



UNIVERSIDADE
FEDERAL DO
RIO DE JANEIRO

UFRJ

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO

MARIA EDUARDA LEDO MARTINS DE ABREU

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E REPRESENTAÇÕES DE CLASSE:
as narrativas da saúde em um contexto sociocultural

RIO DE JANEIRO
2020

Maria Eduarda Ledo Martins de Abreu

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E REPRESENTAÇÕES DE CLASSE:
as narrativas da saúde em um contexto sociocultural

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Comunicação e Cultura - Linha de Mídias e Mediações Socioculturais da Escola de Comunicação da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como requisito para a obtenção do título de Mestre em Comunicação Social.

Orientador: Prof. Dr. Igor Sacramento

Rio de Janeiro

2020

Maria Eduarda Ledo Martins de Abreu

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E
REPRESENTAÇÕES DE CLASSE:
as narrativas da saúde em um contexto
sociocultural

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Comunicação e Cultura - Mídias e Mediações Socioculturais da Escola de Comunicação da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como requisito para a obtenção do título de Mestre em Comunicação Social.

Aprovada em

(Prof. Dr. Igor Sacramento, Universidade Federal do Rio de Janeiro/ Fundação Oswaldo Cruz)

(Prof. Dr. Paulo Vaz, Universidade Federal do Rio de Janeiro)

(Prof.^a Dr.^a Fabiana Bom Kraemer, Universidade Estadual do Rio de Janeiro)

AGRADECIMENTOS

Ao meu namorado, Eric, por ter me acompanhado e me suportado durante o período de escrita, que foi somado a tantas dificuldades de tempo, saúde, e cenários políticos difíceis de lidar no âmbito nacional e internacional.

Aos meus pais, por aceitarem as situações e desafios em que me coloco e que também os coloco, porque compartilham neste percurso todos os meus sentimentos, bons ou ruins; por me emprestarem sua esperança quando a minha falha e por sempre me mostrarem o peso das coisas e o tamanho do mundo, quando minha miopia emocional fica agravada.

Ao meu orientador, Igor, pelas descobertas que me trouxe e me traz com seus livros e visão de mundo, mas principalmente pela paciência, compreensão e pelo esforço em me ajudar a alcançar minhas conquistas, quando muitas vezes isso o exige mais do que eu poderia pedir. Nossas trocas orientaram muito mais que este e outros trabalhos, me fizeram enxergar o que me causa incômodo no mundo e acreditar que posso mudá-lo, aos pouquinhos.

À coordenação e secretaria de ensino do Programa Pós-Graduação em Comunicação e Cultura da UFRJ, que foram muito afetuosos e compreensivos ao prolongar o prazo da minha e de outras defesas, frente a tantas dificuldades que enfrentamos a nível pessoal e social durante os últimos dois anos e meio, e principalmente neste ano de 2020.

Aos meus colegas do Núcleo de Estudos em Comunicação, História e Saúde (NECHS-Fiocruz/UFRJ), por tantas experiências e leituras compartilhadas. Ao Núcleo de Estudos sobre Cultura e Alimentação (NECTAR) da Pós-Graduação em Alimentação, Nutrição e Saúde da UERJ, por ter me aberto ao mundo dos estudos sociais e latino-americanos da alimentação. E ao Programa de Pós-Graduação em Mídia e Cotidiano, da UFF, pela introdução à prática etnográfica.

ABREU, Maria Eduarda Ledo de. **Alimentação saudável e representações de classe: as narrativas da saúde em um contexto sociocultural.** Rio de Janeiro, 2020. Dissertação (Mestrado em Comunicação e Cultura) – Escola de Comunicação, Universidade Federal do Rio de Janeiro.

RESUMO

Este trabalho tem como enfoque a análise de narrativas acerca da alimentação saudável partindo de um recorte de classe na cidade do Rio de Janeiro. Inspirado nos princípios do *habitus* de classe de Bourdieu (2005, 2007), consideramos em nosso recorte não apenas fatores econômicos, mas também os aspectos socioculturais que envolvem a alimentação e a saúde nas representações e produção de sentidos do grupo estudado. Através de um trabalho de inspiração etnográfica (ROCHA; DAHER; SANT'ANNA, 2004), foram realizadas entrevistas em profundidade (BOURDIEU, 1997) com nove participantes que centralizavam as atividades alimentares de seu lar e que se encaixavam nas classes C ou D, segundo o Critério de Classificação Econômica Brasil (Abep, 2019). Foi então realizada uma análise discursiva das narrativas com base no conceito de dialogismo desenvolvido por Bakhtin (2017), de forma que esta pesquisa reconhece, nos enunciados e mediações que perpassam as narrativas dos sujeitos em comunicação (FRANÇA, 2006), um processo ativo de negociação simbólica, que explicita a ação da comunicação nos processos de representação da saúde. Os temas observados com mais recorrência nos relatos foram trabalhados ao longo desta discussão e, a partir deles, buscamos desmistificar questões de culpabilização e moralidade (CRAWFORD, 2019) acerca da alimentação nas classes populares, ressaltando outros fatores externos e sociais que influem em suas práticas e modo de vida.

Palavras-chave: comunicação, classe social, alimentação, saúde, *habitus*, dialogismo.

ABREU, Maria Eduarda Ledo de. **Alimentação saudável e representações de classe: as narrativas da saúde em um contexto sociocultural.** Rio de Janeiro, 2020. Dissertação (Mestrado em Comunicação e Cultura) – Escola de Comunicação, Universidade Federal do Rio de Janeiro.

ABSTRACT

This study analyses narratives about healthy eating, considering a class perspective in the Brazilian city of Rio de Janeiro. Inspired by the principles of Bourdieu's *habitus* of class (BOURDIEU, 2005; 2007), we consider not only economic factors, but mainly the socio-cultural aspects that involve the representations and production of meanings related to food and health in the studied group. Through an ethnographic-inspired work (ROCHA; DAHER; SANT'ANNA, 2004), in-depth interviews (BOURDIEU, 1997) were carried out with 9 participants who were responsible for the food-related activities in their homes, and who fitted in classes C or D, according to the Brazil Economic Classification Criterion (Abep, 2019). A discursive analysis of the narratives was then carried out based on Bakhtin's concept of dialogism (BAKHTIN, 2017), as this research recognizes in the statements and mediations that permeate the narratives of the "subjects in communication" (FRANÇA, 2006) an active process of symbolic negotiation, which explains the role of communication studies in the health representation processes. The themes most frequently observed in the reports were worked on throughout this discussion and, based on them, we seek to demystify processes of blame and moralization (CRAWFORD, 2019) regarding the eating in the popular classes, and highlight outer and social factors that influence their practices and way of life.

Keywords: communication, social class, food, health, habitus, dialogism

LISTA DE SIGLAS

Abep Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa

CFCH Centro de Filosofia e Ciências Humanas

EMCA Estudo Multicêntrico sobre Consumo Alimentar

IBGE Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

OMS Organização Mundial da Saúde

ONG Organização Não-Governamental

POF Pesquisas de Orçamento Familiar

SAN Segurança Alimentar e Nutricional

Sebrae Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas

TCLE Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UFRJ Universidade Federal do Rio de Janeiro

INTRODUÇÃO	10
1 INSPIRAÇÃO ETNOGRÁFICA NA COMUNICAÇÃO E TRABALHO DE CAMPO	21
1.1 ENTENDENDO A ABRANGÊNCIA DOS ESTUDOS COMUNICACIONAIS	21
1.2 ANALISANDO AS NARRATIVAS	23
1.3 EMBASANDO AS ENTREVISTAS E PLANEJAMENTO PRÉ-IMERSÃO EM CAMPO	25
1.4 TRABALHO DE CAMPO	29
2 A ALIMENTAÇÃO COMO LINGUAGEM	39
2.1 PARA ALÉM DA ABORDAGEM ESTRUTURALISTA DA CULTURA	39
2.2 A ALIMENTAÇÃO COMO CULTURA	44
2.3 HABITUS DE CLASSE E PRÁTICAS CULTURAIS NA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	49
2.4 A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO PRÁTICA NORMATIVA	54
3 GLOBALIZAÇÃO, TRADIÇÃO E A COMENSALIDADE	63
3.1 TRANSFORMAÇÕES DA GLOBALIZAÇÃO NA COMENSALIDADE	63
3.2 A DINÂMICA DIALÉTICA TRADIÇÃO	72
3.3 TRADIÇÃO E COMENSALIDADE NA DISTINÇÃO DE CLASSES	77
4 HABITUS DE POBRE, HABITUS DE RICO	86
4.1 PANORAMA GERAL DA ALIMENTAÇÃO NO BRASIL	86
4.2 O QUE ESTÁ NA MESA DE QUEM?	89
4.3 COMPARANDO OS DADOS COM AS NARRATIVAS DOS ENTREVISTADOS	91
4.4 PERCEPÇÃO DAS PRÁTICAS ALIMENTARES NA ELITE	94
4.5 DIFERENÇAS NO CONSUMO MUDIÁTICO DA SAÚDE	98
5 A SILENCIOSA PERMANÊNCIA DA DESIGUALDADE DE GÊNERO	109
5.1 A CONSTRUÇÃO DA DONA DE CASA	109
5.2 O TRABALHO DOMÉSTICO NÃO-REMUNERADO E A PERSPECTIVA DE CLASSE	117
5.3 GÊNERO E ETNIA NAS ATIVIDADES DOMÉSTICAS	127
5.4 MELHORAMENTOS POSSÍVEIS	129
CONCLUSÃO	136
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	141
ANEXOS	149

INTRODUÇÃO

Entre os temas relacionados à comunicação e à saúde, a escolha de um percurso através da alimentação considerada saudável vem do fato de que os alimentos constituem, em qualquer mínimo grupo social, um sistema complexo de linguagem e significação cultural, sendo, portanto, uma oportunidade para o estudo de conteúdos simbólicos presentes nas narrativas de quem come e/ou prepara a comida. O recorte do atual trabalho surgiu a partir de estudos anteriores acerca das representações na alimentação saudável, tema no qual já estou imersa há seis anos de acompanhamento e pesquisa. Os questionamentos levantados nesta dissertação surgiram principalmente a partir de um outro estudo, no qual foi realizada uma análise de caso referente ao aconselhamento dado por celebridades na área de saúde e sobretudo acerca da alimentação saudável (ABREU, 2017).

Nessa primeira pesquisa, nosso enfoque era entender por qual motivo algumas celebridades, que não são academicamente legitimadas para oferecer prescrições de saúde, tinham e ainda têm um grande público seguidor que autentica sua perícia para dar aconselhamentos na área. A conclusão foi que há legitimidade popular (e também resistências) na expertise empírica de celebridades, e que essa perícia é comprovada através da exposição de seus corpos magros, tonificados e, por consequência associativa, belos e saudáveis. O recorte desse projeto estava no discurso da chef de cozinha natural Bela Gil, e nos comentários de seu público seguidor nas redes sociais, principalmente no Instagram e YouTube. Durante dois anos foram analisados os conceitos de identidade, moral e política que se articulavam com o discurso da promoção da saúde, assim como a aderência ou questionamentos acerca da autoridade da celebridade, o poder de mobilização desse aconselhamento e as narrativas de diferenciação pessoal incutidas na adoção de determinados estilos de vida.

Ficou claro nesse estudo uma relação moral do consumo supostamente consciente e saudável como edificante de qualidades individuais positivas ou negativas àqueles que, respectivamente, seguiam ou não os padrões valorizados pelas celebridades. O que também foi levantado na análise é que boa parte do estilo de vida saudável promovido por essas celebridades (a compra de orgânicos, o tempo dedicado a exercícios físicos, o consumo de alimentos de pouca acessibilidade) é de uma natureza pouco prática para a realidade de maior

parte da população, seja por menor poder aquisitivo, menor tempo disponível ou menor acesso a determinados produtos. Esse questionamento de classe chegou a ser timidamente abordado pelo público e pela celebridade, mas em um discurso terceirizado, isto é, tendo em vista que nem a celebridade nem o perfil de seu público seguidor pertenciam a uma classe popular, não pôde haver uma discussão profunda e ilustrativa sobre a acessibilidade social do estilo de vida saudável que ali se construía.

Foi a partir dessas questões que decidimos descentralizar os estudos da mídia para um contexto comunicacional mais amplo, que levasse em consideração discursos populares sobre a alimentação saudável, considerando seus sentidos e representações no cotidiano, e não apenas em um cenário virtual de construção de identidade como o das redes sociais. Este trabalho tem como tema o que não foi acessado na pesquisa anterior, que é o contato com o relato de pessoas das classes populares sobre seus sentidos de alimentação e de saúde. A decisão pelo afastamento da mídia como principal meio comunicacional desta pesquisa se deve ao contexto sociocultural desse recorte, que é completamente divergente daquele observado durante a análise da exposição do estilo de vida saudável por celebridades. Além disso, como temos poucos trabalhos que estudam as relações comunicacionais a partir de uma visão sociocultural da saúde e da alimentação (mais à frente explicitaremos esse levante bibliográfico), não encontramos melhor forma de entendimento do nosso objeto se não por um contato direto, fator que não poderia ser feito através ou a partir dos dispositivos midiáticos, que estão longe de ser excluídos deste trabalho, mas que certamente ocupam um papel mediador, não mais central, nesta análise sobre representações da saúde alimentar.

Entendendo a comunicação a partir da linguagem cotidiana e das interações sociais diretas e indiretas, este trabalho tem como enfoque a análise das representações acerca da alimentação saudável no discurso das pessoas responsáveis pela alimentação familiar. Partindo de narrativas advindas de entrevistas em profundidade realizadas com esses responsáveis, temos como um de nossos principais recortes a classe social dos entrevistados, porque acreditamos que as práticas sociais relacionadas à saúde também são formas de distinção entre os grupos sociais, acomodando características que revelam hierarquias de poder e que estão em constante mudança ou reafirmação de seus “gostos”, conjunto de preferências e afinidades que buscam manter ou tornar exclusivo um *habitus* de classe (BOURDIEU 2005, 2010).

Segundo Bourdieu, o conceito de *habitus* compreende os princípios geradores de práticas distintas e distintivas, isto é, são gostos, pensamentos compartilhados e comportamentos socialmente classificáveis reproduzidos por um determinado grupo social. Como o recorte do nosso trabalho parte da divisão de classes, não buscamos engessar nossa perspectiva à questão econômica, ainda que o poder aquisitivo constitua um fator relevante. Também não queremos simplificar as classes sociais, entendendo-as como relações uniformes e ignorando os conflitos de poder que acontecem dentro de cada uma (BOURDIEU, 2005). O que buscamos ressaltar com essa perspectiva é que as relações de capital são muito mais que meros detalhes dentro de uma cultura, elas são na realidade aspectos decisivos na construção das representações culturais.

Por representações, este trabalho compreende os processos de linguagem pelos quais — e durante os quais — os sentidos são produzidos (HALL, 1997a). O reconhecimento desses significados é o que constrói as identidades, trazendo a noção abstrata e complexa de um pertencimento social. Esses sentimentos e ideias podem ser compartilhados de forma similar por outros indivíduos de um mesmo grupo, de maneira que um recorte por classe social nunca poderia constituir uma identidade ou pertencimento de grupo se partisse do pressuposto que uma mesma condição financeira ou habitação geográfica são fatores culturais. Essas condições certamente influem no modo como os processos culturais se dão dentro de uma materialidade, mas são as representações circulantes nesse cenário que vão unificar ou distinguir grupos sociais mais ou menos semelhantes.

Levando em consideração que as representações são construídas discursivamente, as identidades de classe social, sexualidade, gênero e etnia são resultado de muitas ponderações, discussões e embates por uma definição comum, ou melhor, por uma hegemonia discursiva, que é o ativo processo de negociação cultural de uma sociedade e que supõe uma não correspondência entre a superestrutura ideológica do discurso e a infraestrutura econômica das classes politicamente dominadas, resultando em consensos identitários contraditórios, que se mantêm em eterna construção e ressignificação (HALL, 2003).

A hegemonia cultural compreende um campo de negociação e disputa, no qual várias vozes apostam esforços para conseguir um consenso que garanta seus interesses. Mas, por esse consenso não nos referimos a uma conquista consumada do espaço discursivo, tendo em vista que as forças contra-hegemônicas sempre estarão em atividade, buscando mudar o

regimento e visibilizar questões silenciadas. Podemos dizer que as representações são sempre cambiantes, sendo frutos da eterna disputa discursiva dissolvida no meio social.

Por essa razão, este trabalho ainda acha a análise da mídia imprescindível nos processos de comunicação e na significação da saúde, pois a mídia configura um dispositivo hegemônico que, ao mesmo tempo em que busca homogeneizar as representações, também abre espaço para contextos contra-hegemônicos em que classes menos dominantes podem emergir com maior visibilidade. Ainda assim, limitar a análise de uma construção cultural sobre a saúde apenas pela perspectiva midiática seria simplificar a dimensão discursiva, sem considerar outras articulações de classe no *habitus* social. Os signos de classe são construídos em todos os discursos sociais, principalmente nos processos comunicacionais do dia a dia, porque é no cotidiano que as disputas simbólicas se mostram mais efetivas:

A novela pode ser assistida em uma televisão, no celular, com pessoas por perto ou não. A reunião da empresa pode mobilizar falas, interações por celular, gestos (podendo, inclusive, indicar resistências a uma fala hegemônica). Um pedaço de bilhete, um grupo no WhatsApp, uma determinada página do Facebook, uma troca de e-mails, a sala de jantar onde é servida a ceia para a família – todos são dispositivos comunicacionais que nos revelam, no plano da comunicação, as lutas de classes, isto é, os lugares por onde os signos de classe circulam. São as ambiências ou os lugares onde a comunicação se efetiva, onde as lutas são travadas e por onde os signos de classes circulam e são materializados, concretizados. A circulação dos signos de classes, portanto, não ocorre sem os dispositivos comunicacionais e determinados discursos se tornam hegemônicos, justamente, porque se concretizam nesses diferentes dispositivos. (GROHMANN, 2018, p.303-304)

Por essa circulação de signos, entendemos que a mídia se comporta como inúmeras mediações simbólicas, que serpenteiam e influem nas representações. Igor Sacramento (2017) faz uma relação do uso epistemológico da mediação e sua posterior associação à comunicação. O autor mostra que os estudos da mediação se iniciaram em relações interpessoais e assumiam que qualquer relação humana não poderia ser imediata, já que era anteriormente influenciada pela cultura, linguagem, normas, etc. Com o surgimento da mídia e da digitalização, os processos de mediação se tornaram ainda mais intensos e plurais.

A internet – com serviços como e-mail, Whatsapp, Skype e, certamente, todas redes sociais on-line – muda a comunicação interpessoal, produzindo novos hábitos, condutas e práticas. Com os desenvolvimentos tecnológicos contemporâneos, a mídia vai além dos antigos limites técnicos, sociais e culturais para alcançar um modo de comunicação com alto potencial interativo e de transmissão de mensagens on-line. A remoção das barreiras do espaço e do tempo e das limitações relacionadas ao contexto social permite que os novos meios sejam usados na vida diária. [...]

