.com/personal-growth/myifguide-38037b3b1ec4>. Acesso em: 15 mar. 2018.

seja, privilegiando os meios naturais de cura para o corpo, é a pessoa interessada em budismo e outras filosofias orientais, que pratica meditação e loga, entre outras práticas do universo do desenvolvimento pessoal, e tende a falar sobre e a usar o jejum como uma oportunidade de desenvolvimento espiritual, de encontro consigo mesmo, de desapego do mundo material e de possibilidade de contato com “uma força ou energia maior”. Descrevem o jejum como uma “jornada” difícil de introspecção, mas compensadora, ao longo da qual iremos nos encontrar cara a cara com nossos “demônios”, os quais nos tentarão com pensamentos negativos, dúvidas, ceticismo e descrença. Assim, se resistirmos, sairemos da experiência mais fortes, empoderados e confiantes por termos obtido o controle sobre nós mesmos através do nosso corpo. A citação seguinte exemplifica o que foi dito anteriormente:

[...] of maintaining your resolve can depend on your willingness to examine the “demons” that emerge as you fast. On the surface, there will be some fears and resentments about the process itself. [...] Be sure to keep notes; this is of paramount importance. Do not react to the issues that come up, just observe them. Draw pictures of your “demons”, write letters to them, try and let go of old pains [...]. They usually represent unresolved conflicts and traumas in your life. (HOLISTIC MD, [2018])

Outros enfatizam a oportunidade do jejum como uma forma de dissolução do ego, de nos liberarmos das fontes falsas de segurança ontológica que procuramos no mundo material e que nos impedem de nos conectarmos com a força divina do universo.

Fasting, when performed from a place of loving intention, can be a powerful vehicle for increasing self-awareness and dissolving the ego. [...] One of the foundations of the ego is addiction itself, and by fasting, we can observe the subtle attachment and fear that exists within our minds in relation to the physical world. Many people use the physical world (food, sex, money, and material possessions) to appease and comfort psychological and emotional anxiety. Using the physical world in this way actually prevents a person from connecting with the Divine Energy of the Universe. (AKULLIAN, 2011)

E, ao contrário da saudabilidade funcional, que procura nutrir o corpo sem que este perceba que a nutrição é comida (FMD), enfatizam o poder curativo (*healing*) da água e do descanso.

No âmbito da saudabilidade funcional, o *ethos* é bastante distinto. O jejum é o novo *hit* do momento e vem acompanhado por um tom competitivo, de maratona a ser completada. É a grande saída para a saúde do corpo e para a clareza da mente. Ao jejuarmos, exercitamos o nosso autocontrole, obtemos clareza de raciocínio, melhoramos a nossa performance em vários setores, temos disposição para “malhar” e energia para tudo. As declarações são enfáticas e podem ser resumidas na afirmação: “o jejum mudou a minha vida”! Além disso, para muitos praticantes, o jejum adquiriu a dimensão de uma experiência científica consigo mesmo. O uso frequente do termo *biohacking* por muitos dos adeptos sinaliza nessa direção. Trata-se de uma oportunidade para hackearmos o nosso organismo, de conhecê-lo, de controlá-lo e de o potencializarmos. Isso implica

monitorar nossas reações, controlar nossos biomarcadores,⁴⁷ e usar essas informações para aumentar o nosso potencial físico ou cognitivo (*neurohacking*). Daí a sugestão de pequenos diários com os registros da própria experiência, a utilização de sons e/ou música para aumentar a concentração, o uso de dispositivos tecnológicos que registram o comportamento de diferentes biomarcadores em tempo real e integral, e de aplicativos para acompanhar a perda de peso, as calorias consumidas, além de planilhas e de escalas do desenvolvimento individual.⁴⁸

Não é de se admirar, portanto, que essa proposta de controle de resultados, de aumento de potencial e desempenho tenha sido capturada pelo *ethos* norte-americano de negócios, de competitividade, de superação e perfeccionismo. Assim, ao pesquisarmos sobre jejuns, além das contumazes celebridades, nos deparamos com CEOs do Silicon Valley que aderiram à prática e dela fazem apologia em depoimentos públicos sobre suas experiências pessoais e suas vantagens como instrumento de competitividade e excelência no desempenho profissional.⁴⁹

47 Biomarcadores ou marcadores biológicos são entidades que indicam o estado do corpo, por exemplo, a sua temperatura, ou processos normais ou de doenças, como pressão arterial, a quantidade de açúcar no sangue, o nível de colesterol, entre outros.

48 Nesse sentido acessar: <https://medium.com/personal-growth/myifguide-38037b3b1ec4>; e <http://www.dietaemalhacao.com.br/leangains-guia-passo-passo/>. Acesso em: 15 mar. 2018.

49 Para mais informações ver as reportagens em: <https://mashable.com/2017/11/02/silicon-valley-fasting-eating-disorders/#Z268uuyOvaqZ>; em: <https://qz.com/1098242/silicon-valleys-fasting-craze-is-proof-that-self-denial-is-the-new-indulgence-for-elites/>; e em: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2017/sep/04/silicon-valley-ceo-fasting-trend-diet-is-it-safe>.

In some ways, in Silicon Valley, we're fighting on an economic and intellectual battlefield [...] I think there is some sort of warrior or monk ethic that people [in the tech world] at least have some attraction towards. You're here on a mission, the stakes can be pretty high economically, so how do you create an advantage for yourself? (Geoffrey Woo, cofundador e CEO da HVMN)⁵⁰

Mas, se de um lado temos os *neurohackers*, do outro temos os *fithackers*, ou seja, aqueles que se concentram em aumentar o próprio desempenho físico a partir do jejum, e acompanham com precisão os indicadores pessoais, a diminuição da gordura no corpo, o aumento da concentração nos exercícios, buscando a superação das próprias marcas.

As críticas sobre os resultados ainda precoces relativos aos efeitos, em curto e longo prazo, do jejum no organismo humano, em homens e mulheres, nas diferentes faixas etárias, e ao potencial perigo que ele possa representar para o aumento das desordens alimentares, e à necessidade de muito mais pesquisa, na medida em que a maioria dos resultados provém da pesquisa com animais, não parecem perturbar a determinação dos jejuadores. O que teríamos como opção? A comida contemporânea e todas as doenças crônicas que a acompanham, principalmente a obesidade, perguntam alguns? E o que

50 Geoffrey Woo, CEO da HVMN, liderou no início de 2017 um jejum de 7 dias na sua companhia juntamente com mais outros 100 membros da comunidade WeFast, criada por ele, durante o qual os participantes usavam monitores de medição contínua de glicose inseridos na pele e mediam o nível de cetose para se certificarem que o organismo estava efetivamente usando a gordura como combustível. Nesse sentido ver: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2017/sep/04/silicon-valley-ceo-fasting-trend-diet-is-it-safe>; e <https://qz.com/1098242/silicon-valleys-fasting-craze-is-proof-that-self-denial-is-the-new-indulgence-for-elites/>. Acesso em: 15 mar. 2018.

é “normal” em termos de nutrição, perguntam outros? Talvez a resposta esteja na próxima novidade a caminho!⁵¹

Observações finais

A partir da noção de saudabilidade, definida por mim como um guarda-chuva que abriga no seu interior diversas ideologias do comer saudável/correto, procurei analisar um dos temas que as transpassam: a noção de intoxicação contemporânea, as práticas *detox* que a acompanham e seus alegados impactos na saúde e no corpo humano. Distingui duas modalidades de teorias que partem da ideia de que vivemos em um ambiente poluído e com um organismo intoxicado: comida certa/comida limpa e jejum. Ambas as práticas se sustentam em raízes milenares, do ponto de vista histórico, e, ao serem reincorporadas no contexto atual, adquiriram matizes e objetivos próprios. A teoria da ‘comida certa/comida limpa’ interpreta a maioria das doenças contemporâneas como consequência de um processo amplo de intoxicação ambiental e alimentar causado por um aparato industrial que não produz mais alimentos, mas *substâncias comestíveis*⁵² destituídas de nutrientes e cheias de toxinas, conservantes e substâncias

51 Uma nova proposta de saúde e longevidade já se encontra a caminho no mercado das ideologias de saudabilidade. Trata-se da prática de transfusão de sangue de pessoas jovens para as mais idosas objetivando a obtenção da saúde e clareza cognitiva, um tipo de ‘vampirismo’ tecnológico contemporâneo. A respeito da proposta, ver a reportagem do jornal britânico *The Guardian* *Ambrosia: the startup harvesting the blood of the young*. Disponível em: <https://www.theguardian.com/society/shortcuts/2017/aug/21/ambrosia-the-startup-harvesting-the-blood-of-the-young>. Acesso em: 15 mar. 2018.

52 *Edible substances* foi um termo utilizados por Michael Pollan para designar os produtos da indústria alimentícia.

cancerígenas. Portanto, ela foca nas diferentes modalidades de práticas *detox* e na procedência, no tipo, e nas formas de cocção dos alimentos que devemos ingerir para nos desintoxicarmos e ficarmos saudáveis. A variedade de “cardápios” propostos é imensa e internamente contraditória – o que um recomenda algum outro rejeita –, todos baseados em alegadas pesquisas científicas e depoimentos de especialistas. A única coisa que os une é a rejeição da comida processada.

A segunda modalidade entende a intoxicação contemporânea e as doenças daí derivadas como consequência da neutralização de desafios evolutivos que o homem precisa enfrentar para manter-se saudável e potencializar o seu desempenho. A partir da emergência da agricultura, criou-se uma situação de morbidade alimentar – três refeições ao dia – que confundiu excesso com saúde, e que certamente a indústria alimentar não tem interesse em desativar. O jejum seria então o caminho para a desintoxicação. A solução é desligar o organismo para depois religá-lo e recomeçar.

Ambas as propostas se definem como estilos de vida. Ou seja, pretendem ser mais do que cardápios variados e privação alimentar controlada. Oferecem visões e caminhos para novos corpos, novas mentes e novos mundos. A inspiração para este futuro se encontra justamente no passado, percebido através de ideias como a de uma natureza amorosa e harmônica ou de uma sabedoria biogenética estratégica, que nos guiaram pelos meandros da história e pelas etapas da evolução. No primeiro caso, o resultado é um ethos de rejeição seletiva do presente e de “retomada” de práticas que nos colocam de novo em contato com o “natural”. No segundo caso, a saída é “trifurcada”: quero

ultrapassar os limites do meu corpo, excluindo todo o tipo de comida de forma transitória (ou quem sabe, para alguns, de forma definitiva) para alcançar um corpo magro e esculpido, a clarividência mental ou a potência cognitiva. O primeiro me leva para um encontro com o meu físico, o segundo para o meu “eu interior”, e o terceiro para uma maratona permanente com as minhas próprias realizações. Mas, independentemente da solução adotada – reconexão com o “natural” ou superação de limites –, o ascetismo é o fio condutor de uma vida de restrição voluntária, que mede o prazer com conta-gotas, que enxerga nos excessos fraqueza moral, e que inverteu as tradicionais marcas de sucesso da nossa hierarquia social. Comer pouco ou nada é o que nos separa dos demais, particularmente, daqueles que estariam na base da pirâmide.

A comida, nesse contexto, deixou de ser cultura, prazer, comensalidade e sofisticação para ser remédio, pecado, culpa e alienação da realidade a nossa volta. Deixou de ser necessidade biológica e de sociabilidade e passou a ser ferramenta de transformação pessoal e social.

Hipócrates pode sentir-se realizado. Fizemos da comida (ou do jejum) o nosso remédio e do remédio a nossa comida (ou o nosso jejum).⁵³

53 Essa concepção de comida como remédio aparece claramente não só na íntima relação que hoje se estabeleceu entre comer correto e ser saudável, mas nas propostas e até mesmo nos nomes de serviços de alimentação e restaurantes. Como no *Urban Remedy*, por exemplo, que é uma empresa de sucos *detox*, *snacks*, refeições etc., que se estabeleceu recentemente em São Paulo e que entrega os seus produtos em casa; e no *Farmacy Kitchen*, um restaurante vegano, da *chef* Camilla Fayed, em Londres, que, inclusive, utiliza a máxima atribuída a Hipócrates como *slogan*.

Referências

- AKULLIAN, Mica. Conscious fasting. **Holistic & Spiritual Counseling**, Oakland, CA, EUA. [2011]. Disponível em: <http://holistichealth-counseling.com/conscious-fasting>. Acesso em: 15 mar. 2018.
- ALBALA, Ken. **Eating right in the Renaissance**. Berkeley: University of California Press, 2002.
- ALVAREZ, W. C. Origin of the so-called auto-intoxication symptoms. **Journal of the American Medical Association**, Chicago, v. 72, n. 1, p. 8-13, jan. 1919. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/219952>. Acesso em: 18 dez. 2018.
- BARBOSA, L. Cultura de negócios: ambigüidades e contradições. **RAE-Revista de Administração de Empresas**, São Paulo, v. 42, n. 4, p.106-109, out.-dez. 2002. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-75902002000400011>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75902002000400011&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 15 mar. 2018.
- BARBOSA, L. Tendências da alimentação contemporânea. In: PINTO, M. L.; PACHECO, J. K. **Juventude, consumo & educação 2**. Porto Alegre: ESPM, 2009. p. 15-64.
- BARRETT, S. Gastrointestinal quackery: colonics, laxatives, and more. **Quackwatch**, [S. l.]. 2010. Disponível em: <http://www.quackwatch.org/01QuackeryRelatedTopics/gastro.html>. Acesso em: 28 fev. 2018.
- BEMPORAL, J. R. Self starvation through the ages: reflections on the pre-history of anorexia nervosa. **International Journal of Eating Disorders**, [S.l.], v. 19, n. 3, p. 217-237, abr. 1996. DOI: [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199604\)19:3%3C217::AID-EAT1%3E3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199604)19:3%3C217::AID-EAT1%3E3.0.CO;2-P). Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/%28SICI%291098-108X%28199604%2919%3A3%3C217%3A%3AAID-EAT1%3E3.0.CO%3B2-P>. Acesso em: 19 dez. 2018.

BERGER, P. **A rumor of angels**: modern society and the rediscovery of the supernatural. NewYork: Doubleday, 1969.

BOUCHARD, C. J. Recherches experimentales sur la toxicité des urines normales. **Comptes des Séances de la Société de Biologie**, [S. l.], v. 1, p. 665-671, 1884.

BRANDHORST, S. *et al.* A periodic diet that mimics fasting promotes multi-system regeneration, enhanced cognitive performance, and healthspan. **Cell Metabolism**, Cambridge, MA, EUA, v. 22, n. 1, p. 86-99, jul. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2015.05.012>. Disponível em: [https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131\(15\)00224-7](https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131(15)00224-7). Acesso em: 19 dez. 2018.

BRUMBERG, J. J. **Fasting girls**: the history of anorexia nervosa. New York: Penguin Books, 1988.

BUFFARA, Carol. Healthy detox – dia 1! **Carol Buffara**, [S. l.], 5 ago. 2013. Disponível em: <http://www.carolbuffara.com.br/carolbuffara/beleza/healthy-detox-1o-dia/>. Acesso em: 5 mar. 2018.

BUSTAMANTE, Maria Irma. The other end of the continuum of healthy eating: orthorexia. **Brunei Darussalam Journal of Health**, Bandar Seri Begawan, v. 5, p. 20-24, 2012. Disponível em: <http://ihs.ubd.edu.bn/wp-content/uploads/2017/05/2012-v5-p20.pdf>. Acesso em: 19 dez. 2018.

BYNUM, C. W. **Holy feast and holy fast**. Berkeley: University of California Press, 1987.

CABAN, I. Dieta com tempero: cariocas e até restaurantes aderem à alimentação ayurvédica que promete equilíbrio. **Revista O Globo**, Rio de Janeiro, ano 8, n. 416, 15 jul. 2012. p. 28-33.

CABAN, I. Leveza interior: quem segue e como são as dietas de limpeza do organismo, práticas que conquista inúmeros fãs apesar do radicalismo de alguns métodos. **Revista O Globo**, ano 5, n. 313, 25 jul. 2010. p. 34-39.

CAMPBELL, C. **The easternization of the West**: a thematic account of cultural change in the modern era. London: Routledge; Taylor and Francis Group, 2009.

CHEN, T. S. N.; CHEN, P. S. Y. Intestinal autointoxication: a medical leitmotif. **Journal of Clinical Gastroenterology**, [S.l.], v. 11, n. 4, p. 434-441, ago. 1989. Disponível em: https://journals.lww.com/jcge/Abstract/1989/08000/Intestinal_Autointoxication__A_Medical_Leitmotif17.aspx. Acesso em: 20 dez. 2018.

CHOPRA, D. **Alternative Medicine**: the definitive guide. Fife, Washintong, EUA: Future Medicines Publications, 1994.

CORDAIN, L. *et al.* Origins and evolution of the Western diet: health implications for the 21st century. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 81, n. 2, p. 341-354, fev. 2005. DOI: <https://doi.org/10.1093/ajcn.81.2.341>. Disponível em: <https://academic.oup.com/ajcn/article/81/2/341/4607411>. Acesso em: 19 dez. 2018.

CORDAIN, L. **The paleo diet**: lose weight and get healthy by eating the food you were designed to eat. Nova Iorque: Wiley, 2002.

Cramp, A. J. The JBL Cascade Treatment. **Journal of the American Medical Association**, n. 63, pp. 213, 1912.

DAVIS, W. **Barriga de trigo**: livre-se do trigo, livre-se dos quilos a mais e descubra seu caminho de volta para a saúde. São Paulo: Martins Fontes, 2013. 368 p.

DONALDSON, A. N. Relation of constipation to intestinal intoxication. **Journal of the American Medical Association**, Chicago, v. 78, n. 12, p. 884-888, mar. 1922. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/229478>. Acesso em: 19 dez. 2018.

DUNN, T. M.; BRATMAN, S. On orthorexia nervosa: a review of the literature and proposed diagnostic criteria. **Eating Behaviors**, [S.l.], v. 21, p. 11-17, abr. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.12.006>. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1471015315300362>. Acesso em: 19 dez. 2018.

EATON, S. B.; SHOSTAK, M.; KONNER, M. **The paleolithic prescription: a program of diet & exercise and a design for living**. Nova Iorque: Harper & Row, 1988.

ERNST, E. Colonic irrigation and the theory of autointoxication: A triumph of ignorance over science. **Journal of Clinical Gastroenterology**, [S.l.], v. 24, n. 4, p. 196-198, jun. 1997. Disponível em: https://journals.lww.com/jcge/Fulltext/1997/06000/Colonic_Irrigation_and_the_Theory_of.2.aspx. Acesso em 20 dez. 2018.

EVANS, D. Beyond the Throwaway Society: ordinary domestic practice and a sociological approach to household food waste. **Sociology**, [S.l.], v. 46, n. 1, p. 41-56, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1177%2F0038038511416150>. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/003803851141615>. Acesso em 20 dez. 2018.

FISCHLER, Claude. Gastro-nomie et gastro-anomie. **Communications**, Paris, n. 31, p. 189-210, 1979. Disponível em: https://www.persee.fr/doc/comm_0588-8018_1979_num_31_1_1477. Acesso em: 20 dez. 2018.

FULDER, S. **The handbook of alternative and complementary medicine**. Oxford, England: Oxford University Press, 1996.

FUNG, Jason. Intermittent Fasting for beginners. **Diet Doctor**, Estocolmo. Disponível em: <https://www.dietdoctor.com/intermittent-fasting>. Atualizado em fev. 2018. Acesso em: 8 mar. 2018.

GOODMAN, D.; SORJ, B.; WILKINSON, J. **From farm to biotechnology**. London: Blackwell, 1987.

HELENA, Breatriz. Para que servem os sucos detox e quais são seus benefícios. **Vix**, [S. l.], [2005-2018]. Disponível em: <https://www.vix.com/pt/bdm/corpo/para-que-servem-os-sucos-detox-e-quais-são-seus-benefícios>. Acesso em: 5 mar. 2018.

HOLISTIC MD. **Power of fasting**. Glen Head, NY, EUA. [2018]. Disponível em: <https://www.holisticmd.org/self-help-corner/diets/power-of-fasting/>. Acesso em: 15 mar. 2018.

JARVIS, W. T. Colonic irrigation. **National Council Against Health Fraud**, [S. l.], 2000. Disponível em: <http://www.ncahf.org/articles/c-d/colonic.html>. Acesso em: 2 jun. 2004.

JESSOP, B. Social imaginaries, structuration, learning, and 'collibration': their role and limitations in governing complexity. **Zarządzanie Publiczne**, Cracóvia, Polônia, v. 19, n. 1, p. 71-83, 2012. Disponível em: <http://www.zarządzaniepubliczne.pl/zpub/article/view/215>. Acesso em: 20 dez. 2018.

JOCKERS, David. 12 Ways to prepare for a detox cleanse. **The truth about cancer**, Stateline, NV, EUA, 8 jan. 2016. Disponível em: <https://thetruthaboutcancer.com/12-ways-to-prepare-detox-cleanse/>. Acesso em: 8 mar. 2018.

KERNDT, P. R. *et al.* Fasting: the history, pathophysiology and complications. **The Western Journal of Medicine**, Medical Progress, n. 137, p. 379-399, nov. 1982. Disponível em: <http://europepmc.org/backend/ptpmcrender.fcgi?accid=PMC1274154&blobtype=pdf>. Acesso em: 15 mar. 2018.

KOMAROFF, Anthony. Are eggs risky for heart health? **Harvard Health Letter**, Ask the doctor, Harvard, Cambridge, MA, EUA, jan. 2017. Disponível em: <https://www.health.harvard.edu/heart-health/are-eggs-risky-for-heart-health>. Acesso em: 5 mar. 2018.

LEE, J. **The Biohacking Manifesto**: the scientific blueprint for a long, healthy and happy life using cutting edge anti-aging neuroscience based hacks. [S.l.]: 2 Helix Publishing, 2015.

LEVINOVITZ, A. **A mentira do glúten**: e outros mitos sobre o que você come. Porto Alegre: CDG, 2015.

LONGO, V. D.; MATTSON, M. P. Fasting: molecular mechanisms and clinical applications. **Cell Metabolism**, Cambridge, MA, EUA, v. 19, n. 2, p. 181-192,

fev. 2014. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2013.12.008>. Disponível em: [https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131\(13\)00503-2](https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131(13)00503-2). Acesso em: 19 dez. 2018.

MATTSON, M. P.; LONGO, V. D.; HARVIE, M. Impact of intermittent fasting on health and disease processes. **Ageing Research Reviews**, [S.l.], v. 39, p. 46-58, out. 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.arr.2016.10.005>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1568163716302513>. Acesso em: 21 dez. 2018.

MATTSON, Mark P. Lifelong brain healthy is a lifelong challenge: from evolutionary principle to empirical evidence. **Ageing Research Reviews**, [S.l.], v. 20, p. 37-45, mar. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.arr.2014.12.011>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1568163715000021>. Acesso em: 21 dez. 2018.

MEISEL, A. R. **Intro to Biohacking**: how to be smarter, stronger, and happier. [S.l.]: CreateSpace, 2014.

PAINS, C. De gosto duvidoso, estudos ligam adoçantes a males como obesidade e diabetes, mas há controvérsias. **O Globo**, Sociedade, Rio de Janeiro, 31 jan. 2016. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/sociedade/saude/estudos-ligam-adocantes-obesidade-diabetes-mas-ha-controversia-18579025>. Acesso em: 21 dez. 2018.

PERLMUTTER, D. **A dieta da mente para a vida**: turbine o desempenho do cérebro, perca peso e obtenha a saúde ideal. Tradução André Fontenelle. São Paulo: Editora Paralela, 2017.

POLLAN, Michael. Perspectives: vote with your fork. **Nourish**, São Francisco, CA, EUA. [Entrevista cedida à] iniciativa educacional Nourish, entrevistador não identificado [2011]. Disponível em: <http://www.nourishlife.org/2011/03/vote-with-your-fork/>. Acesso em: 5 mar. 2018.

RECKWITZ, A. Toward a theory of social practices: a development in culturalist theorizing. **European Journal of Social Theory**, [S.l.], v. 5, n. 2, p. 243-263, 2002. DOI: <https://doi.org/10.1177%2F13684310222225432>. Disponível em:

<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/13684310222225432>. Acesso em: 21 dez. 2018.

ROCHA, Vinícius Santos. Mitos e verdades sobre os alimentos orgânicos. [Entrevista cedida a] Patricia Giuffrida. **Akatu**, São Paulo, 14 jan. 2015. Disponível em: <https://www.akatu.org.br/noticia/mitos-e-verdades-sobre-os-alimentos-organicos/>. Acesso em: 8 mar. 2018.

SCHATZKI, T. R. Introduction: practice theory. IN: SCHATZKI, T. R.; CETINA, K. K.; SAVIGNY, E. V. (ed.). **The practice turn in contemporary theory**. Nova Iorque: Ed. Rutledge Taylor & Francis Group, 2005. p. 11-23.

SCHOENFELD, J. D.; IOANNIDIS, J. P. A. Is everything we eat associated with cancer? A systematic cookbook review. **American Journal of Clinical Nutrition**, [S.l.], v. 97, n. 1, p. 127-134, jan. 2013. DOI: <https://doi.org/10.3945/ajcn.112.047142>. Disponível em: <https://academic.oup.com/ajcn/article/97/1/127/4576988>. Acesso em: 21 dez. 2018.

SCRINIS, G. **Nutritionism: the science and politics of dietary advice**. Nova Iorque: Columbia University Press, 2013.

SPENCE, D. J. Dietary cholesterol and egg yolk should be avoided by patients at risk of vascular disease. **Journal of Translational Internal Medicine**, [S.l.], v. 4, n. 1, p. 20-24, abr. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1515/jtim-2016-0005>. Disponível em: <https://content.sciendo.com/view/journals/jtim/4/1/article-p20.xml>. Acesso em: 21 dez. 2018.

SPENCE, D. J.; JENKINS, D. J. A.; DAVIGNON, J. Dietary cholesterol and egg yolks: nor for patients at risk of vascular disease. **Canadian Journal of Cardiology**, [S.l.], v. 26, n. 9, p. e336-e339, nov. 2010. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0828-282X\(10\)70456-6](https://doi.org/10.1016/S0828-282X(10)70456-6). Disponível em: [https://www.onlinecjc.ca/article/S0828-282X\(10\)70456-6/fulltext](https://www.onlinecjc.ca/article/S0828-282X(10)70456-6/fulltext). Acesso em: 21 dez. 2018.

TINSLEY, G. M.; LA BOUNTY, P. M. Effects of intermittent fasting on body composition and clinical health markers in human. **Nutrition Reviews**, [S.l.], v. 73, n. 10, p. 661-674, out. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuv041>. Disponível em: <https://academic.oup.com/nutritionreviews/>

article-abstract/73/10/661/1849182?redirectedFrom=fulltext. Acesso em: 21 dez. 2018.

VASCONCELOS, João. Sucos detox: benefícios para a saúde e emagrecimento. **Emagrecimento na saúde**, [S. l.], [2018]. Disponível em: <https://emagrecimentonasaude.com/sucos-detox/>. Acesso em: 5 mar. 2018.

VOEGTLIN, W. L. **The stone age diet**: based on in-depth studies of human ecology and the diet of man. New York: Vantage Press, 1975.

YOUNG, J. H. **The toadstool millionaires**: the medical messiahs and american health quackery. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1992.

REFEIÇÕES MIGRATÓRIAS:

COMIDA E AFETO

Elaine de Azevedo

Universidade Federal do Espírito Santo

Isabella Machado Altoé

Universidade Federal do Espírito Santo

Introdução

Combater o preconceito contra refugiados através da promoção de festas e encontros gastronômicos, nos quais são servidas refeições de seus países de origem preparadas por eles mesmos, é a proposta dos franceses Louis Jacquot e Sebastien Prunie, em seu projeto *Les Cuistots Migrateurs*.¹ A dupla organizou o primeiro *Refugee Food Festival*,² em Paris, em 2016, e fez um segundo, em 2017. Em entrevista à jornalista Alissa Rubin (2016), os organizadores colocam que o projeto tem como objetivo modificar a imagem negativa dos refugiados a partir da ideia de

1 Mais informações disponíveis em: <http://lescuistotsmigrateurs.com/>. Acesso em: 3 nov. 2017.

2 Ver o site disponível em: <http://www.refugeefoodfestival.com/>. Acesso em: 3 nov. 2017.

que “a cozinha de um lugar oferece prazeres”.³ Os eventos propiciam encontros entre nativos e refugiados e expõem os locais a novas experiências gastronômicas, além de criar trabalhos e oportunidades para os migrantes e mudar a percepção dos europeus acerca dos refugiados a partir da proposta babetteana⁴ de que a reconciliação é mais fácil após comer juntos uma boa refeição. Três premissas são assumidas pelos organizadores: (1) mudar nossos olhares (atrás de cada refugiado há um homem ou mulher apaixonados, cujos talentos são preciosos); (2) acelerar a integração profissional (melhorar as habilidades para conectar os refugiados com os líderes comunitários e voluntários envolvidos); (3) comer bem e compartilhar (oferecer o melhor da cozinha mundial, além de momentos ricos e encontros interculturais permeados pelo afeto).

Outra iniciativa que coloca essas ideias em prática é o aplicativo EatWith,⁵ que intermedia encontros gastronômicos e ‘experiências *one to one*’, reunindo comedores em busca de refeições especiais e *chefs* que servem refeições personalizadas em suas casas, contemplando a proposta de juntar pessoas desconhecidas. Muitos desses *chefs* amadores são refugiados que oferecem seu ambiente e sua cozinha, no local onde vivem, proporcionando uma troca única e intimista.

3 Entrevista disponível em: <https://www.nytimes.com/2016/07/06/dining/refugees-chefs-paris.html>. Acesso em: 3 nov. 2017.

4 Referência ao filme *A Festa de Babette* dirigido por Gabriel Axel que mostra uma experiência na gélida Dinamarca, onde os severos e distanciados indivíduos de uma rígida congregação rural vivenciam uma genuína experiência de fraternidade após a sedutora e requintada refeição preparada pela francesa Babette e reconciliam-se entre si. (SANTOS, 2010)

5 Disponível em: <https://www.eatwith.com/>. Acesso em: 3 nov. 2017.

Mais uma tentativa de aproximação e integração de imigrantes via comida é o fenômeno chamado *fleet-farming*,⁶ que acontece nos Estados Unidos da América e também na Inglaterra, possibilitando às pessoas cultivar seus alimentos em áreas oferecidas por outros em troca dos produtos alimentares produzidos. Populações de refugiados e imigrantes estão plantando em seus novos países em quintais e jardins locais, proporcionando momentos de convivência com ‘outros’, trocas afetivas, fusões de sabores e a emergência de novas heranças alimentares. Além disso, a experiência proporciona sobrevivência e integração para estes que estão chegando.

Em Nova Iorque, uma organização – *Eat offbeat*,⁷ apoiada pela *The International Rescue Committee* – oferece serviços de entrega de refeições étnicas ou banquetes para festas e recepções nas quais chefes e cozinheiros refugiados cozinham, servem a comida e interagem afetivamente com os convidados, criando integração social e promovendo o sustento desses indivíduos.

Em São Paulo, diferentes organizações promovem espaços de integração e venda ou preparo de alimentos típicos de países cujos representantes pedem o direito de permanência sob a premissa de que os eventos gastronômicos dão visibilidade aos imigrantes e promovem sua aceitação. A Rede de Alimentação Solidária⁸ é uma das redes incubadas no projeto *Economia Solidária SP como Estratégia de Desenvolvimento*, iniciativa da Secretaria Municipal do Desenvolvimento, Trabalho e Empreendedorismo, em parceria com a UNISOL Brasil.

6 Mais informação disponíveis em: <http://fleetfarming.org/#>. Acesso em: 3 nov. 2017.

7 Ver em: <https://eatoffbeat.com/>. Acesso em: 8 nov. 2017.

8 Consultar: <http://www.saboressolidarios.com.br/a-rede>. Acesso em: 3 nov. 2017.

Trata-se de uma rede constituída por empreendimentos populares de alimentação localizados na grande São Paulo, a exemplo do Quirquiña – Sabor Boliviano. Em 2016, no Dia Mundial de Direitos Humanos, diferentes organizações da sociedade civil engajadas na luta pelos direitos dos imigrantes organizaram a Jornada Latino-Americana e Caribenha pelo Dia Mundial dos Direitos Humanos, e o coletivo boliviano participou da festa gastronômica com a venda de comidas típicas da Bolívia.⁹

Acredita-se que os refugiados e imigrantes sempre utilizaram a culinária como ferramenta de promoção de pertencimento na nova sociedade na qual se inserem. Tal fato, consciente ou não, demonstra a relevância da comida na construção afetiva, identitária e étnica destes indivíduos. Apresentar e compartilhar sua forma de comer pode significar o desejo por reconhecimento e pela incorporação do estrangeiro e suas singularidades (CONTRERAS; GRACIA, 2011).

Para Douglas (1972), a comida carrega mensagens simbólicas de exclusão e inclusão, de construção de fronteiras e de cruzamentos entre fronteiras que são percebidas por meio dos padrões de relações sociais que a culinária pode expressar. Analisar o potencial da culinária de refugiados pode ajudar na compreensão dos tipos de relações que essa estratégia ajuda a construir.

Diferentes estudos evidenciam a relação entre a comida e o contexto da imigração. Gasparetti (2009) aponta a importância da culinária no processo de inserção de imigrantes Senegaleses na Itália. Rocha, Rial e Hellebrandt (2013) mostram como a

9 Mais informação disponíveis em: <http://www.saboressolidarios.com.br/a-rede>. Acesso em: 16 nov. 2017.

comida permite alimentar as identidades relacionadas ao país de origem e também constituir uma identificação em outros contextos culturais. Nesse sentido, o trabalho de Assunção (2011), que relata os hábitos alimentares de brasileiros vivendo em Boston, nos Estados Unidos, é revelador do modo como os imigrantes se estabelecem na cidade por meio da culinária, criando, ao mesmo tempo, a sensação de conforto ao comer refeições nacionais e utilizando a brasilidade para se aproximar do 'outro'. No momento em que os sentimentos de pertencimento são fragilizados, a comida pode constitui-se em uma ponte para a apropriação da identidade e regulação das emoções.

Afinal, a princípio, a necessidade de comer e beber são inerentes a qualquer indivíduo da espécie humana. Comer e beber são as funções mais antigas e intelectualmente mais insignificantes. No entanto, sua grandeza pode amarrar as pessoas como nenhuma outra. As refeições ganham nuances de cultura, 'civildade' e 'refinamento', na medida em que passamos a comer em grupos, em horários determinados e regulados por regras de etiqueta – e não somente quando obtemos a comida ou sentimos fome, como nas sociedades pré-modernas (SIMMEL, 1994).

O estudo da imigração continua relevante porque é um fenômeno que afeta todas as nações e sociedades, e diferentes grupos de pessoas, etnias e indivíduos. Trata-se de um fenômeno diretamente ligado a eventos globais significativos, a mudanças sociais, econômicas e políticas, e a conflitos. Atualmente, a migração tem se tornado ainda mais discutida, em virtude de questões que envolvem a circulação de refugiados em diversos países. Fugindo de perseguições por causa de raça

e religião, conflitos políticos, violência ou até mesmo de desastres naturais, os indivíduos que buscam refúgio em outra nação o fazem por uma questão de sobrevivência (CASTLES; HAAS; MILLER, 2014). Diferente dos deslocamentos realizados de forma voluntária, em que o migrante escolhe mudar de país em busca de melhores oportunidades, o refugiado é considerado um imigrante forçado, que foi obrigado a sair de seu país, sendo realocado em uma sociedade diferente, sem expectativa de retorno à sua pátria, cultura, família e amigos. Muitos destes atores sociais precisam lidar com preconceitos étnicos, dificuldades em conseguir trabalho e se integrar culturalmente, e ainda com a violação de seus direitos. Tendo em vista esse contexto social delicado, ainda é essencial pensar em facilitar os modos de inserção dos imigrantes forçados, visando tanto seu bem-estar quanto a aceitação e o incremento de seus processos de aculturação ou interpenetração dos estrangeiros na sociedade em que buscam inserção. Entretanto, esse estudo não se propõe a aprofundar o fenômeno do refúgio em si, mas focar a relação alimentação/refúgio e emoções – numa perspectiva micropolítica na qual o comer do estrangeiro pode interferir no complexo contexto macrossocial do seu acolhimento ou rejeição, que passa por arenas sociopolíticas, bem como por uma dimensão afetiva permeada por diversos sentimentos.

Bouly des Lesdain (2002) cita Schnapper (1991) e Jerome (1980) para os quais os hábitos alimentares são os mais resistentes para internalizar cultural e biologicamente os processos de mudança. Como resultado, eles se tornaram um indicador do grau de integração dos migrantes, isto é, o processo relacionado ao nível de participação na vida social do país de aco-

lhimento. A mudança na dieta dos refugiados é também vista como a expressão de um aprendizado de um novo modo de vida e de aquisição de novos valores.

Porém, o presente estudo também não se debruça sobre tais mudanças ou sobre o ajuste da dieta do refugiado; ao contrário, tem interesse na manutenção das suas tradições culinárias. Para além de levantar as experiências sociais de integração de imigrantes forçados através do comer juntos, o objetivo desse estudo conceitual é mobilizar autores que discutem o papel da manutenção da culinária de origem destes indivíduos na sua integração no novo país; pensar sobre as estratégias para valorizar o ‘sabor do país’ de origem e manter o particularismo cultural alimentar diante da nova sociedade; compreender em que medida a comida tem o potencial de promover articulações de identidades nacionais e de integração na contemporaneidade; e explorar alguns conceitos relacionados à comida e ao afeto – comida conforto, comida nostálgica, alimento de indulgência, de conveniência e de conforto físico, comida de casa, comida de alma, pratos totem, refeições migratórias, comida como instrumento comunicativo e refeição como selo social, entre outros – dentro dessa arena de estudos de entrecruzamentos de culturas e emoções. Assim, são mobilizados os Estudos Culturais e autores da Antropologia e Sociologia da Alimentação, com inspiração também na Sociologia das Emoções.

A nova onda migratória molda um ponto de interrogação sobre o vínculo entre identidade e cidadania, indivíduo e local, vizinhança e pertencimento, e permite a construção de um arquipélago mundial de assentamentos étnicos/religiosos/linguísticos, espalhados por muitos territórios nomi-

nalmente soberanos que apresentam como desafio a arte de viver com o diferente.

Koser (2007) ressalta como a cobertura da mídia relativa aos problemas da imigração se volta mais para os supostos perigos que o refugiado pode representar à sociedade nativa do que para os diversos obstáculos que precisa enfrentar para ser aceito no novo ambiente. Em face dessa atenção desigual, o autor ressalta a importância que se deve dar aos processos de integração envolvendo os refugiados. Entre as diversas formas que esses processos podem assumir, desde ofertas de emprego até o suporte à legalização, ressalta-se aqui como a culinária típica estrangeira pode se configurar como uma potente ferramenta que permite a inclusão e aceitação do refugiado na comunidade.

Os atuais refugiados ‘multiculturais’ buscam variadas formas de inserção na sociedade, para além da adoção dos costumes locais. Seria a oferta da alimentação de origem mais uma estratégia para uma inserção mais efetiva, permeada pelos sentimentos positivos de entusiasmo e afeto em face da comida étnica?

Bauman (2010) sugere que, nesse contexto, as identidades só se moldam em um processo de renegociação contínua. A formação ou reformação da identidade é uma tarefa vitalícia, nunca completa. Em nenhum momento da vida surge uma identidade ‘final’. Sua construção permanece sempre uma tarefa extraordinária de reajuste. Sob essa ‘não finalidade’ embutida, como a comida pode ser considerada uma estratégia para contribuir para essa reformulação constante que afeta particularmente os refugiados?

Comida, sociabilidades, emoções e imigração

Para Castles, Haas e Miller (2014), assim como para Bauman (2010), Cuche (2004) e Koser (2007), dentre outros autores, a migração é universal e estende-se para todas as sociedades. Da mesma forma, Lévi-Strauss (1965) defende que a cozinha constitui uma forma de atividade humana verdadeiramente universal que atua como uma linguagem capaz de traduzir a estrutura de uma sociedade (ou, pelo menos, para entender parte do funcionamento dessa sociedade); uma linguagem na qual a sociedade traduz inconscientemente sua estrutura. Com uma característica de universalidade, a culinária tem o potencial de funcionar como elemento de união entre diferentes povos, um idioma comum e um facilitador de diálogos. Além disso, de acordo com Lévi-Strauss, seguir o regime alimentar de um determinado grupo social é respeitar a ordem de tal grupo. E, no âmbito do comer, essa ordem é perpassada pelas emoções –, como sinalizam os autores a seguir.

Compactua-se com Mary Douglas (1972), para quem a comida está vinculada a uma cosmologia e a uma visão de mundo particular, uma vez que os sistemas culinários ordenam o mundo. Além de ser a responsável pela manutenção da vida, a comida também atua como uma forma de propagar a cultura, definir identidades e organizar as sociedades. Flandrin e Montanari (1998) mostram como diversos povos constroem uma identidade baseada nas escolhas alimentares, como no caso dos hebreus que transformaram a privação de diversas carnes de animais em uma marca que auxilia na identificação do grupo.

Em sua dimensão social, a comida é tomada como algo além do alimento. DaMatta (1986) mostra que o ato de comer

envolve muito mais do que a boca e a barriga, implicando afetividade e coletividade: “alimento é tudo aquilo que pode ser ingerido para manter uma pessoa viva, comida é tudo que se come com prazer, de acordo com as regras mais sagradas de comunhão e comensalidade” (DAMATTA, 1986, p. 36-37).

Já Contreras (2005) caracteriza a comida como um ‘marcador étnico’ que seria capaz de viabilizar a união de indivíduos e a construção de relações sociais. Para o autor, a forma de alimentação, a maneira de produzir e consumir o alimento, relaciona-se com o território e também com o contexto social no qual a comida se origina. É por isso que a culinária contribui na construção e na preservação de identidades culturais de caráter étnico. Ainda, segundo o pesquisador, “as diferentes formas de cozinhar podem atuar como fronteiras entre os diferentes grupos sociais em contato” (CONTRERAS, 2005, p. 141). Essas fronteiras alimentares funcionam como uma via de mão dupla, podendo tanto distinguir quanto conectar afetivamente os indivíduos. Ao mesmo tempo em que marca diferenças de identidade entre os povos, a comida serve como ferramenta de aproximação entre eles.

Tanto em trabalhos de Contreras (2005) quanto de Mintz (2001) é possível encontrar indicações da capacidade do alimento de causar reações no outro, seja emoções positivas, seja de estranheza ou surpresa. Por meio da experimentação desses hábitos alimentares ‘estranhos’, faz-se possível conhecer a cultura do próximo. A culinária tem o potencial de gerar curiosidade e criar uma interface de contato que permite a aproximação da cultura dos refugiados. O contato por meio da comida possibilita a criação de vínculos e a inserção social

desses estrangeiros no novo território. Tais experiências, ocasionadas por fatores culturais, atestam a relevância dos meios simbólicos na organização das ações humanas, conforme destacado por Sahlins (1997).

Por outro lado, acredita-se que a comida ‘de casa’ reforça o sentido de pertencimento ao lugar de origem e de coesão interna do grupo que chega ao novo lugar. Além disso, a manutenção dos hábitos alimentares ajuda no processo de aculturação gradativa, minimizando o temor de se perder a identidade cultural que o processo migratório implica (CONTRERAS HERNÁNDEZ; GRACIA ARNAIZ, 2005).

Ao discutir a alimentação de imigrantes, Calvo (1982) aponta algumas estratégias que grupos de migrantes utilizam para preservar seu estilo alimentar em outra formação social, como a substituição de ingredientes étnicos por locais e a reconstituição de pratos típicos. Tais estratégias permitem que os principais traços culturais relacionados à comida sejam mantidos por meio do que o autor denomina “contínuo alimentar”. Essa expressão caracteriza o conjunto de objetos e práticas alimentares mantidas no cotidiano do estrangeiro e contribuem para expressar a identidade do grupo étnico na sociedade de inserção.

Reinhardt (2007) enfatiza que a comida pode agir como o reflexo imediato de uma identidade ou pode despertar a memória vinculada aos sentidos:

O fato de a comida trazer à tona a memória, também a faz um agente carreador de identidade, pois sendo a memória despertada e iniciado o processo de sua reconstrução, ela acaba por nos situar nos diversos grupos culturais e sociais aos quais fazemos parte, pois sendo a memória construída não apenas individualmente, como

também coletivamente, memória e identidade encontram-se imbricadas [...]. Ao entendermos que comida e memória estão imbricadas é porque acreditamos que as lembranças mais puras e genuínas são aquelas despertadas por meio dos sentidos, pois são sentidas através das sensações, não da consciência. (REINHARDT, 2007, p. 162)

Para Giard (1996), a alimentação também é um modo de regulação das permissões, de colocar o espírito em algum lugar no mundo, ativando dinâmicas de conservação ou de transgressão. “Tudo se passa como se um determinado regime alimentar revelasse uma ordem do mundo, ou antes postulasse em seu próprio ato a inscrição possível desta ordem no mundo” (GIARD, 1996, p. 245). Para essa autora, sob as premissas dessa ordem destacam-se os gostos, as sensações, as misturas, a estética e os estilos, os parâmetros de correção e conveniência, os códigos normativos das etiquetas, a hierarquia social derivada dos dotes econômicos, a pujança e a escassez. Assim, na mesma ótica de distinção bourdieusiana, o ato de comer oferece um formato de visibilidade da origem de classe e de disposição econômica. A hierarquização alimentar corrobora a hierarquia social. “De um grupo a outro, não se consomem os mesmos produtos, não se acomodam da mesma forma, nem são absorvidos respeitando o mesmo código de boas maneiras à mesa” (GIARD, 1996, p. 241).

Atuando dessa maneira, a comida se constitui como uma importante articuladora social. Nos casos em que os indivíduos perdem seus vínculos com a terra, familiares e hábitos cotidianos, os modos de comer e de preparar o alimento podem se tornar um de seus poucos costumes identitários remanescentes. Isso acontece com muitos refugiados que encontram na culinária de origem uma ponte entre o velho e o novo, uma forma de

se manter conectados com suas raízes, além de se identificar em meio ao novo país habitado e se integrar à nova sociedade.

Os processos migratórios de diferentes momentos históricos traduziram-se em promissores mercados alimentares étnicos em todos os países que receberam estrangeiros. Além da mudança que os refugiados necessariamente experimentam durante o período de adaptação ao novo país, também os nativos são impactados pelas novas práticas de consumo alimentar trazidas pelos estrangeiros. No Brasil, desde os estudos de Câmara Cascudo (2004) e de Gilberto Freyre (2001) com sua fábula das três raças, diversificaram-se as pesquisas que mostram a contribuição dos indígenas, africanos e europeus ao *melting pot* alimentar brasileiro, que originou o que DaMatta (1986) chama de culinária relacional, marcada pela ligação entre os comensais.

Para D'Rozario (2002), o fator mais potente a influenciar na adoção de práticas alimentares de imigrantes pela cultura de origem é a intensidade de interações entre indivíduos da comunidade imigrante e aqueles da comunidade receptora. Essa profundidade de penetração, por sua vez, depende de outros dois fatores: quanto maior a percentagem de mescla entre as comunidades imigrante e nativa, maior é a profundidade de penetração. Em segundo lugar, quanto maior a dispersão geográfica da comunidade imigrante dentro do novo território, maior também será a profundidade de penetração. Em outras palavras, se os imigrantes estão espalhados por toda a comunidade, como é o caso dos africanos no Brasil, mais provável é que suas práticas alimentares sejam absorvidas pela maioria. Por outro lado, se a comunidade de imigrantes se agrupa em enclaves étnicos, como no caso de alguns grupos europeus e

japoneses reunidos em comunidades no sul e parte do sudeste brasileiros, menor (ou mais lenta) a probabilidade de suas práticas serem absorvidas pelo todo.

Para o mesmo autor, um outro fator significativo que causa a adoção, pelos consumidores nativos, de práticas alimentares transnacionais é o grau em que estes estão abertos e ansiosos para aprender sobre alimentos de origens culturais menos conhecidas. Por fim, um terceiro fator significativo que causa a adoção de práticas alimentares migrantes, é o grau com que os consumidores nativos estão dispostos a experimentar e, como resultado, aceitar alimentos de outras origens culturais menos conhecidas (D'ROZARIO, 2002).

Giard (1996) ressalta como a diversidade cultural pode ser vivenciada nos restaurantes típicos ou regionais, sendo a cozinha um veículo da diplomacia e o diverso, algo a ser conhecido e assimilado. A autora chama de multiplicação de empréstimos essa disposição globalizada de desejar experimentar um prato regional em outro lugar. Processos de fruição provisória no tempo/espço, de desterritorialização das culturas, de ingestão “[...] de fragmentos de culturas locais que se desfazem ou o equivalente material de uma viagem passada ou futura [...]” (GIARD, 1996, p. 243). É através dessa fruição provisória que o refugiado e o imigrante retomam seu local de origem e remontam a outro tempo e espaço. E é por meio dessa fruição provisória que parte do que é autêntico (autêntico para o imigrante, estranho para o comedor) pode ser recuperado. Ao comer sua comida, o refugiado busca, na imagem de Michel de Certeau (1996), o cotidiano invisível que um dia o prendeu a seu lugar de origem.

Rocha (2010) mostra como, além de ser um meio de transmissão de valores simbólicos, a comida é um instrumento comunicativo. Conforme afirma a autora, “é muito mais fácil entrar em contato com a cultura do outro compartilhando o seu alimento, do que falando a sua língua” (ROCHA, 2010, p. 4).

A comida é também central ao processo de comensalidade – o ato de comer junto com outras pessoas. Atuando por meio da comensalidade, a comida promove a socialização e a criação de vínculos entre indivíduos – vale lembrar que refeição partilhada marcava a forma como os gregos se conectavam com os deuses e como os senhores feudais da Idade Média formavam alianças (FLANDRIN; MONTANARI, 1998). Ainda hoje os chefes de Estado se conectam em jantares formais nos quais a comida tem a função particular de facilitar as negociações.

Ao celebrar suas cozinhas e heranças culturais, uma gama de refugiados e nativos descobre canais de conexões entre seus países e fomenta a receita da amizade através da comensalidade, ideia central do estudo de Woolley e Fishbach (2017), que examina as consequências do consumo de alimentos incidental como forma de estimular confiança e cooperação entre estranhos. A pesquisa mostra que o consumo de alimentos influencia a resolução de conflitos e promove a cooperação, bem como defende que pessoas que seguem o mesmo tipo de dieta tendem a entrar mais rapidamente em concordância em alguns tipos de discussões e processos de decisão. Do mesmo modo, Flammang (2009), em seu livro *Taste of civilization*, analisa os rituais das refeições e de preparação de alimentos como base para uma educação voltada à promoção da civilidade, ao cultivo da democracia e ao exercício da cidadania. A crise de ci-

vilidade que a autora percebe nos Estados Unidos é analisada sob a ótica da falta de tempo para a arte do diálogo aprendida à mesa, no momento de compartilhar refeições. Para a autora, reflexão e generosidade são sentimentos implícitos na comensalidade. Esses estudos dão continuidade à ideia de Douglas (1972), para quem refeições compartilhadas geram intimidade e são realizadas somente entre pessoas próximas. Para a antropóloga, uma refeição compartilhada é como um portal da intimidade a ser cruzado numa relação.

A *Sociology of the Meal*, de Simmel (1910), volta-se para a interação social na refeição uma vez que não se pode literalmente compartilhar a ‘mesma comida’ (ato individual), e sim a ‘mesma refeição’ (ato coletivo). Desse modo, para o sociólogo, não é a comida que aproxima, mas a comensalidade; uma refeição compartilhada é um ato estritamente social que pode transformar um inimigo em um amigo. Para o sociólogo alemão, é no compartilhamento de uma refeição que reside a experiência de um grupo se tornar ‘mais sociedade’ – mesmo que por um breve momento, sendo uma forma de superação do individualismo e um estímulo às relações sociais entre os comensais.

Rolim (1997) endossa que comer e beber entre amigos reforça a intimidade e os laços sociais de amizade. No caso da comensalidade em um mesmo grupo étnico, a etnicidade é um processo dinâmico estritamente ligado ao seu caráter relacional e afetivo.

O quanto a presença de outros influencia o comportamento alimentar é realçado por J. M De Castro (1994 *apud* HAMBURG *et al.*, 2014), ao mostrar que quanto mais próximos os relacionamentos, mais elaboradas são as refeições. O tamanho

da refeição e o tempo dedicado a ela diminuem à medida que a intimidade social diminui, sendo menores e mais simplificadas as refeições consumidas sozinhas. Este mesmo estudo ainda destaca que o oferecimento de alimentos se torna um meio para aumentar a empatia para com o destinatário e também tem um efeito positivo para quem oferece, promovendo dessa forma a proximidade interpessoal. Simplificadamente, a oferta de alimentos é uma forma de oferecer e receber afeto.

Comida e afeto

A pergunta que guia esse item é como a comida teria o potencial de criar pontes afetivas e promover aculturação/integração/inserção/aceitação de refugiados? Muitas aproximações conceituais entre comida e afeto já foram explorados e serão trazidas aqui para contextualizar a imagem do refugiado que busca a afetividade no comer. Essa relação ganhou significado especial nos últimos anos diante do sentimento de deslocamento pessoal e desconforto psicológico da modernidade que, para Locher *et al.* (2005), tem sido amplamente explorado também pela indústria alimentar na economia capitalista.

No campo da psicologia, estudos médico-científicos discutem a regulação emocional – e bioquímica – vinculada à oferta de alimentos (HAMBURG *et al.*, 2014), indo ao encontro do que Catherine Lutz (1988) denominou de uma etnopsicologia ocidental moderna, um modo de conceituar e compreender os estados emocionais resultantes de processos biológicos e psicológicos (LUTZ, 1988 *apud* REZENDE; COELHO, 2010). As Ciências Sociais também se debruçam sobre a temática desde o enfoque cultural, apresentando a dimensão afetiva como

elemento de coesão social, e o enfoque na política das emoções, vinculado à hierarquia social e de poder dos sentimentos.

Para Gimenes-Minasse (2016), o termo ‘comida conforto’ designa qualquer comida (e também bebida) consumida por indivíduos, geralmente em períodos de estresse, que evoca emoções positivas e é associada a relações sociais significativas. Além disso, ao contrário de outros tipos de objetos que proporcionam conforto, a comida causa efeitos físicos, psicológicos e emocionais naqueles que os consomem, e proporciona

Alívio emocional ou sensação de prazer em situações de fragilidade (como stress ou melancolia), sendo associada muitas vezes a períodos significativos da vida do indivíduo (como a infância) e/ou à convivência em grupos considerados significativos por ele (como a família). (GIMENES-MINASSE, 2016, p. 97)

A ‘comida conforto’, que estimula memórias, raízes e relações afetivas, funcionando como um fixador emocional – usando as palavras de Cascudo (2004) –, também pode contribuir para a adaptação do refugiado, para a superação das suas dificuldades vividas no país de acolhimento, na dignificação e aceitação de sua história e cultura de origem. Ou seja, a comida alimenta e se transforma no que Assunção (2011) chama de manutenção de “relacionamentos portáteis ou a longa distância”.¹⁰

Dentro do conceito de comida conforto, Locher *et al.* (2005) mencionam a subcategoria “comida nostálgica”, que re-

10 Expressão que faz referência ao termo “nacionalismo portátil”, de Benedict Anderson (2005), ao descrever os deslocamentos de culturas nacionais para diferentes localidades do mundo através dos fluxos migratório, e à ideia de Dutra (1991), que afirma que a culinária tem característica de “*portable*”, o que ajuda o migrante a construir um referencial de identidade em terras estranhas.

ferenda cuidado e refeições preparadas e compartilhadas com entes queridos. A comida nostálgica é...

[...] associada a pessoas que estavam temporariamente desconectadas de suas famílias ou de sua terra/cidade natal: nestas circunstâncias, consumir comidas intimamente ligadas ao passado do sujeito pode reparar esta desconexão, mantendo uma continuidade do *self* (identidade) em um contexto não familiar. (LOCHER *et al.*, 2005, p. 280 [tradução nossa])

Outras subcategorias mencionadas por Locher *et al.* (2005) são o ‘alimento de indulgência’ – alimentos de luxo ou alimentos com alta densidade energética – ricos em gorduras ou açúcar; os ‘alimentos de conveniência’ que oferecem gratificação instantânea de necessidades (por exemplo, batatas fritas ou pizza congelada) e, finalmente, os ‘alimentos de conforto físico’, que promovem bem estar através de suas qualidade sensoriais como textura ou temperatura (por exemplo, açúcar torrado, salgadinhos crocantes ou sopa quente).

Para Nina Horta, outro tipo de comida afetiva é denominado ‘comida de alma’. É a comida que consola, devendo ser comida nos momentos de tristeza, na hora da dor, da depressão. Ela deve escorregar garganta abaixo sem precisar ser mastigada. Ela conforta a alma, dá segurança, “lembra a infância e o costume” (HORTA, 1995 *apud* REINHARDT, 2007, p. 140).

Reinhardt (2007) mostra que as chamadas ‘tradições culinárias’ são aquelas que eram feitas por motivos práticos específicos. No novo país, essas comidas são reproduzidas tendo significados simbólicos, despertando sentimentos e emoções. “E a cada momento de tensão, de ruptura, renovam-se e acabam por se fortalecer” (REINHARDT, 2007, p. 107). O que antes ocorria por

questões práticas, agora ocorre por questões simbólicas. Valeri (1984), citada por essa mesma autora, mostra que...

[...] os imigrantes, embora por vezes abandonem todas as tradições do seu país de origem, permanecem obstinadamente fiéis a algumas tradições culinárias. A ligação simbólica entre estas e a mãe-pátria pode explicar a sua utilização, consciente ou mais frequentemente inconsciente, como critério de identidade étnica: os alimentos que têm este valor simbólico são oferecidos aos compatriotas [...]. O consumo de certos pratos tem, de facto, o valor de um verdadeiro culto às origens. (VALERI, 1984 *apud* REINHARDT, 2007, p. 157)

Nessa mesma sintonia, pesquisadores como Bouly des Lesdain (2002), Dutra (1991) e Woortmann (2006) defendem que a comida e o paladar são os últimos elementos culturais a se desnacionalizar e perder a referência da cultura original. Isso porque estão enraizados na essência humana. Para Bourdieu (2007), as práticas alimentares são ligadas ao sentido maternal e a infância. Sob as mesmas premissas, Eliezer Budasoff (2017) endossa que a “verdadeira pátria de um homem não é a infância: é a comida da infância”. Por isso, Giard (1996) afirma que, na realidade, comemos as nossas mais seguras lembranças marcadas por ritos e ternuras da primeira infância. A autora reafirma ainda que, em situação de exílio ou velhice, a alimentação de origem continua a ser a referência cultural mais estável, senão para as refeições cotidianas, pelo menos para os rituais e festas – “a comida ‘e nós’, a comida de ‘lar’, como ‘nós ‘lá’” (GIARD, 1996, p. 190). O ‘lá’ perfaz o discurso nostálgico que permanece após a partida. A mesma autora menciona que a comida é o elemento que subsiste por mais tempo como referência à cultura de origem e é também uma forma de remeter a um tipo de pertencimento.

As práticas alimentares resistem às mudanças por serem cultural e biologicamente interiorizadas, o que reforça a alimentação como estratégia de construção identitária do migrante que permite indicar o seu grau de integração.

Para comunidades ligadas a um território, que possuem ingredientes nativos, modos de preparo ancestrais e histórias que relacionam o alimento à terra, o campo simbólico da comida é facilmente acessado por meio de pratos que contenham esses ingredientes autóctones. O alimento pode comover e mobilizar emoções. Uma receita tem potencial para aflorar sabores esquecidos e trazer à tona lembranças carregadas de sentimentos. Essa dimensão afetiva está presente especialmente em pratos considerados marcantes na vida de um indivíduo. A essas receitas, Contreras Hernández e Gracia Arnaiz (2005) dão o nome de “pratos-totem”, pois carregam grande valor simbólico. “Pratos-totem” despertam sensações e memórias, criam laços, e levam a uma identificação com o universo familiar e comunitário.