Assim, as tecnologias de comunicação em rede modificam sensivelmente o escopo da interação e oferecem novas perspectivas de análise das práticas comunicativas pessoais e coletivas. (SACRAMENTO, 2017, p. 21)

Assim sendo, o autor ressalta que há necessidade de reconhecer o papel midiático mesmo nas comunicações face a face, mas que isso não faz da mídia o centro do processo comunicacional. Isso quer dizer que ela certamente estimula a maior circulação de signos dentro de uma cultura, sem ser obrigatoriamente um dispositivo unifacetado, já que permite a dupla participação dos produtores e dos receptores de conteúdo durante o processo de circulação simbólica. Portanto, esta pesquisa considera o papel da mídia devido ao seu caráter indissociável da vida contemporânea, mas propõe uma investigação comunicacional que coloca em perspectiva, na análise das mediações, uma teoria social, uma apropriação dos processos midiáticos na vida cotidiana e as formas de produção e consumo de significados na sociedade.

Sacramento (2017) comenta que a perspectiva das mediações comunicacionais passa a ser amplamente usada a partir da virada epistemológica sugerida por Martín-Barbero (2009), quando, nos estudos da área, perde-se então a obsessão pelo objeto (os meios) para se investigar os processos socioculturais em que ocorrem a comunicação (as mediações). Essa rearticulação, segundo Sacramento (2017), vem da nova necessidade de considerar a cultura nos estudos comunicacionais. As mediações, nessa visão, passam a se encontrar não mais em si mesmas, mas na articulação entre práticas de comunicação e movimentos sociais de determinado tempo e cultura.

Para Martín-Barbero (2009), essa mediação, porém, não se refere a um produto comunicacional, nem à sua intenção ao comunicar, mas às formas como a mensagem é absorvida por seus receptores, o que o autor considera como local de concretização da cultura. Para nós, este conceito estaria, no entanto, mais associado com o que vimos de representações, em Hall (1997a). Analisando as mediações a partir da relação entre a mídia e os indivíduos, devemos ressaltar que a mídia tem um papel determinante na construção de significados. Ainda assim, mesmo com uma posição privilegiada nessa relação, o papel da mídia segue participativo, isto é, não garante sozinho a hegemonia de seu enunciado, tendo que competir com diversas outras mediações, que também estarão argumentando com o receptor final os seus interesses simbólicos.

Buscamos evitar a perspectiva maniqueísta de conceber uma mídia-entidade consciente de uma ideologia própria e estruturada. Na realidade, estamos tentando representar a mídia como uma ferramenta-chave para muitas das pautas mercadológicas e políticas, que (estas sim) contêm interesses e ideologias claros. A mídia, portanto, constitui um campo de disputas simbólicas, um espaço de permanente competição enunciativa, que pode valorizar um conteúdo hegemônico ou não, o interesse de uma instância de poder ou de outra (OLIVEIRA, 2013). A única coisa que não podemos esquecer é que essas disputas não são igualitárias, e que concentram vantagens para aqueles que têm a seu favor maior capital material e simbólico.

Entender a mídia como uma entidade dotada de consciência e interesses próprios a colocaria fora da sociedade e ignoraria por completo a intervenção dos interlocutores. A mídia tem, como dispositivo, o poder de articular manifestações materiais dos discursos, produzir significação e estruturação de sentido e ordenar processos de interação, difundindo materiais significantes, porém, não é utilizada sem a ação essencial de seus locutores e interlocutores (ANTUNES & VAZ, 2006). Essa relação entre interlocutores e locutores, que assume que os receptores de determinada veiculação midiática contêm um poder reativo e de negociação, também não deve ser idealizada como uma relação bilateral equilibrada, porque isso perderia de vista a marginalidade do poder desses receptores quando diante dos meios de comunicação e das instâncias hegemônicas de poder que disputam o campo material e simbólico do discurso midiático (ESCOSTEGUY, 2010).

Talvez por ser um fenômeno completamente dissolvido nas práticas contemporâneas, buscar recortes da comunicação que tenham o objeto descentralizado da mídia não é muito comum na atualidade. Pelo menos, não partindo da necessidade de uma perspectiva de classe, e se tornando ainda mais raro quando afunilamos o tema para a análise das representações da saúde e da alimentação. Por essa razão, fizemos durante este trabalho quatro levantamentos acerca de outros textos acadêmicos sobre alimentação saudável como uma expressão cultural, desde que esses trabalhos não compreendessem a saúde apenas por suas características químicas e biológicas, mas principalmente como uma construção subjetiva e por seu peso como fator político e de distinção de classes. Nos dois primeiros levantamentos — ambos realizados antes do trabalho de campo —, que ocorreram entre agosto de 2017 e o início de 2019, poucos estudos recentes foram encontrados acerca do tema. Ainda assim, nesse intervalo de pouco mais de

um ano entre primeiro e segundo levante, encontramos o surgimento de algumas obras que circundavam a saúde por sua relação comunicacional, dando a devida importância à questão de classe nesse processo.

Os dois primeiros levantamentos foram realizados através de uma pesquisa nas plataformas digitais Scielo, Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) e Google Acadêmico. Procuramos como palavra-chave principal o termo ‘comunicação’, alternando as palavras-chave secundárias em alimentação, alimentação saudável, saúde, classe e classe social. Poucas possibilidades apareceram da conexão entre os três espectros que unem comunicação, alimentação saudável e classe social, porém, muitas associações entre alimentação e comunicação foram encontradas em todas as plataformas, tratando nessa intersecção diversas questões como gênero, publicidade infantil, atuação de influenciadores digitais, entre outros. Já a relação entre comunicação e saúde trouxe assuntos que iam desde tecnologias digitais e divulgação científica até estéticas corporais, elencando de grosso modo o volumoso espectro temático dessa intersecção.

Foram encontradas nos primeiros levantamentos três obras que dialogavam com o tema do nosso atual projeto, e achamos relevante acentuá-las. A primeira foi uma dissertação de mestrado realizada em cima do material didático do Projeto Educando com a Horta Escolar (PEHE), e nele é criticada a perspectiva apenas nutricional abordada na mídia e em políticas de contato com a população, tendo em vista que essa abordagem não considera aspectos culturais que vão além da composição bioquímica dos alimentos (SILVA, 2013). Partindo do material estudado, a dissertação sugere diretrizes para uma nova abordagem da temática da alimentação.

A segunda obra encontrada, por sua vez, trata-se de um artigo que reflete sobre o papel da publicidade na construção de uma alimentação saudável (VILLAGELIM et al, 2012). Esse trabalho estuda a alimentação na publicidade partindo da hegemonia do paradigma biomédico e certos produtos são associados a uma ideia de alimentação saudável nos anúncios midiáticos. O artigo defende que os sujeitos deveriam poder contar com informações qualificadas e aplicáveis à sua vida social, horizontes que não são amplamente explorados nas comunicações publicitárias de massa.

Já a terceira obra dos levantamentos preliminares, realizados antes da imersão no campo, continha maior afinamento com nossa perspectiva. O trabalho é também uma dissertação de

mestrado (PORTELINHA, 2018) e tem como tema os sentidos da alimentação a partir de um recorte de classe. Como também propomos no nosso trabalho, a autora do estudo utilizou em seu método as entrevistas em profundidade, recorrendo teoricamente a autores como Bourdieu e Fischler, que também estão bastante presentes em nossa bibliografia. A decisão pelos entrevistados também buscou enfoque nos responsáveis pelas compras de família, porém, a maior preocupação da autora foi em investigar questões de identidade e práticas sociais que relacionam a alimentação à comunicação, não passando propriamente pelo espectro da saúde (ainda que em suas entrevistas transcritas os temas sobre saúde na alimentação tenham sido percebidos).

Durante o nosso trabalho e após a imersão no campo, mais dois levantamentos bibliográficos foram realizados, um em novembro de 2019, quando as entrevistas estavam em curso, e outro em agosto de 2020, que foi o quarto e último levantamento bibliográfico desta pesquisa. O surgimento de temas recorrentes nas narrativas necessitou um levantamento direcionado a cada tópico, de acordo com a temática, (como globalização, diferenças de gênero, etc.). Para além do surgimento dos temas específicos, o que também mudou nesses últimos levantamentos é que passaram a ser considerados como bibliografia os documentos sobre alimentação e classe social oriundos de instituições oficiais, como o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2019), Ministério da Saúde (BRASIL, 2014; 2020), Organização Mundial da Saúde (OMS, 2010), entre outras organizações. Também buscamos trabalhos que tivessem o recorte da alimentação sob uma perspectiva de classe focada nas elites brasileiras, como é o caso das obras de Pulici (2014) e Albertim (2016), para que pudéssemos comparar as distinções simbólicas encontradas entre esses estudos e os nossos.

Além das citadas, encontramos também outras pesquisas que conversam com nosso tema e, nestes casos, a similaridade se deu por abrangerem o mesmo recorte geográfico (a cidade do Rio de Janeiro) e por levarem em consideração questões sobre classe e sua relação com saúde e alimentação. Um desses estudos relata sobre o alto índice de obesidade em mulheres da comunidade da Rocinha, apontando que a questão não é apenas nutricional, mas social e multifacetada, cujos determinantes pouco se relacionam à abundância de alimentos ou à ociosidade dessas mulheres, desmistificando a culpabilidade individual que percorre a questão do sobrepeso (FERREIRA; MAGALHÃES, 2005). Já o outro estudo analisa a origem dos enunciados que circulam nas narrativas sobre saúde relatadas por moradores de

comunidades no bairro de Manguinhos, criando um modelo chamado mapa do mercado simbólico para explicitar os principais meios comunicacionais e instituições produtoras de sentido nesse processo (ARAÚJO, 2006).

Um outro estudo no qual identificamos afinidade com nosso projeto pelo recorte de classe e geográfico é uma obra mais antiga, realizada na década de 1970, e é composta por um apanhado de pesquisas etnográficas coordenadas por Klaas Woortmann (1978), realizando um mapeamento de várias ideologias alimentares em diversos grupos de baixa renda do país, incluindo comunidades do Rio de Janeiro. Esse trabalho faz um levante nacional de questões culturais, econômicas e geográficas presentes no processo de instrução alimentar daquela época e, embora a parte que englobe nosso recorte geográfico seja mínima e o endereçamento do estudo não seja comunicacional, e sim antropológico, ela serve como um parâmetro histórico das mudanças nas práticas alimentares da cidade e do país.

Apesar dos trabalhos que acabamos de citar, ainda podemos dizer que nosso projeto aborda um terreno epistemológico pouco explorado, principalmente considerando a pluralidade de fatores que buscamos considerar nesta análise cultural, que engloba nas narrativas sobre a saúde os fatores econômicos e as mediações que a percorrem, além das claras diferenças sociais a ela relacionadas. Como dissemos no início, decidimos que esta perspectiva não poderia ser buscada se não por um trabalho de campo, já que há uma clara necessidade de ouvir e permitir ser ouvido, dentro das limitações que nosso recorte oferece, as formas como diferentes classes dentro de uma mesma sociedade trazem convergências e divergências acerca de uma saúde culturalmente apreendida.

Salientamos que, quando abordamos um estudo levando em conta a centralidade da cultura, mas também estabelecemos em nosso recorte uma segmentação baseada em classe econômica, implicamos aí o entendimento de que a dimensão econômica tem relação direta nas relações simbólicas e materiais da sociedade, e isto inclui não só a cultura, como também a ordem de poderes. Por esse embasamento, então, entendemos que a cultura penetra todos os recantos da vida social e que não poderia ser desconsiderada ou diminuída na abordagem dos estudos comunicacionais. Entretanto, com isso não queremos dizer que “tudo é cultura”, mas que toda e cada instituição ou atividade social contém um universo próprio e distinto de significados e práticas e, conseqüentemente, a cultura é uma das condições de existência

dessas práticas. “Não que não haja nada além do discurso, mas que toda prática social *tem o seu caráter discursivo*” (HALL, 1997b, p. 34 [grifos do autor]).

Inicialmente, temos nesta introdução o objetivo de apresentar nossos conceitos norteadores, isto é, as expressões significantes que utilizaremos ao longo de todo o trabalho. Aqui esclarecemos a importância do recorte pautado no *habitus* de classe e nas representações da saúde presentes nas narrativas dos entrevistados. Esta abertura também aborda a descentralização da mídia nos estudos da área de comunicação, buscando melhor explorar as ações comunicativas por seu contexto sociocultural, protagonizado por pessoas que, claro, recebem influência dos discursos midiáticos, mas que estes são apenas uma das plurais mediações que atuam (e disputam) seus sentidos nas representações.

No primeiro capítulo, aprofundaremos o papel epistemológico da comunicação em nossa análise, que é focada nos sujeitos em comunicação e baseada na interdisciplinaridade do dialogismo da linguagem, no qual é necessário interpretar o discurso não como um fator isolado, mas visibilizando as vozes que influem e mediam nos processos de identidade e formação de opinião. No mesmo capítulo também narramos a nossa experiência de campo, começando com a base teórica e estratégias adotadas para a imersão — como os métodos de contato para as entrevistas e os critérios de seleção dos nossos participantes —, seguidas do relato das dificuldades que encontramos e das adaptações que foram necessárias durante os processos de entrevista. Ainda no mesmo capítulo, também destacamos os principais temas socioculturais observados nos discursos dos entrevistados, que serviram de guia para as discussões desenvolvidas nos capítulos seguintes.

O segundo capítulo traz estudos e articulações acerca da alimentação e da cultura, ressaltando o papel da comunicação nessa relação. Discutiremos aqui a alimentação como uma forma de linguagem própria, presente em toda e qualquer cultura, assim como as imbricações dos discursos midiáticos nas práticas alimentares de um mundo digitalizado. Deixamos ainda mais evidente a relação entre saúde e alimentação, menos por suas conexões nutricionais do que por seus elos simbólicos e culturais, revelando o papel dos processos de poder nas representações e nas hegemonias discursivas das práticas alimentares.

O terceiro capítulo é dedicado à influência da tradição e da globalização na comensalidade contemporânea e nas representações do comer. Discutiremos aqui a força cultural da alimentação para além dos discursos de promoção à saúde, levando em conta seus

processos afetivo, social e seus fatores distintivos no *habitus* de classe. Também consideramos nesse debate os limites entre a globalização e as opressões culturais que são respaldadas institucionalmente e que ameaçam práticas alimentares tradicionais.

No quarto capítulo, comparamos diretamente as diferenças entre as representações alimentares da elite e das classes populares através do diálogo com outros estudos de campo cujo recorte foi oposto ao nosso. Também colocamos ao lado dessa análise as diferenças alimentares quantitativas entre as classes, trazendo para a discussão estudos estatísticos recentes sobre o perfil alimentar de brasileiros e as divergências entre os discursos e as práticas alimentares da população. É também nesse capítulo que comparamos o consumo midiático da saúde entre as classes sociais, considerando os meios de comunicação mais influentes nas narrativas dos entrevistados.

O quinto capítulo fecha o nosso trabalho com a discussão sobre gênero e alimentação. O tema foi deixado por último porque, diferentemente dos outros capítulos, essa questão foi explicitada mais por silêncios do que pela fala direta nas narrativas dos entrevistados. O capítulo expõe como o papel alimentar e de saúde da família ainda é visto como obrigação da mulher, principalmente nas classes mais pobres. Em nossa discussão, a emancipação da cozinha ainda se mostra menos uma conquista feminista do que mais uma das distinções entre classes, e abrimos espaço para melhoramentos futuros considerando o papel de gênero, classe e etnia nos lares brasileiros.

Na conclusão, resumimos os argumentos de nossa discussão revelando as formas pelas quais a alimentação saudável é um fator sociocultural distintivo entre classes e como a culpabilização na saúde é utilizada para perpetuar a opressão de alguns grupos sociais sobre outros, o que ressalta a importância dos estudos culturais da alimentação como uma ferramenta para mudanças sociais e políticas. Por fim, levantamos questionamentos e perspectivas que poderiam embasar futuras pesquisas com recorte de classe nos estudos da comunicação, buscando sua maior aplicabilidade. Após a conclusão, incluímos nos anexos deste documento as entrevistas transcritas com cada participante, para que também possam servir como material de estudo para outros trabalhos acerca do tema.

1 INSPIRAÇÃO ETNOGRÁFICA NA COMUNICAÇÃO E TRABALHO DE CAMPO

1.1 ENTENDENDO A ABRANGÊNCIA DOS ESTUDOS COMUNICACIONAIS

Ao escolher para este trabalho uma abordagem pela perspectiva cultural, nos deparamos com a necessidade de entender o escopo da comunicação nesse recorte, já que os estudos culturais perpassam várias áreas de produção do saber. Trabalhos como o de Woortmann (1978), por exemplo, que contém métodos e premissas próximas ao nosso, mas que constitui um trabalho do campo antropológico, nos faz atentar ao melhor entendimento sobre como a comunicação se centraliza nesta pesquisa, tendo em vista que os conceitos de *habitus*, mediações e representações podem perpassar todas as ciências sociais aplicadas. Também não é por considerar o papel da mídia que este trabalho se torna automaticamente um trabalho de comunicação, porque aqui a estudamos como via de mediações e de símbolos hegemônicos que conversam com nosso objeto, mas esse objeto está de fato localizado nos enunciados discursivos dos entrevistados. Então, como podemos afirmar que este estudo se trata de um estudo comunicacional?

Vera França (2006) chega a criticar o enfoque das mediações nos estudos da comunicação, já que, seguindo a definição de Martín-Barbero (2009), isso nos levaria para o estudo da cotidianidade, da temporalidade e da competência cultural. Assim sendo, para a autora, o interesse pelo conhecimento do grupo suplantaria o interesse pelo processo comunicativo, não se tratando mais do estudo de um processo receptivo, mas sim de uma etnografia de audiência, deixando de ser um objeto da comunicação para se tornar competência dos estudos sociológicos.

Elizabeth S. Bird (2003) também critica os limites dos estudos de audiência. Em seu ponto de vista, ela considera que em uma sociedade saturada pela mídia não é mais possível — se é que um dia já o foi — separar os “efeitos” de determinada mídia nos indivíduos, sendo necessária uma pesquisa mais holística, que vá além da situação imediata da recepção, permitindo melhor abrangência dos significados mediados.

França (2006), por sua vez, busca desvincular-se da procura por um objeto da comunicação, para poder, então, focar em um agente ou um sujeito da comunicação, levando

em consideração que os processos comunicacionais se configuram em ações que são consequentemente executadas para alguém e com alguém.