Um dos muitos exemplos desses pratos-totem aparece no estudo de Altoé (2017), que se debruça sobre a necessidade dos vegetarianos de manter os nomes originais de receitas, mesmo sem a carne – feijoada ou moqueca vegetariana; hambúrguer vegetal, leite de cereais – que remetem a uma demanda de inclusão afetiva e a memórias do cotidiano. Embora o ingrediente original não esteja no prato, todo o imaginário construído em volta da versão vegetariana supre as demandas simbólicas ligadas ao alimento. Outro exemplo é a opção dos descendentes de imigrantes alemães que vivem em Curitiba em manter a tradição culinária de comprar e comer a ‘broa de centeio dos Engelhardt’, produzida por uma padaria

de imigrantes germânicos na capital paranaense. Esse hábito alimentar foi relacionado por Reinhardt (2007) à construção de uma identidade étnica alemã; para a autora, que estudou comida, memória e identidade étnica “juntamente à construção de uma identidade étnica, erguem-se as fronteiras étnicas, que separam os “de dentro” dos “de fora” do grupo” (REINHARDT, 2007, p. 4). Tal processo é essencial em um momento delicado, marcado pela ruptura, tensão, abalo e insegurança vividos por um grupo ou indivíduo que migra. Reelaborar a identidade e construir comunicação do presente com o passado através da memória – nesse caso, da memória gustativa e simbólica dos alimentos locais – foi crucial para esses indivíduos, e todas as estratégias para consolidar esse processo foram utilizadas.

Uma identidade étnica renovada ou reafirmada se mantém mediante a manutenção das tradições culinárias típicas. Através da comida, é possível traçar a trajetória desta identidade dentro de um grupo, pois a comida veicula sentimentos e imprime um processo histórico relevante na vida dos refugiados, além de ser um elemento organizador das relações sociais.

Da mesma forma, quando o refugiado se sente isolado e tem necessidade de se reconectar com suas raízes, o consumo de alimentos associados a relações sociais significativas pode ajudar a combater sentimentos de solidão, assim como prevê Locher *et al.* (2005) quando mencionam a relação entre a tristeza e a busca por referências alimentares afetivas. A demanda afetiva tem lugar importante na alimentação de todos os indivíduos, mesmo que estes pertençam a comunidades alimentares diversificadas. Mintz (2001) afirma que a memória do aprendizado alimentar permanece em nossa consciência,

especialmente por seu vínculo com as raízes familiares e a infância, como mencionado.

Nas palavras de Freyre (1977), o paladar prende o ser humano à sua personalidade nacional e regional, além de ligá-lo, de modo íntimo, às árvores, às águas, ao lugar onde nasceu e brincou quando criança. Mintz (2001, p. 31-32) endossa essa premissa quando afirma que “os hábitos alimentares podem mudar quando crescemos, mas a memória e o peso do primeiro aprendizado alimentar e algumas formas sociais aprendidas através dele permanecem, talvez para sempre, em nossa consciência”.

Considerações finais

Reunir estes pensamentos é uma tentativa de promover a reflexão sobre a mobilidade e a inserção dos refugiados focando na sua cultura alimentar. É também uma ponderação sobre como comemos no cotidiano; como o refinamento humano passa pela comensalidade e pela consciência alimentar; é um olhar voltado ao tempo dedicado às refeições e ao cuidado com as memórias afetivo-gustativas que vivem em todos os indivíduos. É também uma proposta de se reconectar com o diferente via o alimento, descobrir seus segredos e aceitar seus prazeres e experiências alimentares.

Considerando que, na contemporaneidade, cresce a curiosidade e o fascínio pelos alimentos ‘de fora’, com o apoio do turismo gastronômico, da gastronomia étnica e das grandes redes varejistas que popularizaram os alimentos exóticos (em comparação com a dificuldade de obtenção e a resistência aos alimentos externos exibida no passado pelos consumidores), pode-se pensar na hipótese de que há uma

maior, ou mais rápida, probabilidade de incorporação das práticas alimentares de refugiados no momento atual. O que não significa aceitação desses indivíduos, mas uma estratégia dinâmica de superação das diferenças e de diluição da estranheza na mesa compartilhada.

O que se enfatiza nesse estudo é que a manutenção do patrimônio cultural alimentar do refugiado pode ser uma ferramenta mais potente de promoção da sua aceitação do que a diluição dos seus hábitos na nova cultura alimentar. Permanecer com a diferença tende a fortalecer a ressignificação cultural das minorias sociais. Amar e valorizar a própria diferença pode ser uma forma mais ‘empoderadora’ de ser aceito, porque implica sentimentos de segurança e orgulho, essenciais para a ‘primeira impressão’. Uma penetração/aculturação seletiva do imigrante forçado é o que se propõe aqui.

Oferecer comida a estranhos torna-se uma inspiração para estabelecer contato inicial, bem como para fortalecer vínculos emocionais e compartilhar entusiasmos. A alimentação constrói pontes entre nações, povos e culturas diferentes, e aceitar a comida alheia é uma forma de ‘provar um pouco do sabor do outro’ e fazer dele um ‘igual’. Comer junto implica reunir pessoas e instigar encontros que nos fortalecem como seres coletivos, de forma a aproximar o “o outro” que é, antes de tudo, “aquele que come diferente de mim” (HÉRITIER-AUGÉ, 1985, p. 61).

Referências

ALTOÉ, Isabella Machado. **Acionando memórias afetivas:** as releituras dos pratos-totem na culinária vegana. 2017. 57 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Comunicação Social – Jornalismo) –

Departamento de Comunicação Social, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2017.

ANDERSON, Benedict. Problemas dos nacionalismos contemporâneos. **Tensões Mundiais**, Fortaleza, v. 1, n. 1, p. 16-26. jul.-dez. 2005. Disponível em: <https://revistas.uece.br/index.php/tensoesmundiais/article/view/756>. Acesso em: 22 dez. 2018.

ASSUNÇÃO, Viviane Kraieski de. **Onde a comida “não tem gosto”**: estudo antropológico das práticas alimentares de imigrantes brasileiros em Boston. 2011. 273 f. Tese (Doutorado em Antropologia Social) – Centro de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2011. Disponível em: <http://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/95311>. Acesso em: 22 dez. 2018.

BAUMAN, Zygmunt. Migration and identities in the globalized world. **Revista Interdisciplinar da Mobilidade Humana – REMHU**, ano XVIII, n. 34, p. 11-25, jan.-jun. 2010. Disponível em: <http://remhu.csem.org.br/index.php/remhu/article/view/206>. Acesso em: 22 dez. 2018.

BOULY DE LESDAIN, S. Alimentation et migration: une définition spatiale. In: GARABUAU-MOUSSAOUI, I.; PALOMARES, E.; DESJEUX, D. **Alimentations contemporaines**. Paris: L'Harmattan, 2002. p. 173-189.

BOURDIEU, Pierre. **A Distinção**: crítica social do julgamento. São Paulo: EDUSP; Porto Alegre: Zouk, 2007.

BUDASOFF, Eliezer. O senhor das batatas. **Pública – Agência de Jornalismo Investigativo**, São Paulo, 13 jan. 2017. Disponível em: <https://apublica.org/2017/01/o-senhor-das-batatas/>. Acesso em: 22 dez. 2018.

CALVO, Manuel. Migration et alimentation. **Social Science Information**, [S.l.], v. 21, n. 3, p. 383-446, mai. 1982. DOI: <https://doi.org/10.1177%2F053901882021003003>. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/053901882021003003>. Acesso em: 22 dez. 2018.

CASCUDO, Luís da Câmara. **História da alimentação no Brasil**. São Paulo: Global, 2004.

CASTLES, Stephen; HAAS, Hein de, MILLER, Mark J. **The age of migration: international population movements in the modern world**. London: Palgrave Macmillan, 2014.

CERTEAU, Michel de; GIARD, Luce; MAYOL, Pierre. **A invenção do cotidiano: 2. Morar e cozinhar**. Tradução Ephraim Alves e Lucia Orth. Petrópolis-RJ: Vozes, 1996.

CONTRERAS, Jesús. Patrimônio e globalização: o caso das culturas alimentares. In: CANESQUI, A. M. (Org.). **Antropologia e nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2005. p. 129-146.

CONTRERAS, Jesús; GRACIA, Mabel. **Alimentação, sociedade e cultura**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2011. 496 p.

CONTRERAS HERNÁNDEZ, Jesús; GRACIA ARNAIZ, Mabel. **Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas**. Barcelona: Ariel, 2005.

CUCHE, Denys. **A noção de cultura nas ciências sociais**. Bauru: EDUSC, 2004.

DAMATTA, Roberto. Sobre cozinhas e mulheres.... In: DAMATTA, Roberto. **O que faz o Brasil, Brasil?** Rio de Janeiro: Rocco, 1986. p. 49-64.

DOUGLAS, Mary. Deciphering a meal. **Daedalus**, [S.l.], v. 101, n. 1, p. 61-81, 1972. Disponível em: <https://www.jstor.org/stable/20024058>. Acesso em: 22 dez. 2018.

D'ROZARIO, Denver. The effect of immigration on the tastes & preferences in food of the native-born consumer. **NA - Advances in Consumer Research**, Valdosta, GA, EUA, v.29, p. 242, 2002. Disponível em: <http://acrwebsite.org/volumes/8633/volumes/v29/NA-29>. Acesso em: 22 dez. 2018.

DUTRA, Rogéria Campos de Almeida. **A boa mesa mineira: um estudo de cozinha e identidade**. 1991. Dissertação (Mestrado em Antropologia

Social) – Museu Nacional, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 1991.

FLAMMANG, Janet A. **The taste for civilization: food, politics and civil society.** Champaign, IL, EUA: University of Illinois Press, 2009. 344 p.

FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. **História da alimentação.** São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

FREYRE, Gilberto. **Casa grande e senzala.** Rio de Janeiro: Record, 2001.

FREYRE, Gilberto. **Açúcar: uma sociologia do doce, com receitas de bolos e doces do Nordeste do Brasil.** São Paulo: Companhia das Letras, 1977.

GASPARETTI, Fedora. The cultural meaning of food and its polyvalent role in the construction of identity among Senegalese migrants in Italy. *In: FOOD AND MIGRATION WORKSHOP*, 2009, Londres. **Anais eletrônicos...** Londres: School of Oriental and African Studies, University of London, 2009. Disponível em: https://www.soas.ac.uk/migrationdiaspora/seminarsevents/food_migration_abstracts/file49144.pdf. Acesso em: 22 dez. 2018.

GIARD, Luce. Cozinhar. *In: CERTEAU, Michel de; GIARD, Luce; MAYOL, Pierre. A invenção do cotidiano: 2. Morar e cozinhar.* Tradução Ephraim Alves e Lucia Orth. 2. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1996. p. 209-332.

GIMENES-MINASSE, Maria Henriqueta Sperandio Garcia. *Comfort food: sobre conceitos e principais características.* **Contextos da Alimentação – Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade**, São Paulo, v. 4, n. 2, p. 92-102, 2015. Disponível em: http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/wp-content/uploads/2016/03/72_CA_artigo_revisado.pdf. Acesso em: 22 dez. 2018.

HAMBURG, Myrte E.; FINKENAUER, Catrin; SCHUENGEL, Carlo. Food for love: the role of food offering in empathic emotion regulation. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, Suíça, v. 5, jan. 2014. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00011>.

org/10.3389/fpsyg.2014.00032. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2014.00032>. Acesso em: 22 dez. 2018.

HÉRITIER-AUGÉ, Françoise. La leçon des 'primitifs'. In: COLLECTIF (ed.). **L'Identité française**. Paris: Tierce, 1985. p. 56-65.

KOSER, Khalid. **International migration: a very short introduction**. New York: Oxford University Press, 2007.

LÉVI-STRAUSS, Claude. Le triangle culinaire. **L'Arc**, Aix-en-Provence, França, n. 26, 1965. p. 19-29.

LOCHER, Julie. L.; YOELS, William C.; MAURER, Donna; VAN ELLS, Jillian. Comfort foods: an exploratory journey into the social and emotional significance of food. **Food and Foodways**, v. 13, n. 4, p. 273-297, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1080/07409710500334509>. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07409710500334509>. Acesso em: 8 mar. 2019.

MINTZ, Sidney W. Comida e antropologia: uma breve revisão. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, São Paulo, v. 16, n. 47, p.31-42, out. 2001. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-69092001000300002>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-69092001000300002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 23 dez. 2018.

REINHARDT, Juliana Cristina. **Dize-me o que comes e te direi quem és: alemães, comida e identidade**. 2007. 229 f. Tese (Doutorado em História) – Programa de Pós-Graduação do Departamento de História, Setor de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2007. Disponível em: <http://www.poshistoria.ufpr.br/documentos/2007/Juliana%20REINHARDT%20-%20tese%20doutorado%202007.pdf>. Acesso em: 28 dez. 2018.

REZENDE, Claudia Barcellos; COELHO, Maria Claudia. **Antropologia das emoções**. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2010.

ROCHA, Carla Pires Vieira da. **Comida, Identidade e Comunicação**: a comida como eixo estruturador de identidades e meio de comunicação. [S.l.]: Biblioteca on-line de ciências da comunicação, 2010. Disponível em: <http://www.bocc.ubi.pt/pag/rocha-carla-comida-identidade-e-comunicacao.pdf>. Acesso em 28 dez. 2018.

ROCHA, Carla Pires Vieira da; RIAL, Carmen Silvia; HELLEBRANDT, Luceni. Alimentação, globalização e interculturalidade alimentar a partir do contexto migratório. **Cadernos de Pesquisa Interdisciplinar em Ciências Humanas**, Florianópolis, v. 14, n. 105, p. 187-199, dez. 2013. DOI: <https://doi.org/10.5007/1984-8951.2013v14n105p187>. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cadernosdepesquisa/article/view/1984-8951.2013v-14n105p187>. Acesso em: 23 dez. 2018.

ROLIM, Maria do Carmo. **Gosto, prazer e sociabilidade**: bares e restaurantes de Curitiba, 1950-60. 257 f. Tese (Doutorado em História) – Setor de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Paraná, Curitiba. 1997. Disponível em: <http://hdl.handle.net/1884/27165>. Acesso em: 28 dez. 2018.

SAHLINS, Marshall. O “pessimismo sentimental” e a experiência etnográfica: por que a cultura não é um “objeto” em via de extinção (parte 1). **Mana**, [S.l.], v. 3, n. 1, p. 41-73, 1997. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-93131997000100002>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-93131997000100002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 28 dez. 2018.

SANTOS, A. D. **Reconciliação e comunhão**. 8 jun. 2010. Disponível em: http://filosofiaeculturapop.blogspot.com.br/2010_06_01_archive.html. Acesso em: 28 dez. 2018.

SIMMEL, Georg. The sociology of the meal. In: FRISBY, David; FEATHERSTONE, Mike (Ed.). **Simmel on culture**: selected writings. London: Sage, 1997. p. 130-136.

WOOLLEY, Kaitlin; FISHBACH, Ayelet. A recipe for friendship: similar food consumption promotes trust and cooperation. **Journal of Consumer Psychology**, [S.l.], v. 27, n. 1, p.1-10, jan. 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2016.06.003>. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1016/j.jcps.2016.06.003>. Acesso em: 21 dez. 2018.

WOORTMANN, K. A. A. W. O sentido simbólico das práticas alimentares. *In*: ARAÚJO, Wilma Maria Coelho; TENSER, Carla Márcia Rodrigues (org.). **Gastronomia: cortes & recortes**. Brasília: Senac, 2006. p. 23-55.

COMIDA COMO CULTURA E AUTOCUIDADO: CONSUMO ALIMENTAR E NOÇÕES DE COMER SAUDÁVEL ENTRE MULHERES FREQUENTADORAS DAS FEIRAS DE GOIÂNIA, GOIÁS (BR)

Carolina Cadima Fernandes Nazareth

Universidade Federal de Goiás

Filipe Augusto Couto Barbosa

Universidade Federal de Goiás

Janine Helfst Leicht Collaço

Universidade Federal de Goiás

Introdução

Pensar a alimentação humana desde uma perspectiva social é ir além da composição material para entender o universo cultural que cerca sua constituição enquanto ‘comida’, definida em seus significados, regras e técnicas, e nas várias dimensões (da nutrição e da saúde à etiqueta e ao tabu) que influenciam o seu consumo. Pensar o consumo alimentar requer adentrar as relações sociais e hábitos alimentares, religiosidades, saberes

e práticas sobre cuidado e saúde, regras de comensalidade, rituais de hospitalidade, de celebração, formas de afetividade e de memória, relações ambientais, interespecíficas e entre povos, atividades econômicas e estéticas, discursos diversos, ciências e profissões, entre outros aspectos da complexa vida humana. No presente caso, foca-se a discussão nas noções de ‘cuidado’ – e, mais especialmente, de ‘autocuidado’ – e de ‘saúde’ associadas ao consumo alimentar e ao estilo de vida, considerando os discursos que dão significado a tal consumo e como os sujeitos acionam estes mesmos nas suas práticas cotidianas.

Embora a modernidade pressuponha a hegemonia do discurso biomédico e sanitário na definição das noções de saúde pelo senso comum, nem sempre se é informado direta e exclusivamente por esse discurso, pois há discursos e saberes concorrentes, instaurados ancestralmente nas ‘práticas caseiras’ e ‘saberes tradicionais’ que resistem, reconhecidos enquanto ‘conhecimentos populares’. De um lado, como estrutura do discurso biomédico e sanitário, tem-se os aparelhos estatais (secretarias de saúde) e as agências nacionais (e internacionais) de controle e regulamentação – como a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) brasileira, a *Food and Drug Administration (FDA)*, nos EUA, e a Organização Mundial da Saúde (OMS), em nível internacional, por exemplo –, que têm sido os principais órgãos de controle do ‘mercado’ de alimentos e bebidas, especialmente, no que diz respeito às regras de higiene e Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), para sua produção, influenciando com isso, também, os hábitos alimentares e estilos de vida ao impor noções e padrões de saúde altamente ‘medicalizados’, e em que a alimentação é reduzida à nutrição.

E, de outro, como estrutura dos conhecimentos tradicionais, tem-se a própria vivência nos espaços tradicionais (como a casa, a feira e o mercado público popular), potencializada pelas novas mídias sociais, que têm promovido a redistribuição do poder da informação (e, com isso, também, difundido conhecimentos populares), em disputa com os canais oficiais e com a grande mídia (que tendem a reproduzir o discurso biomédico e sanitário hegemônico), os quais concentram (e/ou mantêm) cada vez menos poder informacional sobre as pessoas.

Então, hoje, ao pensar e qualificar um alimento como sendo “saudável” ou não, o sujeito se apropria de vários discursos e mobiliza (pré-) noções constituídas em diversos âmbitos e provenientes de diferentes matrizes de saber. Nesse sentido, as noções de saúde biomédicas compõem aqui mais um discurso neste *hall* de ‘influenciadores’, com grande poder é de se admitir, mas sem menosprezar as outras fontes, pois, pela análise empírica das práticas cotidianas das pessoas, verifica-se referenciais de discursos outros, os quais também nos ajudam a explicar aspectos do comportamento e da constituição complexa do *habitus* e dos sistemas alimentares em que se inserem os indivíduos modernos, os quais estruturam tanto a distribuição e acesso ao alimento considerado saudável por cada grupo social e/ou cultural específico (afetando diretamente a sua soberania alimentar), quanto a influência de discursos médico-sanitários sobre as noções de saúde e segurança alimentar associadas às escolhas de consumo, e, portanto, aos estilos de vida no capitalismo.

Nesse contexto, e a partir da perspectiva do ‘autocuidado’, procuramos demonstrar a complexidade de tal fenômeno desde

um estudo de caso, exploratório, de inspiração em práticas etnográficas, sobre o consumo alimentar fora de casa, e, mais especificamente, sobre o consumo alimentar nas feiras permanentes de Goiânia, capital do Estado de Goiás, no Brasil. Nesta, as feiras não representam somente o que se convencionou denominar de “comida de rua” – um tipo de comida que, até o final do século XX, atraiu muito mais a atenção de pesquisadores e autoridades em Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) que de estudiosos da cultura –, ali, as feiras representam espaços de se “comer bem”, em que se pode encontrar “comida boa” ou “comida de verdade”, categorias nativas que ampliam em diversidade o espectro conceitual do que é o “comer saudável”, categorias que evocam memória e tradição, e uma reconexão com a cultura e a natureza locais – em oposição à globalização industrialista, que estaria por detrás de problemas sociais e de saúde pública, como o quadro alarmante e, praticamente, já generalizado entre os países industrializados de alergias e de intolerâncias alimentares, diabetes, dislipidemias, distúrbios alimentares (e de imagem corporal associados), arteriosclerose e hipertensão, obesidade etc.

Nesses espaços de venda de alimentos e de comensalidade, as feiras, além de uma “comida de rua”, pronta para consumo, que guarda semelhanças e diferenças com outros contextos urbanos, do Brasil e do mundo – trazendo a sua diversidade em pratos como: “pastel”, com dezenas de tipos de recheio (sendo preferidos os de: queijo [tradicionalmente, de queijo da fazenda à meia cura, ou, mais recentemente, de mussarela, que é mais barata, não demanda um fornecedor de confiança e fixo, e demanda menos trabalho para conservação,

sendo que, às vezes, há as duas opções], carne [bovina moída] e frango [desfiado] com açafrão e guariroba [ou gueroba]],¹ “espetinho” (ou “churrasquinho”, como se diz em outras regiões do país), aproveitando a potência da agroindústria local, trazendo cortes bovinos (alcatra, cupim, contrafilé, filé, picanha), de frango com *bacon*, de coração de frango, de linguiça fininha ou de lombo suínos, de *kafta* recheada com queijo (bovina, de frango ou ainda de carneiro, aproveitando a influência árabe e sírio-libanesa), de pão recheado com creme de alho, de queijo coalho ou provolone, com guarnição geralmente composta de mandioca cozida e vinagrete, ou ainda, mais recentemente vulgarizada, com “jantinha”, que adiciona a esta guarnição o arroz e o feijão tropeiro, e há ainda pamonha cozida na palha de milho, bolinho de milho frito, biscoito frito (massa de polvilho, óleo e queijo), *yakisoba*, bolos “caseiros”, salgados e quitandas, tortas doces e salgadas, crepes, cachorro quente, entre outros produtos (que mencionaremos mais adiante) –, consome-se também outros tipos de alimento, não para serem ‘comidos’ no local, mas para se levar para casa, como os produtos hortifrúti granjeiros em geral, temperos prontos, pimentas, mel, especiarias desidratadas e frescas, ervas-medicinais, pães artesanais, e, com algum destaque aqui, os produtos que classificam como “caipiras” (que têm um valor especial), como a banha de porco, a carne de porco e frango caipiras, linguiças frescas e defumadas, ovos e queijos variados (fresco, meia cura, curado, cabacinha, trança, os mais comuns) etc., e ainda manteiga de leite (clarificada) e “queijo do sertão” (influência nordestina),

1 Palmito antigamente conhecido como ‘palmito amargo de índio’, de nome científico *Syagrus oleracea*, que ocorre em todos os biomas compreendidos pelo Cerrado, e avança, ainda, adentro outras áreas fito-biogeográficas do Brasil.

constituindo-se, pois, como um espaço privilegiado para o consumo de alimentos de origem local e não industrializados.

No Brasil, segundo dados de 2015, do então Ministério do Desenvolvimento Social, neste ano, existiam 5.119 feiras livres em 1.176 municípios, a maioria delas (83%) com periodicidade semanal, além de 1.331 feiras agroecológicas ou de origem em produções orgânicas, em 624 municípios (BRASIL, 2015). No caso do município de Goiânia, cujos populares reclamam o título de Capital Mundial das Feiras, há 132 feiras-livres e 26 feiras especiais (GOIÂNIA, 2018),² para uma população de quase 1,5 milhão, ou seja, cerca de uma feira permanente e de rua para cada 10.000 habitantes. Para se ter uma ideia de quão expressivo é este número, a quantidade de feiras permanentes em Goiânia, é praticamente o triplo do verificado, por exemplo, em Porto Alegre,³ capital do Rio Grande do Sul, uma cidade que, embora seja bem mais antiga que Goiânia, tem o mesmo porte populacional. Isso nos mostra o quanto esta modalidade de mercado de rua é parte constitutiva da cultura alimentar local,

2 A relação das feiras da cidade de Goiânia (2018) está disponível em planilha elaborada pela prefeitura. Embora no texto oficial de apresentação do tópico Feiras no sítio eletrônico da prefeitura se diga de 122 feiras, na contagem manual pela planilha, averiguamos 132 feiras livres e 26 feiras especiais (porém, nesta relação não consta, por exemplo, a *Feira do Cerrado: culturas tradicionais preservadas*, por nós visitada, entre outras). Disponível em: <http://www4.goiania.go.gov.br/portal/Dados/uploads/arquivos/2/431516431481481.pdf>. Acesso em: 20 set. 2018.

3 Incluindo nesta contabilidade as “Feiras Modelo”, as “Feiras Ecológicas” e os “Mercadões do Produtor”, que somam aproximadamente 50 espaços de comercialização de alimentos, destacando-se ainda, porém, os “Hortomercados”, iniciativa esta, que, segundo a Prefeitura, visa regularizar a situação dos vendedores ambulantes de produtos hortifrutigranjeiros nos terminais de ônibus da capital gaúcha, cadastrando-os e os fixando em bancas permanentes. Disponível em: <http://www2.portoalegre.rs.gov.br/smic/default.php>. Acesso em: 05 out. 2018.

precedendo a primazia dos supermercados (no final do século XX e início do XXI), junto aos mercados públicos municipais – que somam 7 em Goiânia, a maioria dos quais fundados na década de 1950, com destaque para o ‘Mercado Central’, um dos mais antigos e ainda mais frequentados – e aos “mercadinhos” e “vendinhas” de bairro – também chamados por: “armazéns”, “mercearias”, “quitandinhas”, “pegue-pagues” etc.

Neste artigo, além de uma discussão teórica sobre o tema e o contexto cultural, traz-se alguns elementos levantados a partir de trabalho de campo, realizado em 10 feiras (sendo 7 ‘feiras livres’ e 3 ‘feiras especiais’, 5 diurnas e 5 noturnas, buscando contemplar o máximo possível as regiões da cidade, como consta no Quadro 1),⁴ em imersão que durou cerca de uma semana, e em que nos utilizamos técnicas de observação (com registro fotográfico e caderno de campo) e da interação com os seus comensais ou consumidores (conversas informais e aplicação de questionários), com o objetivo de identificar noções e saberes individualizados que caracterizam esse ‘autocuidado’ baseado no comer saudável.

4 O trabalho de campo se deu em novembro de 2018, e constou de uma imersão de 6 dias seguidos, em 10 feiras, sendo 7 feiras livres e 3 feiras especiais, distribuídas por 6 das 9 regiões da cidade. É de se ressaltar que, em vista de este se tratar de um trabalho exploratório e de tipo qualitativo, não tendo este recorte uma função de representação amostral, a limitação do campo selecionado não prejudica a análise, que não se pretende generalizadora, mas exploratória, em busca de pistas e de casos variados que ajudem a pensar a relação que os moradores de Goiânia estabelecem entre o consumo de alimentos e a saúde a partir desse espaço urbano característico que é a ‘feira de rua’.

Quadro 1 – Feiras visitadas durante o trabalho de campo

Feira	Dia da semana	Período	Bairro	Região	Endereço
Feira do Cer-rado (Especial)	Domingo	Diurna (9h-13h)	Jardim Goiás	Sul	Atrás do Estádio Serra Dourada
Feira da Vila Nova	Domingo	Diurna (7h-14h)	Leste Vila Nova	Central	9ª Avenida, entre a 5ª Avenida e a Rua 207
Feira das Nuvens (Especial)	Domingo	Noturna (16h-22h)	Setor Coimbra	Central	Praça T-17
Feira da Lua (Especial)	Sábado	Noturna (16h-22h)	Setor Oeste	Central	Praça Tamarandê
Feira Livre do CSU	Sábado	Diurna (7h-14h)	Cidade Jardim	Oeste	Av. Dom Emanuel
Feira da Vila Finsocial	Sexta-feira	Noturna (16h-22h)	Vila Finsocial	Noroeste	Rua VF-65 com rua VF-102
Feira da Vila Brasília	Quinta-feira	Diurna (7h-14h)	Jardim das Esmeraldas	Sul	Rua Tomaz A. Gonzaga, entre as qds. 20 e 26
Feira do Novo Mundo	Quinta-feira	Noturno (16h-22h)	Jardim Novo Mundo	Leste	Rua Maldonado, entre as qds. 229 e 231
Feira do Jardim Goiás	Quarta-feira	Noturna (16h-22h)	Jardim Goiás	Sul	Rua 59 / Parque Flamboyant
Feira do Setor Fama	Segunda-feira	Diurna (7h-14h)	Centro Oeste	Meia Ponte	Rua 27, qds. 10 e 11, esquina com rua 3

Fonte: os autores (2018).

A observação teve como foco obter uma melhor compreensão sobre os espaços das feiras, em suas dinâmicas de sociabilidade e em relação à oferta alimentar. As conversas informais e os questionários tiveram como foco o consumo das mulheres nestes espaços, e também a percepção delas quanto à relação entre as escolhas alimentares e as noções de saúde que as influenciam – constituindo e justificando o seu consumo alimentar enquanto forma de autocuidado (e cuidado com a família) associada à comida.

Porém, este artigo se detém mormente aos resultados da observação e das conversas informais no trabalho de campo, e busca refinar um pouco mais as ideais que surgem da intersecção temática e teórica suscitada pela questão tratada, já que se trata de discussão ainda um tanto quanto incipiente; de modo que as análises do questionário não serão aqui objeto de maior escrutínio (mas de um segundo artigo, com base nesta mesma pesquisa, dedicado especificamente a trabalhar os resultados do referido questionário), porém, sem deixa de acionar pontualmente alguns de seus dados, a fim de corroborar e ilustrar certos argumentos. É de se ressaltar também que, com as devidas vênias, e em se considerando as mudanças relativas ao papel social e à identidade de gênero de mulheres e de homens atualmente, no contexto brasileiro, as mulheres desempenham um papel central no que diz respeito à formação do gosto e dos hábitos alimentares na maioria das famílias, desde os aspectos afetivos e intergeracionais até as decisões ou escolhas de consumo alimentar, associando elementos socioeconômicos e saberes tradicionais em torno da saúde ou do cuidado na própria alimentação e na de seus familiares. Tendo isto considerado, a

presente pesquisa se detém mais ao consumo alimentar protagonizado por mulheres adultas nas feiras de Goiânia, Goiás, Brasil, tendo como foco a identificação dos discursos por elas mobilizados e dos saberes que informam suas noções de “autocuidado” e “saúde” associadas à alimentação.

Autocuidado e consumo alimentar nas feiras: um olhar desde a Antropologia da Saúde

Quando falamos sobre o fato de as noções de saúde não serem unas, isso não nega que haja um movimento cultural ocidental de universalização dos saberes biomédicos, e que tende a apagar aqueles que não se enquadram nessa lógica de hierarquização do poder e do saber. Nesse sentido, as noções de saúde, de adoecimento e a busca de cura através de conhecimentos populares, sejam eles vinculados pela mídia ou por formas tradicionais de propagação das narrativas, nem sempre estão de acordo com o que é pregado pela medicina ocidental.

Pensemos, por exemplo, sobre a noção de doença, tão cara aos saberes biomédicos ocidentais, e a relativizemos. Segundo Esther Jean Langdon (2014), a doença é...

[...] um evento primariamente biológico, mas é concebida em primeiro lugar como um processo vivido cujo significado é elaborado através dos contextos culturais e sociais, e, em segundo lugar, como um evento biológico. A doença não é um estado estático, mas um processo de interação que requer interpretação e ação no meio sociocultural, o que implica uma negociação de significados na busca da cura. (LANGDON, 2014, p. 1024)

Logo, os significados e as explicações das expressões do corpo biológico não são interpretados e compreendidos de for-

ma única, já que os contextos sociais e culturais são muito mais plurais que as funções do corpo biológico em sua universalidade. Assim, tem-se que o conhecimento biomédico também faz parte de um universo cultural específico, ligado ao saber dito científico produzido no Ocidente, e aqui, os ‘saberes populares’ nem sempre são bem-vindos.

Dentro da própria Antropologia da Saúde, não há consenso em relação ao que a enfermidade está diretamente relacionada, e isso vai ser definido a partir de como cada grupo social interpreta suas próprias definições de saúde. Nesse sentido, Foster (1977) critica conceitos como “primitivo”, “não-científico” ou “*folk*” aplicados à descrição em Antropologia dos conhecimentos médicos das sociedades não-ocidentais, argumentando que estes representam uma forma de desqualificação do saber do outro.

Quando pensamos em enfermidades temos diversos exemplos que fogem ao que a biomedicina clássica denominou ‘problemas não-ligados ao órgão anatômico’, como os problemas familiares, feitiços, tristeza e melancolia, que, por sua vez, fogem ao padrão de sinais e sintomas que são familiares a essa ciência ocidental moderna. Assim, mesmo um elemento que se nos aparece existir *a priori* e ser da ordem do corpo biológico como a dor ganha dimensões culturais as mais variadas. Segundo Ferreira (1994), a dor é um sintoma que atua conforme diversas variáveis, do gênero à religião, e de uma cultura para outra, sendo assim, a dor pode ser vista com diversos significados: como um presente, uma expiação, uma prova, um dom e, entre algumas comunidades indígenas, parte de um ritual de passagem. Assim, não somente as interpretações culturais da

dor mas também as formas de tratamento desta são variáveis, sendo, portanto, concebidas e significadas segundo diferentes sistemas socioculturais de saúde.

Os saberes passam, frequentemente, por classificações hierárquicas, especialmente, de acordo com quem os possui, a quem representam e de onde vêm. Pensando isso desde a lógica da sociedade ocidental, a partir de sua posição colonizadora mais recente, não é raro encontrarmos a ideia de que a cultura e os saberes ocidentais modernos sejam os únicos classificados como *científicos*, em oposição aos saberes dos outros, tradicionais, que são vistos, muitas vezes, como *crendices* e, claro, não-científicos.

Essa ‘não-cientificidade’ na classificação hierárquica dos saberes tradicionais em relação aos saberes modernos os coloca em segundo plano, e, por mais que boa parte da população não duvide de sua eficácia, aqueles estarão sempre separados do poder que se atribui a um farmacêutico, a um médico ou a um nutricionista. Apesar disso, não podemos negar a agência instituída pelos próprios sujeitos, os quais, por mais que assumam o parecer do discurso biomédico como sendo ‘o mais correto’, fazem um uso e significam o que lhes foi passado da sua própria maneira, tornando tudo subsídio ao autocuidado, o que significa acionar também discursos já sedimentados durante as suas trajetórias e com base nas culturas com que se identificam, lançando mão de saberes outros.

Menéndez (2003) discutiu essa questão ao pensar no aspecto da subalternidade de sujeitos ocidentais não-médicos mediante uma questão semelhante à aqui tratada, a saber a relação entre conhecimentos ocidentais (biomédicos) e co-

nhecimentos agrupados sob a égide de “populares”. O autor propõe, desta maneira, a dialética entre sujeito e estrutura, mostrando que, embora haja uma hierarquia desse saber, o poder não se manifesta apenas no sentido da estrutura para o sujeito, demonstrando também o poder na agência desses sujeitos não-médicos. Segundo o autor, a própria biomedicina desvaloriza os saberes e as redes das quais fazem parte os seus pacientes, assim como os aspectos socioculturais das doenças, culminando em um processo de ‘biologização dos processos de doença’ e no pouco foco em relação às causas, levando ao que Menéndez (2003) denomina “processo de medicalização da vida”. E, como em uma resposta a esse processo aparentemente determinista, o autor nos mostra um caminho no sentido contrário, e que seria sempre traçado pelos pacientes. Segundo ele argumenta, a automedicação – que, por um lado, é criticada e, por outro, estimulada – é uma demonstração clara da autonomia do paciente, que parece ser completamente submisso aos conhecimentos biomédicos, mas não hesita em destes se apropriar, e, mais, não hesita em procurar a cura fora do “circuito biomédico ocidental”.

Menéndez (2003) demonstra, então, uma preocupação específica com a existência do “autocuidado” e da “autoatenção”. Segundo ele, o “autocuidado” está fora da relação com profissionais da saúde e se estabelece, principalmente, dentro da unidade doméstica, com a higiene pessoal, por exemplo. Já a “autoatenção” se restringe à atenção que se dá a uma doença específica. Apesar disso, médicos compreendem a “autoatenção” focada, apenas, na automedicação, desconsiderando um universo de possibilidades, como, por exemplo, sistemas de curas

invisibilizados, mas que são muito utilizados fora do “circuito biomédico ocidental”, muitos destes baseados na alimentação.

Considerando esta noção de autocuidado, o uso das feiras como locais da busca pela saúde de forma plural faz todo o sentido. Ou seja, o fato de uma mulher assumir para si a responsabilidade de cuidar da sua saúde e de sua família por meio de escolhas alimentares constitui já uma forma de autocuidado, e mobiliza conhecimentos nem sempre suportados pelo discurso biomédico e sanitário ocidental. Aliás, partindo para o caso aqui analisado, as feiras se mostram como “heterotopias” – tomando emprestado este conceito de Michel Foucault (2015) –, ou seja, são espaços onde os discursos e os saberes hegemônicos não imperam absolutos, onde as formas culturais do passado e do presente se encontram, onde tradição e modernidade caminham juntas, onde o real e o ideal expressam seu ponto de encontro, onde o rural e o urbano se inter cruzam, onde práticas condenadas pelo discurso sanitário ocorrem em harmonia com o bem-estar das pessoas, revelando nos conflitos e contradições entre instituições, discursos e práticas não somente os “dispositivos de controle” e “biopoder” aí presentes, mas, também, os ‘desvios’ e as formas de contestação dos padrões impostos – como veremos adiante.

Comida de rua vs. Saúde? Particularidades e universalidades do consumo alimentar nas feiras de Goiânia

Depois da primazia dos restaurantes, supermercados e *shopping centers* enquanto os espaços de consumo que estabeleceram as bases dos hábitos alimentares das classes médias

quanto ao adquirir comida e ao “comer fora” (de casa) nas urbes modernas do final do século XX e início do XXI, um fenômeno que ressurgiu e ganhou muita força nas últimas décadas é a “comida de rua”. Mas as condições de preparo e os tipos de comida mais servidos em feiras e mercados de rua, quiosques de praça e *food-trucks* suscitaram muitas discussões em torno da higiene e da segurança alimentar, e, também, em vista de seu valor nutritivo, ou de quão saudáveis seriam esses alimentos, na maioria das vezes, portanto, partindo de perspectivas médico-sanitárias e/ou nutricionais. Estes discursos em torno da ideia de saúde vinculada à alimentação têm se preocupado também com a relação da população em geral com produtos industrializados e com alimentos *in natura*, o que converge com a preocupação de muitas das pessoas comuns, as quais, para além disso, e informadas por outros discursos, preocupam-se também com questões de autenticidade e também com a forma de produção, interessando, por exemplo, se o alimento é “caipira”, “da roça” ou “sertanejo” (ou seja, feito às maneiras das tradições interiores do Brasil), e/ou se é “orgânico” (livre de agrotóxicos), e/ou se é de produção local (para quem busca fortalecer a economia local e não gera poluição com os transportes), e/ou se é “vegano” (simplicemente, se é de origem vegetal e produzido sem qualquer tipo de “sofrimento animal”), etc.

Obviamente, algumas destas últimas preocupações são ainda muito recentes e se mostram ainda como tendências emergentes, muito mais associadas a um estilo de vida pós-industrial, no qual as sociedades de consumo adquirem características cada vez mais ontológicas, de modo que o ato de consumir bens materiais passa a se confundir com o pró-

prio processo de constituição das identidades (BARBOSA, 2004, MILLER, 2007); e a comida condensa isso de forma intensa e explícita, significando uma chave de conexão (ou de reconexão) dos indivíduos com a cultura.

No caso do consumo alimentar, de um lado, há esta identidade baseada em um estilo de vida urbano e moderno, e que, em busca de sua reconexão com o campo e a tradição, sustenta discursos científicos naturalistas, buscando, por exemplo, produtos classificados como “orgânicos”; discurso que se expande também para uma visão de mundo inclusiva dos animais em sua humanidade, que prevê um código de dignidade interespecífico e que abomina a exploração e o sofrimento animal, consumindo apenas produtos que atendam a estas novas formas de moralidade, então, associadas ao “veganismo”, por exemplo.

A moralidade da comida é ancestral e esteve ligada às noções de sagrado e profano, mas a moralidade de fundo político no consumo é algo mais novo, que pôde ser observado inicialmente em boicotes, como no protesto dos consumidores ingleses no início do século XIX, que deixaram de comprar açúcar para protestar contra a escravidão nas colônias do império (MINTZ, 1986), por exemplo. Hoje, esta relação entre ‘consumo, moralidade e política’ se radicaliza e indica, talvez, novas tendências para a democracia no capitalismo, uma vez que, para os indivíduos comuns, além do voto, restou apenas o consumo como forma de “contestação” aos “grandes processos desumanizantes, como a mercantilização, a globalização, a burocratização, etc.” (SASSATELLI, 2015, p. 17-18).

A contestação pode, assim, ser vista como um fenômeno de múltiplos níveis, que envolve processos de categorização distintos,

alguns identificados como práticos e outros como discursivos. Em outras palavras, deixando de lado a importante questão de sua eficácia, estes processos de categorização podem ser relativamente explícitos e conscientes de sua condição enquanto forma de protesto. Assim como acontece com a reprodução da ordem, a contestação ocorre acima de tudo por um processo cotidiano de categorização. Na rotina diária, há distinções evidentes entre tipos de consumo e suas práticas, e a ideia de que somos todos consumidores é tão importante quanto a de que todos consumimos de formas diferentes. A regulamentação social do consumo – com seus níveis de impregnação variando desde hábitos implícitos até condutas obrigatórias (de instituições), regras altamente formalizadas e a implementação de políticas sociais – é hoje baseada, como foi no passado, na classificação de bens, espaços de consumo e tipos de consumidores diferentes. (SASSATELLI, 2015, p. 17)

A moralidade e as noções de saúde influem há muito nas escolhas alimentares, mas as características cosmopolitas e ecológicas ligadas aos valores que definem o consumo são mais recentes, e incluem uma noção mais global de expansão do eu, uma consciência de que as escolhas individuais afetam a saúde de todo o meio ambiente. Essas práticas, contudo, são ainda tímidas diante do poder da indústria cultural e compõem parte do que se denomina “consumo alternativo” (SASSATELLI, 2015). Esta noção...

[...] pode identificar uma série de práticas e discursos heterogêneos, por todo o mundo desenvolvido, carregando uma crítica ao consumo (ou certas formas dele) e propondo novos estilos de vida. Aqueles que o defendem parecem ter razão quando dizem que podemos tomá-lo como indicadores de uma lenta e silenciosa revolução cultural, relacionada ao medo dos métodos capitalistas e industriais de produção de alimentos. Com certeza, o consumo alternativo destes é um campo importante para conceitualizar como certas coisas são classificadas como boas para comer, ressaltando que esta *propriedade* está intimamente relacionada com a atribuição de qualidade

moral aos alimentos. Isto ocorre por estas diversas formas alternativas de consumo alimentar e seus discursos raramente referirem-se apenas ao que se come: estão inseridos num contexto de questões mais amplas, implicados com noções de justiça, propriedade, natureza, saúde, etc., que funcionam como códigos para justificação prática de ações. (SASSATELLI, 2015, p. 19)

Já as preferências localistas e regionalistas associadas às identidades culturais que levam muitas das pessoas a consumirem produtos locais nas feiras se mostram como uma preocupação com o desenvolvimento regional, com a soberania e com a sustentabilidade, ou às vezes mesmo um modo de afirmação das identidades (como se pode ver mais claramente no caso das comidas de imigrantes), de modo que mercados de alimentos locais e regionais como as feiras se tornaram verdadeiros focos de resistência das culturas rurais e tradicionais do interior do Brasil, juntamente com os “mercados institucionais”, como, por exemplo, o Programa de Aquisição de Alimentos (PAA) junto ao Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que servem à segurança alimentar e nutricional das crianças locais e também de apoio aos produtores locais e tradicionais, fortalecendo redes de soberania e sustentabilidade (ALEXANDRE; MARTINS; AROLDO, 2018).

De outro lado, o fortalecimento do localismo e do regionalismo e a retomada das identidades tradicionais são tidas também como reação e como uma fonte de oxigenação da modernidade após a crise do capitalismo industrial hegemônico (então, marcado por uma globalização vista como ‘corrosiva’) e a sua confusão espúria (regida pelo mercado) com o pensamento científico, que teriam engendrado o fantasma da esterilidade cultural na alta modernidade e o seu ‘duo’

inevitável, o espectro da iminente extinção das culturas tradicionais. Este discurso se refletiu não somente na “retórica da perda” que informa os argumentos em favor da conservação do patrimônio cultural (GONÇALVES, 2015) e no próprio movimento de fundação da Gastronomia, como um meio de apropriação e controle das culturas alimentares tradicionais ou ‘populares’ (COLLAÇO, 2013) – e, conseqüentemente, de seus bens culturais, práticas e saberes tidos como autênticos e folclóricos –, mas também no “pessimismo sentimental” dos próprios etnólogos e outros estudiosos da cultura, temendo pela extinção de seu ‘objeto de estudo’ (SAHLINS, 1997), as culturas tradicionais; como se pode notar, por exemplo, na preocupação de Sidney W. Mintz (2001), escrevendo desde o clímax e, ao mesmo tempo, momento em que já se começava a vislumbrar alguma forma superação deste contexto, que se iniciou com os impérios colonialistas intercontinentais dos últimos cinco séculos, e culminou nas sociedades de consumo globalizadas atuais, de modo inclusive a colocar em cheque o autoproclamado “mundo desenvolvido”, herdeiro das metrópoles coloniais, e centro cultura da globalização hegemônica:

O deslocamento de pessoas e alimentos, a separação crescente de produtores e consumidores, a disposição cada vez maior em consumir alimentos preparados, o declínio da habilidade culinária das classes médias e outras tendências, particularmente no chamado mundo desenvolvido, poderiam nos levar a perguntar se, afinal, haverá qualquer coisa que os antropólogos da comida possam estudar nos próximos cinquenta anos. A prudência nos aconselharia uma resposta positiva. (MINTZ, 2001, p. 37)

Junto aos discursos pessimistas dos antropólogos e aos discursos preservacionistas dos agentes culturais, dos gastrô-

nomos e dos turismólogos, o discurso médico-sanitário e nutricional é também herdeiro dessa cultura tecnocrática hegemônica, e está marcado por esse esforço de superação da sua própria crise, gerada pelo industrialismo de mercado e pela globalização capitalista. Mas este discurso médico-sanitário e nutricional está ainda em constante modificação e possui também as suas contradições, ora demonizando dado ingrediente ou prática culinária, ora santificando estes mesmos, e não explica de maneira satisfatória o que motivaria a adoção de hábitos alimentares ligados à “comida de rua”, mesmo que as autoridades científicas os tenham condenado como sendo “não-saudáveis”; assim como, não explicam como as concepções individuais de saúde ou de alimentação saudável se estabelecem informadas também por discursos outros, assumindo definições culturais que variam coletiva (etnias, grupos sociais, gosto de classe, tribos urbanas, etc.) e individualmente (educação, trajetória, etc.), ainda que coabitando um mesmo local e no mesmo período histórico, na pluralidade de moralidades e de valores subjacentes ao ato de comer.

Assim, mediante tal cenário de disputa entre discursos e em que nada parece estar decidido, as escolhas por consumir e como definir quais são os alimentos considerados saudáveis acabam em um plano individual. Entretanto, em suas características liberais, e dando continuidade ao “projeto biopolítico moderno” de controle dos corpos, o “discurso sanitário contemporâneo” responsabiliza (ou mesmo culpabiliza) o indivíduo por sua (boa ou má) saúde, o que se dá em concomitância com a expansão do conceito de saúde, que transcende as acepções médicas mais restritas (no âmbito da doença e seu

tratamento) e passa a compreender todos os aspectos da vida (FURTADO; SZAPIRO, 2012). Destarte, se antes havia um discurso médico-sanitário endossado por um Estado interventor, hoje, há políticas de Promoção da Saúde que eximem o Estado da responsabilidade pela saúde pública, estabelecem quais são “os estilos de vida considerados saudáveis” e deixam os indivíduos perseguirem por meios privados os meios de se adequarem aos padrões oficiais e hegemônicos (*Idem*).

Como consequência, atualmente, as atividades físicas, a alimentação, o cuidado com o corpo, o lazer, ou seja, praticamente todas as dimensões ligadas ao viver humano, aparecem como componentes que configuram os estilos de vida considerados saudáveis. Trata-se verdadeiramente da instituição de uma “nova cultura” sanitária, de modo que a saúde promocional, transbordando os limites do campo da medicina e da epidemiologia, dirige-se a outros âmbitos da vida em sociedade, oferecendo prescrições sobre o que é ou não saudável, sobre como devemos cuidar de nossos corpos, sobre como devemos gerir nossas vidas.

A noção de “estilo de vida” torna-se, portanto, central no interior do discurso da saúde promocional. Deste modo se estabelece uma relação direta entre estilo de vida e saúde, e cada pessoa é chamada a assumir a responsabilidade pelo cuidado com sua saúde, esforçando-se por modificar seus hábitos e apostando num estilo de vida tal que se considere saudável. (FURTADO; SZAPIRO, 2012, 816-817)

Emerge neste contexto o que, de forma semelhante, denominamos “autocuidado”, ou seja, a noção de que o indivíduo é colocado como agente de seu próprio cuidado, mas não de uma perspectiva individualista liberal, e sim de uma perspectiva que foca em como recebemos, interpretamos e colocamos em prática os discursos sobre alimentação, estilo de vida e saúde que nos informam e constituem, corporal e

simbolicamente, determinando com isso também os hábitos alimentares em suas dimensões prática (cotidiano) e coletiva (sistemas alimentares). Ou seja, sobre este aspecto, foca-se aqui em como a “biopolítica” dos discursos médico-sanitários – tal qual nos mostrou Foucault (2008), ao discorrer sobre como os discursos de controle dos corpos e do próprio ‘ser’ (ontologia) revelam a própria economia política no desenvolvimento do poder no Estado neoliberal – influencia as escolhas cotidianas de consumo alimentar. Ou, ainda, precisando melhor nosso ponto de vista, como se pode argumentar em diálogo com Pierre Bourdieu (2015), tratar-se-ia do “*habitus*” ou “capital cultural incorporado”, relativo à alimentação e ao consumo, que liga o corpo biológico e individual e a história pessoal ou trajetória ao “estilo de vida” do grupo (ou da classe) e à cultura estruturante de uma sociedade, tendo o consumo alimentar enquanto elemento estrutural (material e simbólico) e estruturante (prático, ou da ordem da própria ação em seus significados) das identidades sociais e das relações de poder (ou dominação) entre estas.

Passando a considerar esse debate no contexto histórico e na localidade em questão, podemos delinear, desde a particularidade do encontro etnográfico, as idiossincrasias que configuram os ‘estilos de vida’ e ‘escolhas’ alimentares dos sujeitos da presente pesquisa.

Partindo das feiras de Goiânia, Goiás, Brasil, em 2018, como cenário geo-histórico desta pesquisa, vê-se que, entre seus atores, a saúde não se vincula estritamente ou mesmo de forma dominante aos saberes biomédicos e sanitaristas, mas a percepções muito mais subjetivas de saúde e comer saudável,

as quais, de certa maneira, afastam-se do chamado “terrorismo nutricional” que baseia o tom coercivo desses discursos, e se aproximam mais de uma alimentação afetiva. No sentido de uma alimentação que reativa a memória, que nos traz sensações, que nos leva ao sentimento de pertença ligado, que, às vezes, só tem significado dentro de um contexto familiar e comunitário, fraterno, que leva à nostalgia de um lugar ou tempo passado, que nos reconecta com nossa identidade cultural. Através de noções complexas de saúde na alimentação, percebemos que o valor nutricional em si ou o aspecto da ‘saúdabilidade’ ligada ao discurso médico-sanitário nem sempre é o mais importante na determinação das ‘escolhas’ de consumo como cuidado, mas, também, as experiências que se estabelecem a partir destas escolhas, as pessoas com quem se convive, os ‘estilos de vida’ que se compõe. Ou seja, trata-se mais de relações sociais que atribuem valor afetivo e simbólico (identitário e moral) ao alimento e ao ato de comer, o que amplia e evoca noções outras para o debate em torno dos conceitos de ‘saúde’ e de ‘alimentação saudável’, e, mais especialmente, de ‘autocuidado’ e de ‘comer saudável’, expressões que conotam significados, de um lado, individuais/subjetivos e práticos/objetivos, e, de outro, coletivos/simbólicos.

Com isso, a própria noção de autocuidado pode ser ainda expandida, se pensarmos o cuidado na família ou em grupos que compartilham sistemas alimentares, por exemplo, que, no caso das feiras, remete às pessoas encarregadas do abastecimento doméstico e do preparo diário das refeições, na maioria dos casos mulheres, as quais determinam o que e como se come em casa ou no grupo, influenciando direta e in-

diretamente as escolhas dos outros indivíduos, também, quando forem ‘comer fora’ de casa. Essas escolhas estão de algum modo ligadas à questão econômica, mas não se pode fixar a atenção somente neste ponto, pois, como já argumentamos, as noções de saúde conotam também sentimentos e valores, que se ligam a memórias e à moral. Mas, em termos dos discursos e práticas, a questão não deixa de ser paradoxal, pois a saúde é sacralizada, mas surge ‘quantificada’ pelo cuidado confirmado ou não na prática, assim, a busca por produtos frescos, orgânicos (sem uso de agrotóxicos) e preparados de maneira caseira ou artesanal são destacados em diversas narrativas, mas nem sempre são observados na prática. Uma leitura disso com inspiração em Paul Ricoeur e os seus estudos de memória e de narrativas ficcionais nos apontaria que a identidade pessoal (ou da personagem) é constituída de “atos narrativos”, ou seja, atos que expressam a “vontade” constitutiva do sujeito, mas que nem sempre são efetivados nas suas práticas, o que nos alerta para ter maior cuidado ao produzir análises hermenêuticas das narrativas dos sujeitos entrevistados, cuidando por não as tomar como descrições das suas práticas, e vice-versa, mas como descrições dos seus valores, de como gostariam que fossem as suas práticas, ou apenas a reprodução de discursos legitimados hegemonicamente.

Os discursos que as pessoas ostentam complementam as suas práticas, mas não as traduzem literalmente, refletindo mais os discursos hegemônicos ou seus valores morais enquanto consumidores, ao passo que as práticas individuais se fazem pelo *habitus* que condiciona estruturalmente a cultura de consumo, em um dado local e contexto histórico, sedimen-

tada com o tempo, e condicionada por sua materialidade econômica (que define, por exemplo, o acesso real ao alimento considerado como saudável).

Portanto, tem-se que o consumo alimentar é muito mais complexo do que se observa ou nas narrativas, ou nas práticas, separadamente, pois estas são complementares para a constituição da identidade pessoal e social, além de que envolvem ainda: o mercado, os discursos mobilizados pelas propagandas, as diferentes lógicas culturais que caracterizam cada espaço – como o espaço de intersecção social entre urbanidades e ruralidades que se cria nas feiras –, etnia, gênero, idade, religião etc.; abrindo-se com isso um enorme leque de possibilidades para pensar a relação entre saúde e alimentação.

Nas feiras, a procura por alimentos *in natura* e frescos é ainda o que faz com que se mantenham, pois se, de um lado, pode parecer um lugar pouco prático ou higiênico, frente a outros espaços, como os supermercados, a imagem que passa é a de um tipo de espaço que comercializa produtos “do dia”, “frescos”, e escolher esse tipo de comércio se alinha à percepção do que é a escolha certa para se garantir a saúde individual, bem como da família. Surge aí também outro conjunto de narrativas associadas ao consumo alimentar, e que compõe o discurso da “reconexão”. Este valoriza, entre outras coisas, a saúde pautada na escolha de alimentos “naturais”, e para que não haja a necessidade de conservação, ou para que não haja deterioração destes alimentos, a escolha por produtos locais parece a mais correta, posto que às vezes se compra direto do agricultor, garantindo não só o frescor, mas também a rastreabilidade, que aproxima o consumidor da produção lo-

cal, e, finalmente, reconecta-o com a cultura tradicional e com a natureza. E se formos um pouco mais além nesse sentido, veremos que até a percepção do dinheiro gasto muda, como foi ouvido de diversos consumidores, e de diferentes padrões de consumo: “prefiro gastar em comida boa do que gastar com remédios”. Assim, mesmo para quem não está em uma situação confortável do ponto de vista financeiro, o dinheiro usado na compra de alimentos frescos, de produtores locais, embora não seja a mais barata das opções, passa a ser um dinheiro bem gasto, pois foi gasto em saúde, que é algo sagrado.

O que se destaca disso é que não é o alimento que condiciona a compra, mas aquilo que este representa para além de suas características orgânicas, e isso está longe de ser universal, desqualificando os discursos médico-sanitários e nutricionais como os únicos ou os principais a explicarem as noções de saúde que influenciam o comportamento e os critérios de escolha no consumo alimentar.

Breve incursão etnográfica nas feiras de Goiânia

Quando se pensa em Antropologia, quase que automaticamente vêm à cabeça as imagens de indígenas, quilombolas, comunidades pequenas, etc. Quando deslocamos a Antropologia para dentro dos centros urbanos, uma Antropologia Urbana (realizada na metrópole) parece tomar corpo. Mas e quando o trabalho antropológico abarca a cidade, mas não exclusivamente no seu modelo de metrópole, cosmopolita, que parece apagar o rural e o tradicional? Nesse caso, parece conveniente a ideia de uma “Antropologia da cidade”, como colocam Frúgoli e Spaggiari (2006), que tomam a dimensão urbana não como sinônimo de

modernidade em oposição à tradição (o que teria alicerçado, por um bom tempo, a dicotomia ‘rural-urbano’), mas como um contexto marcado por sínteses particulares entre ruralidades e urbanidades, entre tradições e modernidades, e em que predominariam representações que tendem a estas últimas.

É nesse entre-lugar que esta pesquisa parece estar localizada, num entremeio entre tradição e modernidade, onde as feiras, que parecem fadadas ao fracasso diante de tantas ofertas de produtos dos mais variados tipos nos supermercados e por entrega a domicílio, renascem com novos símbolos e significados. O comer fora enquanto uma atividade de lazer parece estar cada vez mais popular, assim como os discursos de saúde veiculados pelas mídias sociais. Nesse sentido, as feiras operam nos dois caminhos, pois, no caso de Goiânia, contribuem, nas “feiras especiais”,⁵ para o lazer e o comer “despreocupado”, e, nas “feiras livres”, contribuem para o acesso à “alimentação saudável” e “fresca”.

Levando em conta o moderno e o tradicional, as feiras por um lado são um recanto de sociabilidade, local de encontrar amigos, levar a família e namorar. É também onde se encontram utensílios e produtos que não vemos nas prateleiras dos supermercados, como doces caseiros, queijo artesanal, mel, e, até mesmo, “pequi” (fruta localmente associada à goianidade) sendo vendido em medidas de “lata” (de óleo, e em modelo que não mais se encontra nas prateleiras dos mercados) ou de “litro” (na garrafa PET de 2 litros cortada ao meio), um item sazonal (outubro-dezembro), e que não é comercializado *in*

5 Goiânia separa suas feiras entre: feiras livres e feiras especiais. Essas categorias serão tratadas ao longo do artigo.

natura em supermercados comuns, mas apenas em conserva, molho e polpa processados.

Por outro lado, os discursos cosmopolitas dos “influenciadores” nas mídias sociais parecem estar representados em novas formas de consumo, seja através de ingredientes importados e de frutas estrangeiras, seja em comidas com influência de todas as regiões do Brasil e do mundo. Por exemplo, na Feira da Lua,⁶ uma das maiores e mais famosas ‘feiras especiais’ de Goiânia, que é noturna e inteiramente dedicada ao lazer, encontra-se desde *sashimi* e *sushi* (preparações japonesas mundialmente conhecidas) até crepe francês (recheado ao gosto da criatividade local) e *cachapa* (um prato tradicional venezuelano). Nesse sentido, aparentemente, o tradicional e o moderno parecem se entrecruzar.

Entre o tradicional e o moderno, a narrativa da saúde parece surgir e se fortalecer, seja pela busca de uma alimentação tida como mais “natural”, em oposição à “industrial”, seja pelo lazer. Pensando nisso, perguntamo-nos: qual é, então, a importância das feiras em Goiânia na sociabilidade e nas noções de saúde vinculadas ao consumo alimentar? Para responder tal pergunta, visitamos diversas feiras de Goiânia e conversamos com as mulheres consumidoras nestes locais.

6 A Feira da Lua ocorre todos os sábados, das 16h às 22h, na Praça Tamandaré, Setor Oeste de Goiânia. É conhecida pela variedade de roupas e acessórios comercializados a preços baixos e conta com uma série de barracas de comida.

Fotografia 1 – Feira da Lua (feira especial)



Fonte: Os autores (2018).