A ideia de sujeito (que não é o eu na sua singularidade, e não se reduz à ideia de indivíduo) implica uma transcendência, uma ultrapassagem da individualidade do eu, e contém nela uma intersubjetividade — portanto, a comunicação numa esfera comum. Se o conceito de sujeito inclui a ideia (humanista) de autonomia, ele inclui também a relação ao outro — a referência à humanidade que o constitui como tal. (FRANÇA, 2006, p. 75)

Essa perspectiva certamente é muito interessante para ilustrar a abrangência comunicacional a partir dos estudos culturais. A autora não reconhece o sujeito da comunicação no singular, mas sim como “sujeitos em comunicação”, pois, segundo ela, essa discussão promove o resgate da comunicação no cerne do processo de construção do sujeito, ainda havendo diferenciação clara entre o sujeito social e o comunicacional. O sujeito comunicacional é um sujeito social e também um enunciador e receptor de discursos, mas o que mais o especifica é que ele é um sujeito em relações mediadas discursivamente, seja com o outro, ou com a linguagem e o simbólico.

A autora ainda diferencia esses sujeitos de um público, já que os sujeitos da comunicação não são equivalentes a um grupo delimitado por uma prática específica, mas por várias práticas concomitantes. A interação, aqui, é o pressuposto do estudo comunicacional, indo além da identificação da marca social na narrativa, além da natureza social do sujeito, analisando a força que põe os interlocutores em produção de sentido, afetando o outro e também a cultura, sendo igualmente por eles afetado. Tomar a interação como pressuposto é analisar a comunicação como lugar de força, que suscita ação, permitindo mudanças e o imprevisível. A ação que constitui os sujeitos da comunicação é menos que sua ação no mundo e mais que a ação de receber e produzir discursos (FRANÇA, 2006).

Podemos inferir que a ideia dos sujeitos em ação na comunicação não é um conceito antagônico ao das mediações, mas complementar e essencial para entendermos onde o estudo comunicacional se situa e as variáveis que ele põe em recorte. Isto é, já que entendemos que a comunicação se encontra na interação discursiva, que é mediada por interpretações culturais e individuais (representações das mediações) entre sujeitos (sujeitos em comunicação).

Essas interações discursivas não se apresentam somente com dois ou mais sujeitos em comunicação, mas também com o próprio sujeito em processo de narrativa. Mesmo quando se está em um aparente monólogo, o discurso é formado a partir de mediações previamente

influentes e as representações são negociadas no próprio ato da linguagem (HALL, 1997a). A própria linguagem, confere, portanto, uma arena de disputas, e o discurso não tem comportamento contínuo porque qualquer manifestação enunciativa é, em si, um processo de produção de sentido.

1.2 ANALISANDO AS NARRATIVAS

Se dentro de uma mesma narrativa saltam da fala percepções e ideias que foram mediadas por estímulos culturais, políticos e midiáticos, muitas vezes esses enunciados divergem entre si dentro de um mesmo raciocínio. Para nomear essa multiplicidade de discursos dentro de uma mesma narrativa, o filósofo russo Mikhail Bakhtin (2017) reconhece que em qualquer enunciado estão presentes diversas relações dialógicas. Por exemplo, dentro da narrativa de cada indivíduo, existem enunciados e construções de sentido que perpassam a fala e que são negociados, aceitos ou refutados nesse processo:

Em cada época, em cada círculo social, em cada micromundo familiar, de amigos e conhecidos, de colegas, em que o homem cresce e vive, sempre existem enunciados investidos de autoridade que dão o tom, como as obras da arte, ciência, jornalismo, nas quais as pessoas se baseiam, as quais elas citam, imitam, seguem. (...) Eis porque a experiência discursiva individual de qualquer pessoa se forma e se desenvolve em uma interação constante e contínua com os enunciados individuais dos outros. (BAKHTIN, 2017, p. 294)

Podemos dizer que quando tratamos a relação dialógica em um discurso sobre alimentação saudável, vários enunciados irão contribuir para essa narrativa, seja a partir do contato com a mídia, com profissionais da área de saúde, com as tradições culturais e com a própria construção subjetiva dos indivíduos (ARAÚJO; CARDOSO, 2007).

A unidade real da língua que é realizada na fala [...] não é a enunciação monológica individual e isolada, mas a interação de pelo menos duas enunciações, isto é, o diálogo. O estudo fecundo do diálogo pressupõe, entretanto, uma investigação mais profunda das formas usadas na citação do discurso, uma vez que essas formas refletem tendências básicas e constantes da recepção ativa do discurso de outrem, e é essa recepção, afinal, que é fundamental também para o diálogo. (BAKHTIN, 2004, p.145)

Para Bakhtin (2017), a expressão externa da linguagem é também a expressão interna de quem a pronuncia, não havendo dois discursos entre a fala e o pensamento. E a partir

desses entendimentos podemos ver por que a narrativa consiste como parte imprescindível deste trabalho. Não porque as falas revelarão uma verdade inquestionável, mas porque permitem que durante as entrevistas as pessoas realizem construções de sua verdade, que serão permeadas por vários enunciados que concorrem na formulação de um sentido (SANTOS; MOREIRA, 2010).

Essa abordagem que leva em consideração as relações dialógicas também traz à luz a questão dos ruídos, isto é, olha para os processos comunicacionais como orgânicos e ativos, não havendo transferência dos valores simbólicos entre os sujeitos em comunicação, mas uma ativa produção social desses sentidos, que sempre vai trazer irregularidades e até mesmo incongruências dentro de um mesmo discurso.

Ilustrando esse aspecto dentro do nosso tema, podemos dizer, por exemplo, que a mídia defende a alimentação saudável ao mesmo tempo que estimula o consumo de *junk food* pelo apelo do prazer (FONTENELLE, 2002), contudo, para determinados indivíduos a mídia e a promoção da saúde podem não ser os principais guias alimentares. Para algumas pessoas, a tradição religiosa ou familiar pode tanto ter valores antagônicos como similares aos expressados em políticas públicas na saúde, que por sua vez podem propor práticas que não absorvem a realidade cultural do local em que são aplicadas. Todas essas influências entrarão em contato entre si e com os sujeitos, e todos os componentes dessa complexa rede comunicacional estarão em constante produção simbólica a partir dessa cadeia de interação.

Por mais plural que sejam as relações dialógicas, como vimos, certas vozes são mais dominantes que outras, o que revela que o sistema do discurso, apesar de convergir a atividade de vários participantes, também se enquadra em um contexto de hierarquia de poderes. Para Foucault (2010a), o estudo do discurso de uma determinada sociedade vai refletir as relações de controle, limitação e validação de poder ali presentes, pois o discurso reproduz e perpetua valores da sua sociedade, qualificando um poder de dominação que se torna arena de batalha pela hegemonia enunciativa. Essa arena de batalha na prática dos processos discursivos é o que abre espaço permanente para a troca de sentidos, e por isso também é o que possibilita a permuta de signos entre todas as forças participantes, dominantes e contra-dominantes (FOUCAULT, 2010a, p.49).

Ainda que busquemos salientar as estruturas de poder simbólico por trás das narrativas e seus discursos, não nos engessamos à questão de dominação discursiva como enfoque das entrevistas. O principal objetivo deste trabalho é a aproximação e a busca por um entendimento abrangente da saúde nas práticas alimentares de um determinado *habitus*, contextualizando esse recorte nas desigualdades de classe. Por isso também foi muito importante deixar vir à luz as questões trazidas da forma mais orgânica possível por parte dos entrevistados, porque de outra forma não teria sido uma imersão em campo e sim uma busca de teorias pré-concebidas. É por considerar muito preciosa essa interação que escolhemos uma abordagem do tipo etnográfica neste projeto, e é porque almejamos dar espaço à construção de sentido dos indivíduos que escolhemos utilizar a entrevista em profundidade como instrumento principal no contato com os participantes.

1.3 EMBASANDO AS ENTREVISTAS E PLANEJAMENTO PRÉ-IMERSÃO EM CAMPO

Esclarecemos que a escolha da entrevista em nosso método não a enxerga como uma ferramenta positivista de acesso a uma realidade social desconhecida. Acreditamos que a entrevista também tem essa função de divulgação, de permitir a escuta, mas isso não faz das narrativas e de suas análises uma verdade absoluta. A escolha da entrevista não é para nos autorizar a falar sobre o que não vivemos, mas discutir essa realidade não-vivida junto à realidade do entrevistador. O enfoque que defendemos para a escolha da entrevista representa um exercício de alteridade, nunca anulando a condição externa do pesquisador em relação a seu objeto, porque isso confundiria a perspectiva da pesquisa (ROCHA; DAHER; SANT'ANNA, 2004).

Bourdieu, em seu trabalho *Compreender* (1997), discute bastante o papel da entrevista em profundidade e ilustra com transcrições de entrevistas os pontos que dificultam um maior engajamento do entrevistado. Entre esses fatores, o autor ressalva que as relações na entrevista são raramente igualitárias, podendo o entrevistado, sentindo no entrevistador uma autoridade compreendida por diversos fatores como idade e classe social, acabar aquiescendo com a fala dele. Ou podemos também subestimar os silêncios, não os considerando

importantes e comunicativos, quando podem estar expressando muitas coisas, como cautela, construção de pensamento ou desconforto, por exemplo. Segundo o autor, uma entrevista por si já aparenta uma troca injusta para o entrevistado, pois inicialmente se apresenta de forma unilateral e guiada pelo ponto de vista do entrevistador, dissimetria essa que será redobrada de acordo com as relações simbólicas que podem imprimir autoridade do entrevistador para o entrevistado. É por isso que o autor defende que a compensação desses fatores só pode se dar através do esforço de uma comunicação não violenta, escapando ao máximo o exercício da imposição.

Inspirados no trabalho de Bakhtin sobre filosofia da linguagem, Santos e Moreira (2010) também lançam olhar sobre as diferenças simbólicas entre entrevistador e entrevistados, ressaltando que o pesquisador deve buscar entender em qual contexto anterior as enunciações que serão apresentadas podem ter colhido seu sentido. Da mesma forma, o pesquisador possui um papel ativo de reconhecida importância no processo, e deve entender que a entrevista é uma relação de troca, e que os significados emergirão também de uma interação imediata. O resultado do que é capturado em uma entrevista não pertence somente ao entrevistado, mas também à interação entre os participantes desse diálogo.

Assim, ao se pensar nas entrevistas, não se deve pensá-las como momentos estanques em que se para o tempo e faz-se uma coleta de dados para depois permitir que a realidade continue; ao contrário, deve-se observar que tanto o contexto histórico quanto o contexto imediato da entrevista estarão presentes nos enunciados, moldando sua forma e seu conteúdo. Durante todas as fases, deve-se ter em mente os contextos históricos que envolvem os elementos da coleta de dados. Assim, durante a fase de elaboração, deve-se levar em consideração os fatores históricos que envolvem o entrevistado, o entrevistador e também o objeto do qual se fala. (SANTOS; MOREIRA, 2010, p. 88)

Segundo os autores, o entrevistador geralmente terá uma das seguintes dificuldades: ou seu papel será historicamente desfavorecido, ou então imediatamente prejudicado. Com isso, os autores se referem que, caso a entrevista seja feita por alguém com maior proximidade ao entrevistado, como seria o caso de entrevistar alguém com quem se convive, a entrevista é prejudicada por uma relação de poder já estabelecida, mas em compensação há maior compreensão do contexto histórico de quem relata. No caso do entrevistador vir de um ambiente social externo ao do entrevistado, a relação é imediatamente privilegiada, porém historicamente desfavorecida para a análise.

Esses aspectos também são reconhecidos por Bourdieu (1997), mas tratados de forma diferente, uma vez que o autor acredita que as relações de poder estarão claras mesmo em interações imediatas. Quando há uma diferença de classe entre entrevistador e entrevistado, isso será deixado claro logo no primeiro contato. As roupas, as palavras escolhidas na fala, os gostos, tudo que constitui o *habitus* de classe se fará visível e trará embates simbólicos à entrevista, de forma que não poderão ser ignorados. Portanto, a melhor iniciativa é a aproximação do entrevistador com o entrevistado, não escondendo seus contextos históricos, mas os deixando o mais transparentes possível.

Seguindo também os conceitos de Poulain e Proença (2003), que defendem que estudar a alimentação através das ciências sociais requer uma abordagem pluridisciplinar que considere aspectos fisiológicos, representativos e sociais do comer, optamos pela semi-estruturação das entrevistas — o roteiro das perguntas é flexível e espera respostas menos objetivas dos participantes — para ser possível permitir “fazer falar as pessoas quando interrogadas sobre um determinado tema, reformulado no decorrer do tempo para redirecionar a discussão, sem deter-se estritamente ao assunto de partida” (POULAIN, PROENÇA, 2003, n.p). Desta forma, é possível manter uma linha temática e ao mesmo tempo permitir digressões importantes para que sejam identificadas representações e contextos estruturais que circulam a narrativa de maneira mais ou menos consciente (Anexo 2).

Tendo como base esses conceitos na aplicação das entrevistas, nossa estratégia foi selecionar pessoas responsáveis pela alimentação do lar optando por um contato prévio com os entrevistados, familiarizando-os com o projeto e com a entrevistadora. Após essa primeira conversa, os possíveis participantes deveriam preencher um questionário baseado no Critério de Classificação Econômica Brasil (Anexo 1), da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (Abep), e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). As entrevistas foram marcadas para outro dia após o primeiro contato com os participantes, e a estruturação das perguntas foi flexível quanto aos caminhos narrativos do entrevistado, mas manteve seu enfoque nas associações que podem ser feitas a partir dos temas da alimentação e da promoção da saúde, como sugerem Poulain e Proença (2003). Os tópicos que aparecerem com recorrência nas falas dos entrevistados foram dados atenção ao longo da análise dos discursos e descritos no próximo subcapítulo (1.4), referente à aproximação de campo.

Para definir a classe social, aspecto de destaque nesta pesquisa, selecionamos o Critério de Classificação Econômica Brasil da Abep (2018) para classificar os entrevistados entre as classes C e D, porque o questionário levava em conta questões como patrimônio, bens e escolaridade como informações essenciais para a definição de classe, englobando algumas complexidades do *habitus* de classe de Bourdieu, que consideram além de fatores econômicos o capital cultural dos entrevistados. No entanto, fizemos algumas pequenas adaptações para que o questionário melhor encaixasse em nosso tema e a realidade contemporânea. As perguntas se interessam pelo nível de escolaridade do chefe de família, que consideramos, no caso, os chefes da alimentação do lar que estávamos entrevistando. Fora isso, onde o questionário perguntava sobre a posse de aparelho de leitura de DVD, trocamos o item pela assinatura de alguma TV a cabo ou de alguma plataforma de *streaming*, como Netflix, Globoplay ou Looke. O questionário original está disponível nos anexos deste documento (Anexo 1).

Para conseguir contato com os entrevistados, primeiro pedi indicações de conhecidos, depois pedi aos entrevistados a indicação de outros possíveis participantes e, paralelamente, também fiz contato direto com possíveis candidatos que encontrei na rua e em estabelecimentos. A premissa para a participação era que a pessoa fosse responsável pela alimentação do lar e pertencesse à classe C ou D e, para o processo ser menos invasivo e promover maior conforto para os colaboradores desta pesquisa, informamos que os nomes dos participantes seriam substituídos por nomes fantasia, tendo em vista que essa exposição poderia causar desconforto e se mostra desnecessária para o nosso estudo.

Considerando o trabalho de Rodrigues Filho, Prado e Prudente (2014), que analisam a eficácia dos termos de consentimento livre e esclarecido (TCLE) para participantes que não dominam a linguagem escrita, simplificamos o vocabulário das perguntas e também oferecemos a opção da entrevistadora fazer a leitura em voz alta do TCLE antes da gravação, caso os entrevistados assim preferissem. No entanto, como veremos mais à frente, na subdivisão referente à aproximação de campo (1.4), a formalização da classe econômica através do questionário da Abep, assim como as próprias perguntas do TCLE, ofereceram obstáculos na prática das entrevistas devido à burocracia do processo e exposição sentida por

alguns entrevistados. Todas as entrevistas autorizadas pelos participantes foram transcritas e também estão disponíveis nos anexos desta dissertação (Anexos 3 a 11).

A análise das narrativas foi realizada sob um enfoque preliminar nas relações dialógicas e representações perceptíveis nas falas sobre alimentação e saúde. Como já esperávamos, alguns outros temas também surgiram a partir do relato dos entrevistados, onde se explicitaram questões sociais, de gênero, tradição, identidade, entre outros. Os tópicos que se mostraram mais consistentes nas narrativas se transformaram nos temas discutidos nos próximos capítulos deste trabalho e indicaram o caminho para outros aprofundamentos bibliográficos que serviram de base nesta discussão. Excertos das entrevistas são trazidos ao longo das análises temáticas, como forma de aplicabilidade e ilustração de nosso corpo teórico nas práticas discursivas.

1.4 TRABALHO DE CAMPO

Reconhecemos na área das ciências humanas aplicadas a importância da formalização dos métodos de pesquisas em estudos que envolvem seres humanos. Por isso, esta dissertação foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética do Centro de Filosofia e Ciências Humanas (CFCH) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). A decisão por aplicá-la ao comitê somente após sua qualificação foi tomada priorizando o embasamento teórico antes da imersão no campo.

Como todos os trabalhos de inspiração etnográfica, este não fugiu ao padrão quando encontrou cenários que demandaram mudanças no plano original. Em primeiro lugar, a decisão por realizar a entrevista após a qualificação não obteve o efeito esperado. A intenção de fazer uma aproximação de campo mais embasada acabou enveredando por aprofundamentos teóricos daquilo que eu como pesquisadora esperava ver em campo, mas este trouxe suas próprias necessidades e não seguiu pelos caminhos supostos previamente, resultando em materiais teóricos que não encontraram sua representação nas narrativas — a exemplo de uma conexão representativa entre magreza/gordura e saúde alimentar, aspecto

pouco abordado nas falas dos participantes —, o que, claro, também está limitado ao tamanho do material que pôde ser coletado.

Todavia, a quebra de expectativa é uma experiência igualmente enriquecedora na pesquisa e tais surpresas são sempre bem-vindas no processo de conhecer o outro através de suas narrativas. Porém, a título operacional e para aqueles que leem este trabalho antes de uma aproximação de campo, acredito que o campo é parte do embasamento para si mesmo, e em outra oportunidade eu iniciaria o processo com uma bibliografia mais reduzida e abrangente, aprofundando os temas concomitantemente à aproximação de campo.

Durante a aproximação, os contatos de campo também não fluíram de forma ideal nas primeiras tentativas de abordagem. As primeiras entrevistadas foram encontradas por indicação, depois, o contato também passou a ser feito diretamente por mim em estabelecimentos, bares, restaurantes e empresas, pois as indicações estavam levando a um certo padrão de idade e profissão dos participantes (em sua maioria mulheres profissionais de limpeza, entre 45 e 69 anos, ou jovens atendentes de lojas, entre 25 e 26 anos).