A pesquisa foi realizada em um trabalho de campo que durou 6 dias de visitas, em 6 (das 9) regiões da cidade de Goiânia, e, entre as regiões, observou-se discrepâncias e semelhanças nas motivações dos atores para o consumo na feira e para o uso deste espaço. Essas motivações diferentes se relacionam à idade, classe social, bairro e, principalmente, ao tipo de feira onde a observação foi realizada. As feiras em Goiânia acontecem em todos os dias da semana e são divididas entre diurnas e noturnas, as primeiras ocorrem entre as 7h e as 14h e as segundas entre 16h e 22h, e são divididas em dois tipos: as “feiras-livres” e as “feiras especiais”. Nas primeiras, em geral, há a venda de hortifrúti granjeiros, peixes, carnes, ovos, queijo, frango ou galinha “caipira” ou “da roça”, e algumas comidas prontas como: pães, pastéis, biscoitos fritos (de polvilho com queijo) e produtos à base de milho (pamonha,

bolinho de milho frito, cural/mingau, etc.), além de utensílios domésticos e, às vezes, até mesmo brinquedos. Já as “feiras especiais” são mais abrangentes em termos de comidas prontas, e não se oferta produtos hortifrutigranjeiros, e nem produtos frescos ou vivos enquanto comida (como a oferta de animais vivos [em geral, galinha caipira, e, também, peixes], que é uma prática cada vez menos comum), mas apenas enquanto *pets* (como peixes ornamentais, e filhotes de cães, gatos e hamsters). Nestas, vende-se diversos alimentos prontos, além do pastel e da pamonha, como churrasquinho, crepe, sanduíche, acarajé (influência baiana), quitandas salgadas – e que aqui se chama, simplesmente, por “salgados”, incluindo coxinha com catupiry (quitanda já emblemática da cultura paulista e brasileira como um todo e que ganhou outras leituras por aqui, como o uso da massa de mandioca), enroladinho de queijo, disco de carne (bovina, frango ou peixe), quibe frito (recheado com queijo e/ou castanha de caju) e *esfihas* fechadas e recheadas à moda local (uma herança da migração sírio-libanesa para Goiás, iniciada no final do século XIX e nunca cessada, tendo criado seus híbridos), americano (massa assada, com recheio de presunto, queijo, tomate e orégano), rissole e pastelão de milho ou carne (massa mista de farinha de milho e de trigo [ou mista com massa de madioca, como também fazem com as coxinhas locais] recheada, empanada e frita), empadas de formatos e tamanhos tão diversos quanto os recheios (tradição portuguesa bastante difundida e de muitas releituras em todo o Estado de Goiás, desde o período colonial), que vão de empadões com azeitona, frango, gueroba, linguiça caipira, ovo e queijo, até empadinhas abertas com recheio de ‘romeu e julieta’ (goia-

bada com queijo) etc. –, cachorro-quente, yakisoba, galinhada (arroz com frango e cúrcuma), lasanha, tortas doces e salgadas, trufas, bombons e brigadeiros, sucos e cremes, sorvetes, batata frita (em formato *chips*), panquecas, pizza, estrogonofe, tapioca, entre outros. Nessas feiras, encontramos também arte ou artesanato, bijuterias, roupas e calçados, além da venda e doação de animais de estimação.

Fotografia 2 – Feira do Jardim Goiás (feira livre)



Fonte: Os autores (2018).

Apesar de haver 5 vezes mais feiras livres, sendo maior a sua capilaridade no espaço urbano, todas as regiões possuem os dois formatos de feiras, e, em locais relativamente próximos, acabando por compartilhar a clientela. Sendo assim, embora as duas categorias de feiras sejam diferentes, o público não é tão diferente (nota-se, em geral, um público mais jovem nas feiras especiais, e um público mais idoso entre as feiras livres).

A maioria das entrevistadas vão a mais de uma feira, semanal ou mensalmente. Mas, as narrativas se modificam de acordo com o tipo de feira, pois, enquanto a feira livre tem uma ligação muito mais forte com a busca de uma alimentação saudável e fresca, sendo vista como espaço da tarefa doméstica de adquirir alimentos para comer em casa, as feiras especiais são vistas como espaços de lazer e de fuga da dieta cotidiana.

Fotografia 3 – Feira da Vila Nova (feira livre) – ‘cascas’ de pequi ao chão.



Fonte: Os autores (2018).

Em relação a isso, no decorrer do campo, percebemos que as pessoas gostam de falar sobre comida e possuem suas próprias visões do que é saudável, e, embora muitas vezes considerassem a alimentação saudável como de extrema importância, grande parte das entrevistadas não classificavam sua própria alimentação como saudável. Essa questão foi a abertura para a maior parte dos diálogos, que passavam de um

simples questionário para dicas e questões pessoais sobre a própria alimentação e saúde.

Nas conversas informais e na aplicação dos questionários, notamos que as mulheres com maior preocupação na manutenção de uma alimentação saudável (e/ou em torno da procedência dos produtos) apresentaram também mais interesse em participar da pesquisa e conversaram por mais tempo conosco. Em muitos casos, a princípio, as participantes pareciam se sentir coagidas, mas, com o desenvolvimento das perguntas e na explicação do tema, a maioria delas se sentiu à vontade para conversar mais sobre seus hábitos.

A ideia de saudável não é universal, sendo assim, quando questionadas sobre o uso de alimentos pensando em suas propriedades medicinais, algumas mulheres alegaram a importância da couve, do gengibre e, em alguns casos, do “açafrão” (cúrcuma). Destaca-se que essa relação da couve com a saúde está ligada em boa parte dos casos ao sucesso do “suco verde”, também conhecido com suco *detox*, que, segundo se difundiu no senso comum, teria o poder de desintoxicação do organismo, e, de alguma forma, também foi ligado ao emagrecimento. A influência de dietas “*detox*” como responsáveis no processo na perda de peso não é um acordo comum na nutrição, embora não se desconsidere seu valor nutricional. Além disso, o uso de “limão com água quente” e outras narrativas que muito presentes nas mídias sociais foram recorrentes nas conversas com consumidoras nas feiras.

Percebemos, no entanto, que as narrativas de saúde eram mais ou menos embasadas em um saber que está entre o médico e o popular, sendo que a infinidade de informações sobre os usos e efeitos de determinados alimentos estão sem-

pre presentes. Nesse contexto ainda, a maioria das sujeitas da pesquisa alegaram que os produtos de origem “caipira” são mais saudáveis e que nas feiras buscam esse tipo de produto, sejam ovos, queijo ou, ainda, galinha ou frango caipiras. A ideia de *caipira* está ligada, principalmente, à origem do produto e, no caso dos ovos, a aparência e a coloração das cascas e das gemas e o seu tamanho são levados em conta, para não se levar ‘simples’ ovos vermelhos (de galinhas criadas na ração) no lugar de ovos caipiras (de galinhas criadas soltas e com alimentação mais ‘natural’), que são bem mais caros. As feiras parecem, nesse sentido, serem as únicas fontes desses produtos com um valor acessível. Percebemos que a escolha por produtos ditos “caipiras” foi recorrente na maioria das feiras, independentemente da região em que ficam as feiras (o que tem implicações socioeconômicas), porém, a faixa etária e o fato de ter ou não filhos influenciam essa escolha, tornando-se este consumo mais presente à medida em que aumenta a idade e também entre aquelas mulheres que eram mães.

Diferente dos produtos “caipiras”, a busca por alimentos “orgânicos” tem uma clara distinção de classe e formação. Mulheres com escolaridade de nível superior e de renda mais elevada reafirmavam a importância do consumo de produtos “orgânicos”, por elas classificados como “saudáveis”, “naturais” e “menos industrializados”. Por outro lado, em setores de baixa renda, o consumo nas feiras estava voltado para produtos de menor acesso e oferta nos pequenos mercados de bairro, como folhagens e frutas variadas, além de ovos e queijos caipiras. Foi recorrente a narrativa de que a feira era mais cara, por isso preferiam comprar produtos hortifrúti granjeiros nos merca-

dos e supermercados, que, em Goiânia, comumente, reservam um dia da semana (quarta-feira em muitos dos casos) para renovar seus estoques, fazendo neste mesmo dia promoções com valores muito inferiores aos praticados nas feiras livres, e isso devido ao volume das vendas, muito superior ao de uma simples banca de feira.

Além dessas questões, abordamos a noção da higiene nesses ambientes. Essa talvez tenha sido a pergunta que mais gerava a troca de olhares desconfiados com as sujeitas da pesquisa. Comer *na rua* já exige uma postura menos ‘higienista’, pois não se trata de um ambiente isolado e esterilizado, e tampouco deve atender às mesmas legislações que um restaurante, por exemplo – claro, devendo seguir também diversas preconizações dos órgãos de vigilância sanitária quanto à segurança alimentar, guardadas as particularidades do ambiente e dos serviços de comida de rua.

Algumas entrevistadas abordaram pontos diferentes em relação à higiene nas feiras, algumas delas falaram sobre o “pós-feira”, ou seja, a sujeira que os feirantes deixam no chão, outras falavam sobre as condições das ruas e a proximidade com esgotos, carros, etc. Mas, apenas uma das entrevistadas levou em consideração a higiene no preparo do alimento, o que pode indicar – e aqui estamos apenas inferindo – a relação de confiança entre consumidoras e feirantes, não levantando suspeitas em relação ao modo de preparo ou procedência dos alimentos. Outra leitura para este caso pode ir no sentido que aponta Duarte (2015), quando afirma que, especialmente, nos finais-de-semana (período em que se dedica tempo livre ao lazer, e que, não por simples coincidência, ocorre a maior parte

das “feiras especiais” de Goiânia), aparentemente, “os riscos microbiológicos da comida de rua são abandonados ou neutralizados, transferindo a ideia de saudável para o bem-estar e não mais pelas calorias ou bactérias presentes no alimento” (DUARTE, 2015, p. 92). O ato de comer *na* feira (e não comer *da* feira, ou para se levar para casa, como nas feiras livres) está aparentemente mais ligado às feiras especiais, nas quais os alimentos prontos para consumo são mais diversos e estão mais presentes, de lanches até refeições completas, como galinhada, feijoada, entre outros. Tais feiras têm um sentido diferente dentro do circuito goianiense, porque nestas, a alimentação saudável e as escolhas ficam a cargo de outras narrativas, distantes do saudável ligado ao natural, mas ao lazer.

A sociabilidade nessas feiras tem um papel muito importante, pois, são lugares em que se vai com a famílias e com amigos. Nestas, diferente das outras, não há um sentido de “tarefa doméstica”, mas de passeio. Nessa categoria de feira, é comum a montagem de uma pequena “praça de alimentação”, em que os comensais se reúnem para conversar e comer, e em que as mesas e/ou (só) cadeiras, embora sejam de barracas específicas, são compartilhadas por consumidores de barracas vizinhas. Durante a pesquisa estivemos em três feiras especiais e em todas estas tivemos mais facilidade de abordar as consumidoras, o que reflete um uso menos voltado aos “afazeres” e “deveres” domésticos, característico das feiras livres, em que as pessoas agiam como se estivessem ‘atarefadas’, e, portanto, menos disponíveis a doar seu tempo para esta pesquisa.

Fotografia 4 – Carolina Cadima Nazareth durante a observação na Feira do Cerrado



Fonte: Os autores (2018).

Entre as feiras visitadas, está a Feira do Cerrado, localizada no Setor Jardim Goiás, que chamou a atenção por seu aspecto ‘turístico’. Durante a visita, deparamo-nos com alguns guias turísticos com crachás de identificação. Diferente das feiras livres, essa feira tem o objetivo específico de proporcionar lazer, e, como ocorre no domingo pela manhã, oferece-se opções de café da manhã e de almoço bastante variadas. Além de proporcionar o consumo de alimentos, portanto, a Feira do Cerrado proporciona também o consumo da experiência e do lazer, oferecendo música ao vivo, performances de artistas locais e uma organização mais rígida, principalmente, no que diz respeito à organização das barracas, que forma uma espécie de circuito.

Fotografia 5 – Feira do Cerrado: culturas tradicionais preservadas (feira especial)



Fonte: Os autores (2018).

Nesta feira, diferentemente das outras, uma boa parte das mulheres entrevistadas alegou a importância da alimentação saudável, mas alegou também que aquele momento era de lazer, ficando permitido o consumo, por exemplo, de “frituras”, como biscoito frito e pastéis. E, não coincidentemente, assim como na Feira da Lua, observou-se, entre essas mulheres, um maior poder aquisitivo e comportamentos típicos das classes médias, que é o público para o qual a feira parece se dirigir, devido mesmo ao preço elevado dos itens.

Por outro lado, às segundas-feiras, acontece apenas uma feira em toda a cidade, a Feira do Setor Fama, também conhecida como Feira da Xepa. O nome, muito sugestivo, demonstra o que ela representa. A feira é muito pequena e, em termos de comida pronta, conta com apenas uma barraca de

pastel, pouco movimentada. Diferente das outras feiras, esta é assumidamente mais barata e se vende poucos produtos, que, aparentemente, não foram comercializados nos dias (nas feiras) anteriores, por isso o nome Xepa. A clientela é majoritariamente feminina e idosa, sendo que muitas das mulheres entrevistadas têm a ida à feira como mera tarefa doméstica e não relacionam muito o consumo alimentar com benefícios diretos à saúde.

Considerações finais

Toda essa discussão nos mostra que as narrativas das consumidoras nas feiras ora se encontram, ora se afastam dos discursos, saberes e práticas que as sustentam. A noção de saúde, neste caso, não é universal e o uso da feira nem sempre está atrelado à mesma, especialmente, se a consideramos de um ponto de vista ocidental. O ‘fazer feira’ pode ser (e em grande parte das vezes o é) considerado apenas como tarefa doméstica, mas, para muitas das mulheres, sair de casa e “fazer a feira” já é considerado como algo saudável, seja pela caminhada ou por encontrar amigas e colegas, ou ainda por se reconectarem com as raízes da identidade cultural, representada nos produtos tradicionais que compõem a sua comida caseira – como pudemos observar nas feiras livres –, seja por uma prática de lazer ou uma fuga do marasmo da ‘dieta cotidiana’, por puro prazer, para provar comidas diferentes, sem se preocupar se estas são ou não recomendadas por blogueiras *fitness* ou por nutricionistas – como notamos nas feiras especiais de Goiânia.

Além disso, por mais que as noções hegemônicas de saúde sejam estabelecidas em vista de um parâmetro formal bio-

médico e sanitário, cada pessoa as define segundo a sua classe, idade, acesso à informação, escolaridade, identidade cultural, entre outros fatores, e com a alimentação não é diferente. Assim, a agência das consumidoras não é apagada nesse processo. Pois, independente do que se determina como sendo uma alimentação saudável ou não, é a consumidora quem decide como, quando e se vai fazer tais escolhas, com base também em outros saberes e noções sobre o ‘comer saudável’, incorporando aí elementos afetivos e que se ligam à identidade cultural, muitas das vezes desconsiderados pelos saberes biomédicos. Nesse sentido, o autocuidado está internalizado em como esses saberes biomédicos são combinados, interpretados, vivenciados ou mesmo ‘subvertidos’, servindo a outras lógicas que não a sua própria, sendo combinados a saberes outros.

Referências

ALEXANDRE, Veruska Prado; MARTINS, Bruna Bittar; HAROLD, Carlos Alexandre da Silva. Potencializando o desenvolvimento humano sustentável por meio do apoio à mercados locais em um município de Goiás, Brasil. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 25, n. 3, p. 17-23, out. 2018. ISSN 2316-297X. DOI: <https://doi.org/10.20396/san.v25i3.8651328>. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8651328>. Acesso em: 23 nov. 2018.

BARBOSA, Livia. **Sociedade de consumo**. 3. reimpr. Rio de Janeiro: Zahar, 2004. (Passo-a-passo, v. 49)

BOURDIEU, Pierre. **A Distinção**: crítica social do julgamento. Tradução Daniela Kern e Guilherme, J. F. Teixeira. 2. ed., rev., 2. reimpr. Porto Alegre, RS: Zouk, 2015. 560 p.

BRASIL. 2015. **Mapeamento do MDS identifica em torno de 6,4 mil feiras livres e agroecológicas em todo País**. Publicado em: 19 jan. 2015. Disponível em: <https://www.sna.agr.br/mapeamento-do-mds-identifica-em-torno-de-64-mil-feiras-livres-e-agroecologicas-em-todo-pais/>. Acesso em: 20 set. 2018.

COLLAÇO, Janine Helfst Leicht. Gastronomia: a trajetória de uma construção recente. **Habitus**, Goiânia, v. 11, n. 2, p. 203-222, dez. 2013. ISSN 1983-7798. DOI: <http://dx.doi.org/10.18224/hab.v11.2.2013.203-222>. Disponível em: <<http://seer.pucgoias.edu.br/index.php/habitus/article/view/2865>>. Acesso em: 11 nov. 2017.

DUARTE, Amélia Cristina Stival. **As representações do comer saudável e suas traduções no cotidiano de mulheres que trabalham fora de casa**. 2015. 149 f. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2015. Disponível em: <https://repositorio.bc.ufg.br/tede/handle/tede/5805>. Acesso em: 13 set. 2018.

FERREIRA, Jaqueline. O corpo sígnico. In: ALVES, Paulo Cesar; MINAYO, Maria Cecília de Souza (org). **Saúde e doença: um olhar antropológico**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 1994. ISBN 85-85676-07-8. Disponível em: <https://static.scielo.org/scielobooks/tdj4g/pdf/alves-8585676078.pdf>. Acesso em: 5 out. 2018.

FOSTER, George M. Medical anthropology and international health planning. **Social Science and Medicine**, v. 11, n. 10, p 527-534, jul. 1977. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0037785677901718>. Acesso em: 5 out. 2018.

FOUCAULT, Michel. **Ditos e escritos, vol. III** – estética: literatura e pintura, música e cinema. 4. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2015.

FOUCAULT, Michel. Nascimento da Biopolítica. In: **Curso no Collège de France (1978-1979)**. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

FRÚGOLI JR., Heitor; SPAGGIARI, Enrico. A “política de santo” no bairro rural do Baú do Centro. **Revista de Antropologia**, São Paulo, v. 52, n. 2, p.

533-569, jan. 2009. ISSN 1678-9857. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-77012009000200003>. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/ra/article/view/27318>>. Acesso em: 25 set. 2018.

FURTADO, Mariama; SZAPIRO, Ana. Promoção da saúde e seu alcance biopolítico: o discurso sanitário da sociedade contemporânea. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 21, n. 4, p. 811-821, dez. 2012. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-12902012000400002>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902012000400002&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 7 fev. 2019.

GOIÂNIA, 2018. Prefeitura de Goiânia. **Feiras Livres**. Disponível em: <http://www4.goiania.go.gov.br/portal/goiania.asp?s=2&tt=con&cd=1506>. Acesso em: 20 set. 2018.

GONÇALVES, José Reginaldo Santos. O mal-estar no patrimônio: identidade, tempo e destruição. **Estudos Históricos**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 55, p. 211-228, jan.-jun., 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-21862015000100012>. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/eh/v28n55/0103-2186-eh-28-55-0211.pdf>. Acesso em: 10 set. 2018.

LANGDON, Esther Jean. Os diálogos da antropologia com a saúde: contribuições para as políticas públicas. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 4, p. 1019-1029, 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v19n4/1413-8123-csc-19-04-01019.pdf>. Acesso em: 20 set. 2018.

MENÉNDEZ, Eduardo L. Modelos de atención de los padecimientos: de exclusiones teóricas y articulaciones prácticas. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, p. 185-207, 2003. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232003000100014>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232003000100014&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 20 set. 2018.

MILLER, Daniel. Consumo como cultura material. **Horizontes Antropológicos**, Porto Alegre, ano 13, n. 28, p. 33-63, jul./dez. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ha/v13n28/a03v1328.pdf>. Acesso em: 23 abr. 2018

MINTZ, Sidney W. Comida e antropologia. Uma breve revisão. **RBCS**, São Paulo, v. 16, n. 47, p. 31-41, out. 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbcsoc/v16n47/7718>. Acesso em: 5 mai. 2013.

MINTZ, Sidney W. **Sweetness and power**: the place of sugar in modern history. Nova Iorque: Penguin Books, 1986.

SAHLINS, Marshall. O “pessimismo sentimental” e a experiência etnográfica: por que a cultura não é um “objeto” em via de extinção (parte I). **Mana**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 1, p. 41-73, abr., 1997. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-93131997000100002>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-93131997000100002&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 12 mai. 2015

SASSATELLI, Roberta. Contestação e consumo alternativo: a moralidade política da comida. In: **Tessituras**, Pelotas, v. 3, n. 2, p. 10-34, jul./dez. 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.15210/tes.v3i2.5964>. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/tessituras/article/view/5964>. Acesso em: 3 mar. 2017.

DESLOCAMENTOS DOS DISCURSOS DO COMER NO PROCESSO DE CONSTRUÇÃO SOCIAL DO PACIENTE OBESO

Larissa de Farias Alves
Faculdade União de Goyazes

Eu traumatizei, acho que foi esse tanto de doença que deu, esse nervoso. Como que eu vou emagrecer? Se eu travar a coluna igual estava travando? Estou no meu limite do limite para explodir, e se eu explodir e for para comida eu vou explodir de gorda. Só que dessa vez eu vou preferir morrer, porque eu vou me sentir derrotada, fracassada e para buscar a força para passar por tudo aquilo de novo é triste, muito triste, é muito esforço. Tem simplesmente dois anos e meio que estou na fila de espera para fazer a cirurgia da vesícula, agora vou no Ministério Público porque eu não aguento mais, eu conheço todo mundo dos CAIS. Meus amigos hoje de rebarba são os amigos do corredor do hospital, que eu ajudo. Tanta gente já me encaminhou, me falaram: você está com muita gordura, seu colesterol está alto, se você precisar operar de urgência você corre risco de morrer. Da primeira vez que passei mal eu sei que um *trem* eu não tinha, não sei se era triglicérides ou colesterol, mas o que eu tinha, tinha alto e gordura no fígado, aí eu perdi cinquenta quilos em oito meses há dois anos atrás, entrei no remédio para emagrecer *fudido*, porque eu não tive escolha, tá? Coloca aí! Levaram dois anos, é o mesmo encaminhamento. Quando me ligaram eu ri, eu estava aqui [no Hospital Universitário] para pegar uma autorização para operar o joelho. Já emagreci e já estou engordando de novo. Bom que faz tudo de uma vez [...] Se eles não

me operarem hoje gente, eu não sei o que vai ser de mim. Porque não posso cair, eu tenho que ter saúde, minha mãe é gorda, se eu cair quem cuida da minha mãe? É meu sonho fazer a cirurgia bariátrica, é meu sonho. Eu não admito, eu fiz minha parte, eu emagreci igual me pediram, então eu mereço! Agora quem me prometeu tem que fazer a parte dele. Então quer dizer que tudo que eu vivi não valeu? O sacrifício que estou fazendo de ficar sem tomar cerveja, então eu estou lutando de todos os lados, eu mereço a cirurgia. (Daiane, 37 anos, participante da pesquisa)

Esse é um trecho de uma das entrevistas realizadas no decorrer do curso de mestrado em Antropologia Social da Universidade Federal de Goiás (UFG), realizado no período de março de 2014 a dezembro de 2015. Daiane¹ era uma das participantes que, como os demais, foi encaminhada para o Ambulatório de Obesidade Grave de um Hospital Universitário da cidade e, em razão de alguns critérios médicos, foram direcionados para a fila de espera de cirurgia bariátrica da instituição. Daiane me informou que, no primeiro atendimento, orientaram-na a perder peso para realização da cirurgia. Assim, ela pediu a um médico de confiança que lhe prescrevesse medicação, e conseguiu perder 50 kg naquele período. Tempos depois, o hospital entrou em contato para marcar a cirurgia bariátrica, porém, na consulta com a nutricionista do hospital, descobriu que havia emagrecido demais, e agora já não fazia parte do perfil de paciente apto para realizar a cirurgia.

O discurso de Daiane, apresentado no início do texto, demonstra a frustração, caso não conseguisse realizar a cirurgia. Ela achava que, se não fizesse a cirurgia naquele dia, voltaria a engordar, e desta vez não conseguiria emagrecer. Baseando-me nas análises desenvolvidas a partir das experiências des-

1 Todos os nomes utilizados são fictícios.

tes pacientes, este texto discute o conceito de obesidade aos olhos da biomedicina e dos interlocutores, a noção de “eu” que se transforma em “paciente/doente”, o estigma que envolve o “ser” obeso e como as representações do comer vão se modificando de acordo com estas experiências.

A noção do “eu” como ser social

De que maneira, ao longo dos séculos, através de numerosas sociedades, se elaborou lentamente, não o senso do “eu”, mas a noção, o conceito que os homens das diversas épocas criaram a seu respeito? O que quero mostrar é a série das formas que esse conceito assumiu na vida dos homens, das sociedades, com base em seus direitos, suas religiões, seus costumes, suas estruturas sociais e suas mentalidades. (MAUSS, 1934, p. 371)

Os apontamentos que Marcel Mauss faz a respeito da noção de “eu” são uma inesgotável fonte da qual podemos beber com frequência para esclarecer as análises elaboradas para as sociedades atuais. As formulações deixadas por ele consideram a noção de pessoa como categorias de pensamento “nativas”, assumindo o papel formador das categorias coletivas na organização e práticas sociais. Para tanto, o autor estuda a categoria do “eu” norteado pela ideia de moral e direito. Sobre o direito, o autor se refere a um sentido de ser consciente, independente, autônomo, livre, responsável (MAUSS, 1934) – o direito de a persona possuir seu corpo. Sobre a força moral, ou o caráter sagrado da pessoa humana, acrescentou-se cada vez mais um sentido moral ao sentido jurídico, devendo-se este fundamento ao cristianismo: “Nossa própria noção de pessoa humana é ainda fundamentalmente a noção cristã” (MAUSS, 1934, p. 394).

A noção de pessoa haveria de sofrer ainda uma outra transformação para tornar-se o que ela se tornou há menos de um século e meio, a categoria do “eu”. É somente com Kant que ela adquire forma precisa: o “eu” indivisível. Contudo, quem afirmou ser todo fato de consciência um fato do “eu”, quem fundou toda ciência e toda ação sobre o “eu”, foi Fichte. Kant já havia feito da consciência individual, do caráter sagrado da pessoa humana, a condição da Razão Prática. Mas foi Fichte quem fez dela também a categoria do “eu”, condição da consciência e da ciência, da Razão Pura (MAUSS, 1934, p. 396).

Radcliffe-Brown expôs com muita nitidez a forma mais simples da oposição entre as categorias *pessoa* e *indivíduo*, em 1940, em um artigo sobre a estrutura social:

[...] todo ser humano vivendo em sociedade tem dois aspectos: ele é indivíduo, mas também pessoa. Como indivíduo, ele é um organismo biológico, um conjunto muito vasto de moléculas organizadas em uma estrutura complexa em que se manifestam [...] O ser humano como pessoa é um complexo de relações sociais. (RADCLIFFE-BROWN, 1973 *apud* DUARTE, 2003, p. 175)

Nesse sentido, o indivíduo se apresenta como mero substrato concreto para a imposição do estatuto social. Já fica, porém, absolutamente claro que pessoa designa – como no texto de Mauss – uma unidade socialmente investida de significação. Esta fórmula ecoa, na verdade, a teoria do *Homo duplex* de Durkheim (1989), ao mesmo tempo amarrado à sua corporalidade imediata e fechada, por um lado, e dedicado à busca da efetivação dos ideais morais que lhe atribui sua cultura, por outro (DUARTE, 2003). Estudos recentes não falam em uma pessoa e um corpo de maneira objetiva e substancial.

Não existe o corpo e a pessoa, sendo estes um só, moldados e categorizados por uma consciência única, não divisível. Assim, a persona não possuiria o corpo (como afirmou Mauss), a persona seria o corpo.

Neste mesmo terreno de discussão, a proposta de Csordas (1990) procura ir além da busca por significados culturais ao intentar uma reflexão a propósito “do que significa ser humano” como “um corpo no mundo”. O aspecto central de sua abordagem é a concepção de corpo como lócus da cultura. O seu chamado “paradigma da corporeidade” (*embodiment*)² procura entender a maneira como os indivíduos experimentam os sistemas objetivos de símbolos e significados no terreno existencial, experimental, fenomênico do corpo.

É nesse sentido que discutirei as transformações da corporeidade dos interlocutores da pesquisa através das suas experiências de ‘pessoa/corpo saudável’ e ‘pessoa/corpo doente’. É relevante considerar que os fatos conscientes são derivados de uma consciência coletiva, moldados pela cultura do ambiente social. Portanto, a consciência é moldada socialmente e nos remete à ideia do corpo moldado socialmente; essas seriam as representações do corpo, e “as representações do corpo são representações da pessoa” (LE BRETON, 2007, p. 26).

A modernidade conduz a um imaginário dualista: imagina-se que o corpo é um lugar de inclusão, empoderamento, autonomia, aquilo que liga o indivíduo a outro, fazendo do

2 O que distingue a proposta de *embodiment* defendida por Csordas de outras propostas da antropologia do corpo é a problematização metodológica e epistemológica de dualidades clássicas do pensamento antropológico. A reflexão de Csordas procura dissolver essas dicotomias por meio da frutífera combinação da perspectiva fenomenológica de Merleau-Ponty e dos trabalhos de Bourdieu sobre *habitus*. (STEIL; MURILLO, 2008)

corpo um verdadeiro alter ego, como aponta David Le Breton. Creio que a dualidade à qual o autor se refere deve-se à compreensão de que o corpo que une um indivíduo ao outro também exclui o não semelhante. Além da influência do pensamento racionalista que separou o mundo social do corpo do mundo fisiológico, o sistema político-econômico, em que as sociedades modernas estão inseridas, “funciona convertendo em identidade o resultado do trabalho corporal, e o valor é medido de acordo com sua utilidade social” (DUARTE, 2010, p. 368), de modo que os corpos inseridos neste mundo são ferramentas de trabalho. Tais considerações dão embasamento para entendermos porque nossa sociedade representa o corpo saudável/normal como um corpo que consegue realizar suas atividades da maneira esperada.

Quando Daiane (interlocutora) fala que “prefere morrer a ter que engordar e prostrar novamente”, é preciso dar a devida atenção ao significado do ganho de peso para estas pessoas. O alter ego é novamente notado e reincorporado na noção de pessoa destes indivíduos ao atingirem os limites sociais e biológicos que separam a vida e a morte. As experiências corporais dos interlocutores definem o significado do peso corporal, bem como a fronteira do saudável ou doente que este “peso” traz. De maneira unânime, o indicador de preocupação e divisor desta fronteira é a dor física, que impede o funcionamento “normal” de atividades daquele corpo/pessoa.

A visão do saudável/normal ligada à capacidade física de utilizar o corpo para prestar serviço à sociedade também define aquilo que é doente. De acordo com Langdon (1995), a doença não é um momento único nem uma categoria fixa, mas

uma sequência de eventos que tem dois objetivos para os que a experimentam: o primeiro é entender o sofrimento, no sentido de organizar a experiência vivida, e o segundo, se possível, aliviar o sofrimento. Assim, para entender sua percepção e seu significado, é necessário acompanhar todo o episódio da doença (o itinerário terapêutico e os discursos dos envolvidos em cada passo da sequência de eventos).

No processo de adoecimento do indivíduo, inclui-se um longo e árduo caminho a ser seguido na busca da cura ou amenização dos sintomas (e tal jornada exemplifica porque o termo paciente é tão bem aplicado a esses indivíduos). Os itinerários terapêuticos relatados pelos participantes fazem com que essa transformação seja feita de forma gradual, num processo. Este caminho percorrido deixa a sensação de desistência, desânimo e cansaço. Acrescenta-se a isso a cobrança social que atribui ao obeso uma proximidade com a incompetência. Após inúmeras tentativas de reeducação alimentar (em que já houve tentativas de emagrecimento através de dieta, medicação, atividade física etc.), acabaram engordando novamente. As falhas no tratamento clínico fazem com que os pacientes sejam enquadrados no perfil de pacientes para a cirurgia de redução de estômago, ou cirurgia bariátrica.

O discurso médico caracteriza a obesidade como uma doença crônica (ou seja, que não tem perspectiva de cura), e seu diagnóstico é feito através da análise de diversos aspectos e níveis de risco, a partir da combinação dos seguintes critérios: IMC $> 30 \text{ kg/m}^2$ e circunferência abdominal $> 102 \text{ cm}$ em homens e $> 88 \text{ cm}$ em mulheres. O Índice de Massa Corporal, chamado na biomedicina de IMC, determina o grau de obesidade, normalida-

de ou baixo peso em que um corpo se encontra, através de um cálculo no qual se divide o peso corporal atual pelo quadrado da sua altura (ou seja, $IMC = \text{peso atual} / \text{altura} \times \text{altura}$).

É fundamental avaliar as causas que levaram ao excesso de peso, bem como investigar possíveis morbidades associadas, pois a etiologia da obesidade é complexa e multifatorial, resultando da interação de genes, ambiente, estilos de vida e fatores emocionais (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica, 2009). Ainda que o conceito médico de obesidade faça referência ao ambiente como fator determinante, o senso comum ainda relaciona as causas desta doença, primariamente, ao estilo de vida – visão etnocêntrica de culpabilização do indivíduo. O sedentarismo também aparece como um fator de risco (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica, 2009). Talvez pela própria noção atual de corpo ser formada sobre os pilares do pensamento separatista racionalista – que também influenciou o pensamento biomédico –, as causas da obesidade (ou justificativas para) foram as representações que mais aproximaram o discurso biomédico do discurso “nativo”. Salvo pelos fatores coletivos ou externos que o documento da Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO) considera (ambiente e estilo de vida), os fatores individuais ou internos trazidos pelos pacientes (genética, fatores emocionais e sedentarismo) foram os mesmos.

Percebem-se diferentes racionalidades de adoecimento e cura presentes, a todo o momento, nos discursos dos interlocutores. Por vezes, estas racionalidades são opostas: uma é da ordem do sofrimento, da dor, e a outra é da ordem do controle,

da eficácia. Tais racionalidades, apesar de opostas, convivem em uma mesma experiência de adoecimento e apresentam o conflito na base do discurso, mas intercalam-se nas práticas diárias. A indicação para cirurgia não foi a única categoria conflituosa entre o ‘grupo’ e os profissionais da saúde neste processo de adoecimento; o conceito de corpo (ou peso corpóreo) ideal também divergiu nas duas racionalidades.

Quando perguntados sobre o peso ideal para eles ou o peso que gostariam de ter, os interlocutores não usaram o sistema de classificação biomédico – Índice de Massa Corporal (IMC) – como representação. Eles se referiram a um peso corporal que não os impedisse de realizar os trabalhos que faziam antes, ou que favorecesse o bem-estar – significando um corpo sem dor e com mobilidade. A beleza e a estética foram referidas apenas uma vez, e de uma forma secundária, com uma hierarquia em saúde.

Byron Good (1994) pondera sobre a importância de analisar, em pesquisas hospitalares, os relatos de indivíduos, seu padecimento, a experiência de sofrimento e a maneira como as narrativas expressam sentimentos e percepções físicas. Por isso, atentei para a ideia de sofrimento corriqueiramente presente nos discursos dos participantes da pesquisa e, utilizando-me das teorias de Giddens (1991), acrescentei ao perfil destes interlocutores os eventos críticos relatados. Esse conceito demonstra que fatos críticos vividos ao longo da vida alteram – funcionalmente – o “normal” da vida das pessoas e, além disso, têm implicações para o futuro e para a própria identidade do indivíduo. Estes seriam eventos acontecidos ao longo da vida, em que as estruturas da vida cotidiana sofrem rupturas.

O conceito de sofrimento social proposto por Das, Kleinman e Lock (1997) compreende o sofrimento como uma condição em que as dimensões individuais e sociais da experiência humana acham-se indissociáveis. Para os autores, o sofrimento como categoria da experiência pertence tanto ao domínio psicofisiológico quanto ao domínio moral, sociocultural e político, sendo que processos psicossomáticos são transmissores e receptores de códigos culturais. A ideia de sofrimento aparece, portanto, como resultado da atuação do poder político, econômico e institucional sobre as pessoas, e de como essas formas de poder influenciam as respostas aos problemas sociais.

Seu conceito permite tratar a saúde como uma questão social e intersubjetiva, indissociável das relações humanas travadas no meio social, e desconstruir os discursos alienantes (médico, político etc.) que atribuem ao indivíduo sofredor a responsabilidade por problemas decorrentes de processos eminentemente sociais (ALMEIDA, 2012). O ponto de congruência dos modelos de “doença do médico” e a “doença do paciente” foi tomar como “estranho” ao corpo ou “estranho” à pessoa o sinal de dor gerado através do adoecimento.

Após o sinal da dor física, o processo de adoecimento é complementado pela dificuldade dos pacientes em realizar suas tarefas, suas funções. Isto desencadeia outro processo, um processo de isolamento e reclusão, o qual rompe relações sociais importantes. No estágio do processo de adoecimento que busca explicar o fenômeno da dor, neste caso, os indivíduos, em virtude da influência do modelo ontológico, sempre localizam a culpa do adoecimento em um órgão específico, nunca no corpo total ou social, pouco refletindo, assim, sobre a

influência do ambiente nesta dor. O indivíduo personifica este órgão e é agora um ‘ser’ da doença.

Em algum momento, a percepção do corpo passou de normal a anormal. Esta fase foi caracterizada através de um sintoma: a dor. Se, conforme David Le Breton (2007), o corpo é, atualmente, o alter ego da pessoa, com a presença da dor física, o corpo passa a se torna central na noção de pessoa. Para ilustrar esta teoria, seguem trechos dos diálogos que evidenciam este processo de transformação:

Percebi que estava pesado quando começou a dor na coluna [...]. Agora, por exemplo, eu estou sentindo muita dor. Você pode ver que eu estou suando. A dor que estou sentindo é muito forte, atrapalha dormir, ficar sentado, não tem posição. A dor me faz ficar nervoso, mas acostuma. (Marcelo, 37 anos)

Agora quando eu senti muita dor eu pensei ‘ou vai ou morre’. Porque se você comer vai sentir dor, igual quando foi no fim de ano eu comi e fiquei entrevado [...]. Nunca preoquepei, depois de um tempo que comecei a sentir dor nas articulações aí fui atrás. Não lembro o que foi que aconteceu que eu fui para o CAIS e eles falaram ‘Não, isso aí não tem jeito não, é obesidade mórbida’. Aí comecei a preocupar. Sentia muita dor mesmo, questão de roupa também é muito difícil e tive que dar um jeito. (Antônio, 54 anos)

Fui chamada [ao Ambulatório do Hospital Universitário] porque sou obesa e estava me afetando muito. Uma colega minha que pediu lá para colocar meu nome. Aí eu vim, pra ver a oportunidade de emagrecer, porque tá me prejudicando. Não estou conseguindo mais fazer minhas atividades domésticas do tanto que dói minhas pernas, meus pés. Dói muito! (Cristina, 38 anos)

Sendo o corpo um complexo campo que envolve anatomia, psicologia, sociedade e política, a dor física sentida, e aqui apresentada, é a materialização de outras dores que se

constroem nestes espaços. Estas pessoas relataram pertencer a uma sociedade que impõe limites à gordura aparente, de maneira a evitar que cada corpo se torne um problema político e fazendo um grande esforço para nos convencer de que o “problema” é, primeiro, um problema psicológico e particular. Os corpos resistem até o ponto em que, física e psicologicamente, sentem não poder compensar o espaço que ocupam na sociedade. Essa dor, latente nos discursos, é também uma dor emocional e moral.

O estigma da obesidade: a dor moral

Sendo o outro reconhecido como um reflexo de mim, a sociedade certamente estranharia aquele que possui características que fogem ao que se considera “normal”. O estranhamento inicial segue caminhos guiados pela moral, pelo tempo, pelo espaço e interação entre os corpos dos envolvidos. Um dos autores que refletiram sobre o assunto foi Erving Goffman (1985), que relatou o estranhamento inicial como uma leitura da identidade social do outro. Esta identidade seria ainda dividida em identidade social virtual, ou aquela imaginada por mim depois de selecionar categorias e criar expectativas e exigências a partir destas; e identidade social real, que seria aquela formada através das categorias que o outro prova possuir e atende às minhas exigências iniciais. No caso de não

atender às expectativas idealizadas, alguns podem inclusive ser estigmatizados.³

No período pós-adoecimento,⁴ estes interlocutores apresentam repulsa à obesidade difundida pelos diversos discursos das sociedades ocidentais urbanas. No entanto, um atributo que estigmatiza alguém pode confirmar a normalidade de outrem, portanto ele não é, em si mesmo, nem horroroso nem desonroso. Em qualquer tipo de estigma (abominação do corpo, culpas de caráter individual, os de raça, nação e religião), encontram-se as mesmas características sociológicas: um indivíduo que poderia ter sido facilmente recebido na relação social cotidiana possui um traço que pode chamar atenção e afastar aqueles que ele encontra, destruindo a possibilidade de atenção para outros atributos seus (GOFFMAN, 1985).

Todos os entrevistados relataram acontecimentos de rupturas sociais como grandes influenciadores do “descontrole alimentar”, resultando assim no aumento do peso corporal. Os eventos foram relatados ao serem questionados sobre suas histórias de vida ou sobre as razões pelas quais

3 “Enquanto o estranho está à nossa frente, podem surgir evidências de que ele tem um atributo que o torna diferente de outros que se encontram numa categoria em que pudesse ser incluído – sendo até de uma espécie menos desejável – num caso extremo, uma pessoa completamente má, perigosa ou fraca. Assim, deixamos de considerá-lo criatura comum e total, reduzindo-o a uma pessoa estragada e diminuída. Tal característica é um estigma, especialmente quando o seu efeito de descrédito é muito grande. Algumas vezes, ele também é considerado um defeito, uma fraqueza, uma desvantagem, e constitui uma discrepância específica entre a identidade social virtual e a identidade social real”. (GOFFMAN, 1985, p. 6)

4 Ao me referir ao período pós-adoecimento, estou considerando o complexo formado pelo diagnóstico médico e sintomas, mas, principalmente, o diagnóstico de doente feito pelo próprio indivíduo e familiares, o qual, na maioria das vezes, se deu através da dor física.

tinham ganhado peso. As rupturas relatadas resumiram-se a perdas familiares (pai, mãe, irmão/irmã) na infância ou adolescência, deslocamentos regionais, gestação ou separação. Os participantes da pesquisa referem-se diversas vezes a fatores emocionais (ansiedade, depressão e nervoso) como fatores determinantes nos seus estilos de vida. Afinal, ao produzir relações, você está produzindo pessoas, e a ruptura das relações sociais desconstrói parte da noção de pessoa, dando início a reconstruções de imaginários. O ato de comer, sendo um sistema formado pelas relações sociais, também é reconstruído e influenciado após tais rupturas.

Situações de reconstrução de identidade social são recorrentes nos discursos dos interlocutores da pesquisa, pondo em jogo as transformações das representações do corpo e do comer, neste processo de construção da nova realidade com identidade de doente, e o modo como a reação ao sofrimento causado pela obesidade influenciou nesta transição. Em minhas análises, considero que estas rupturas sociais serviram como ponto de apoio para os interlocutores criarem uma lógica explicativa para o próprio processo de adoecimento. Acredito, ainda, que tal lógica não seria construída se a sociedade não cobrasse deles uma explicação moral para tal condição.

A moral em torno dos alimentos

A obra *Vigiar e Punir*, de Michel Foucault, introduz uma ruptura, ao mesmo tempo, epistemológica e política na orientação das análises anteriores sobre os corpos. Foucault constata que as sociedades ocidentais inscrevem seus membros nas malhas apertadas do feixe de relações que controla

os movimentos. Funcionam como “sociedades disciplinares”. Longe de encontrar seu centro de irradiação na supremacia do aparelho ou instituição do Estado, a disciplina molda um novo tipo de relação, um modo de exercício do poder que atravessa as instituições de diversos tipos, fazendo-as convergir para um sistema de obediência e de eficácia. Ela constrói um dispositivo frequentemente artesanal, mas que orienta as formas físicas requisitadas, favorecendo o controle do espaço e do tempo, produzindo no ator as marcas da obrigação de fidelidade que demonstram sua boa vontade. (FOUCAULT, 1999)

Para Foucault, é clara a ideia de que não se pode estabelecer um controle sobre qualquer coisa, já que é preciso, inicialmente, classificar para poder organizar e, então, exercer a disciplina com o intuito de obter corpos dóceis e, com isso, retirar poder do indivíduo. O conhecimento científico produzido sobre os efeitos da alimentação no corpo criou meios reguladores a fim de perpetuar a eficácia no fornecimento de corpos prontos para dar o máximo de si. Assim, revela-se outro motivo pelo qual o obeso é visto com desconfiança, já que seu corpo não atende às premissas estabelecidas. Sob essa perspectiva, o excesso de massa corporal passa a ser um problema que deve ser solucionado mediante rigorosos acompanhamentos, restringindo alimentos que contenham açúcar ou gorduras (COLLAÇO, 2004).

O processo de moralização do comer através da dieta alimentar marca os alimentos como “bons” e “maus”, conformando os heróis e os vilões da alimentação, como vimos anteriormente. Confirmando a premissa de que as representações estão em constante transformação e de que o comer é atraves-

sado por um caráter moral, a nossa sociedade, ao relacionar o “prazer em comer” com um desejo corporal primário, tem os subsídios necessários para classificar aquele corpo como decorrência do exagero carnal, resultando em um corpo não apto para as exigências modernas de trabalho.

Em uma das falas de Daiane, citada anteriormente, ela diz que: “se deixar, come só o que gosta”. Nesse sentido, as manobras que a sociedade estabelece para controlar e ordenar suas classificações tem como instrumento ótimo a comida. Os participantes construíram uma relação entre prazer, sabor e conforto em comer a quantidade que se quer, deixando subentendidos, assim, os mecanismos de controle alimentar dos quais a sociedade se vale. Na opinião dos interlocutores, estes mecanismos são, basicamente, a quantidade (equilibrada), a variedade (natural, colorida), a qualidade (sem gordura, sem açúcar) e o tempo e o espaço para comer (comida de casa, comida de rua, comensalidade). Entre os interlocutores, o termo “equilíbrio” não aparece como uma classificação, mas a ideia de moderação é um importante aspecto na diferença entre as representações alimentares de antes e depois do adoecimento. A expressão “comer de tudo, mas só um pouco” foi usada várias vezes como significado de uma boa alimentação ou alimentação saudável.

Se a alimentação tem o poder de definir identidades, uma alimentação classificada como desequilibrada não passa um valor positivo em uma sociedade que exige cada dia mais o controle do corpo e da mente. Cecília Díaz-Mendez (2008, p. 32) argumenta que a alimentação correta “está ligada à estabilidade emocional. Aqueles que precisam dessa estabilidade, sobretudo por tê-la perdido (divorciados, viúvos) são os que mais

valorizam este aspecto”. Ao serem incluídos em uma sociedade que condena os “excessos”, eles criam justificativas para amenizar a dor desta cobrança – como, por exemplo, comer para compensar a dor causada pelas perturbações físico-morais. Se o indivíduo saudável valoriza o excesso e o prazer como prêmio por uma alimentação equilibrada na maior parte do tempo, o paciente obeso tem no corpo ausente de dor ou na perda de peso o prêmio por se abster desse prazer.

Mennel (1996 *apud* COLLAÇO, 2004) destaca o fato de o excesso de alimentos não ser mais um marcador de diferenciação social, invertendo o valor da grande quantidade para as classes com pouco poder de compra. Assim, “adotar uma atitude displicente ou de restrição frente à abundância indicaria um posicionamento social superior, atitude que se expandiu pelo século XX” (COLLAÇO, 2004, p. 18). O discurso de uma alimentação equilibrada envolve também os elementos que compõem essa refeição cotidiana. Evidencia-se, aqui, a ideia de que não é apenas a quantidade que deve ser regulada, mas também a qualidade da alimentação.

A angústia que os interlocutores retratam, ao falarem sobre as escolhas alimentares, não é injustificável. Estas pessoas estão inundadas de contradições entre prescrições alimentares e prescrições culturais, e têm que lidar com todo o complexo de relações sociais que o processo de adoecimento traz. Além de equilibrada e variada, uma alimentação moralmente aceita deve também ser composta por alimentos saudáveis, como os naturais, e sem excesso de açúcares e gorduras, de acordo com os interlocutores e os discursos populares da nossa sociedade.

O estigma da gordura, corporal e alimentar, faz parte dos instrumentos de controle alimentar.

Se considerarmos que “somos o que comemos”, parte do imaginário dos interlocutores mostra que “se sou gordo, é porque como gordura”. Mais que isso, antes do processo de adoecimento, as representações e valores antes ligados ao prazer e à abundância foram totalmente modificados, sendo incorporados sutilmente no discurso destas pessoas, configurando um dilema. Se a aproximação com a fome influencia positivamente o significado da gordura, a diminuição do número de pessoas em estado de pobreza e desnutrição no mundo, bem como o aumento de pessoas com obesidade, formaria um imaginário social oposto, atribuindo um valor negativo à gordura – seja como alimento, seja à gordura corporal, uma vez que discursos hegemônicos associam ambos.

Fischler (2010) afirma que, nas culturas urbanas, o fenômeno da “lipofobia” (aversão às gorduras) tem a ver com a transformação ocorrida nas normas relativas ao peso e com a paralela transformação nas representações do corpo. O estereótipo de obeso gera diversos julgamentos, pois, no imaginário social, está ligado ao indivíduo desleixado e egoísta, de modo que a magreza também se converte em um valor moral. Nesse sentido, os entrevistados se negam boa parte dos alimentos que eram classificados como aqueles que davam prazer a eles. Porém, isso contrasta também com um outro discurso hegemônico em nossa sociedade: “comer bem e por prazer”, fechando assim o ciclo que envolve a condenação do tudo que significa o prazer na alimentação dessas pessoas.

Outra ressignificação na representação do comer entre os participantes foi o valor da comensalidade.⁵ Em um grupo familiar, estas comidas servem para reafirmar relações, tanto nuclear, quanto externamente. Por isso, os eventos de comensalidade são tão importantes para os idosos, que precisam reafirmar a identidade de ser alguém em determinado grupo familiar. Em adultos, que geralmente centralizam a identidade social na sua ocupação, é mais fácil a diluição deste valor em razão do ritmo de trabalho. Mesmo assim, existe, no plano do discurso, a valorização da comida de casa, em oposição à comida de rua. A rua seria o mundo da impessoalidade e, conseqüentemente, a casa seria o local do conhecido. Mas essa pessoalidade não é totalmente definida pelo espaço, e sim pela companhia.

A comensalidade também significa, para os interlocutores, almoçar em casa e junto com a família, o que agrega um valor positivo. Porém, esta representação foi abarcada por uma nova realidade de trabalho – novamente, tempo e trabalho influenciam nos fatos sociais envolvidos na alimentação. As pessoas não comem junto com a família, pois não cozinham mais para si próprias, não conseguem se deslocar até suas casas para almoçar e retornar ao trabalho e, no momento em que estão em casa (no horário do jantar, na maioria das vezes), preferem fazer trocas nos tipos de alimentos por prazer ou praticidade.

Ao me referir à comensalidade como uma contradição, quero dizer que esta representação entra em uma enorme lista

5 Entendo por 'comensalidade' fazer refeições acompanhado, cozinhar sua própria comida, parar para almoçar e planejar bem suas refeições. Estes são valores preconizados nos discursos médicos e populares atualmente. Aparentemente, o comer em família ainda é uma categoria carregada de valor positivo, até mesmo por remeter à memória afetiva, mas devido às exigências do ritmo de trabalho urbano, é uma prática cada vez mais rara.

de dilemas modernos atuais. Especificamente para os participantes da pesquisa, além da contradição comensalidade/rotina de trabalho, há outro fator que ressignificou esta categoria: a relação inversamente proporcional entre comensalidade/adoecimento. Nota-se que estar em casa – no tempo em que deveriam estar trabalhando – é uma angústia para estas pessoas que, inevitavelmente, relacionam o comer em casa a uma consequência do adoecimento e do afastamento da rotina de trabalho.

Comer com estranhos ou em família as constrange, pois se sentem obrigadas a regular a quantidade, a variedade e a qualidade da comida – de modo que o comodismo de comer em casa é conflitante. O prazer em comer fora de casa só traz efetivamente essa sensação para os interlocutores se todos os que os acompanham nesta refeição estiverem compartilhando a ideia de um momento sem regras alimentares rígidas baseadas na saúde, e, assim, possam “extrair sensações mais ou menos agradáveis em torno do comer” (COLLAÇO, 2004, p. 19). Porém, para estas pessoas, como pacientes em tratamento dietoterápico, esta atividade torna-se cada vez mais rara. Já a alimentação fora ou dentro de casa, com ou sem a presença de companhia, torna-se solitária, pois não compartilham do mesmo propósito que os demais durante as refeições.

Este fato é agravado se os indivíduos se submetem à dieta alimentar – conforme relato dos interlocutores, a comida feita para eles tem que ser preparada separadamente e uma das dificuldades deste processo é ter que carregar a comida para todos os lugares, situação que sempre acarretará em refeições feitas isoladamente. Não estou afirmando que comer em casa não tenha mais valor para os interlocutores, mas para

indivíduos adultos (com o ritmo de trabalho intenso de uma metrópole, com corpos ativos e tempo escasso), a comensalidade significa não estar trabalhando; ter tempo para comer passou a significar inatividade, o que se reflete diretamente nas contradições da formação da nova identidade de paciente.

A criação de uma nova realidade envolve a busca de reconhecimento social, alcançado através do trabalho, casamento e/ou gestação. Mas todas essas transformações se dão em um ambiente que, ao mesmo tempo, estimula economicamente o consumo de massa e condena moralmente os consumidores. Um homem “civilizado” tomaria cuidado com sua alimentação, fenômeno que Mennell (1996) definiu como um “processo civilizador do apetite” – do ponto de vista da sociedade ocidental –, “sobretudo quando se passa de uma realidade na qual a fome era uma constante, para um período de fartura e abundância de alimentos” (MENNELL, 1996 *apud* COLLAÇO, 2004, p. 18).

As ressignificações que envolvem o comer dos interlocutores alteraram o sistema alimentar no nível básico e ecoam no nível periférico, nas escolhas individuais. Mas após o processo de adoecimento e a incorporação do saudável nos discursos dos participantes, o sistema alimentar no qual estão inseridos continua o mesmo que os levou até ali. O ambiente obesogênico⁶ permanece ali, influenciando incessantemente as escolhas

6 Swinburg, Egger e Raza (1999, p. 564) definem ambiente obesogênico como “*an environment which is defined here as the sum of influences that the surroundings, opportunities, or conditions of life have on promoting obesity in individuals or populations*”. Assim, ambiente obesogênico diz respeito à influência que oportunidades e condições ambientais têm nas escolhas, por parte dos indivíduos, de hábitos de vida que promovam o desenvolvimento da obesidade. Os mesmos autores ainda citam o ambiente leptogênico, que se opõe ao ambiente obesogênico, uma vez que promove escolhas saudáveis de estilo de vida, tanto em relação à alimentação quanto à prática de atividades físicas.

particulares e os gostos dos indivíduos; a produção, coleta e distribuição de alimentos continuam desiguais e nada motivadoras para que se siga as orientações de alimentação saudável preconizadas pelas instituições competentes.

Todo este complexo, funcionando sem alteração, coloca o indivíduo em uma situação de impotência e de extrema injustiça. Contudo, depositar a responsabilidade única e exclusivamente no indivíduo pela sua alimentação é um ato alienador, além de ser o caminho mais fácil, razão pela qual este discurso persiste vivo ainda hoje. A consequência desta articulação social e política é a frustração destas pessoas – notoriamente, retratada ao descreverem a reeducação alimentar como uma batalha. Os fracassos são acompanhados por uma culpa e constituem uma forma de defesa; assim, elas passam a organizar o conceito de obesidade através de justificativas que são parte do sistema alimentar.

O consumo na atualidade não foi apresentado aqui como um fator dissocializante, afinal, ele não está ligado ao capital e sim às propriedades simbólicas. No momento, para os interlocutores, o que provoca angústia é justamente a responsabilidade total sobre as escolhas alimentares que a sociedade impõe neste processo de consumo. Assim, mesmo com maior acesso à variedade de comidas, a insegurança alimentar continua constante no dia a dia destas pessoas. Ao procurarem um modo de vida em que tivessem autonomia de escolha dos itens alimentares, encontraram uma sociedade que condena rigorosamente qualquer escolha considerada fora dos padrões morais, marcando aqueles que refletem no corpo o valor da

fatura, como verdadeiros destruidores da sociedade fantasiada e imaginada sob a regência dos interesses econômicos.

Referências

ALMEIDA, Cláudia. Vicentini Rodrigues de. **“Manda quem pode, obedece quem (não) tem juízo”** – corpo, adoecimento mental e intersubjetividade na polícia militar goiana. 2012. 131f. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social) – Faculdade de Ciências Sociais, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2012. Disponível em: <http://repositorio.bc.ufg.br/tede/handle/tede/7514>. Acesso em: 7 mar. 2019.

ASSOCIAÇÃO Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. **Diretrizes brasileiras de obesidade 2009/2010**. 3 ed. Itapevi, SP: AC Farmacêutica; ABESO, 2009.

COLLAÇO, Janine Helfst Leicht. Restaurantes de comida rápida, os *fast-foods*, em praças de alimentação de *shopping centers*: transformações no comer. **Revista Estudos Históricos**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 33, p. 116-135, jan./jun. 2004. Disponível em: <http://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/reh/article/view/2216/1355>. Acesso em: 7 mar. 2019.

CSORDAS, Thomas. J. The Embodiment as a paradigm for anthropology. **Ethos**, Nova Iorque, v. 18, n. 1, p. 5-47, mar. 1990. DOI: <https://doi.org/10.1525/eth.1990.18.1.02a00010>. Disponível em: <https://anthrosource.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1525/eth.1990.18.1.02a00010>. Acesso em: 8 mar. 2019.

DAS, Veena; KLEINMAN, Arthur; LOCK, Margaret. Introduction. In: DAS, Veena; KLEINMAN, Arthur; LOCK, Margaret (ed.). **Social Suffering**. Berkeley: California University Press, 1997. p. 1-27.

DÍAZ-MÉNDEZ, Cecilia. ¿Qué significa comer bien? Una descripción de las normas alimentarias generales presentes en los modelos alimentarios españoles. **Distribución y Consumo**, ano 18, n. 97, p. 28-37, jan./fev., 2008. Disponível em: https://www.mapa.gob.es/ministerio/pags/biblioteca/revistas/pdf_DYC/DYC_2008_97_28_37.pdf. Acesso em: 8 mar. 2019.

DUARTE, Alice. A Antropologia e o estudo do consumo: revisão crítica das suas relações e possibilidades. **Etnográfica**, Lisboa, v. 14, n. 2, p. 363-393, jun. 2010. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0873-65612010000200007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 8 mar. 2019.

DUARTE, Luiz Fernando Dias. Indivíduo e pessoa na experiência da saúde e da doença. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, p. 173-183, 2003. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232003000100013&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 8 mar. 2019.

DURKHEIM, Émile. **As formas elementares da vida religiosa: o sistema totêmico na Austrália**. São Paulo, Paulinas, 1989.

FISCHLER, Claude. Gastro-nomia y gastro-anomia. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación moderna. **Gazeta de Antropología**, Granada, v. 26, n. 1, art. 09, p. 1-19, 2010. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10481/6789>. Acesso em: 8 mar. 2019.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir: o nascimento da prisão**. 20. ed. Tradução Raquel Ramallete. Petrópolis: Vozes, 1999.

GIDDENS, Anthony. **As consequências da modernidade**. Tradução Raul Fiker. São Paulo: Editora UNESP, 1991.

GOOD, Byron. **Medicine, rationality, and experience: an anthropological perspective**. New York: Cambridge University Press, 1994.

GOFFMAN, Erving. **A representação do eu na vida cotidiana**. Petrópolis: Vozes, 1985.

LANGDON, E. J. A doença como experiência: a construção da doença e seu desafio para a prática médica. In: CONFERÊNCIA 30 ANOS XINGU, 1995, São Paulo. **Anais...** São Paulo: Escola Paulista de Medicina, 1995. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/163071061/LANGDON-Jean-A-Doen>

ca-como-Experiencia-Construcao-da-Doenca-e-seu-Desafio-para-a-Pratica-Medica. Acesso em: 15 nov. 2018.

LE BRETON, David. **A sociologia do corpo**. Tradução Sônia M. S. Fuhrmann. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2007.

MAUSS, Marcel. **Sociologia e Antropologia**. Tradução Paulo Neves. São Paulo: EDUSP, 1950.