No primeiro contato antes das entrevistas, com no mínimo um dia de antecedência para a gravação, quando eu explicava os objetivos do trabalho, o interesse em participar era maior por parte das pessoas. No momento em que eu apresentava o TCLE e o questionário de classe da Abep para preenchimento, notei que a experiência se tornava cansativa e incômoda, ainda que eu explicasse que nenhum dado pessoal seria revelado. A escolha para que eu realizasse a leitura do TCLE e do questionário era dado a cada participante, considerando que algumas das entrevistadas não concluíram o ensino médio e que uma não era alfabetizada. Porém, mesmo que na primeira conversa eu houvesse explicado que o trabalho “levava em conta a renda e classe social das pessoas e onde elas moravam para fazer um mapa do que e por que comemos”, ler os tópicos do TCLE e preencher o questionário fazia com que as entrevistadas mudassem a linguagem corporal, se mostrando mais impacientes e um tanto “enganadas”, talvez porque, ainda que eu explicasse que precisaríamos abordar o questionário e o TCLE antes da conversa oficial, eu apresentava o trabalho como “uma conversa sobre comida, desde o mercado até as formas de comer e a razão para comer o que comemos” (o tema da saúde não era trazido a princípio de forma intencional, para não aparentar uma

pesquisa de profissionais da saúde), e o preenchimento dos documentos tornava esse processo muito formal e diferente da conversa sugerida, o que ia justamente de encontro com a intenção de deixar os entrevistados confortáveis para que respondessem de forma mais natural às perguntas.

Cheguei a tentar preencher os documentos no dia das entrevistas, mas nessa tentativa, as entrevistadas, por terem acabado de responder a perguntas objetivas, seguiam dando respostas objetivas para as perguntas sobre a alimentação, o que resumia muito a possibilidade de estudar suas narrativas e resultou em alguns materiais inutilizáveis para o estudo — uma das entrevistas que entrou para o material, a conversa com Claudia, deixa isso um pouco mais claro pela impaciência de suas respostas no início da transcrição, embora, depois, o fluxo tenha seguido com mais espontaneidade.

Entrevistadora: Então, basicamente, primeiro eu queria saber como é que é o dia a dia da sua família. Quantas pessoas são na casa, quais as idades, o que eles fazem?

Claudia: Ah, você quer a idade?

E.: Não... Um geral.

C.: Ele... Ele mora lá em cima [o ex-marido, no andar de cima da casa], não mora aqui. Mora só eu e ela [a filha] aqui embaixo, e eu tenho 44 e ela tem 4. Entendeu?

E.: Entendi. Só vocês duas, só?

C.: É. Só isso?

(Claudia, 44 anos)

Minha primeira tentativa de diminuir esse desconforto foi oferecer que as entrevistadas levassem para casa o questionário e o TCLE para que lessem com calma e com a ajuda de alguém, se achassem necessário. Não obtive bons retornos. Apesar de muitas se mostrarem dispostas a participar e preencher os papéis, quando eu retornava para a entrevista elas não haviam trazido os documentos, geralmente porque tinham esquecido ou porque não tiveram tempo, mas ainda se mostravam interessadas em participar da entrevista, mas passei a não realizar gravações antes de receber os documentos porque não pude utilizar algumas entrevistas devido ao não recebimento destes.

Minha segunda tentativa foi mais efetiva. Como o tempo para imersão no campo estava ficando escasso e eu tinha pouco material utilizável, mudei a abordagem da aproximação. Eu passei a entrar em contato com as participantes candidatas dizendo que precisava entregar um trabalho para a minha faculdade (o que, notemos, era completamente verdadeiro), e que o prazo estava ficando curto e que precisava de entrevistas para concluí-lo.

Eu informava que o procedimento levaria cerca de 20 minutos (foi necessário acelerar o processo de entrevista através da seleção de algumas perguntas e descarte de outras, de acordo com as narrativas), porque todas as entrevistadas preferiram marcar um horário durante o trabalho a realizar a entrevista em suas residências, o que me impedia de fazer entrevistas mais longas (apenas Raquel, Violeta e Claudia puderam dar entrevistas de mais de 40 minutos). Perguntei a algumas se havia razão para a escolha do local de trabalho, e que eu poderia me deslocar para suas casas durante o fim de semana se preferissem, mas as respostas foram que no trabalho seria o mais prático, e realmente imagino que o fim de semana, como observei nas entrevistas depois, era um tempo de lazer sagrado.

Creio que a minha imagem pode não ter aparentado muita seriedade, talvez por eu ser mais nova que todos os entrevistados, ou talvez porque somado a isso adotei um discurso mais coloquial nas conversas, para mostrar que a intenção das entrevistas era mais espontânea. Em vez de ter o efeito de deixar o contato mais agradável, essa estratégia de aproximação pode ter comprometido a execução da pesquisa. Não houve bibliografia que pudesse me preparar para essa rejeição. Não queria me aproximar com um discurso mais formalizado porque isso já causaria uma primeira impressão de que o processo de entrevista seria mais frio, e levando a questão de classe em consideração, poderia soar um pouco intimidador, o que não era a intenção do trabalho. Mostrar-me por outra face, também real, de uma universitária com um trabalho para entregar, causou muito mais empatia na aproximação de todos os casos que sucederam até o fim das entrevistas.

Àqueles que mostraram disponibilidade em participar da pesquisa, eu explicava os objetivos do trabalho e falava que, antes de nos encontrarmos no dia seguinte para a entrevista, era necessário o preenchimento de certos documentos, para garantir que ela(e) concordava em dar aquela entrevista e se enquadrava no perfil que eu estava buscando. A partir de então, o processo seguiu de forma mais fluida. Embora em alguns casos o primeiro contato tenha sido mais longo que o processo das próprias entrevistas, os participantes ficaram muito mais confortáveis: eu passava a ser a entrevistada, eles se interessavam pela minha faculdade, falavam dos filhos e netos que estavam estudando na escola ou universidade ou das próprias ambições acadêmicas, no caso particular dos mais jovens, e preenchiam os documentos mais à vontade.

No reencontro, para realizar as minhas entrevistas, por vezes a conversa era mais curta, principalmente com os entrevistados mais jovens, que, com exceção de Daniela, não pareciam muito interessados no tema, pois apresentavam uma rotina alimentar que envolvia menos preparo caseiro, não eram responsáveis pela alimentação de outras pessoas e poucas refeições eram feitas no lar. O que também pode ter encurtado o tempo das entrevistas é o fato de que, no contato anterior, já havíamos conversado sobre os tópicos de seu interesse (faculdade, emprego, ambições de carreira). Nesse primeiro momento, e diferentemente do processo da entrevista, a troca de informações era mais justa, uma vez que eles também podiam me fazer perguntas pessoais e conduzir a temática da conversa.

Um outro fator a possivelmente influenciar a maior duração do primeiro contato pode ter sido o próprio preenchimento dos documentos, que era uma tarefa mais burocrática e requeria um certo tempo para conclusão. A forma de tornar isso mais agradável e que prolongava o processo era a interação comigo. Perguntavam algo sobre o texto, sobre minha pesquisa, sobre mim ou falavam um pouco mais de si e de seus familiares. Esse processo de conversar enquanto ocorria o preenchimento dos papéis acabou sendo crucial para criar uma maior conexão com os entrevistados. Ainda que no dia da entrevista o tempo de interação tenha sido menor em alguns casos, devido ao maior conforto dos entrevistados depois do primeiro contato, os materiais ficaram mais elaborados e espontâneos que os anteriores, e as narrativas sobre a alimentação saíram do plano objetivo para abordar outros aspectos representativos que envolvem o tema.

Quanto ao perfil dos entrevistados, como um dos primeiros contatos foi feito com uma profissional de limpeza, no início a maioria das entrevistadas eram profissionais de limpeza de locais aos arredores. Eram mães acima dos 40 anos, a maioria casada. Para ampliar o perfil, comecei a tentar contato direto com pessoas que eu sentia abertura e que poderiam se enquadrar para a entrevista. Tentei diversos candidatos do sexo masculino, no entanto, pouquíssimos eram responsáveis pela alimentação do lar, no máximo um respondeu que os responsáveis eram ele “e minha mulher”, o que fazia com que não pudessem ser entrevistados. Apesar da divisão de tarefas domésticas ser uma pauta interessante e incomum nas práticas alimentares populares, fugiria ao nosso recorte.

Essa experiência durante as abordagens ressaltou como as tarefas domésticas ligadas à alimentação e preparo de refeições ainda estão muito atreladas ao gênero feminino, já que apenas uma das mulheres que eu abordei não era a responsável por essas atividades em seu lar. A desigualdade de gênero era mais notória em candidatos do sexo masculino a partir da faixa dos 30 anos, que sempre respondiam que esta tarefa ficava a cargo de sua esposa. Mesmo para os homens que trabalhavam com alimentação, como cozinheiros, não eram eles completamente responsáveis pela alimentação do lar. Cheguei a conhecer uma cozinheira que fugia a esse padrão, e que no lar dela era o marido quem decidia e quem preparava a maioria das refeições — ele também era cozinheiro —, porém, ela não se sentiu confortável em me oferecer o contato para que eu o entrevistasse, pois disse que ele não teria tempo.

O único entrevistado do sexo masculino foi Victor, de 25 anos, que, como as outras entrevistadas de mesma idade, era responsável pela sua alimentação porque vivia sozinho, dividindo apartamento no Rio de Janeiro e sem apoio de familiares para realização das tarefas domésticas, embora alguns tenham comentado receber algum apoio financeiro. Todos trabalhavam como atendentes em restaurantes ou lojas, todos tinham ensino médio completo, alguns ensino superior, e viam seus empregos como temporários, a maioria comentou no primeiro contato sobre seus interesses acadêmicos e as dificuldades de mercado que encontravam, e apenas uma havia nascido no estado do Rio de Janeiro.

O total de entrevistas que chegaram a ser gravadas para esse trabalho foram quinze. Dessas, duas não foram utilizadas por não terem a documentação necessária; outras duas não resultaram em um bom material, porque falhei no processo de tornar a entrevista confortável e as entrevistadas deram respostas muito objetivas e demonstraram impaciência, o que fez com que eu encerrasse o processo antes de ter uma narrativa que pudesse ser analisada; uma entrevista não foi incluída porque foi a experiência piloto e a entrevistada possuía uma relação de amizade e uma relação de serviço comigo (a entrevistadora), o que possivelmente influenciaria suas respostas (SANTOS; MOREIRA, 2010).

Um último descarte foi feito. Neste caso, porque fui vítima de um assalto poucos dias após uma das gravações. O arquivo em áudio ainda estava em meu celular, que foi roubado, e eu não havia realizado um backup, portanto, o material não ficou disponível para transcrição e

análise posterior da narrativa. A entrevistada do material era a única originada na região Nordeste, em uma cidade interiorana, e moradora do Rio Janeiro. Sua perspectiva trazia muitos aspectos culturais de seu estado, Ceará, e as influências regionais sobre o que ela concebia por uma alimentação saudável. Diferente da maioria dos entrevistados, que mencionam a saúde alimentar como sinônimo de variedade, Janaína (seu nome também foi substituído) falava de “matar a fome” e “dar sustância” como sua representação do saudável — a única outra pessoa a fazer essa associação no Rio de Janeiro foi a entrevistada Violeta —, o que abriria portas para diferenças histórico-regionais sobre a comensalidade e diferentes representações da saúde e da alimentação. Além disso, a entrevista também poderia trazer uma amostra dos sincretismos culturais advindos com a migração histórica da população nordestina para a região Sudeste.

No entanto, devido à perda do material e ao fato de que não se poderia realizar novamente uma mesma entrevista com Janaína esperando a mesma espontaneidade e conforto de suas respostas iniciais, a possibilidade de uma segunda conversa foi descartada, totalizando 9 entrevistas documentadas, transcritas e analisadas para este trabalho. Havia a intenção de encontrar mais um entrevistado, de preferência do sexo masculino e entre os 35 e 50 anos, recorte de gênero e idade que, apesar da busca, não conseguimos enquadrar, mas que ainda era esperado como material para concluir a aproximação de campo.

Contudo, com a declaração de pandemia mundial de covid-19, realizada pela OMS no dia 11 de março de 2020, a maioria dos setores, principalmente os da educação e saúde (ambos aos quais eu estou associada), foram instruídos a entrar em quadro de distanciamento social e trabalho remoto devido à doença causada pelo novo coronavírus. As entrevistas, portanto, foram suspensas em sua etapa final, e as dificuldades de conhecer voluntários candidatos e realizar uma entrevista em profundidade através de ligação ou videoconferência poderia não ser viável para muitos, além de destoante do material já coletado e não ideal para esta proposta de inspiração etnográfica. Portanto, o trabalho de campo foi encerrado junto à declaração de crise sanitária e a coleta de seu material se adequou ao total de 9 entrevistas. No Quadro 1, mais abaixo, há um resumo do perfil dos entrevistados, incluindo nome fantasia, idade, ocupação e escolaridade.

Durante a análise das narrativas, buscamos salientar dialogismos que estivessem presentes na fala de pelo menos dois entrevistados. Foram levantados cerca de 20 tópicos que foram distribuídos em dois principais grupos:

1 - Noções sobre saúde: fontes de busca sobre saúde; definição de “vilões e heróis” alimentares; narrativa medicalizada através do uso de termos nutricionais; frequência e acessibilidade para acompanhamento médico, adoção de estilo de vida saudável, benefícios da alimentação saudável para o funcionamento do corpo e para a saúde mental.

2 - Descrição de práticas alimentares: diferentes comensalidades; escolhas alimentares divididas entre gosto, preço e qualidade (saúde); descrição de um cardápio saudável; acessibilidade a alimentos; consumo de industrializados; tradições alimentares *versus* alimentação prática e rápida.

Quadro 1 — Planilha com resumo dos entrevistados

NOME	IDADE	OCUPAÇÃO	ESCOLARIDADE
Raquel	69 anos	Diarista	Fundamental I - Incompleto
Rosana	58 anos	Faxineira	Fundamental II - Incompleto
Violeta	53 anos	Copeira	Ensino Médio - Completo
Karen	51 anos	Faxineira	Ensino Médio - Completo
Lucia	45 anos	Faxineira	Ensino Médio - Incompleto
Claudia	44 anos	Desempregada	Ensino Médio - Completo
Júlia	26 anos	Atendente de Restaurante	Ensino Superior - Incompleto
Daniela	26 anos	Atendente de Loja	Ensino Superior - Completo
Victor	25 anos	Atendente de Loja	Ensino Superior - Completo

Fonte: Produção da autora, 2020.

Outros temas também conectam os dois grupos, como o uso de mídias para obter informações sobre saúde ou receitas, a finalidade do exercício físico em busca de saúde (e para o entrevistado do sexo masculino também para o “ganho de corpo”) e questões de classe que definem certos padrões alimentares, seja a escolha de industrializados para uma emergência (situação em que há perigo de se expor para comprar comidas frescas), a decisão da compra baseada no número de habitantes para comer na casa ou baseada em doenças crônicas que pedem cardápios específicos.

Rosana: Bom, biscoito tem que ter porque é uma emergência, digamos assim. A gente tem que ter biscoito. Mas eu...

Entrevistadora: Como assim, uma emergência?

R.: Uma emergência pelo sentido assim, eu não compro muito biscoito recheado, eu compro mais Creamcracker, Maisena, entendeu? Procuo menos recheado e mais um Creamcracker, uma maisena, pra poder...

E.: Por que? Por que você prefere um ao outro?

R.: Por ser mais saudável, entendeu?

E.: Entendi.

R.: E dá pra você tomar um café da manhã... Porque eu moro numa comunidade, né? Nem sempre dá pra você levantar e ir buscar um pão, então você tem que ter um biscoito porque de repente não deu pra ir na padaria...

E.: Entendi. A emergência é essa, né? Entendi.

R.: Ou às vezes você tem que sair, aí pega um biscoito e bota na bolsa, entendeu?

(Rosana, 58 anos)

As diferenças de gênero no papel de cuidadora do lar e responsável pela saúde da família foi um tópico explicitamente presente na naturalização dessa responsabilidade por parte das mulheres e homens da casa. No entanto, quase não se falou durante as entrevistas em um desejo por uma divisão igualitária de tarefas no lar ou sobre machismo, ainda que esses temas tenham se mostrado através das narrativas, se mostraram de forma naturalizada. Isto nos fez considerar que esse tópico em particular foi evidenciado por silêncios em todo o processo de campo, desde a dificuldade em encontrar homens responsáveis pela alimentação da casa até o cotidiano das mulheres e filhas que são as responsáveis pela cozinha. Considerando que a divisão de trabalho é diferente nas elites, já que esses lares na maioria das vezes contam com empregadas ou empregados para as tarefas domésticas, achamos que o assunto convergia em nosso recorte de classe sobre a alimentação saudável e dedicamos ao tema o último capítulo desta dissertação.

Outros temas, como o da religião, mediava o discurso principalmente de duas entrevistadas, uma especificamente nos ritos alimentares, como o ato de orar antes de comer, e outra na gratidão pela saúde, a qual atribuía principalmente a Deus antes de qualquer

medicalização. Esse tema não foi aprofundado neste trabalho porque se mostrou um fator menos ligado à saúde e alimentação, e sim a outras perspectivas culturais. O fato de uma das entrevistadas orar antes de comer não mostrou uma comensalidade diferente das relatadas pelos outros entrevistados, enquanto a entrevistada que via a saúde como uma benção divina não deixou de expressar a importância de uma alimentação saudável no dia a dia. No entanto, embora não pretendamos desenvolver esse assunto neste trabalho pelo fato da perspectiva não interferir diretamente em nosso recorte, consideramos que o tópico sugere espaço para outras aproximações etnográficas com estudos sobre religião e classe social. Deixamos abaixo, a título de transparência, alguns trechos em que a perspectiva religiosa apareceu nas narrativas:

Entrevistadora: *Come reunido? Todo mundo come junto?*

Rosana: *Come, come, todo mundo junto. E tenho o hábito de orar antes das refeições, agradecendo a Deus por aquele alimento e por estarmos todos, até aquele momento, reunidos.*

(Rosana, 58 anos)

Entrevistadora: *Você come essas coisas pensando na saúde ou é por que você acha mais gostoso, mesmo?*

Raquel: *Não, eu como normal, não penso nada na saúde não. Graças a Deus, Deus meu deu essa possibilidade de comer sem pensar em problema de saúde. Eu só não abuso no sal e no óleo, não abuso porque meu marido tem problema de colesterol. [pausa] E pressão com negócio de sal, então eu não abuso no sal. E açúcar também não abuso, faço um docinho completamente light, não boto muito doce.*

(Raquel, 69 anos)

Estabelecidos os temas mais abrangentes e que serviram de guia para o desenvolvimento deste trabalho após a imersão em campo, a partir do próximo capítulo trabalharemos a fundo as questões salientadas, baseando-nos em outros estudos sobre alimentação, saúde e classes sociais que dialogam com as narrativas e a realidade de nossos entrevistados. No próximo capítulo, iniciaremos nossa discussão refletindo sobre o papel comunicacional — e portanto social — da alimentação, passando rapidamente por diversas visões epistemológicas sobre o tema na área das ciências sociais. Discutiremos as teorias contemporâneas sobre a promoção da saúde através da alimentação e os possíveis interesses políticos e de distinção de classe nos quais se originam a individualização e moralização da saúde. Também mostraremos como, em nossas entrevistas, esses discursos hegemônicos medicalizantes mediam as falas dos participantes, naturalizando o saudável nos discursos e na culpabilização dos indivíduos, mas não enxergando o cenário socioeconômico que estrutura as condições de saúde das classes populares.

2 A ALIMENTAÇÃO COMO LINGUAGEM

2.1 PARA ALÉM DA ABORDAGEM ESTRUTURALISTA DA CULTURA

Se estamos estudando os sujeitos em comunicação e os sentidos produzidos acerca da saúde, partindo do *habitus* de classe, por que escolher a alimentação como ponto de partida para essas produções discursivas? Certamente, o alimento não é o único aspecto cultural sobre o qual podemos nos debruçar em busca de materialidades simbólicas e sentidos enunciativos. Porém, a alimentação demonstra ter a curiosa particularidade de, além de necessidade biológica, ser também uma linguagem, uma prática de comunicação em si, que se caracteriza por uma condição de compartilhamento, seja do alimento, seja das festividades, seja dos seus simbolismos. Assim sendo, ela exige a interação dos sujeitos para fortalecer tradições, simbolizar afetos e participar do meio social, materializações culturais estas que se encontram em toda e qualquer sociedade.

A alimentação constitui, também, no sistema de comunicação, na medida em que é não apenas uma coleção de produtos, sujeitos a estudos estatísticos ou nutricionais, mas também um complexo sistema de signos, um corpo de imagens, protocolo de situações sociais e de comportamentos próprios. (CONTRERAS; GRACIA, 2015, p. 204)

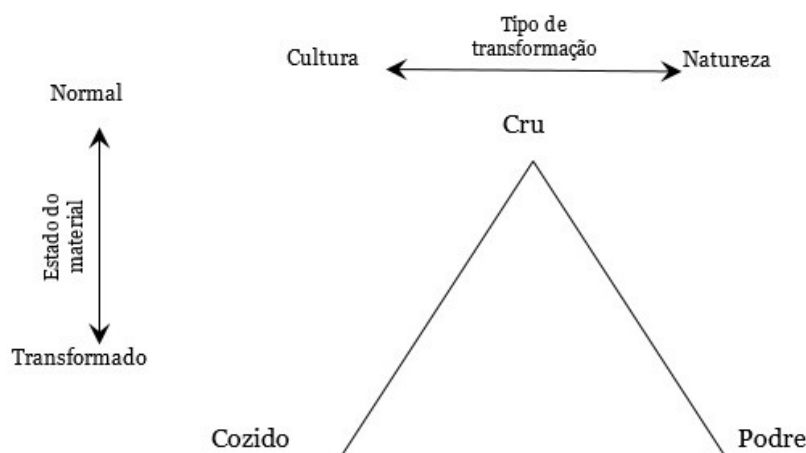
A escolha de partir dos discursos pautados na alimentação provém, portanto, da riqueza simbólica que o tema oferece, sendo uma fonte importantíssima para a produção de sentidos. Quando enquadra a relação contemporânea entre saúde e sociedade, a alimentação também nos permite entender melhor as mediações dos pensamentos hegemônicos e dos processos de regulamentação presentes em seus discursos. O fenômeno social da alimentação é tão rico de sentidos que partir de suas práticas para estudar as manifestações culturais de uma sociedade sequer se trata de algo novo no corpo epistemológico das ciências humanas.

A alimentação foi estudada por diversos teóricos de diferentes metodologias de abordagens, sendo sempre reconhecida como uma das principais linguagens sociais. Lévi-Strauss (2004), teórico estruturalista, defendia que o gosto e a aceitação do comestível eram culturalmente conformados em “gustemas” sociais, em alusão aos fonemas da língua, focando na forma final do alimento como uma transformação da natureza pela cultura, instrumentalizada na cozinha. O autor defendia que a comida era “boa para pensar, então boa

para comer”, argumentando que os alimentos precisavam ser primeiramente associados como comestíveis através da significação social, para depois serem consumidos.

O trabalho de Lévi-Strauss inaugura uma perspectiva que considera a comida como uma linguagem que traduz a estrutura de uma sociedade ou grupo particular. Em *O cru e o cozido* (2004), o autor define a culinária como uma “atividade técnica” que assegura uma transição entre a natureza e a cultura, referindo-se ao homem como um ser biológico e um indivíduo social, e cozinhando o “cru” ele transforma o alimento em um produto cultural com fortes significados simbólicos. Em sua obra, o ponto principal relativo ao simbolismo alimentar é a idéia de uma correlação entre certos pares conceituais, como cru versus cozido, e as oposições correspondentes no nível semântico, como natureza versus cultura. Isso leva Lévi-Strauss a formular o chamado triângulo culinário, representado na Figura 1.

Figura 1 - O triângulo culinário de Lévi-Strauss



Fonte: LÉVI-STRAUSS, 2004, p.34.

O antropólogo francês teoriza que cozinhar pressupõe um sistema que está localizado dentro de um campo semântico triangular, cujos três vértices correspondem às categorias do cru, do cozido e do podre. No que diz respeito aos processos de cozimento, a matéria-prima representa o pólo não marcado, enquanto os outros dois vértices são fortemente marcados, embora de maneira oposta: o cozido é uma transformação cultural do cru, embora o podre seja

sua modificação natural. O triângulo revela, portanto, uma dupla oposição: “elaborado” versus “não elaborado”, por um lado, e “cultura” versus “natureza”, por outro lado.

O problema que identificamos em relação à abordagem de Lévi-Strauss diz respeito ao estruturalismo. Observando a tendência de Lévi-Strauss para oposições binárias como a natureza/ cultura, seu método analítico, em sua busca por modelos, procura demonstrar suas credenciais científicas. Porém, o exame da cultura e do significado nunca pode ocorrer a partir do lado de fora. O objetivo de Lévi-Strauss é provar que há estruturas comuns que estão por trás de diferentes culturas culinárias. Mas, podemos perguntar por que deveria ser mais útil buscar questões de semelhança entre as culturas, em oposição a buscar observar as diferenças entre elas. Lévi-Strauss explicaria que é porque, ao fazê-lo, podemos identificar formas universais de pensamento, e que isso é uma conquista em si. Como disciplina, no entanto, os estudos culturais tem tendido a ver tais alegações sobre a universalidade de uma maneira crítica:

Mas, a princípio, em uma cultura, o sentido frequentemente depende de unidades maiores de análise — narrativas, declarações, grupos de imagens, discursos inteiros que operam através de uma variedade de textos, áreas de conhecimento sobre um assunto que adquiriram autoridade generalizada. (HALL, 1997a, p.42, tradução nossa)

Embora os estudos culturais mostrem sensibilidade às maneiras pelas quais a sociedade é dividida ao longo de eixos variados e frequentemente contraditórios de autoridade e subordinação (gênero, etnia, sexualidade), sua noção de “povo” tem sido em grande parte tomada por conceitos marxistas, em que questões de classe foram primordiais. Assim, enquanto a força do culturalismo reside em suas análises das experiências vividas pelas pessoas, o problema central da abordagem é considerar as condições sociais da produção cultural na vida contemporânea. A presença dessas estruturas se associa a uma conceituação de cultura: “tanto os significados e valores que surgem entre grupos e classes sociais distintas e as tradições e práticas vividas através das quais essas compreensões são expressas” (HALL, 1981, p.26).

Outro autor reconhecido por seu olhar sobre cultura e alimentação foi Roland Barthes (2006). Os enfoques de seus estudos analisaram a comida através da semiologia, através da qual os alimentos são vistos como significado, identidade e necessidade, desde as substâncias

até os hábitos e técnicas de preparo. O autor estudou o alimento como constituinte de uma informação, que resume e transmite uma situação e é, portanto, um verdadeiro signo, uma unidade funcional de uma maior estrutura comunicativa. Alimentar-se, para Barthes (2006), é uma conduta que se desenvolve para além de seu próprio fim, não servindo apenas para nos indicar determinados temas ou usos, mas para destacar, definitivamente, modos de vida.

O autor defende que a psicossociologia da comida se concentra indiretamente nos hábitos alimentares e deve receber mais atenção. De fato, a comida e a cultura estão intimamente relacionadas. Por exemplo, segundo ele, o açúcar nos Estados Unidos se tornou comum em quase todos os alimentos e é tão popular que existem até mesmo músicas sobre ele. No entanto, em outras culturas, como a da França, o açúcar não desempenha um papel tão importante culturalmente, ainda que também esteja presente em diversos alimentos industrializados.

Barthes (2006) também descreve que a cultura influencia os gostos e também a classe. O café, por exemplo, associou-se mais à ideia de fazer uma pausa do que devido ao efeito da cafeína, associação que a publicidade trouxe ao alimento. Para o autor, a publicidade se tornou uma grande parte da cultura e, devido a ela, as pessoas se tornaram mais fiéis à marca do que à comida. Barthes (2006) afirma que a comida faz sua própria declaração e discute como isso afeta a cultura e como a cultura afeta os alimentos.

A partir daí, ele apresenta o seu ponto de vista comparando-o à obra de Lévi-Strauss, para quem o alimento em si, in natura, não tem significados culturais. Barthes discorda dos limites que Lévi-Strauss confere à comida e à cultura, pois defende que os alimentos devem ser percebidos por seu uso social e carácter comunicativo, que conferem “formas de comportamento e as funções alimentares, com os seus respectivos protocolos e costumes, bem como os novos sentidos de representação num novo corpo de imagens” (Barthes, 2006, p. 21-22). E, para Barthes, a publicidade é muito importante para a construção de uma mentalidade coletiva acerca do alimento e do consumo alimentar. Eneus Trindade resumiu tal perspectiva da seguinte maneira:

A publicidade exerce um papel fundamental nesse processo, pois este tipo de mensagem favorece ao consumo, colocando-o como algo bom para a sociedade e por construir significados e conceitos para as marcas de produtos e serviços

alimentares que colocam o alimento como espetáculo estético, do prazer de saborear e de poder colecionar marcas que dizem o que somos pelo que comemos, em termos do status social ao qual pertencemos, ou ao qual queremos pertencer. Esses aspectos ficam em uma dimensão simbólica superior à dimensão nutritiva. (TRINDADE, 2009, p.33)

Barthes, no entanto, move-se aos poucos para um estruturalismo no qual a significação é produzida pela transferência e combinação de significado (RIBEIRO, 2004). Ao longo de seu trabalho, Barthes está consciente da centralidade da comida para outras formas de comportamento social, argumentando que uma “verdadeira gramática da comida” é necessária para iluminar a gama de atividades sociais modernas (BARTHES, 2006). Em vez de o significado ser produzido puramente através da diferença, um estruturalismo mais nuançado o interpreta como fruto da diferenciação e da associação. Isso, por sua vez, deve nos fazer suspeitar da completude do significado. O significado está presente como um traço em outros significantes, mas nunca pode estar inteiramente presente.

Nos afastando das delimitações estruturalistas e nos aproximando da perspectiva dos estudos culturais, podemos interpretar a alimentação como um ato comunicacional, que propõe um discurso que revela intenções, costumes e identidade dos grupos sociais. Adquirindo uma característica muito menos enrijecida, a alimentação não é enxergada como uma gramática a ser interpretada, e sim um campo de encontro entre diversos sentidos, que competem e coabitam em dialogismo dentro de uma mesma narrativa.

Podemos considerar, portanto, que essas relações dialógicas da narrativa sobre a alimentação se iniciam no próprio ato alimentar, isto é, na escolha e nas razões de consumo dos alimentos e nos processos de identidade contidos no ato de comer, seja na prática individual ou em grupo. Dessa forma, a ação alimentar e a própria noção do comestível são feitas a partir de enunciados, posições simbólicas que são ponderadas e argumentadas entre os sujeitos, constituindo as práticas alimentares como uma relação dialógica, um ato socialmente e subjetivamente responsivo (BAKHTIN, 2017). Esse dialogismo está presente desde a compra dos alimentos, no modo de preparo, no consumo e principalmente nas narrativas sobre a alimentação, a expressão subjetiva que melhor permite a revelação dos enunciados e representações que mediam as práticas alimentares.

Esse dialogismo conceituado por Bakhtin (2004) nasceu da sua percepção de que a língua estaria originada na atividade coletiva humana, refletindo e refratando em todos os seus elementos tanto a organização econômica quanto a sociopolítica da sociedade que a gerou.

A verdadeira substância da língua não é constituída por um sistema abstrato de formas linguísticas nem pela enunciação monológica e isolada, nem pelo ato psicofisiológico de sua produção, mas pelo fenômeno social da interação verbal, realizada através da enunciação ou das enunciações. A interação verbal constitui assim a realidade fundamental da língua. (BAKHTIN, 2004, p.121)

A língua está, assim, em constante processo de atualização, não sendo apenas um sistema abstrato de signos ou um produto estático, mas também um sistema de signos com valor ideológico:

O signo se torna a arena onde se desenvolve a luta de classes. Esta plurivalência social do signo ideológico é um traço da maior importância. Na verdade, é este entrecruzamento dos índices de valor que torna o signo vivo e móvel, capaz de evoluir. O signo, se subtraído às tensões da luta social, se posto à margem da luta de classes, irá infalivelmente debilitar-se, degenerará em alegoria, tornar-se-á objeto de estudo dos filólogos e não será mais instrumento racional e vivo para a sociedade. (BAKHTIN, 2004, p.45)

Este conceito do ideológico presente na linguagem também é destacado em uma definição de Stuart Hall:

A língua – ou seja, a cultura – torna-se ‘ideológica’ – isto é, aproveitada por [harnessed to] posições particulares de poder – quando o poder intervém na língua, numa tentativa de fechar o sentido, fixar e limitar o jogo de sentido, interromper a infinita semiose de sua heteroglossia e retirar a língua das “pressões da luta social”. (HALL, 2000, p.10)

Hall e Bakhtin veem o estudo da linguagem como indissociável da questão de classe porque esta disputa também se concretiza nos discursos. Foi por essa vertente que guiamos as análises de narrativa durante este trabalho, pois, considerando os sujeitos nos processos de produção de sentidos sobre alimentação saudável, este tema, como vimos até agora, está diretamente atrelado à linguagem e à cultura, portanto, também envolve diretamente as disputas sociais.

2.2 A ALIMENTAÇÃO COMO CULTURA

Quando olhamos pela perspectiva de seu papel coletivo, notamos que a alimentação também ocupa um lugar privilegiado nas práticas representativas, tendo em vista que, como a linguagem, atua ativamente sobre os processos de significação (HALL, 1997a). Isto é, a alimentação só atribui sentidos porque seus significados são partilhados através de um acesso comum a uma mesma linguagem, de forma que a cultura alimentar se caracteriza como um espaço ativo de produção simbólica entre os sujeitos em comunicação.

Outorga-se um interesse notável aos diferentes lugares de atividade onde se experimenta e se expressa o fato alimentar (cultura popular, textos, relatos individuais). Acentua-se o estudo do corpo como um lugar de significado crucial para a compreensão dos processos de identidade e saúde. Favorece-se a análise da identidade e da subjetividade por meio dos estudos alimentares. E, finalmente, ressalta-se a fragmentação dos modelos de consumo, e não sua coerência em termos econômicos e culturais, e as contradições entre a globalização e a diversidade de mercados alimentares às quais estão submetidos os consumidores contemporâneos. (CONTRERAS, GRACIA, 2015, p. 93)

Vendo desde modo, as práticas alimentares podem ter diversas funções enunciativas para aqueles que estão inseridos em um mesmo *habitus*, ou seja, compartilhando de uma identidade e uma linguagem comum. Isso significa novamente que, como prática enunciativa, a alimentação assume relações dialógicas antes mesmo de elas serem representadas nas narrativas dos indivíduos, tendo em vista que o ato de comer, preparar ou preferir um alimento ao outro já subentende que enunciados anteriores refletiram na ação dos indivíduos. No Quadro 2, mais abaixo, podemos melhor ilustrar essa diversidade de interações físicas e comunicacionais praticadas através dos alimentos.

Analisando o Quadro 2, é possível ver que as funções e representações elencadas nas práticas alimentares podem ser relacionadas com os principais conceitos que trabalharemos ao longo deste estudo. É interessante notar que fora a única premissa biológica (1) da alimentação, todas as outras ações requerem uma interação social, isto é, uma comunicação entre sujeitos. Mesmo em práticas relacionadas à promoção da saúde e do bem-estar (9, 14 e 15), as representações “do que comer quando se está doente” ainda são variáveis de cultura a cultura, isto é, são enunciados estabelecidos previamente a partir de uma concordância social. Através disso, um mesmo alimento pode assumir diversas significações a partir das ocasiões em que é consumido (GARCÍA, 2003), como podemos observar na fala de uma entrevistada o conhecimento alimentar que lhe foi passado por tradição:

Então, quando você tiver resfriada, cê faz um angu com bastante alho, muito alho. [...] Ai você pode até fazer de manhã, porque eu aprendi a fazer isso de manhã, mas não é um angu pra comer, é aquela água do angu, tipo o soro do angu. Você toma aquilo de manhã com couve rasgada e é um santo de um remédio.
(Rosana, 58 anos)

Quadro 2 — Funções socioculturais da alimentação

1. Satisfazer a fome e nutrir o corpo.
2. Iniciar e manter relações pessoais de negócio.
3. Demonstrar a natureza e a extensão das relações pessoais.
4. Proporcionar um foco para as atividades comunitárias.
5. Expressar amor e carinho.
6. Expressar individualidade.
7. Proclamar a distinção de um grupo.
8. Demonstrar o pertencimento de um grupo.
9. Superar estresses psicológicos ou emocionais.
10. Significar *status* social.
11. Recompensas e castigos.
12. Reforçar a autoestima e ganhar reconhecimento.
13. Exercer poder político e econômico.
14. Prevenir, diagnosticar e tratar doenças físicas.
15. Prevenir, diagnosticar e tratar doenças mentais.
16. Simbolizar experiências emocionais.
17. Manifestar piedade ou devoção.
18. Representar segurança.
19. Expressar sentimentos morais.
20. Significar riqueza.

Fonte: CONTRERAS; GRACIA, 2015. p.128

Outras representações do Quadro 2 entram em consenso com princípios de identidade e subjetividade (6, 12, 16, 19), demonstrando que a alimentação, tal qual a narrativa, é uma prática em que os sentidos são acordados e construídos na própria ação do comer. Em um trecho da entrevista com Cláudia, podemos notar que ela enxerga uma distinção em si mesma pelos seus comportamentos alimentares, principalmente porque tem uma filha criança e acha que dar comidas industrializadas é um ato irresponsável, já que acredita que a população em geral está informada sobre o que são ou não são alimentos saudáveis:

Cláudia: Ah, tem gente que não esquentá. Dá miojo, dá esses troços industrializados... Só faz mal.

Entrevistadora: E por que você acha que, sabendo dessas informações, por que você acha que eles [pessoas que não comem saudável, segundo a entrevistada] fariam isso?

C.: Ah, tem gente que ainda não liga. Não teve um problema familiar, não teve nenhum problema de saúde. Ou realmente não esquento. Não se preocupa com o amanhã.