STEIL, Carlos. A.; MURILLO, Luis F. Apresentação. In: CSORDAS, Thomas, J. (org.) **Corpo, significado, cura**. Porto Alegre: UFRGS, 2008. p. 9-13.

SWINBURG, Boyd; EGGER, Garry; RAZA, Fezeela. Dissecting obesogenic environments: the development and application of a framework for identifying and prioritizing environmental interventions for obesity. **Preventive Medicine**, v. 29, n. 6, p. 563-570, dez. 1999. DOI: <https://doi.org/10.1006/pmed.1999.0585>. Disponível em: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743599905856>. Acesso em: 8 mar. 2019.

OS SIGNIFICADOS DO COMER SAUDÁVEL ENTRE A RUA E A CASA: A APROPRIAÇÃO DO ESPAÇO NA PERSPECTIVA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Amélia Cristina Stival Duarte

Hospital Geral Alberto Rassi da Secretaria de Estado da Saúde de Goiás

Como nutricionista, fui levada, na maior parte da minha carreira acadêmica, a estudar números, tabelas, proporções, percentuais, medidas. O cálculo de uma dieta, seja para indivíduos enfermos ou sadios, sempre exigiu o uso de regras numéricas que transformavam a prática alimentar em uma atividade baseada na exatidão e normatividade. De acordo com esse ramo da ciência, os alimentos devem ser distribuídos em porções a serem organizadas em colheradas, gramas, mililitros, miligramas, com o intuito de determinar a ingestão precisa de nutrientes imprescindíveis para o bom funcionamento do organismo – açúcar, gordura, proteínas, vitaminas, carboidratos complexos, minerais. Isso tem sido baseado em inúmeras pesquisas simuladas minuciosamente nos laboratórios, e até mesmo com indivíduos humanos, mas sempre estruturados em proporções estatísticas, as quais permitem variância mínima para serem consideradas consistentes.

Em contrapartida, como amante incondicional da boa comida, independentemente da sua proporção nutricional, a normatividade que a ciência da nutrição estabelece, tanto na área da pesquisa quanto no setor terapêutico, começou a se tornar motivo de desconforto na minha atuação. Isso se deu pelo fato de ela estabelecer condutas que tendiam a padronização, sem abrir muitas possibilidades para a flexibilização. Do ponto de vista profissional, sempre estive focada na questão da saúde, mas comecei a pensar em qual seria o limite entre a busca pelo saudável e a “paranoia alimentar”.

Creio que o ponto central que me motivou a direcionar minha atuação para a antropologia foi a busca em compreender que o comer possui uma complexidade que se estende além de questões práticas e objetivas da sobrevivência. Não é tarefa fácil para um indivíduo, cujos hábitos alimentares estão impregnados por preferências pessoais, e, muitas vezes, por uma lógica cultural que lhe foi imbuída ao longo de uma vida inteira e está repleta de memórias, sentimentos, emoções e experiências, aderir a uma dieta restritiva por meio da qual lhe serão proibidos alimentos que faziam parte da sua vida desde a infância.

Fundamentada no pressuposto de que o comer envolve muito mais do que uma necessidade biológica e a partir de experiências vivenciadas no meu campo de trabalho como nutricionista de formação básica, comecei a compreender que as relações humanas são tão importantes quanto os nutrientes do discurso sobre a comida. O comer, ao ser pensado de maneira superficial, poderia ser vislumbrado como uma simples atitude intrínseca ao instinto de sobrevivência. Entretanto, como indivíduos sociais, incorporamos nas nossas relações cotidianas

uma ampla rede de significados que estendem as noções de alimentação para um terreno mais abrangente e complexo.

Nesse sentido, a necessidade de entender como essa rede complexa de representações sobre o comer saudável tem sido traduzida no cotidiano das pessoas, como elas lidam com essa noção nos diversos tipos de espaços por elas compartilhados e, ainda, como a noção de alimentação saudável é administrada diante das diversas exigências feitas pela sociedade foi tomando força no meu discurso. Para isso, além de ter que imergir em um campo relativamente novo na minha forma de pensar o alimento, foi preciso descobrir maneiras de lidar com o campo de pesquisa, uma vez que se tratava de um contexto no qual eu também estava inserida.

Assim, iniciei uma etnografia com mulheres que atuavam no Serviço Público. A escolha do gênero como um dos recortes da minha pesquisa foi motivada pelo fato de, apesar da sua grande participação no mercado econômico brasileiro, a maioria das mulheres ainda exercer papel cultural importante na vida privada. A ideia de que cabe à mulher a responsabilidade em educar e cuidar dos filhos, bem como manter a organização da casa por meio das tarefas domésticas, permanece predominante na sociedade brasileira. Mas é na alimentação que ela exerce um papel importante, sendo ainda, na maioria das vezes, a detentora da responsabilidade da escolha, preparo e distribuição dos alimentos para os demais membros da família.

As mudanças econômico-sociais que ocorreram no Brasil durante a década de 1980 e, principalmente, de 1990 marcaram decisivamente a inserção das mulheres no setor produtivo formal. Houve um aumento importante na taxa de participação

feminina nas últimas décadas, aproximando-se dos 40% nos anos 1990 (MARQUES, 2006). Collaço (2008) revela a importante associação da mulher com a vida doméstica regendo uma rede de comunicação e de relações que, segundo a autora, “costam a desaparecer mesmo diante das mudanças recentes que são observadas no trabalho feminino” (COLLAÇO, 2008, p. 146). Dessa forma, mesmo com os processos de mudança e modernização da estrutura social e laboral, a presença feminina na vida privada se mantém detentora de um simbolismo cujas bases são consubstanciadas nas representações de cuidadora e daquela que fornece a nutrição adequada para a manutenção da saúde dos seus “dependentes”.

Assunção (2008, p. 234) define que, “quando se constrói a refeição, o gênero é construído no plano das representações”. Nesse sentido, a comida participa no ambiente familiar não apenas definindo identidades, mas também as relações que as pessoas mantêm entre si. A cozinha é o espaço da mulher e da sociabilidade entre as mulheres. DaMatta (1997), por sua vez, revela a casa como um ambiente favorável na construção de símbolos associados à memória e a afetividade e, portanto, importantes na construção da identidade cultural das pessoas:

Entidades morais, esferas de ação social, províncias éticas dotadas de positividade, domínios culturais institucionalizados e, por causa disso, capazes de despertar emoções, reações, leis, orações, músicas e imagens esteticamente emolduradas e inspiradas. (DAMATTA, 1997, p. 8)

De acordo com esse autor, a casa está em posição privilegiada, por se tratar de um espaço que possibilita o nosso reconhecimento como “supercidadãos”, sendo considerado o

espaço de relações pessoais; enquanto a rua, por outro lado, é marcada por leis sociais, fonte de emoções disciplinadas, regida por obrigações que condicionam o indivíduo ao anonimato e ausência de paz e voz. Collaço (2004) coloca a casa como um espaço onde a imaginação segue livre, o lugar onde a memória é privilegiada. As representações da casa, para a maioria das pessoas, remetem a sensações de aconchego, conforto, de detenção de uma liberdade com maior autonomia. Na casa, as emoções estão afloradas e a relação das pessoas com a comida perpassa as noções de sobrevivência para atingirem um nível de representações em que a intimidade e a proximidade estão evidenciadas.

Durante minha pesquisa de campo, por exemplo, interoguei as mulheres acerca de alguma preparação que as remetesse à infância, e todas as respostas se situaram em torno do espaço doméstico, com pratos específicos, geralmente preparados pela mãe. De acordo com minhas interlocutoras, os alimentos cultivados ou preparados em casa refletem positivamente na saúde. Adriana¹, uma das entrevistadas, lembrou alguns alimentos preparados pela mãe durante a infância e os comparou com o sabor daqueles produzidos atualmente:

A nossa comida na infância, era assim, o básico, você não tinha aqueles vários pratos... Mas, a minha mãe fazia uma coisa que eu gostava muito. Como ela fazia tudo, tinha porco, tinha vaca, ela preparava aquelas carnes de porco e enchia aquelas latas de vinte litros... gente, mas que carne saborosa! Um sabor totalmente diferente do que a gente consome hoje, e a gente percebe isso, eu mesmo não esqueço. Tem um creme de leite que ela mesma fabricava em casa, que é totalmente diferente desses que a gente

1 Os nomes das entrevistadas foram alterados para atender os preceitos éticos da pesquisa.

compra. Era um creme de leite fresco, era muito bom. Então, são coisas assim, que eu lembro da minha infância, hoje eu como e percebo que, assim, não é o mesmo produto... era muito bom. (Adriana, entrevista realizada em 14/04/14)

As refeições realizadas no âmbito domiciliar assumem um caráter emocional que privilegia o estreitamento das relações e a amenização das tensões. Mariana, por exemplo, revelou a sua preferência pelo consumo de refeições junto com a família, principalmente nos momentos de lazer, quando relatou preferir o churrasco com os filhos, em casa, do que sair para comer o que ela chama de “comidas de *shopping*”.

Por que naquele tempo (infância dos filhos) não tinha os hambúrgueres da vida, não tinha os *Subways* da vida e hoje tem tudo isso aí, então eles preferem o que? Sair e comer uma coisa que tá lá pronta, comércio industrializado, todo mundo hoje prefere um industrial pra comer e ninguém pensa assim, ‘não, vou fazer uma comida leve, saudável, que vai fazer bem pra minha saúde’, ninguém pensa dessa forma, pensa em sair e comer. Tem as pizzarias demais né? [...] minha nora fala assim, ela cozinha de segunda a sexta, sábado e domingo ela não cozinha, é as comidas do *shopping*. (Mariana, entrevista realizada em 10/04/14)

De acordo com Mariana, a comida preparada em casa apela para o natural, o fresco, o saudável, enquanto as refeições preparadas em estabelecimentos comerciais são munidas de matéria-prima industrializada, deixando subentendido tratar-se de uma opção menos saudável. Entretanto, mesmo havendo a recusa por parte de Mariana em comer fora de casa, encontrei posições divergentes entre as outras entrevistadas. Algumas delas consideraram que comer em restaurantes ou em praças de alimentação de *shoppings centers* dependia do

contexto que as motivava. Luísa, por exemplo, considerou mais saudável o ambiente desfrutado nos momentos de lazer, mas afirmou que acabava comendo em maior quantidade o que, segundo ela, tinha repercussão negativa sobre a saúde: *“aí você vai tomar refrigerante, sorvete, e isso acaba implicando em consequências”* (Luísa, entrevista realizada em 09/10/14). Entretanto, mesmo considerando que nos momentos de lazer a alimentação era menos saudável, ela afirmou que não abria mão desses eventos.

Collaço (2004) encontrou entre os seus entrevistados que aqueles que costumavam comer em restaurante com certa frequência tinham uma avaliação negativa destes espaços, enquanto quem desfrutava destes ambientes por motivos de lazer e em períodos esporádicos tinha uma posição apreciativa a seu respeito. Isso reforça o fato de que a concepção do saudável está atrelada mais a aspectos subjetivos, envolvendo todo o contexto em que o sujeito está inserido, do que à ausência de doença em si.

O espaço também é um determinante de saúde, sendo marcado por alguns aspectos que acabam por definir certa identidade, tendo em vista que, mesmo com preferências divergentes, as pessoas elegem características específicas para contextos variados. O que observei nas interlocuções foi o fato de a maioria das mulheres entrevistadas por mim elaborarem certo padrão estrutural da comida que desfrutavam em momentos diferentes (DOUGLAS, 1997). Com referência ao trabalho de Barbosa (2007)² a respeito da alimentação de brasileiros,

2 Barbosa (2007) organizou as refeições em três subsistemas: o sistema de refeições semanal, o de fim de semana e o ritual.

foi possível estabelecer uma tendência entre estas mulheres de organizar as suas refeições de maneira diferente de acordo com a ocasião. Aos finais de semana, elas afirmaram se preocupar menos em seguir uma alimentação saudável e preferirem refeições desfrutadas na presença de familiares (os almoços de domingo, churrasco, feijoada) ou usufruírem das comidas de rua (restaurantes, feiras, sorveterias). Durante a semana, as escolhas alimentares destas mulheres tinham um apelo maior para o saudável, com a valorização da comida preparada em casa em detrimento dos restaurantes.

A comida preparada em casa durante a semana seguia uma estrutura quase fixa, variando entre uma ou outra preparação, com destaque para o arroz e o feijão como os alimentos base. A ausência desses dois alimentos descaracterizava um prato no sentido de refeição, conforme pude analisar com base no discurso de Mariana:

Um pão não substitui a minha comida, um pedaço de torta não substitui a minha comida [...]. Eu fui criada de que na hora que tem que comer arroz e feijão, tem que comer arroz e feijão [...] tem gente que fala pra mim que come um pão com carne e diz que toma um copo de suco e diz que jantou, mas isso não é janta [...] se me der arroz e feijão purinho eu como numa boa [...] eu dispenso carne pra comer o arroz e o feijão. (Mariana, entrevista realizada em 10/04/14)

A atribuição do arroz com feijão como a base para uma refeição completa é uma característica comumente observada no hábito alimentar do brasileiro,³ podendo ser entendida como uma prática fortemente vinculada à tradição e aos há-

3 Barbosa (2007) afirma que a mistura “arroz com feijão” predominou em 94% dos 2.136 indivíduos entrevistados em sua pesquisa.

bitos estabelecidos ainda na infância. Além de ser designada como a base da alimentação, essa mistura também é classificada como uma considerável fonte de proteínas, sendo elencada como um constituinte importante da alimentação saudável (MACIEL, 2004). Todavia, mesmo com essas características de “nutricionalmente completo em proteínas”, a preferência pelo arroz esteve muito mais atrelada a uma questão de hábito do que ao apelo do saudável. A maioria delas, quando fazia menção à alimentação saudável, destacava o arroz integral em substituição ao arroz branco, mas deixava claro que este último era o preferido no quesito sabor.

Um fato importante a ser considerado é que a maioria de minhas interlocutoras diz preferir consumir o arroz integral somente quando come em restaurante, deixando claro que nas casas delas esse alimento não é utilizado em preparações, assim como relatou Luísa:

Ah, no restaurante eu evito o churrasco, geralmente eu escolho as carnes cozidas, arroz integral... é horrível, mas, durante a semana, eu tento... pra casa, eu não compro e não faço, mas, como já tem lá pronto. (Luísa, entrevista realizada em 09/10/14)

Glória, por sua vez, elegeu o arroz integral ao exemplificar a ideia de um prato saudável, entretanto, também destacou não ser este um alimento presente nas refeições consumidas no espaço doméstico. Ela atribuiu a culpa ao marido para justificar o motivo de não consumi-lo, mas o que fica em suspenso na afirmação de Glória é que ela vislumbra o consumo do arroz integral como um objetivo para tornar a sua alimentação mais saudável; entretanto, isso não significa que seja um hábito que tenha realmente interesse em incorporar em seu cotidiano.

O que me levou a essa conclusão foi o fato de Glória ter me afirmado que, assim como o marido, ela também possuía autonomia nas despesas domésticas, o que lhe permitiria adquirir esse alimento por ela própria.

Arroz, de preferência integral, carne branca, peixe ou frango, uma porção boa de verduras variadas e uma leguminosa né, um feijãozinho ou uma ervilha, lentilha... Adoro, gosto, lá em casa eu já queria só comprar o arroz integral, mas meu esposo não muda...
(Glória, entrevista realizada em 15/04/14)

Por vezes, essa concepção do saudável se apresentou distorcida quando associada a questões envolvendo o espaço onde as refeições são praticadas, isso porque, assim como o arroz integral, os alimentos considerados mais saudáveis geralmente eram consumidos fora do âmbito doméstico. Foi unânime, entre minhas interlocutoras, a afirmação de que, quando fazem suas refeições em restaurantes, suas escolhas se voltam para as opções que elas consideram mais saudáveis, estando sempre pautadas pela moderação. Além da fala de Luísa, mencionada acima, Mariana também relatou como costuma estruturar o seu prato quando come em restaurante: *“eu como normal, folhas né, sempre que eu ponho folhas no meu prato, diminuo minha massa”*.

Essas interlocuções conduzem ao entendimento de que o apelo ao saudável, observado nas escolhas alimentares feitas no restaurante, é um mecanismo de compensação, em virtude de elas as praticarem em um ambiente que classificam como insalubre. Todavia, quando partimos para a esfera doméstica, essa premissa se desloca para a perspectiva do caseiro, composto, na maioria das vezes, pela combinação “arroz, feijão,

carne e salada”; em nenhum momento elas afirmaram priorizar a moderação ou o controle restritivo das suas escolhas, embora não aleguem o exagero.

Nessa direção, é possível interpretar que o espaço da casa se apresenta como um influente marcador das escolhas alimentares, uma vez que as experiências compartilhadas nesse ambiente são reforçadas pela pessoalidade e pela nostalgia, o que, muitas vezes, não cede espaço para a associação quantitativa dos alimentos. Nas próprias falas de minhas interlocutoras, pode-se perceber como as experiências limitadas ao espaço doméstico são fundamentais para determinar as suas preferências alimentares e como as histórias de vida, centradas na comida preparada no âmbito privado, estão presentes demarcando uma passagem de tempo importante na vida dessas mulheres.

A infância evidenciou-se nas falas da maioria destas mulheres quando se tratava de evocar a memória alimentar. Elas consideram que as experiências vivenciadas quando criança e na presença de familiares são as que mais marcaram as suas histórias. Em alguns momentos, essas mulheres afirmaram que a infância foi a época em que elas tiveram maior contato com uma alimentação saudável. E atribuíram essa noção àquela refeição preparada em casa, com as referências “básicas”, consistindo principalmente no arroz, feijão, verduras e legumes, e carne.

Nesse processo, a memória alimentar se revela, então, como uma referência nostálgica, e permite também dar sentido ao novo comer. Como afirma Kofes e Piscitelli (1997, p. 346), “a memória desaprisionaria os fatos de uma temporalidade linear, externa, própria da reconstrução histórica, libertando as múltiplas temporalidades vivenciadas”. Ainda segundo as au-

toras, a memória opera à “maneira de um filtro”, selecionando as tradições a serem esquecidas e aquelas a serem transmitidas, de modo que elas são modificadas na medida em que os grupos mudam.

A memória não pode ser pensada de maneira estática ou preestabelecida; ela é manipulável, se ajusta de acordo com as conveniências e pode possuir significados relativizados de acordo com grupo em que está sendo colocada. Ela faz parte do imaginário coletivo, por esse motivo é importante pensarmos no seu emprego de forma mais social do que individual. As pessoas se amparam na memória para vislumbrar o futuro e, muitas vezes, para explicar o presente. Além disso, ela emerge como um instrumento que permite dar sentido a novas experiências e pensar sobre a posição que se ocupa na contemporaneidade.

A relação entre comida e memória é complexificada pelos diferentes significados que ambos os conceitos possuem. A comida tem seu contexto socialmente construído e possui diversas representações, participando do processo de construção da memória, cuja dinâmica envolve as experiências individuais e coletivas. A memória desestabiliza a verdade, por meio dela se chega a um interesse que, em modos subjetivos, permite que o passado seja lembrado e utilizado para construir o presente e o futuro (HOLTZMAN, 2006).

Ainda nesse contexto, podemos associar a noção de comida caseira à ideia de uma refeição personalizada. De acordo com Collaço (2003), as representações do comer em casa indicam sua valoração positiva em função da preocupação com o preparo, o envolvimento da mulher no papel de mãe (real ou

imaginado) e o reconhecimento de gostos de membros da família, mesmo sendo uma ideia e estando ausente no dia a dia.

A definição de comida caseira variou em alguns aspectos, mas sempre esteve pautada na simplicidade e no estreitamento das relações quanto ao preparo e ao consumo.

A comida caseira a gente pode caprichar, a gente sabe que o produto é de primeira qualidade, a gente sabe quem tá fazendo a comida. Comida caseira é mais simples, é um arroz, um feijão, bife, salada. (Clarice, entrevista realizada em 10/04/14)

A comida que eu preparo ali na minha casa, na hora, com produtos que eu tenho. É lógico que eu vou utilizar produtos industrializados também, o óleo, o tempero não, por que eu mesmo preparo o meu tempero, mas, comida caseira, é o que eu preparo na minha casa. Por que tem pessoas que falam que comida caseira é aquela comida simples, que não tem muita variedade, é aquela comida que você realmente prepara na sua casa. (Adriana, entrevista realizada em 14/04/14)

É aquela que você faz e não coloca item industrializado, você pega o alhozinho e vai socar, cheiro verde, por aquelas especiarias naturais e não aqueles tabletes de tempero industrializado né, que tem conservante... Dá muito trabalho... É um trabalho mais artesanal né, por que tem que descascar o alho, tem que ter pessoa pra descascar o alho, eu acho que é mais na parte de temperar a comida... e isso dá trabalho. (Nádia, entrevista realizada em 16/10/14)

A noção de caseiro revelada por essas mulheres constrói-se com base no espaço e não nos ingredientes e preparações em si. Elas associam a comida caseira àquela feita em casa, com um controle higiênico-sanitário mais rígido e com o uso de produtos frescos e com o mínimo de conservantes – o que reforça a premissa do saudável. Entretanto, cumpre questionar

se a comida caseira da maneira que essas mulheres a definem, realmente participa de seus cotidianos.

Assim como o entendimento de que a comida realizada em casa é muito mais saudável do que a preparada em restaurante, pude constatar, na maioria das entrevistas, que o consumo do caseiro prevalece mais como um ideal do que como um hábito no cotidiano. Quando Nádia, por exemplo, associa o caseiro a uma tarefa de cunho mais artesanal, ela está tentando dizer que essa noção se relaciona com a personalidade; seria como se quem preparasse a comida estivesse se dedicando integralmente àquela tarefa, depositando toda a sua dedicação naquela preparação. Entretanto, essa mesma interlocutora afirma, em um outro momento, que, na maioria dos dias da semana, ela e o marido consomem lanches rápidos ou se dirigem a restaurantes por uma questão de praticidade. Assim, mais uma vez, na demanda envolvendo o cotidiano turbulento da dupla (e em muitos casos trio), a jornada de trabalho aparece como um elemento que interfere na realização deste desejo, e não é somente em relação à comida que se percebe isto.

Apesar de a rotina diária dessas mulheres estar dividida entre o setor produtivo e reprodutivo e, por vezes, isso sobrecarregar de responsabilidades, elas não se mostram dispostas a abrir mão de trabalhar fora de casa para se dedicarem integralmente à rotina doméstica. Luísa, por exemplo, mesmo tendo afirmado, no início da sua entrevista, que, se tivesse condições financeiras melhores, não desejaria trabalhar fora de casa, associa o trabalho com um ambiente de convivialidade, onde ela pode estabelecer vínculos sociais:

Pra mulher é bom pra ela ter outro ambiente né, não ficar tão focada em casa, né, a gente brinca, mas eu sei que às vezes até se a gente fosse ficar realmente em casa todo dia, talvez a gente não conseguiria. Aqui a gente tem a convivência social, cria vínculo, amizade, distrai. (Luísa, entrevista realizada em 09/10/14)

Essas mulheres ainda consideram que o espaço dividido no setor produtivo exerce forte influência nos hábitos alimentares dos seus integrantes; algumas apontaram que essas interferências são negativas, como no caso de Joana ao alegar que as colegas têm o hábito de levar “lanchinhos” que, segundo ela, têm alto teor calórico, como bolos, pães, roscas. Luísa e Patrícia, por sua vez, afirmam que, quando pensada em conjunto, a mudança de hábitos alimentares se torna mais fácil de ser conquistada.

A gente não tinha, até então, ano passado a gente só comprava besteira, então a gente tá fazendo até em conjunto, assim, cada um levava uma besteira, aí comia a hora que queria, tinha hora que ficava várias horas sem comer, entendeu? Era pipoquinha, aquelas de saquinho, chocolate, né... e agora que a gente vem amadurecendo nossas ideias a gente vem apoiando uma a outra, assim, a gente ganha alguma coisa, compartilha com a outra. (Patrícia, entrevista realizada em 09/04/14)

O que se pode extrair dessas narrativas é que tanto o espaço compartilhado no trabalho quanto o ambiente doméstico exercem influências ambíguas na alimentação destas mulheres. No primeiro, elas estão cercadas pelo impuro, entretanto, conseguem a colaboração dos colegas, incentivo para a adesão a uma alimentação mais saudável, além disso são estimuladas a consumir certos tipos de alimentos – como o arroz integral –, alimento que se mostra mais acessível em restaurantes do que em

casa. No segundo, por sua vez, elas têm a garantia da segurança higiênico-sanitária das preparações, e podem optar por alimentos mais frescos, contudo, nem sempre têm o estímulo dos outros familiares e não conseguem incorporar uma variedade maior de alimentos saudáveis, eleitos pelo senso comum, uma vez que a ideia do caseiro acaba não permitindo certas inovações culinárias, ou seja, prioriza o tradicional. Com base nas entrevistas, pode-se concluir que tanto o ambiente público quanto o privado são dotados de influências alimentares positivas e negativas, o que essas mulheres fazem, então, são negociações, concedendo, restringindo e compensando. Isso, por vezes, gera tensões que conduzem a uma classificação da alimentação saudável como não prazerosa, e cuja adesão se torna compulsória em proveito de algum objetivo específico (ter filhos, emagrecer, diminuir índices de gordura e açúcar no sangue).

Counihan (2004) relata que as histórias de vida centradas na comida constituem uma forma de “dar voz às pessoas tradicionalmente mudas, especialmente mulheres” (COUNIHAN, 2004, p. 15). Assim, como elementos associados à identidade sob um olhar feminino, as representações do comer revelam a persistência de ideias em torno do que é ser mulher e como é construída parte de sua identidade. Entretanto, esta ainda é submetida a uma série de negociações que nem sempre contemplam concessões, pois ainda é comum ouvir entre as mulheres falas sobre o acúmulo de tarefas geradas pela responsabilidade em trabalhar fora e cuidar da casa. Assim relata Joana:

Pra você ver como é errada a nossa alimentação. Domingo eu faço a comida e coloco nas vasilhas e congelo, daí terça e quarta a gente come aquilo ali. Às vezes, a gente inventa uma farofa, sai, come

um espetinho. Tá vendo quanto tá errado? Não é uma alimentação assim... primeiro por que a gente não tem tempo, eu saio seis horas da manhã de casa e só volto as sete da noite. Aí eu vou lavar uma roupa, lavo banheiro, no outro dia a noite eu já passo aquela, depois eu dou uma limpadinha na casa e a alimentação é do jeito que eu te falei, do jeito que der. Se tem uma banana a gente come também, e passa. Por isso que eu falo, a gente não tem como fazer uma alimentação saudável. (Joana, entrevista realizada em 02/10/14)

Atualmente, a organização do setor produtivo continua ocorrendo sob a regência de um espaço peculiar e o tempo voltado para essas atividades continua superando o tempo destinado a outras atividades. O que mudou no cenário atual foi a conquista feminina deste espaço. O ponto crítico que se destaca, diante deste contexto, refere-se ao fato de que, mesmo com uma participação mais atuante como trabalhadora remunerada, a mulher não consegue reduzir o tempo dedicado às atividades domésticas, e, mesmo entre minhas interlocutoras que não têm filhos, a dupla jornada de trabalho destacou-se em suas falas. Em alguns momentos, elas mencionaram receber ajuda do companheiro ou dos filhos; no entanto, e este é um dado importante, a tarefa de cozinhar esteve totalmente reservada a elas, com pouca ou nenhuma participação dos outros integrantes da família, e nem sempre essa atividade era reportada como satisfatória.

Foi recorrente entre os discursos que o preparo das refeições próprias – uma vez que a grande maioria levava a comida pronta para o trabalho – e da família não consistia em uma tarefa bem aceita entre estas mulheres. Em grande parte do discurso, estava subentendido que se tratava de uma obrigação. Mariana, por exemplo, considerou que trabalhar fora de

casa, para ela, era uma atividade totalmente necessária, por ser ela era a única provedora da casa, e, além disso, considerou a rotina doméstica “*monótona, enjoativa e sem sentido*”. Ela buscou o trabalho fora de casa para se livrar do fardo diário “monótono e sem sentido”, embora coloque a família sempre em um lugar privilegiado, e, para tanto, é preciso assumir a casa e o andamento das suas tarefas e rotinas.

Essa percepção de que a mulher, mesmo exercendo atividades remuneradas, ainda é detentora da responsabilidade em relação às atividades domésticas também pode ser observada no trabalho de Venturi e Godinho (2013), que afirmam se tratar de concepções históricas e objetivas envolvendo a figura feminina no papel de “dona de casa”. Os autores destacam ainda, em termos paradoxais, que há uma concordância feminina de que deveria haver uma divisão do trabalho doméstico; entretanto, mais da metade dessas mulheres afirmou que ainda cabe a elas decidir como e por quem essas tarefas deverão ser realizadas.

Apesar de haver essa concepção em que a mulher é detentora do poder de cozinhar, nota-se que essa função tem assumido um caráter idealizado, havendo nos últimos anos uma crescente e constante perda de conhecimentos e motivação em torno do cozinhar, decorrentes de múltiplos fatores: menos tempo para se dedicar à cozinha, desinteresse em aprender e transmitir o saber culinário que, em virtude do trabalho fora de casa, é ainda menos valorizado, aumento de informações sobre alimentos e suas qualidades (positivas ou negativas), preocupação com a saúde (leia-se envelhecimento) e estética (GIARD, 1996).

O comer, para muitas mulheres, tornou-se um martírio, e o cozinhar para a família, além do pouco prestígio, tornou-se

tarefa regida pela tensão, tendo elas que assumir uma conduta quase científica para equilibrar nutrientes, sabor, calorias, memória e afetividade. Além disso, o processo rotineiro que constitui o ato de cozinhar sugere que ela ainda se mantém servil, apagando sua identidade relacionada ao trabalho remunerado e ameaçando o lugar arduamente conquistado, ideia que deriva da análise proposta por Leidner (1993) em torno da relação entre rotina, trabalho e gênero. A maior parte das entrevistadas revelou que cozinhar é uma tarefa desagradável, e deixaram claro a sua insatisfação em ter que realizá-la todos os dias.