(Claudia, 44 anos)

Porém, para além da individualidade, os sujeitos estão contidos no *habitus* social, sendo o *habitus* de classe uma das principais influências na construção da identidade. Segundo García (2003), se a prática alimentar fosse esquematizada, ela estaria representada por três círculos concêntricos, onde a individualidade se encontraria no círculo de menor diâmetro, englobado por um círculo intermediário, referente à sociedade em que este indivíduo está inserido e, por último, englobado pelo círculo maior, referente às condições externas e acessibilidade aos alimentos em cada grupo. Nesse esquema, poderíamos dizer que o *habitus* se refere ao círculo intermediário entre os indivíduos e as condições sociais externas.

O habitus é uma noção mediadora que ajuda a romper com a dualidade de senso comum entre indivíduo e sociedade ao captar “a interiorização da exterioridade e a exteriorização da interioridade”, ou seja, o modo como a sociedade torna-se depositada nas pessoas sob a forma de disposições duráveis ou capacidades treinadas e propensões estruturadas para pensar, sentir e agir de modos determinados, que então as guiam em suas respostas criativas aos constrangimentos e solicitações de seu meio social existente. (WACQUANT, 2017, p. 65-66)

Quando pensamos propriamente no *habitus* de classe, as práticas alimentares podem destacar uma grande variedade de itens no Quadro 2 (7, 8, 10, 13, 20). Na proposta de Bourdieu (2010), os gostos alimentares são definidos como uma ação supostamente subjetiva, mas que na realidade são fruto da relação de classes e de sua concentração desequilibrada de capitais social, cultural e econômico. Isso não significa que as classes são estruturadas e compostas por grupos homogêneos, mas quer dizer que as práticas naturalizadas são carregadas de valores simbólicos pautados na normatização, diferenciação e hierarquização entre esses grupos, de forma a estabelecer relações de pertencimento para cada indivíduo.

O habitus fornece, ao mesmo tempo, um princípio de sociação e de individuação: sociação porque nossas categorias de juízo e de ação, vindas da sociedade, são partilhadas por todos aqueles que foram submetidos a condições e condicionamentos sociais similares (assim, podemos falar de um habitus masculino, de um habitus nacional, de um habitus burguês etc.); individuação porque cada pessoa, tendo uma

trajetória e uma localização únicas no mundo, internaliza uma combinação incomparável de esquemas. Por ser simultaneamente estruturado (por meios sociais passados) e estruturante (de ações e representações presentes), o *habitus* opera como o “princípio não escolhido de todas as escolhas” guiando ações que assumem o caráter sistemático de estratégias mesmo que não sejam o resultado de intenção estratégica e sejam objetivamente “orquestradas sem serem o produto da atividade organizadora de um maestro”. (WACQUANT, 2017, p. 67-68)

Anterior ao próprio conceito de Bourdieu, Norbert Elias (1994) também estudou a diferenciação de classes a partir dos gostos e práticas sociais, principalmente aquelas relacionadas à alimentação, que conferem sentidos desde a escolha dos alimentos até as formas de prepará-los e consumi-los. O autor defendeu em sua obra que as práticas alimentares estão permeadas pelo processo de luta de classes, onde a alimentação e os bons costumes são um campo de diferenciação social.

Se os hábitos alimentares são constituintes do *habitus* de classe e de seus consequentes litígios simbólicos, quando analisamos discursivamente as práticas alimentares, podemos observar que narrativas hegemônicas também circundam a alimentação, principalmente em um contexto de regulamentação e controle social. A hegemonia confere enunciados de ampla circulação ou de consentimento em uma sociedade, estabelecendo uma relação dominante para os produtores desses consensos simbólicos, como é o caso de instituições como o Estado (HALL, 2003).

Os signos circulam na comunicação a partir de relações e dispositivos, materializando sentidos de classe e de lutas de classes que também perpassam a circulação do capital. Ou seja, na circulação de discursos, sentidos e do próprio capital, os signos de classe atuam em circuitos de hegemonia, acumulação e resistência, perpassando produção e consumo, pois é na circulação onde os sentidos são materializados e efetivados. Os signos de classe são a materialidade comunicacional das lutas de classes. (GROHMANN, 2018, p.307)

Ainda no Quadro 2, vemos listados aspectos onde a alimentação apresenta papel regulamentar nas interações sociais (11, 13, 18, 19). Quando consideramos que a relação entre alimentação e saúde também confere práticas de controle, principalmente na contemporaneidade, podemos contar que itens como o 14 e 16 do Quadro 2 também podem representar enunciados de autocontrole, que não deixam de ser ações regulamentares aplicadas ao âmbito individual, mesmo que este indivíduo seja responsável pela alimentação de outras pessoas.

Ah, eu gosto muito de peixe, mas não faço tanto porque os filhos meus não gostam muito. Assim, eles gostam de peixe frito, meu neto também gosta, mas peixe eu não compro tanto, é mais frango. Até porque eu acho que pra saúde é melhor. As meninas, tem uma das minhas filhas que vive inventando uma dieta, quase nem come, essa quase nem come em casa porque ela tá sempre comendo um pouquinho mais de legumes, cozinha um legumezinho, leva pra o trabalho, aí chega em casa quase não janta. Mas é mais frango. A gente gosta bastante de carne lá em casa, se a gente pudesse, fazia churrasco todo dia. [risos] Direto né? Mas assim, é bem mais frango, no dia a dia é frango e muito ovo. Como gostam de ovo! comem muito. Às vezes quando eu vou procurar... No meio do mês, eu comprei uma cartela também, quando eu fui procurar... Eu comi um! [...] Eu falei “gente, vocês comem muito ovo, isso faz mal”. “Mãe, mas aqui é muita gente”, “Não é que é muita gente, é que vocês comem ovo demais, mesmo”.
(Violeta, 53 anos)

Tendo em vista a ampla e ao mesmo tempo estreita relação que a alimentação estabelece com a produção de sentidos, não podemos deixar de analisar as relações sociais e distintivas que a mediam. Da mesma forma que o discurso da alimentação se mostra um campo de batalha entre interesses e mediações, esses enunciados não poderiam estar alheios à luta de classes. O discurso sobre alimentação saudável também reflete as diferenças sociais e relações simbólicas entre indivíduos de diferentes classes, ou seja, também reflete o *habitus* de classe (BOURDIEU, 2007). No próximo subcapítulo, vamos destrinchar justamente em que contexto as práticas e discursos sobre alimentação e saúde fazem parte da composição desse *habitus*.

2.3 *HABITUS* DE CLASSE E PRÁTICAS CULTURAIS NA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Como vimos anteriormente, as distinções entre classes são indissociáveis dos estudos da linguagem, pois o discurso é uma arena de batalha importante na construção de identidades e sentidos sociais (HALL, 2000; BAKHTIN, 2004). Quando conversamos sobre alimentação saudável, essas distinções são explicitadas em vários pontos. A preferência, o preparo e o valor simbólico dos alimentos são mais similares entre pessoas que compartilham de um mesmo *habitus* e portanto de uma série de similaridades entre si, como posições, representações e condicionamentos semelhantes, o que resulta em práticas e gostos semelhantes (BOURDIEU, 2007).

Falar de classe também é falar de diferenças econômicas, já que o capital também é um fator importantíssimo nas desigualdades sociais e geralmente está relacionado a outros pontos distintivos entre grupos, como escolaridade, ocupação e prestígio social. Outra

diferenciação entre *habitus* também se refere ao consumo, não enxergando o consumidor como público-alvo, mas principalmente como sujeito social nesse contexto (FREDERICO, 2009, p.1 apud GROHMANN, 2016, p.123). Por isso, a ação de consumo dos sujeitos também configura uma ação simbólica e também é um campo de disputa e diferenciação de classes.

É irônico observar que nas próprias pesquisas de marketing, cujos objetivos deveriam ser conhecer e conquistar seu consumidor, as distinções de classe se sobrepõem antes mesmo do fator mercadológico. Em um estudo sobre a formulação de pesquisas e ações de marketing guiadas por recortes socioeconômicos, Barros (2006) identificou que as empresas se dedicavam menos a conhecer seus consumidores quando eles pertenciam às classes econômicas mais baixas, porque partiam do pressuposto que essas pessoas faziam escolhas baseadas apenas no preço e em compras de necessidade.

Isso não exclui o fato de que existem segmentos de mercado direcionados especialmente para essas classes, mas significa que há uma diferenciação no momento de criar perguntas aos consumidores, uma vez que pesquisas feitas para um público de maior poder aquisitivo consideram outras complexidades não econômicas que influem na decisão de compra. Ou seja, nessas ocasiões o consumidor (de classe econômica privilegiada) tem suas necessidades simbólicas reconhecidas e tidas como essencial no ato da compra. Barros (2006) defende que o consumo também é um ato coletivo e simbólico, e que essa diferenciação nas pesquisas levantadas na época assumiam um viés mais preconceituoso do que interessado em promover determinadas marcas ou serviços.

Em nossas entrevistas, essa prática também fica clara como distintiva, já que os entrevistados invariavelmente expressaram outros fatores não-econômicos como importantes influências em seu consumo, também mostrando preferência por determinadas marcas. Apenas 3 participantes informaram que o preço era o fator principal na decisão de compra e, mesmo nesses casos, as entrevistadas que escolhiam pela economia não levavam qualquer produto apenas pelo preço, porque se este não aparentasse boa qualidade, elas escolheriam não comprar. Outras participantes mostraram que, apesar de valorizar promoções ou alimentos “que rendessem” para lares com muitas pessoas, também tinham sua própria preferência por

marcas e pela qualidade do produto, o que em alguns casos era sinônimo de saúde e em outros casos era sinônimo de sabor e prazer, dependendo da visão de cada uma.

Raquel: Não, eu compro pensando no preço.

Entrevistadora: No preço?

R.: Pra dizer a verdade, é. Se tá barato, eu to vendo que tá fresquinho, eu compro. Se tá bem congelado, né? Eu to vendo, por exemplo, se a carne pode até tar barata, mas se ela não tá com uma boa aparência, eu não compro. Mas se ela tá com uma aparência bonita e um preço que dá pra mim comprar, eu compro.

(Raquel, 69 anos)

Entrevistadora: Então tu dirias que a preferência de quando você vai no mercado comprar é a praticidade? Ou é a qualidade do produto? Preço?

Violeta: Qualidade. Preço e qualidade.

E.: Preço e qualidade?

V.: Preço e qualidade. No Goiás¹, eu encontro preço e qualidade, coisa que eu não encontro nos mercados mais próximos de mim que são muito mais caros. É porque eu desço no Garanhuns² [Bairro de classe média]. O bairro é um bairro caro, o Garanhuns é um bairro caro. Aí fica difícil. Então como Goiás é uma coisa assim mais expansiva, aí a gente já tem... além de ter qualidade a gente consegue ter o preço mais baixo.

(Violeta, 53 anos)

Ah, eu gosto de comer, entendeu? Eu não gosto de comprar, pô, eu não vou comprar um negócio de uma marca, "ah não tem nada de marca, o importante é comer", eu compro o que eu gosto. Vou comprar um açúcar União porque eu gosto do açúcar União. "Ah, mas é...", não. Vou comprar esse. Eu trabalho, é isso que eu quero.

(Karen, 51 anos)

Olha... Saúde, infelizmente, eu acho que é o que a gente menos pensa. É sempre o mais barato e o que for melhor. Porque a gente é de Curitiba e lá em Curitiba a comida é muito melhor que aqui no Rio de Janeiro. [...] Lá tem muito mais variedade e as coisas são mais baratas, então você come melhor com menos dinheiro. Aqui, às vezes, você gasta muito com uma comida que nem é tão boa. Então eu vejo muito essa diferença. Então a gente vê, eu acho, que mais pra qualidade e acaba vendo o preço também, né? Porque não tem como não ver isso. Mas a gente sempre busca alguma coisa que seja boa, o que é difícil, então a gente acaba comendo sempre nos mesmos lugares.

(Júlia, 26 anos)

A ideia de que a necessidade, ou menor poder aquisitivo, suprime as práticas simbólicas do consumo constitui uma visão rasa que resulta na invisibilização da cultura e subjetividade nas classes mais baixas, porque, para além do consumo, os alimentos que são adquiridos estão carregados de valores individuais, culturais e simbólicos, que são em parte ignorados pelo mercado. Um estudo antropológico que enriquece essa discussão foi realizado por García (2003), em uma comunidade ao oriente da Guatemala. O trabalho revela que, mesmo nesta comunidade onde persistia uma significativa taxa de mortalidade por fome, a pouca abundância de alimentos não limitava as práticas simbólicas nas refeições dessas

¹ Nome do supermercado foi mudado para evitar identificação geográfica do local onde a entrevistada trabalha.

² Idem, nome do bairro foi substituído para manter a privacidade da entrevistada.

peessoas. O autor relata que o grupo estudado, apesar da escassez de alimentos, tinha uma grande variedade de representações nas práticas alimentares, o que significa que os mesmos alimentos podiam ser consumidos em sentidos completamente distintos e variados, em contraste com o padrão ocidental, que possui muitas variedades de alimentos para poucas ocasiões de consumo (cotidiano e festas).

Por mais que as classes populares não disponham, geralmente, de recursos materiais para acompanhar a posse de bens da classe alta, não significa que essas classes não possuam seu próprio universo cultural e significações construídas acerca do que consumir e porquê. O consumo como mediador simbólico constitui uma variável de atribuição de sentido às práticas cotidianas, assim como as práticas culturais e sociais de um grupo. O que resulta em que, ainda que os recursos materiais sejam escassos, os significados das ações constituintes da vida cotidiana são plurais. (PORTELINHA, 2018, p.22)

Como Bourdieu (2010) salienta na construção do *habitus*, as práticas culturais, entre elas a alimentação e seu intrínseco caráter social, estão localizadas nas significações dos bens e nas atribuições de sentido, seja antes, durante, ou após o ato de consumo. Mas, para além de uma ação supostamente consciente, como o consumo, o *habitus* também se insere em fatos sociais aparentemente inatos, como o gosto e a preferência. Entendemos que, sob premissa da promoção da saúde, também existe uma diferenciação social implícita nas práticas alimentares, principalmente no *habitus* de classe. A alimentação saudável e o estilo de vida saudável também estão carregados de valores distintivos. São discursos adotados principalmente por aqueles que tem maior capital cultural e apropriados como sinônimo de valores morais e de conhecimento, subentendendo que outras classes, portanto, não comungam dessas distinções (ABREU, 2017). Nesse sentido:

Bourdieu enfatiza que as regras e normas de bom gosto (capital cultural) geralmente não são inculcadas em sistemas de educação formal, mas sim dentro de casa. As maneiras à mesa, por exemplo, são ensinadas desde a primeira infância, com base na imitação de adultos e na intervenção direta dos pais e outros membros da família no ato de encorajar a criança a se comportar adequadamente. [...] Há também casos em que as crianças são abertamente disciplinadas e diretamente informadas de que devem comer certos alimentos, não porque são de “bom gosto”, ou, no sentido mais restrito do termo, porque “é gostoso”, mas porque eles são bons para suas necessidades de saúde e crescimento. Da mesma forma, essas crianças são proibidas de comer outros alimentos, novamente por razões de saúde e não diretamente por razões de ‘gosto’. Assim, as crianças de classe média podem ser banidas da ingestão regular de doces ou de comer fast-foods em restaurantes da rede, como o McDonald's. A justificativa dada não é geralmente relacionada à disposição de classe, mas à qualidade nutricional do alimento ou sua propensão a causar cáries dentárias. No entanto, o efeito de tais proibições é reproduzir a noção em crianças de

que tais alimentos não são apropriados, não fazem parte de seu *habitus*, não são para “pessoas como nós”. (LUPTON, 1996, p. 97, tradução nossa)

Quando observamos que as representações da alimentação saudável também variam de acordo com o grupo social de uma mesma sociedade, devemos levar em consideração que a premissa da saúde também configura um enunciado encunhado em valores simbólicos, muitas vezes naturalizado em discursos hegemônicos na mídia, no cotidiano e nas narrativas institucionais. Isto significa que mesmo naturalizada como uma atividade racional, a prática e o que constitui a alimentação saudável são representações baseadas em uma saúde discursiva, cultural, que não tem apenas o bem-estar e distanciamento de doenças em seus interesses, mas também diferenciações entre classes e grupos sociais (LUPTON, 1996).

Norbert Elias (1994) deixa claro o forte cunho representativo das práticas da alimentação ao estudar o surgimento dos costumes de etiqueta a partir do fim da era medieval, na Europa. Ele observou, por exemplo, que a implementação do uso de talheres nas refeições nada teve em relação ao medo de contágio ou ao cuidado com a saúde, que são justificativas apropriadas na contemporaneidade. Segundo o autor, todas as regras de etiqueta e o próprio uso de talheres foram pura e simplesmente aplicados como uma forma de distinção social da corte para a burguesia, em um processo de luta de classes onde a alimentação e os bons costumes eram, como ainda o são, um campo de disputa de interesses, articulados através de poderes simbólicos e práticas de diferenciação de grupo.

Contreras e Gracia (2015) trazem uma adição interessante ao intrínseco teor social das práticas alimentares, tratando-as como um fenômeno “biossocial”, que caracteriza os seres humanos como organismos igualmente sociais e biológicos. Os autores comentam que uma série de estudos antropológicos demonstraram também uma hipotética racionalidade das culturas no processo seletivo dos alimentos: certas práticas alimentares ou culinárias também corresponderiam a uma funcionalidade mais ou menos inconsciente de ordem fisiológica, isto é, em determinados grupos sociais, certos costumes alimentares também são definidos por fatores ambientais, que se mesclam ou se convertem em fatores culturais ao longo do tempo.

E como essas relações dos homens com a natureza são indissociáveis das relações dos homens entre si, deve-se penetrar, para melhor conhecimento e compreensão dessa sua alimentação e de seus costumes de sua história, no próprio núcleo da história humana. Por essa mesma razão, a alimentação deve ser colocada em relação

com as atividades de produção e de reprodução, que ocupam origem 'econômica e política', que levam a determinar em uma sociedade que alimentos devem ser produzidos, distribuídos ou consumidos, em quais quantidades e de que forma, que tipo de atores e instituições intervêm em cada processo ou a que grupos ou pessoas chegou finalmente. (CONTRERAS; GRACIA, 2015, p. 165)

Mas, apesar da necessidade e disponibilidade material dos alimentos serem um fator importante nos estudos sociais que envolvem a alimentação, a valorização das representações culturais é o que efetivamente caracteriza e diferencia as ações do grupo social, a partir das condições ambientais em que se encontram. Ao considerarmos, portanto, os discursos sobre a alimentação um objeto essencial para ilustrar o *habitus* de determinado grupo, estamos considerando que as práticas cotidianas dos indivíduos são também refletidas em seu comportamento alimentar, ato repleto de sentidos culturais, de batalhas por hegemonia e de representações que trazem noções de identidade e pertencimento de classe aos indivíduos.

Ao optarmos por entender o *habitus* de classe, isto é, abordar uma perspectiva que ultrapassa o recorte de renda, considerando também outros fatores simbólicos além das relações materiais, estamos explorando uma compreensão mais abrangente da construção cultural da saúde e da alimentação no país. Mas o estudo do *habitus*, sozinho, não por que a saúde se estabelece como um tema de diferenciação entre os grupos sociais. Como falamos, o sentido da saúde aqui abordado não se limita às questões nutricionais ou a políticas públicas, mas abrange todos esses aspectos como mediações enunciativas, assim como as práticas distintas. Por isso, há ainda um aspecto muito particular às narrativas sobre a saúde que achamos importante destacar, que é a sua atuação como forma normativa e vigilante sobre os indivíduos, que se apoia na hipervalorização do poder individual para invisibilizar questões macrosociais relacionadas ao bem-estar e ao desenvolvimento de doenças em uma população, especialmente uma tão desigual como a brasileira.

2.4 A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO PRÁTICA NORMATIVA

Observamos atualmente uma grande abordagem midiática da saúde na alimentação, que além de necessidade básica, cultural e de prazer passou também a abordar uma pauta de foco nutricional, estético e moral, em que se fala popularmente dos alimentos por seu teor de

carboidratos, vitaminas e gorduras e percebe-se um aspecto culpabilizante em relação aos corpos e às decisões das pessoas nas escolhas alimentares. Essas escolhas muitas vezes são vigiadas e socialmente avaliadas de acordo com a adoção ou não adoção de um estilo de vida saudável, o que distingue os indivíduos em representações como responsáveis, atraentes e bem-sucedidos ou preguiçosos, desinformados e não-atraentes (ABREU, 2017).

Esse discurso que incentiva de forma pouco amigável a busca pelo aprimoramento dos corpos e afirmação de identidade através do consumo tem relação direta com o sistema capitalista ocidental. Observa-se que a sociedade contemporânea passou a espelhar um comportamento empresarial com seus próprios corpos, suas vidas e emoções, como uma forma de empreendedorismo pessoal (EHRENBERG, 2010), no entanto, as consequências desse comportamento acabam criando para toda a sociedade uma maior necessidade de controle em relação à própria saúde, uma obrigação profilática individual que se torna ainda maior do que a obrigação estatal no cuidado da saúde da população (FOUCAULT, 1979).

Este processo também atribui ao âmbito pessoal associações de cunho moral relacionadas a problemas de saúde, ignorando as complexidades tanto individuais como socioeconômicas que influem fortemente nessa questão, conferindo ao poder de ação das pessoas uma responsabilidade injusta e padrões inalcançáveis. É neste ponto que o estilo de vida saudável passa a ser, além de um guia cultural de consumo, uma força coercitiva e vigilante dentro de uma população (SACRAMENTO, 2016), e essa coerção do indivíduo a partir da responsabilidade pela própria saúde foi consistentemente relatada por Foucault (1979) como parte de uma nova estruturação de poder estabelecida na modernidade, que dissolveu as práticas disciplinares nos componentes individuais da população, visando um melhor controle de sua totalidade ao torná-la, por si, um instrumento autorregulador.

A população aparece, portanto, mais como fim e instrumento do governo do que como força do soberano; a população aparece como sujeito de necessidades, de aspirações, mas também como objeto nas mãos do governo; como consciente, ante o governo, daquilo que ela quer e inconsciente em relação àquilo que se quer que ela faça. O interesse individual — como consciência de cada indivíduo constituinte da população — e o interesse geral — como interesse da população, quaisquer que sejam os interesses e aspirações individuais daqueles que compõem — constituem o alvo e o instrumento fundamental do governo da população. (FOUCAULT, 1979, p. 425-426)

Foucault (1979) defende que ainda na modernidade houve uma transformação do poder político em micropoderes, que agem sobre todas as segmentações da vida individual e tornam a gestão da natalidade, da alimentação, da saúde e do corpo em preocupações políticas da população. Essa prática de governança individual da população age representando uma positividade mais do que uma interdição, utilizando a responsabilidade como principal método de controle e não apenas os meios de punição. Desta forma, e principalmente dentro do espectro da saúde, os indivíduos estão constantemente compelidos a assumir responsabilidades no cuidado de si, através da aderência aos comportamentos considerados saudáveis (LUPTON, 1995).

Isso nos mostra que a saúde sofreu intensa ressignificação na sociedade contemporânea, o que justifica a sua ascensão como assunto cotidiano nas mais diversas mídias e narrativas cotidianas. Esse movimento de ressignificação da saúde como prática normativa já havia sido salientado por Foucault (2010b) como resultado da medicalização da sociedade, processo em que o domínio do saber médico, e portanto a máxima da saúde, passou a abranger todas as esferas da vida cotidiana, aplicando a tudo um “diagnóstico” e uma solução clínica que enxerga os problemas sociais como passíveis apenas da ação individual.

As políticas de saúde não eram um assunto cotidiano na sociedade antes do século XVIII. A reconfiguração da saúde moderna esteve diretamente ligada às intenções do Estado em transmutar a responsabilidade das patologias ao âmbito individual, engajando maior comprometimento e vigilância coletiva da sociedade no regular cumprimento desta ação. Na mesma época, a medicina passou a ser muito valorizada por seu potencial econômico de otimizar a saúde dos trabalhadores para que eles fossem mais produtores e, portanto, mais lucrativos para o sistema capitalista e mais rentáveis para o sistema de saúde do Estado (FOUCAULT, 1979, 2010b).

Outrora, o que se pedia à medicina era o efeito econômico de dar à sociedade indivíduos fortes, isto é, capazes de trabalhar, de assegurar a constância da força de trabalho, seu melhoramento e reprodução. Recorreu-se à medicina como um instrumento de manutenção e reprodução da força de trabalho para o funcionamento da sociedade moderna. (FOUCAULT, 2010b, p.187-188)

Essa nova perspectiva medicalizante refletiu em diversas mudanças no período. A população foi reeducada por uma medicina focada no controle social que passou a redefinir os indivíduos em suas relações com alimentos, bebida, sexualidade e habitat, que agora passaram a ser assuntos de interesse coletivo. A partir do final do século XIX e início do século XX, essa medicalização se torna ainda, segundo Foucault (2010b, p.180), uma “medicalização indefinida”, que não abrange apenas o nível da economia e do Estado, mas todos os aspectos da vida cotidiana, não havendo fenômeno humano e social que não pudesse ser relacionado ou justificado através de um discurso sobre saúde.

Se é certo que os juristas dos séculos XVII e XVIII inventaram um sistema social que deveria ser dirigido por um sistema de leis codificadas, pode-se afirmar que, no século XX, os médicos estão inventando uma sociedade não da lei, mas da norma. O que rege a sociedade não são os códigos, mas a perpétua distinção entre o normal e o anormal, o perpétuo empreendimento de restituir o sistema de normalidade. Esta é uma das características da medicina atual, embora se possa facilmente demonstrar que se trata de um velho fenômeno, de uma maneira própria de desenvolvimento da “decolagem” médica. Desde o século XVIII, a medicina sempre se ocupou do que não lhe dizia respeito, isto é, de aspectos diferentes dos doentes e das doenças, e justamente assim logrou o desbloqueio epistemológico de finais do século XVIII. (FOUCAULT, 2010b, p. 181-182)

Durante as entrevistas deste trabalho, pudemos observar constantemente como esses enunciados medicalizantes participavam de forma ativa no dialogismo das narrativas analisadas. Os entrevistados muitas vezes negociavam sentidos médicos da alimentação no próprio ato da fala, significando o que comem com os diferentes discursos que permeiam seu cotidiano. Isso não era observado apenas na utilização de um vocabulário medicalizado, mas também em um julgamento de si a partir do seguimento ou não seguimento das normas de saúde hegemonicamente estabelecidas.

Porque eu como muita, tipo, muita comida com gordura. É... Tipo assim, pizza. Ai, eu acho que tem muito carboidrato e não é uma coisa boa. E sempre as coisas mais gostosas, eu acho que tem carboidrato ou gordura, tipo queijo, que eu amo. E isso é uma coisa que também tem muita gordura né? Ou fritura... Então eu acho que essas são as coisas que eu não considero saudáveis e que eu como bastante. Por isso que eu acho que a minha alimentação não é saudável.
(Júlia, 26 anos)

Como podemos observar no trecho da entrevista acima, Júlia argumenta que não acha sua alimentação saudável porque come muitos carboidratos e gordura. Sabemos que alguns termos nutricionais e técnicos como “carboidrato” — este sendo amplamente utilizado hoje pela mídia para falar de saúde e alimentação — foram absorvidos pelo discurso comum. Mas

não apenas os termos foram absorvidos como tiveram todo um conceito a eles aplicado, de forma que a entrevistada afirma sem sombra de dúvidas que não tem uma alimentação saudável porque come em excesso algo que já está pré-definido em sua fala como não-benéfico.

A entrevistada não tinha familiaridade técnica com nenhuma área de saúde e, segundo seu relato, não era um de seus interesses particulares pesquisar sobre saúde ou alimentação. No entanto, através de diversas mediações que tangenciam suas relações pessoais e seus contatos com os meios de comunicação, ela absorveu, interpretou e reproduziu este enunciado medicalizante em seu discurso. Isso expõe ainda mais como a saúde alimentar se estabelece como uma máxima nas relações discursivas da contemporaneidade.

O conceito de medicalização indefinida de Foucault (2010b), no entanto, não analisa este processo a partir de uma questão de classe, ainda que reconheça na normatização da saúde o estabelecimento de padrões de distinção social, de forma geral. Robert Crawford (2019), por sua vez, baseado no comportamento social da década de 1970, nos Estados Unidos, denominou como salutarismo o conceito de medicalização que se estende à moralização e despolitização da sociedade através da valorização do individualismo, invisibilizando a determinação social e histórica nos processos de adoecimento.

Os entusiastas da saúde, aqueles que proclamam e advogam um estilo de vida saudável, parecem ser majoritariamente da classe média. Enquanto as lutas das classes trabalhadoras para encurtar a semana de trabalho, abolir o trabalho infantil e mudar condições de trabalho historicamente têm tido a saúde como foco. Embora saúde ocupacional e segurança tenham gerado um novo interesse nas últimas décadas, a preocupação corrente com saúde pessoal exibe um selo distintivo — embora não exclusivo — da classe média. Isso é particularmente verdadeiro em dois novos movimentos de saúde, os quais receberam considerável atenção popular: saúde holística e autocuidado. (CRAWFORD, 2019, p. 102)

Para Crawford (2019), o salutarismo e sua ideologia de culpabilizar o indivíduo por suas condições de saúde, acaba o isolando do contexto social em que a doença é adquirida. Além disso, as próprias noções de saúde ou doença o autor reconhece como reproduções dessas ideologias dominantes. O discurso salutarista “obscurece as relações desiguais de poder em um Estado terapêutico crescente, também [...] obscurece as relações de poder que subjazem à produção social da doença e do descontentamento” (CRAWFORD, 2019, p. 116). Crawford (2019) ainda diferencia o salutarismo da “consciência da saúde”, que é um

movimento mais abrangente — no qual noções paradoxais, como o salutarismo, estão emaranhadas — e importante para a autonomia social em relação às instituições médicas e para a reivindicação de direitos aos trabalhadores.

Dessa forma, embora o salutarismo possa não dominar completamente as ideologias e a gama de atividades de grupos e indivíduos que se consideram parte desta nova consciência de saúde, o argumento aqui é que, em certa medida, esta tendência ideológica está presente em todos eles. Vou argumentar que a ideologia do salutarismo promove uma despolitização contínua e, portanto, mina os esforços sociais para melhorar a saúde e o bem-estar. (CRAWFORD, 2019, p. 104)

Crawford comenta que o salutarismo é um discurso que foi adotado principalmente pela classe média estaduniense, já que “onde é mais provável que trabalhadores braçais falem de aceleração do ritmo de produção ou longas horas de trabalho, salutaristas de classe média estão mais propensos a discutir o seu equilíbrio interno, estresse ou mecanismos adaptativos” (CRAWFORD, 2019, p.115). No Brasil, notamos que esse discurso salutarista está mais presente nas classes altas, mas ainda se coloca com a mesma intenção distintiva e moralista em relação às classes mais baixas (ABREU, 2017).

No trabalho que realizei sobre celebridades do estilo de vida saudável, este discurso se mostrava tão perdido na distinção individual e social que, mesmo com o viés salutarista, a saúde por ele promovida se perdia em sua lógica de causa e efeito com a moral e beleza estética do corpo. Desta forma, celebridades que tinham corpos considerados ideais eram automaticamente consideradas saudáveis e estavam socialmente legitimadas a dar aconselhamentos morais, nutricionais e psicológicos em suas redes sociais, fazendo com que muitos profissionais da saúde se adaptassem a essa estética corporal como uma forma de certificar seu conhecimento científico (ABREU, 2017).

Segundo uma análise de conteúdo realizada no site e redes sociais oficiais do Ministério da Saúde, Moraes e Castiel (2019) ressaltam como o próprio discurso do Estado é majoritariamente salutarista nesses meios, ainda que permitam pontualmente outras falas sobre a complexidade da saúde como fator multifatorial e macrossocial, a maioria dos conteúdos oferece aconselhamentos da saúde que ainda colocam o indivíduo como ponto central e completamente responsável na transição para um estilo de vida considerado saudável, ignorando questões como a relação entre o consumo de alimentos e o modelo

agroindustrial, por exemplo, ou a própria representatividade de classe que contempla neste processo diversas outras particularidades como gênero, etnia, carestia, acessibilidade, tempo ocioso e segurança.

Essas questões deveriam ser quase autoevidentes para qualquer autoridade sanitária, uma vez que são da ordem de intervenções e projetos coletivos. Entre elas, podemos citar: os personagens das histórias [do site e redes sociais do Ministério da Saúde] estarem relacionados a padrões de classe, raça, gênero e consumo que excluem parte considerável da população do país; os contextos de intensa violência urbana que interferem no cotidiano e no direito de ir e vir de milhões de pessoas das periferias das grandes cidades; a crise de mobilidade, que implica num gasto de tempo expressivo e em desgaste no interior de meios de transporte caros e de baixa qualidade; a falta de habitação adequada e muitos impedimentos ao acesso e à posse de terra; a ação de *lobbies* dos grandes conglomerados da indústria alimentícia, que trazem obstáculos à elaboração de políticas de vigilância sanitária voltadas para diminuir as concentrações de sal, açúcar e gordura dos alimentos; o fato de haver relação entre o consumo de itens (ultra)processados, baixa renda familiar e precarização do trabalho, sobretudo do trabalho feminino; o modelo de produção de alimentos brasileiro, que tem na tensão entre o favorecimento do agronegócio e a desvalorização de pequenos produtores um desafio à soberania alimentar. (MORAES; CASTIEL, 2019, p. 128)

Apesar de concordarmos com essa crítica ao discurso hegemônico salutarista presente na mídia e especialmente nas mídias digitais, sejam elas de celebridades ou canais oficiais do Estado, também achamos importante abrir um rápido parêntese para reconhecer políticas públicas governamentais que consideram a saúde, principalmente a alimentação saudável, a partir de sua heterogeneidade cultural, étnica e de classe. Algumas políticas públicas para a alimentação no país já abrangem conceitos como “Segurança Alimentar e Nutricional” (SAN) e colocam ênfase nas questões culturais da alimentação em benefício da promoção da saúde e da sustentabilidade, como é o caso do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014).

Ressaltar iniciativas públicas como essa está longe de ignorar que os progressos seriam mais expressivos se aliados a uma regularização do mercado, e também não quer dizer que estamos perto de um modelo público ideal de promoção à saúde alimentar, principalmente considerando que o país retornou ao mapa da fome há dois anos, com 10 milhões de brasileiros que não conseguiam ingerir a quantidade diária mínima de alimentos (IBGE, 2019), número que com certeza crescerá no levante realizado após a atual crise econômica social e sanitária causada pela pandemia da covid-19, durante a qual este trabalho foi escrito.

Ao fazermos menção às iniciativas importantes e ao estado atual das políticas públicas no país, nossa intenção é analisar como elas se mostram uma influente mediação na construção de sentidos sobre saúde. Levar as políticas públicas em consideração no estudo de narrativas sobre saúde já se mostrou muito pertinente em estudos prévios feitos a partir de recortes de classe na cidade do Rio de Janeiro (ARAÚJO, 2006), e essa influência também foi notada no relato de algumas de nossas entrevistadas, seja pelo apoio recebido por políticas públicas ou pela ausência de amparo e esclarecimento nos postos de saúde. As contraditórias experiências com as políticas públicas na saúde reiteram que seu alcance ainda é falho diante da necessidade da população.

Bom, eu não sei agora em quanto tempo tem ali porque agora tá sem médico ali. Mas eles costumam... Por exemplo, pras pessoas que não têm noção... Por exemplo, numa lata de refrigerante a quantidade de açúcar, num gomo de linguiça a quantidade de sal, numa salsicha. Tem gente que não tem noção da quantidade de sal que tem naquele troço, fora os nitritos e nitratos, que eles botam um monte de coisa ali dentro, carne mesmo não tem lá. Ai eles costumam ensinar. Muita coisa eu aprendi assim, lá no posto de saúde. [...]

Eles montam um grupo, porque pra você ter acesso ao remédio, eles ensinam. Por que também como é que a pessoa vai te dar o remédio se você não entendeu o que você tá comendo? Tem gente que come linguiça todo dia. E olha só, isso aqui se você tem pressão alta, você não pode comer. Isso aqui vai te fazer mal, entendeu?
(Claudia, 44 anos)

Não, porque lá é comunidade, então o posto de saúde vive mais fechado do que aberto, entendeu? E a clínica da família não aceita ela [sogra, diabética] porque ela é de outro lugar. Então se for assim, uma suposição, aqui é Botafogo e ali é Santa Marta, então a clínica da família não aceita vocês por ser Botafogo, porque mora em Botafogo [bairro vizinho à comunidade Santa Marta]. E lá é assim, a gente mora num lugar... e a clínica da família é na avenida Santo Cristo³ e a gente mora na Rosana Rodrigues⁴, e eles não aceitam, não adianta. Não aceitam.
(Lucia, 45 anos)

É muito difícil! Nossa, médico no posto de saúde é muito complicado. E os hospitais grandes estão acabando, então não tem como chegar nessas condições no posto público, não. Se eu tivesse ido pra lá com chikungunya... Porque eu fui pro Clinic⁵ e lá a primeira médica que me atendeu não diagnosticou chikungunya, não pediu nem exame de sangue. Falou que era coluna, passou uma medicação, eu tomei uma injeção pra dor e voltei pra casa. Voltei 3 vezes e falaram que era coluna. E eu com chikungunya...
(Violeta, 53 anos)

Neste capítulo, buscamos primeiramente conceituar o papel comunicacional e cultural da alimentação para depois discutir temas analisados a partir de nossas entrevistas, como os

³ Nome original substituído por um fantasia para não revelar onde a entrevistada mora.

⁴ Idem.