Detesto! (cozinhar) Não sei, não tenho vontade de aprender... gosto de pegar tudo pronto, comer tchau, ir embora, não ter preocupação com nada. (Patrícia, entrevista realizada em 09/04/14)

Eu falo pro meu esposo, que o mais velho (o filho) casou, o mais novo tá quase levantando voo, eu falo pra ele ‘olha, eu acho que não vou mais cozinhar não’ [...] vou comer em restaurante. Minha mãe cozinhava, e cozinhava bem. Eu acho também que a gente já tem uma vocação até nessa área, eu gosto de limpar a casa e de lavar a roupa, não me incomoda, mas fazer comida me incomoda. (Glória, entrevista realizada em 15/04/14)

Foi unânime, entre minhas interlocutoras, que a rotina diária de preparar as refeições é um fardo; elas revelaram que não gostam de cozinhar e que o fazem por obrigação. Em alguns momentos, afirmaram preparar algum prato especial, mas, nesses casos específicos, precisa-se de “inspiração”.

Com base nesse contexto, nota-se que as percepções sobre o que é ser mulher vêm se transformando, de modo que o meio utilizado por elas para obterem reconhecimento está se deslocando da esfera doméstica para a pública. Luísa definiu

o seu conceito de mulher ideal enfatizando a independência, aspecto que se destacou em outras falas:

São pensamentos totalmente diferentes entre os homens e as mulheres, mas, a mulher ideal, pra mim, é independente, consegue conduzir tanto a sua vida financeira quanto pessoal, consegue manter uma rotina de atividade física [...] Tudo deveria ser dividido (se referindo as despesas), não tem essa diferenciação entre ser homem e ser mulher, tem certas coisas que a mulher acaba tomando frente, mas sempre compartilhado e decidido juntos. (Adriana, entrevista realizada em 14/04/14)

Uma mulher ideal, seria uma mulher que, mesmo saindo pra trabalhar, pra contribuir em casa, ainda tivesse tempo de cuidar da casa ou pelo menos de delegar... de ter alguém ajudando pra que a casa ficasse sempre limpa, apresentável. Faria, pelo menos, uma refeição em casa né? Almoço ou jantar. (Nádia, entrevista realizada em 16/10/14)

Nádia ainda levantou algumas questões a respeito das atividades domésticas, mas, em outro momento da entrevista, admitiu que as atividades da esposa deveriam ser *“igual ao marido, basicamente trabalhando fora de casa”*. Cabe salientar que todas as minhas interlocutoras não contavam com empregada doméstica ou outra pessoa incumbida desta tarefa, eram elas que lavavam, passavam, limpavam e cozinhavam. Apenas Patrícia não preparava as suas refeições; ela contou que, mesmo após se casar, a mãe é quem costumava cozinhar e dispor a comida em recipientes individualizados para que ela pudesse congelar e comer ao longo da semana.

Com essa tendência, reforço a concepção de que as práticas alimentares, desde a produção de alimentos, passando pelo seu preparo na cozinha, até a sua distribuição aos comensais, sofreram um considerável processo de mudança ao longo

dos últimos anos. Fatores como a modernização da agricultura, do processamento, da conservação, do comércio, das técnicas de preparo, dos utensílios e equipamentos, das maneiras de servir, as mudanças dos modos à mesa e da comensalidade, interferiram significativamente nas representações sociais do alimento, da comida e do ato de cozinhar. As mulheres acompanharam essa evolução e, com isso, a busca por conquistar o seu espaço no mundo se deslocou do ambiente doméstico para o trabalho remunerado.

Foi reportado na fala de todas as minhas entrevistadas que o fato de a mulher trabalhar fora de casa configurou-se como grande avanço no universo feminino. Nessa perspectiva, trabalhar fora de casa constituiu uma conquista valorizada por essas mulheres, estando essa atividade condicionada por representações diferentes de acordo com as condições de classe. Esse fato leva ao entendimento de que a função de mãe e dona de casa tornou-se uma proposta idealizada, sustentada pela tradição, mas que, na prática, configura-se de maneira diferente. As mulheres buscam evidenciar o seu poder não mais por meio do controle doméstico, e sim por meio da conquista, cada vez mais crescente, dos espaços públicos.

Assim, se, de um lado, podemos nos ater ao que já conhecemos e valorizar certa tradição alimentar, de outro, a introdução de técnicas de preparação, formas de consumo, a escassez de tempo, as restrições das políticas sanitárias geram conflitos que podem influenciar a forma de pensar a comida e o que ela representa, podendo, inclusive, em um processo inverso, desestimular o reconhecimento de que a alimentação saudável torna-se algo passível de ser controlado, uma vez que as escolhas

alimentares assumem um caráter cada vez mais autônomo e adaptado aos diferentes espaços em que o sujeito está inserido.

O ritmo da comida entre essas mulheres estava organizado dentro de uma lógica temporal em que as paradas para comer não eram escolhidas ao acaso, sendo organizadas de acordo com a rotina de trabalho, tanto diária quanto semanal. Assim, o conhecimento da rotina destas mulheres me permitiu concluir que as representações sociais acerca do saudável possuem uma forte relação com o período em que são realizadas. A disponibilidade de horários para comer é determinada pela demanda de trabalho e, no caso das minhas interlocutoras, as paradas para os lanches atuavam como uma espécie de descanso das atividades. Nesse sentido, é impossível indicar uma representação social fixa no que diz respeito à noção de alimentação saudável. Como afirma Garcia (1994):

As representações sociais não são estanques. O tempo e o grupo social, entre outros, vão orientar as mudanças nas representações, incluindo nelas marcos anteriores de pensamento, classificação, explicação, etc. A classificação não é neutra, poderá ser positiva ou negativa, pressupondo inclusive uma sinalização compartilhada coletivamente. (GARCIA, 1994, p. 15)

De acordo com a autora, a pressa é uma característica marcante do meio urbano e o modo de comer costuma ocorrer em um curto período de tempo para que seja possível atender a todas as demandas que a modernidade impõe. Nesse sentido, o abreviamento do ritual, tanto na preparação quanto no consumo, posiciona a comida em um segundo plano, principalmente quando consumida durante os dias da semana.

No caminho dessa demanda, a alimentação saudável se torna cada vez mais difícil de ser plenamente desempenhada e isso foi percebido nas falas das minhas interlocutoras, como Joana, que alegou ser a falta de tempo um fator determinante para que ela não tenha uma alimentação “*como manda o figurino*”.

Não é uma alimentação igual eu te falei. Primeiro a gente não tem tempo, segundo, eu saio seis horas da minha casa e chego só nove horas, aí as vezes eu vou lavar roupa, à noite, ou lavo o banheiro [...] no outro dia, a noite, eu já passo aquela, dou uma limpadinha na casa. E a alimentação é do jeito que te falei, do jeito que der, se tem uma banana a gente come também. [...] por isso que eu falo que a gente não tem como ter uma alimentação saudável. (Joana, entrevista realizada em 02/10/14)

Joana expressou uma realidade recorrente entre as minhas interlocutoras: as necessidades impostas pela dupla jornada de trabalho direcionam a atenção das pessoas para o atendimento de uma demanda de serviços que, na maioria das vezes, possuem pouca ou nenhuma relação com a saúde, e esta acaba sendo colocada em um segundo plano na vida destas mulheres. A prioridade relatada entre as minhas entrevistadas voltava-se para o cumprimento das tarefas exigidas pela profissão e a organização da casa, esta última citada em tom de desgosto, como uma atividade rotineira, monótona, porém obrigatória, como no caso de Glória.

Lá em casa a gente não tem empregada doméstica, é eu e meu esposo que fazemos a maioria. Eu tenho só passadeira, aí nós dois, a noite é que faz a comida, o almoço pro dia seguinte. A gente acaba deixando o arroz pra fazer de manhã cedo, pra não ficar de um dia pro outro, mas a carne, a verdura a gente deixa tudo preparado,

faz em casa mesmo, aí eu trago e ele leva também, faz isso todos os dias a noite, por isso que eu quero largar (de cozinhar), eu não aguento mais. (Glória, entrevista realizada em 15/04/14)

O tempo para o saudável é escasso no cotidiano destas mulheres – pode-se até considerar que não existe –, ele aparece de maneira pontual e motivado por necessidades mais paliativas do que preventivas. Nádia, por exemplo, associou a alimentação sadia àquela que ela mesma prepara, entretanto, prefere realizar outras atividades no tempo em que não está trabalhando, em vez de dedicar-se a cozinhar algo saudável.

Consome muito tempo, aí a rotina. Talvez você prefira com aquele tempo que sobrou fazer outra coisa né? Talvez, um lazer, uma coisa e aí, acaba saindo na alimentação, que ir pra cozinha, você vai pra cozinha, você tem que preparar, cozinhar, cortar e o tempo vai embora né? (Nádia, entrevista realizada em 16/10/14)

A divisão das representações do saudável em períodos específicos da semana reflete na idealização da comida caseira como a melhor forma de obter saúde. Na verdade, quando se consome a comida fora de casa, seja ela preparada no restaurante ou em casa, estas mulheres estão consumindo também uma espécie de ansiedade, no sentido de que o comer seja realizado em um tempo hábil, de modo a não comprometer o trabalho. Durante a semana, as exigências do cumprimento de horários, metas e estatísticas sobressaem no cotidiano destas mulheres, e as refeições têm como principal função fornecer um aporte energético para que o corpo possa funcionar corretamente, de maneira a atender tais imposições, restando pouco espaço para a apreciação dos aspectos sensoriais da comida.

O que observei, durante os momentos em que estava no campo, foi uma preferência por alimentos doces que eram “beliscados” diante da tela do computador. Em alguns momentos da etnografia, uma das servidoras foi apontada como a “*dona da perdição*”, pelo fato de vender *cupcakes*⁴ para as colegas de trabalho. Por falta de tempo, não pude entrevistá-la, mas por ela ter sido mencionada algumas vezes nas entrevistas, considereei que sua presença no local era importante para as mulheres.

O fato da comida, de maneira geral, assumir uma posição secundária na rotina de trabalho de minhas interlocutoras pode ser uma espécie de estímulo para o consumo de alimentos com sabor mais acentuado, principalmente os doces, cujo gosto costuma produzir maior satisfação ao paladar para a maioria das pessoas. Como essas mulheres não têm muito tempo para apreciar a comida durante as refeições principais, elas utilizam os doces como uma espécie de “válvula de escape”, para suprir a necessidade de obter prazer por meio do alimento, assim como Glória revelou:

Eu gosto muito de massa, macarrão, pão, esse é o meu mal, eu não gosto muito de doce, eu como doce, igual eu te falei, eu comi um *cupcake* agora, mas se não tivesse também não iria me fazer falta, agora a massa, não, eu vou atrás. Diminui bastante, mas eu tenho que diminuir mais a massa.

Dessa forma, podemos pensar que alguns alimentos, mesmo sendo considerados não saudáveis e não ocupando o topo da lista de preferências, são utilizados no dia a dia des-

4 *Cupcake* é o nome dado a um tipo de bolinho simples preparado em porções individualizadas e recheados com diversos tipos de doces (brigadeiro, doce de leite, geleia) e finalizado com coberturas também variadas.

sas mulheres como uma maneira de buscar prazer e garantir uma breve parada no trabalho, desviando sua atenção, ainda que rapidamente, para algo mais agradável do que os serviços demandados pelo ofício. É uma maneira de transgredir a dura normatividade imposta pelo dia a dia.

Para ganhar tempo, a maioria das mulheres entrevistadas prefere os lanches rápidos, em vez de refeições mais elaboradas; elas afirmaram que, muitas vezes, não se tratavam de escolhas saudáveis, mas, por causa da conveniência, acabavam sendo eleitos. Nádía, por exemplo, não considera a comida de restaurante como a mais sadia, entretanto afirma:

Ah, tem vezes que é bom né? Tem muito, assim, o que a gente come com mais frequência não é um dos meus preferidos, mas, eu acho que é mais por comodidade mesmo, falta de tempo, ele (o marido) malha, a gente vai pra academia né? Eu e ele. Então quando a gente chega em casa já é nove horas, aí eu saio de casa meio dia pra sair pra cá. Aí tem que tomar banho, então não dá tempo mesmo de fazer. E a gente lancha também, faz um sanduíche, um misto quente.

O comer fora de casa, quando discutido a partir da perspectiva associada com a economia de tempo, torna-se uma alternativa favorável para elas. Mesmo não atendendo a todas as expectativas, no que concerne ao ideal de saudável, a comida preparada por uma terceira pessoa e consumida em um local fora do ambiente doméstico foi um elemento desejado por algumas de minhas interlocutoras – caso de Patrícia ao afirmar que, se tivesse condições financeiras, realizaria todas as suas refeições em restaurantes.

Eu acho ótimo essa coisa de comer em restaurante, acho excelente, suja pra lá, não tem problema de ficar lavando vasilha, acho

excelente, eu, por exemplo, não como em restaurante todo dia pra economizar mesmo, mas, se eu pudesse, se eu tivesse condições, eu comeria em restaurante todos os dias. Assim, eu não importo de comer comida requentada todos os dias, mas tem dia que é um saco, tem dia que você perde até a fome.

O preparo da comida exige muito tempo, envolve atividades que começam com a compra e terminam com o consumo e o descarte. De todas essas etapas, quase nenhuma delas costuma ser apreciada pelo responsável pela tarefa de cozinhar. As idas ao supermercado ou à feira, geralmente, acontecem em dias e horários programados, e tal função tende a ser realizada sob a supervisão feminina, seja no planejamento ou na execução. Muitas dessas mulheres têm que dividir o seu tempo entre administrar o espaço do trabalho e o da casa, restando poucas competências para os outros membros da família. De certa maneira, mesmo não assumindo sempre o papel de “chefe de família”, a responsabilidade em prover e gerenciar as atividades da casa acaba se inclinando mais para a mulher.

Nesse sentido, envolvidas pelo contexto normativo do setor produtivo, a busca pelo saudável é acentuada durante os dias da semana, período em que procuram adequar sua alimentação na tentativa de atingir o padrão ideal de saúde. De segunda a sexta, as refeições privilegiam as frutas, vegetais, carnes magras e alimentos integrais, e restringem os alimentos fontes de gordura, açúcares, e também o álcool. O final de semana, por sua vez, é marcado pela compensação do “sacrifício” compreendido no rígido controle da alimentação, e as concessões são permitidas, no sentido de atenuar a tensão vivenciada nos dias anteriores. É o tempo do lazer, de compartilhar as refeições com familiares e amigos, de ter tempo para desfrutar a comida

e comer com prazer, assim como Patrícia afirmou: *“Então, assim, é opção né? Por isso que a gente tem que tentar manter uma rotina durante a semana, pra poder deslizar no final de semana”*. E também Luísa: *“nos finais de semana, é uma coisa que foge até do que você tenta até manter durante a semana, que é um almoço na casa de um familiar, um churrasco”*.

O termo “deslize”, utilizado por Patrícia, evidencia a noção de transgressão controlada em relação à normatividade imposta pela alimentação saudável; é como se o fim de semana fosse uma zona neutra, em que o tempo perde sua soberania no controle do cotidiano, desenrolando-se, a partir daí, uma espécie de abandono das regras. Já no jantar da sexta-feira, essas mulheres se preparavam para receber o prêmio pela disciplina duramente exercida durante a semana; elas têm concedido o direito de acordar sem o despertador, se livrarem da pressa e da tensão do trânsito, almoçar ou jantar com tranquilidade, podendo desfrutar melhor o sabor da comida, preparar um prato mais elaborado (geralmente repleto de calorias), fazer compras com mais tranquilidade. É o período da semana em que o fluxo dos *shoppings centers* aumenta consideravelmente, com os pais levando os filhos para comer o sanduíche ou a pizza enquanto aguardam a sessão de cinema. É também quando as feirinhas se aglomeram de clientes ávidos pelos preços acessíveis de roupas e sapatos e em que os riscos microbiológicos da comida de rua são abandonados, esquecidos ou neutralizados, transferindo a ideia de saudável para o bem-estar e não mais para as calorias ou bactérias presentes no alimento. Ainda no domingo, o almoço compartilhado com a família, representado pela galinhada, feijão tropeiro ou o churrasco, permite colocar

os assuntos em dia, seguido pela tarde de descanso. Na segunda-feira – a tão odiada segunda-feira –, o ciclo recomeça, é o dia de “voltar para a dieta”.

O tempo do lazer, desfrutado principalmente nos finais de semana, desloca a ideia de comer fora para outro contexto, em que o medo do impuro é deixado em latência para dar lugar à incorporação de subjetividades associadas à nostalgia e as emoções. Isso pode ser percebido quando Patrícia comparou a comida de restaurante consumida durante os dias de trabalho e nos momentos de lazer: *“Não é pelas companhias [...] mas eu acho que a questão de horário, por que tudo é uma hora pra comer rápido e quando você sai pra almoçar com família, que não tem obrigação, aí não, aí você come, você conversa, fica à vontade”*.

Luísa acrescentou afirmando que o ambiente desfrutado nos momentos de lazer é mais saudável por proporcionar um maior bem-estar, mas que acaba comendo em maior quantidade do que o usual: *“aí você vai tomar refrigerante, sorvete, e isso acaba implicando em consequências”*. Entretanto, mesmo considerando que nos momentos de lazer a alimentação não atende aos padrões estabelecidos pelo discurso nutricional, ambas afirmaram que não renunciariam a estes momentos.

De acordo com Magnani (2003, p. 85), *“não é o conteúdo da cultura popular, do entretenimento ou do lazer o que importa, mas os lugares onde são desfrutados, as relações que instauram, os contatos que propiciam”*. Nesse sentido, fica evidente que as representações do comer saudável não estão pautadas somente no alimento e em suas propriedades químicas, mas no que o seu consumo proporciona à vida das

pessoas. O saudável se relativiza dentro dos diversos contextos presentes no cotidiano dessas mulheres e se distribui de maneiras diferentes, podendo envolver tanto aspectos objetivos quanto subjetivos, inerentes à vida dos sujeitos.

O tempo, portanto, se apresenta como uma categoria importante para a elaboração das representações do comer saudável. Ele sobressai os aspectos biológicos dos indivíduos, uma vez que atua como determinante dos momentos de comer; mais do que atender as necessidades corporais em si, as pessoas comem quanto têm tempo e não quando têm fome. Assim, a busca pelo saudável é comprometida pelas imposições da vida moderna, e o tempo se torna um fator almejado quando se pretende uma mudança de hábitos, mas quase sempre não se está disponível para tais mudanças. Na maior parte da vida, as pessoas priorizam atender a demanda quantitativa do meio ao qual pertencem, deixando pouco espaço para desfrutar dos aspectos qualitativos, ou seja, na “correria do dia a dia”, sobra pouco tempo para o saudável e o bem-estar.

O passado, o presente e o futuro, em diversos momentos, se entrecruzam para fortalecer as bases para uma vida sadia; a nostalgia prevalece quando se busca por um estilo de vida mais saudável e ela serve também para planejar mudanças nos hábitos alimentares em proveito de uma vida com mais qualidade, tanto para si quanto para a família. A saúde é um aspecto almejado e é explorada de maneiras distintas de acordo com o tempo e o espaço em que é compartilhada; ela ora envolve os aspectos biológicos do corpo, ora se define pelas oportunidades de aproveitamento do tempo e espaço subjeti-

vo, fortalecendo a ideia de que o modelo médico nem sempre é o mais procurado para uma vida saudável.

Assim, a maneira como essas mulheres lidam com o alimento não segue um fluxo unidirecional, fazendo com que a ideia de alimentação saudável assuma uma posição relativizada. Para elas, não é o discurso que dita o que é sadio, e sim o contexto. Nesse sentido, não é a presença ou ausência de nutrientes e calorias do alimento, mas a eloquência dos seus diversos significados que exerce a verdadeira influência na sua classificação como saudável.

Referências

ASSUNÇÃO, V. K. Comida de mãe: notas sobre alimentação, família e gênero. **Caderno Espaço Feminino**, Uberlândia, v. 19, n. 1, p. 233-253, 2008. Disponível em: <http://www.seer.ufu.br/index.php/neguem/article/view/2110/1731>. Acesso em: 3 jan. 2019.

BARBOSA, L. Feijão com arroz e arroz com feijão: o Brasil no prato dos brasileiros. **Horizontes Antropológicos**, Porto Alegre, v. 13, n. 28, p. 87-116, 2007. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-71832007000200005>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-71832007000200005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 30 dez. 2018.

COLLAÇO, J. H. L. Cozinha doméstica e cozinha profissional: do discurso às práticas. **Caderno Espaço Feminino**, Uberlândia, v. 19, n. 1, jan.-jul. 2008. Disponível em: <http://www.seer.ufu.br/index.php/neguem/article/view/2107/1728>. Acesso em: 30 dez. 2018.

COLLAÇO, J. H. L. Restaurantes de comida rápida, os *fast-foods*, em praças de alimentação de *shopping centers*: transformações no comer. **Revista Estudos Históricos**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 33, p. 116-135, jun. 2004. Dis-

ponível em: <http://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/reh/article/view/2216/1355>. Acesso em: 30 dez. 2018.

COLLAÇO, J. H. L. **Restaurantes de comida rápida: soluções à moda da casa – representações do comer em restaurantes de ‘comida rápida’ em praças de alimentação em shopping-centers**. 2003. 206 f. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social) – Instituto de Antropologia Social, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2003.

COUNIHAN, C. M. **Around the Tuscan table: food, family and gender in twentieth-century Florence**. New York: Routledge, 2004.

DAMATTA, R. **A casa e a rua: espaço, cidadania, mulher e morte no Brasil**. Rio de Janeiro: Rocco, 1997.

DOUGLAS, M. Deciphering a meal. *In*: COUNIHAN, C.; VAN ESTERIK, P. **Food and culture**. New York: Routledge, 1997.

GARCIA, R. W. D. Representações sociais da comida no meio urbano: algumas considerações para o estudo dos aspectos simbólicos da alimentação. **Revista Cadernos de Debate**, Campinas, v. 2, p. 12-40, 1994.

GIARD, Luce. Cozinhar. *In*: CERTEAU, Michel de; GIARD, Luce; MAYOL, Pierre. **A invenção do cotidiano: 2. Morar e cozinhar**. Tradução Ephraim Alves e Lucia Orth. Petrópolis-RJ: Vozes, 1996. p. 209-332.

HOLTZMAN, J. D. Food and memory. **Annual Review of Anthropology**, Michigan, v. 35, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.anthro.35.081705.123220>. Disponível em: <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.anthro.35.081705.123220>. Acesso em: 3 jan. 2019.

KOFES, S; PISCITELLI A. Memórias de “histórias femininas, memórias e experiências”. **Cadernos Pagu**, Campinas, n. 8/9, p. 343-354, 1997. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/cadpagu/article/view/1887>. Acesso em: 3 jan. 2019.

LEIDNER, R. **Fast food, fast talk**: service work and the routinization of everyday life. Berkeley, CA, EUA: University of California Press, 1993.

MACIEL, M. E. Uma cozinha à brasileira. **Estudos Históricos**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 33, p. 25-39, 2004. Disponível em: <http://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/reh/article/view/2217/1356>. Acesso em: 3 jan. 2019.

MAGNANI, José Guilherme Cantor. A antropologia urbana e os desafios da metrópole. **Tempo Social**, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 81-95, abr. 2003. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-20702003000100005>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-20702003000100005&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 3 jan. 2019.

MARQUES, O. As mulheres e os serviços formais: o que mudou na década de 1990? **Gênero**, Niterói, v. 7, n. 1, p. 59-77, 2. sem. 2006. Disponível em: <http://www.revistagenero.uff.br/index.php/revistagenero/article/view/346>. Acesso em: 3 jan. 2019.

VENTURI, G.; GODINHO, T. **Mulheres brasileiras e gênero nos espaços público e privado**: uma década de mudanças na opinião pública. São Paulo: Fundação Perseu Abramo, 2013. 412 p.

SOBRE OS AUTORES

Amélia Cristina Stival Duarte

Mestra em Antropologia Social pela Universidade Federal de Goiás (UFG) e Especialista em Nutrição Clínica Universidade Gama Filho (UGF), possui Bacharelado em Nutrição (UFG), é Tutora em nutrição no Programa de Residência Multiprofissional no Hospital Geral Alberto Rassi da Secretaria de Estado da Saúde de Goiás, e doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Saúde (PPGNS) da UFG, onde participa no projeto de criação do Centro de Ciência e Tecnologia em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional da Região Centro-Oeste e é integrante do Grupo de Pesquisa “Consumo, Cultura e Alimentação” – Grupo de Estudos em Consumo, Cultura e Alimentação (GECCA/UFG).

Link para currículo na Plataforma Lattes do CNPq

<http://lattes.cnpq.br/4712150690407064>

Carolina Cadima Fernandez Nazareth

Mestra em Antropologia Social pela Universidade Federal de Goiás (UFG), possui Bacharelado e Licenciatura em Ciências Sociais pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU), foi Professora Substituta na UFG – Faculdade de Ciências Sociais (FCS/UFG) –, é doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social (PPGAS) da UFG, onde participa no projeto

de criação do Centro de Ciência e Tecnologia em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional da Região Centro-Oeste e é integrante do Grupo de Pesquisa “Consumo, Cultura e Alimentação” – Grupo de Estudos em Consumo, Cultura e Alimentação (GECCA/UFG).

Link para currículo na Plataforma Lattes do CNPq

<http://lattes.cnpq.br/9806426514284702>

Elaine de Azevedo

Doutora em Sociologia Política e Mestra em Agroecossistemas pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), possui Bacharelado em Nutrição pela Universidade Federal do Paraná (UFPR), fez estágio pós doutoral na Universidade de São Paulo (USP), atualmente, é Professora Adjunta na Universidade Federal do Espírito Santo (UFES) – Departamento de Ciências Sociais (DCSO) do Centro de Ciências Humanas e Naturais (CCHN) e Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais (PGCS) –, onde é coordenadora do Grupo de Pesquisa “Diálogos entre Sociologia e Arte” e do Projeto de Pesquisa “Alimentação, Ambiente e Sociedade”, vinculado ao Grupo de Pesquisa “Ambientes e Sociedades” (UFES); e é também pesquisadora integrante do Grupo de Pesquisa “Consumo, Cultura e Alimentação” – Grupo de Estudos em Consumo, Cultura e Alimentação (GECCA/UFG).

Link para currículo na Plataforma Lattes do CNPq

<http://lattes.cnpq.br/4701333167386596>

Filipe Augusto Couto Barbosa

Mestre em Antropologia Social (UFG), Especialista em Informática aplicada à Educação (UFG) e Licenciado em Ciências Sociais pela Universidade Federal de Goiás (UFG), é doutorando no Programa de Pós-Graduação em Sociologia (PPGS) e do Bacharelado em Ciências Sociais com Habilitação em Políticas Públicas nesta mesma universidade, onde é bolsista no projeto de criação do Centro de Ciência e Tecnologia em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional da Região Centro-Oeste, e integrante do Grupo de Pesquisa “Consumo, Cultura e Alimentação” – Grupo de Estudos em Consumo, Cultura e Alimentação (GECCA/UFG) – e do Núcleo de Estudos em Sociedade e Educação (NESE/UFG).

Link para currículo na Plataforma Lattes do CNPq

<http://lattes.cnpq.br/8868272848133024>

Isabella Machado Altoé

Bacharela em Comunicação Social com Habilitação em Jornalismo pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), é mestranda no Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais (PGCS) da UFES, onde participa do Projeto de Pesquisa “Alimentação, Ambiente e Sociedade”.

Link para currículo na Plataforma Lattes (CNPq)

<http://lattes.cnpq.br/8082603092788193>

Janine Helfst Leicht Collaço

Doutora e Mestra em Ciência Social (Antropologia Social) pela Universidade de São Paulo (USP) e Graduada em Administração de Empresas pela Fundação Armando Alvares Penteado (FAAP), é Professora Adjunta na Universidade Federal de Goiás – Facul-

dade de Ciências Sociais (FCS) e Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social (PPGAS) –, onde coordenadora do projeto de criação do Centro de Ciência e Tecnologia em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional da Região Centro-Oeste e do Grupo de Pesquisa “Consumo, Cultura e Alimentação” – Grupo de Estudos em Consumo, Cultura e Alimentação (GECCA/UFG) –, e é também membra do Comitê Assessor do Conselho Nacional de Segurança Alimentar (CONSEA).

Link para currículo na Plataforma Lattes (CNPq)

<http://lattes.cnpq.br/9655194212314066>

Larissa de Farias Alves

Mestra em Antropologia Social, Especialista em Nutrição Clínica e Bacharela em Nutrição pela Universidade Federal de Goiás (UFG), onde integra o projeto de criação do Centro de Ciência e Tecnologia em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional da Região Centro-Oeste e o Grupo de Pesquisa “Consumo, Cultura e Alimentação” – Grupo de Estudos em Consumo, Cultura e Alimentação (GECCA/UFG) –, atualmente, é Professora na Faculdade União de Goyazes (FUG).

Link para currículo na Plataforma Lattes (CNPq)

<http://lattes.cnpq.br/7644611197676175>

Lívia Neves de Holanda Barbosa

Doutora em Antropologia Social pelo Museu Nacional e Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Mestra em Ciências Sociais pela Universidade de Chicago, Graduada em Museologia pelo Museu Histórico Nacional (MHN) e em Ciências Sociais pela Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ), foi *Visiting*

Scholar na Universidade de Notre Dame, em Indiana, nos E.U.A, e na Universidade de York, Inglaterra, atualmente, é diretora da Associação Nacional de Estudos do Consumo e Pesquisadora Convidada na Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio).

Link para currículo na Plataforma Lattes do CNPq:

<http://lattes.cnpq.br/2191798202147023>

Talita Prado Barbosa Roim

Doutora e Mestra em Ciências Sociais pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita de Filho (UNESP/Marília), Especialista em Metodologia de Ensino e Bacharela em Turismo pela Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral (FAEF), possui Bacharelado e Licenciatura em Ciências Sociais (UNESP/Marília), é bolsista do Programa Nacional de Pós-Doutorado (PNPD), sob orientação da Prof.^a Dra. Janine Helfst Leicht Collo, junto ao Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social da Universidade Federal de Goiás (PPGAS/UFG), onde integra o projeto de criação do Centro de Ciência e Tecnologia em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional da Região Centro-Oeste e o Grupo de Pesquisa “Consumo, Cultura e Alimentação” – Grupo de Estudos em Consumo, Cultura e Alimentação (GECCA/UFG).

Link para currículo na Plataforma Lattes do CNPq:

<http://lattes.cnpq.br/9247735557624479>

SOBRE O LIVRO

Tipologia: Fira Sans; Mrs Eaves OT
Número da publicação: 58



Cegraf UFG
Câmpus Samambaia, Goiânia-
Goiás. Brasil. CEP 74690-900
Fone: (62) 3521 - 1358
www.cegraf.ufg.br