⁵ Nome original da unidade de saúde foi substituído para não revelar dados geográficos da entrevistada.

enunciados acerca da responsabilização dos indivíduos por seu estado de saúde, que são reproduzidos inclusive institucionalmente, e introduzimos como o salutarismo se apresenta como um enunciado de diferenciação de classe, não enquadrando de forma adequada ou ignorando em sua lógica individualista a realidade das entrevistadas e da maioria da população, assim como questões políticas. A partir do próximo capítulo, teremos uma visão sobre as influências da tradição e da globalização nas práticas alimentares e nas situações de comensalidade, e como isso também se mostra no dialogismo das construções discursivas. Também aprofundaremos a questão de classe a partir do discurso de distinção das elites, analisando como ele ressignifica símbolos tradicionais da alimentação popular em seu *habitus* para distanciá-los de suas práticas e de seus grupos originários.

3 GLOBALIZAÇÃO, TRADIÇÃO E A COMENSALIDADE

3.1 TRANSFORMAÇÕES DA GLOBALIZAÇÃO NA COMENSALIDADE

No capítulo anterior, comentamos sobre os alimentos em sua macroesfera política, cultural e socioeconômica. Colocamos o complexo prato da alimentação na mesa com todas as guarnições e acessórios; porém, para comê-lo e não apenas alimentar-se deste prato, é necessário termos em mente o conceito da comensalidade e todo o seu peso sociocultural. Como vimos anteriormente, o alimento é uma necessidade biossocial, e não há o social sem a coletividade. Desta forma, só podemos comer em comensalidade, caso contrário, estamos apenas nos alimentando (CONTRERAS; GRACIA, 2015).

Desde cedo aprendemos a comer em companhia: é na mesa onde famílias se reúnem, onde encontramos nossos amigos, e também onde ocorrem momentos de inclusão e exclusão social. Até mesmo quando “comemos sozinhos”, temos necessidade de caracterizar nesta fala a presença do outro, através de sua ausência. A etimologia da palavra comensalidade vem do latim, de forma que “com” significa junto ou em companhia, e “mensa” é literalmente mesa (FISCHLER, 2011). A comensalidade implica partilhar o mesmo momento, local e geralmente a mesma comida em refeições, e é uma característica presente em todas as culturas, sendo essencial para qualquer estudo sobre alimentação nas ciências sociais. A ideia de comensalidade, mesmo quando não é abordada por esta nomenclatura, poderá ser notada em qualquer inserção mínima dentro de qualquer comunidade. Em Lévi-Strauss (2004), pode-se dizer que o homem inicia este processo no próprio ato cultural de transformar o alimento através do fogo, fazendo da fogueira a primeira “mesa” onde os integrantes de comunidades primárias se reuniam para compartilhar a comida.

Na contemporaneidade, o cientista social francês Claude Fischler é um dos teóricos mais expressivos quanto ao tema, tendo mais de quarenta anos dedicados ao estudo da prática social da alimentação. Embora Fischler não tenha sido o primeiro a enxergar a alimentação como questão fundamental das sociedades — o fato já era reconhecido por nomes fundadores da antropologia e sociologia como Émile Durkheim, Robertson Smith e Marcel Mauss —, ele lançou um olhar particular sobre o assunto, menos interessado em registros e dados de

diferentes culturas alimentares do que nos processos ordinários que conectam ou desconectam os comensais.

Assim, a comensalidade não está necessariamente associada a ocasiões cerimoniais; na verdade, é uma dimensão essencial da refeição comum e podemos dizer que encontra sua expressão mais saliente no particular acontecimento social cotidiano. Acima de tudo, ela se contrapõe ao essencial, básico, biológico, "egoísmo exclusivo de comer" e transforma isso em, no mínimo, uma experiência social coletiva. (FISCHLER, 2011, p.533, tradução nossa)

Em seu texto *Comensalidade, Sociedade e Cultura* (2011, tradução nossa do título), o autor discorre historicamente sobre diversas representatividades nas práticas comensais, como as realizadas na Grécia Antiga, como uma forma de conexão com os deuses, ou a criação de etiquetas pela nobreza do século XVIII, cuja intenção era majoritariamente se distinguir das classes populares e da burguesia ascendente (ELIAS, 1994). O maior interesse de Fischler, contudo, se encontra na modernidade e contemporaneidade, com as transformações que a globalização trouxe às sociedades principalmente ocidentais; alterações estas que se mostram em pleno percurso.

Jean-Pierre Poulain, contemporâneo e conterrâneo de Fischler, também apresenta grandes pesquisas dedicadas à abordagem social do comer, incluindo a própria estruturação de possíveis caminhos epistemológicos para o estudo da alimentação na esfera das ciências sociais (POULAIN; PROENÇA, 2003). Poulain também realizou diversas pesquisas com questionários e entrevistas buscando entender de forma mais categórica como as pessoas estão se alimentando nos grandes centros urbanos, principalmente na França. Apesar dos resultados de suas pesquisas serem entregues de forma bastante estatística e descritiva, o autor também analisa esses dados a partir da comensalidade, que ele enxerga de forma mais objetiva como:

A comensalidade pode ser descrita como um sistema de refeições estruturadas que são feitas na companhia de outras pessoas 2 a 3 vezes ao dia e de acordo com um ritual estrito. Isto também corresponde a hábitos alimentares para biótopos onde os alimentos são escassos, e pode ser associado também com estruturas sociais onde a aquisição de alimentos (caça e agricultura), o cozinhar e o comer seguem um código social estrito. Em tais contextos, os comedores tomam poucas ou nenhuma decisão por conta própria, mas sim suas ações são determinadas pela tradição ou por regras sociais e religiosas. Os hábitos alimentares são pré-determinados e não levam em consideração as preferências individuais. (POULAIN, 2002, p.54, tradução nossa)

Para Fischler (2011), a globalização veio no sentido contrário a esta pré-determinação alimentar descrita por Poulain (2002). Segundo Fischler (2011), a partir da modernidade foi iniciado nos países desenvolvidos e nos emergentes industrializados um processo de individualização subjetiva das pessoas, principalmente em questões relacionadas ao corpo ou à saúde, o que resultou em uma preocupação crescente com a autoimagem e autocontrole. O autor articula que a partir das mudanças modernas vários outros aspectos da vida cotidiana tornaram-se privatizados, já que tudo passou a ser enquadrado no poder de decisão privado do indivíduo e em suas escolhas pessoais. A comensalidade, cujo princípio é o coletivo, e a própria relação das pessoas com a comida não passaram incólumes neste processo. Como foi muitíssimo bem sintetizado pela nutricionista brasileira e doutora em psicologia social, Rosa Wanda Diez Garcia (2003), podemos inferir que:

Produto deste *modus vivendi* urbano, a comensalidade contemporânea se caracteriza pela escassez de tempo para o preparo e consumo de alimentos; pela presença de produtos gerados com novas técnicas de conservação e de preparo, que agregam tempo e trabalho; pelo vasto leque de itens alimentares; pelos deslocamentos das refeições de casa para estabelecimentos que comercializam alimentos — restaurantes, lanchonetes, vendedores ambulantes, padarias, entre outros; pela crescente oferta de preparações e utensílios transportáveis; pela oferta de produtos provenientes de várias partes do mundo; pelo arsenal publicitário associado aos alimentos; pela flexibilização de horários para comer agregada à diversidade de alimentos; pela crescente individualização dos rituais alimentares. (DIEZ GARCIA, 2003, p. 284)

Comparando com o que vimos no capítulo anterior, as marcações de Fischler (2011) dialogam perfeitamente com o conceito de salutarismo desenvolvido por Robert Crawford (2019). Contudo, o endereçamento de Fischler (2011) à questão é menos voltado para os aspectos normativos do que para a mudança nos hábitos sociais da alimentação. Considerando os efeitos da globalização na comensalidade, um dos aspectos mais estudados por Fischler (2011) está na reformulação da rotina de trabalho e portanto da rotina alimentar. Além das pressões acerca da manutenção da saúde e avaliação nutricional daquilo que se come, o mercado da alimentação também se adaptou à agilidade contemporânea dos centros urbanos, com fast-foods e refeições mais corridas, que são muitas vezes comidas de forma desacompanhada.

No lugar onde a tradição ou a prática agiam como modelos coletivos implícitos, organizando silenciosamente o comer, os indivíduos foram se tornando progressivamente os supostos mestres de suas próprias escolhas. Em poucas décadas e principalmente na Europa após a Segunda Guerra Mundial, os alimentos passaram

a ser industrializados, produtos de marca, vendidos no varejo em grandes redes, impulsionados por campanhas publicitárias massivas, que dirigiam-se a todo e cada consumidor. Solicitações comerciais concorrentes proliferaram na publicidade, na mídia e em campanhas médicas e de saúde pública. Nesta cacofonia crescente, a disciplina médica da nutrição deu aos aspectos sociais da alimentação quase nenhuma consideração. Em vez disso, continuou focando suas preocupações e discursos sobre nutrientes, calorias, fisiologia e peso corporal: na medicina, o “comportamento alimentar” se relaciona classicamente com a ingestão dos alimentos em seu sentido mais restritivo. (FISCHLER, 2011, p. 538, tradução nossa)

Em nosso trabalho de campo, a importância da comensalidade como atividade social e afetiva ficou clara na maioria das narrativas. Com exceção dos 3 entrevistados mais jovens (entre 25 e 26 anos), que não tinham familiares morando próximos à capital do Rio de Janeiro, todas as outras mulheres entrevistadas relataram com alegria ou satisfação seus principais eventos de comensalidade, que aconteciam aos finais de semana. Todas eram mães e nestas ocasiões eram anfitriãs dos netos, filhos, noras e genros durante o almoço de domingo. O fato de receberem seus familiares mudava o cardápio do lar: as comidas eram feitas com produtos especiais — ou como descreveu Lucia, “opcionais” — e levavam mais tempo de preparo, antagonizando a cozinha prática que relataram nos dias de semana.

Eu moro com meu marido, mas todo final de semana a minha casa tá sempre cheia, graças a Deus, com meus dois netos. E minha nora grávida, então... Lá em casa a gente cuida muito, assim, de final de semana se juntar todo mundo e fazer um almoço, fazer o que tem que fazer, né? No final de semana... Ai, é isso. Ai, a gente escolhe, um final de semana a gente faz uma coisa, ou faz um churrasco, ou faz um mocotó, a gente vai fazendo assim. A gente come de tudo, mas assim, não repete o que come. Se a gente comer sábado um churrasco, no domingo a gente come um mocotó porque a gente não tem disso. [risos] E assim a gente vai.

(Karen, 51 anos)

Porque eu não faço tanta gordura. É... Eu faço... Procuco cozinhar mais. Fazer um frango mais cozido, às vezes faço frito, mas pro domingo que aí eu já faço ele diferente, entendeu? Mas durante a semana eu procuro tá assim fazendo bastante legume, verdura, entendeu?

(Rosana, 58 anos)

Às vezes, a gente recebe gente, mas aí a pessoa chega de surpresa e não tem como eu fazer uma coisa opcional. Aí eu faço do meu jeito mesmo. [...] É... Opcional que eu falo é assim, “ah eu queria comer...” vamos supor que uma lasanha... Vai comer o que tem porque não vai dar pra eu fazer a lasanha. A verdade é essa, tendeu? Aí eu faço uma comida que dê pra bastante, eu nunca faço nada pouco, sempre aprendi a fazer coisas além do que eu faço... [gagueja] Além, né? E aí é isso. Tem feijão, arroz, às vezes um bife à milanesa ou parmegiana, ou um frango assado com creme de cebola, salada de legumes, alface com ovos, essas coisas toda que eu faço.

(Lucia, 45 anos)

Para Fischler (2011) os momentos de compartilhamento da comida são encontros sociais muito importantes, que constroem, renovam e preservam as relações humanas de afeto

e também as relações de exclusão e diferenciação entre grupos sociais. No entanto, devido à globalização, o autor enxerga que esta comensalidade, atividade antes cotidiana, para muitos virou uma ocasião característica dos fins de semana ou de datas festivas. Apesar de Fischler (2011) defender que a alimentação não pode ser inteiramente privatizada, pois o papel social da comensalidade é tão antigo e necessário como a própria linguagem, o autor em geral mostra uma perspectiva muito pessimista e simplificada da globalização, vendo-a quase como inimiga da cultura alimentar, como se esta fosse fixa e a troca ou modificação de hábitos configurasse sua deterioração, em vez de uma resposta natural (da cultura) ao presente vivenciado pela sociedade.

Analisando a globalização pela perspectiva dos estudos culturais, podemos questionar, primeiramente, se a mundialização é realmente algo novo. Hall (2006) argumenta que não. O sistema capitalista instalou-se desde o começo como um elemento da economia mundial e não como uma característica dos próprios Estados-nação, que o autor ressalta: estes também jamais foram tão autônomos como gostariam. Então, as diferentes sociedades estão em contato há muito tempo, não apenas no plano econômico como cultural. O que o autor reconhece é que, a partir da década de 1970, o ritmo da integração global aumentou de maneira exponencial e que a quebra da ideia de espaço-tempo que separava os territórios teve sim consequências sobre as identidades culturais.

O que é importante para nosso argumento quanto ao impacto da globalização sobre a identidade é que o tempo e o espaço são também as coordenadas básicas de todos os sistemas de *representação*. Todo meio de representação — escrita, pintura, desenho, fotografia, simbolização através da arte ou dos sistemas de telecomunicação — deve traduzir seu objeto em dimensões espaciais e temporais. Assim, a narrativa conduz seus eventos numa sequência temporal “começo-meio-fim”: os sistemas visuais de representação traduzem tridimensionais em duas dimensões. Diferentes épocas culturais têm diferentes formas de combinar essas coordenadas espaço tempo. (HALL, 2006, p. 70)

Fora isso, não se poderia temer uma homogeneização cultural da globalização se ela também não ocorre de forma homogênea e se ela reforça desigualdades de classe entre os países desenvolvidos e subdesenvolvidos. Na verdade, até o termo globalização é questionável, já que nessa conjuntura permanece a dominação dos países ricos ocidentais. Isso não quer dizer que a troca cultural da globalização é unilateral e que as minorias culturais não afetam as culturas dominantes, mas não há uma troca justa neste processo, considerando que a

indústria cultural da globalização e o apelo ao consumismo reforçam o padrão e estilo de vida das sociedades dominantes, que também se interessam pelas identidades locais dos países mais pobres, mas principalmente a nível do exótico, do intocado, como uma forma de “fantasia colonial” (HALL, 2006, p. 60).

Apesar dessas considerações, Hall (2006) acredita que inevitavelmente a globalização afeta as culturas e pode sim contestar e deslocar identidades nacionais ou locais, mas não as tornando homogêneas, muito pelo contrário, tornando-as plurais. Seja pelo movimento de resistência à própria globalização, em que identidades locais e nacionais buscam se reafirmar representativamente em relação à entrada das outras culturas e passam a valorizar suas particularidades culturais (o que, em caso de culturas dominantes também pode resultar em conflitos xenofóbicos, religiosos e outros racismos culturais), seja pelo hibridismo cultural, que são identidades que se reconhecem pertencentes a mais de uma cultura, cujo sincretismo permite fluidez nas posições de identificação de forma irrevogável, processo que o autor entende como “tradução”.

Martín-Barbero (2003), por sua vez, faz uma análise da globalização a partir de uma perspectiva comunicacional dentro da cultura. Segundo o autor, é necessário distinguir as lógicas unificantes da globalização econômica — esta sim é padronizante — da mundialização da cultura, porque diferente das práticas mercantis, que se dão de fora para dentro, a cultura sempre parte no nível local, porque é no local que acontece a corporeidade da vida cotidiana e das ações sociais. Como Hall (2006), o autor enxerga que para a cultura e para as relações de comunicação a globalização implica em uma hibridação, ou seja, no lugar da homogeneização ocorre um encontro de diversidades nunca visto até então, que se reafirmam ou se ressignificam umas a partir das outras, e “isso implica um permanente exercício de *reconhecimento*” (MARTÍN-BARBERO, 2003, p. 60 [grifos do autor]).

O autor comenta que da mesma forma que a mundialização deve ser vista pela sua multiplicidade ao mesmo tempo fragmentária (da quebra de barreiras físicas) e local (onde ocorre a revalorização das representações e das resistências), as transformações na comunicação também não podem ser simplificadas a uma ideologia de mercado, ou mesmo aos meios de comunicação. As trocas e heranças culturais se estabelecem principalmente

através da comunicação, que se torna um palco de sincretismo e de disputas hegemônicas e contra-hegemônicas .

As relações da cultura com a comunicação têm sido frequentemente reduzidas ao mero uso instrumental, divulgador e doutrinador. Essa relação desconhece a natureza comunicativa da cultura, isto é, a função constitutiva que a comunicação desempenha na estrutura do processo cultural, pois as culturas vivem enquanto se comunicam umas com as outras e esse comunicar-se comporta um denso e arriscado intercâmbio de símbolos e sentidos. Diante do discurso que vê as culturas tradicionais apenas como algo a ser conservado, cuja autenticidade se encontraria somente no passado e para o qual qualquer intercâmbio aparece como contaminação, é em nome daquilo que em tais culturas tem direito ao futuro que se faz necessário afirmar: *não é possível ser fiel a uma cultura sem transformá-la*, sem assumir os conflitos que toda comunicação profunda envolve. (MARTÍN-BARBERO, 2003, p. 67 [grifos do autor])

Martín-Barbero (2003) ressalta que ver a globalização a partir de sua complexidade cultural não é o mesmo que ter uma visão otimista ou pessimista sobre o processo. A globalização não implica na morte das culturas, tampouco das diferenças sociais. A mundialização ao mesmo tempo que permitiu para muitos uma participação política a nível mundial, para outros apenas fortaleceu a exclusão social, que agora também se expressa na exclusão digital e tecnológica. Enxergamos que essa perspectiva de Martín-Barbero (2003) sobre a globalização pode ser igualmente aplicada às mudanças na cultura alimentar, não ignorando nenhum dos processos de exclusão social, de resistência local e de ressignificações simbólicas que ela compreende frente à mundialização contemporânea.

Essas considerações não excluem o fato de que a globalização trouxe a muitos países ocidentais enunciados hegemônicos, a exemplo do estímulo salutarista ao individualismo e medicalização alimentar, e condições semelhantes nos grandes centros urbanos, como a redução das ocasiões de comensalidade. Segundo Diez Garcia (2003), apesar de claros contrastes econômicos e socioculturais entre países ricos e subdesenvolvidos no ocidente, estudos acadêmicos ainda assim confirmam similaridades no padrão alimentar desses países.

A ascensão econômica de países subdesenvolvidos industrializados os trouxe semelhanças alimentares que antes eram apenas encontradas entre países desenvolvidos, e essas similaridades também refletiram, por exemplo, no perfil de morbimortalidade dessas sociedades. Em todos esses países, nota-se um aumento do índice de obesidade e de doenças crônicas associadas à alimentação e ao sedentarismo (BRASIL, 2020), e em todos esses países

esse índice se concentra nas populações mais pobres. Diez Garcia (2003), no entanto, não simplifica esses dados como fruto direto da globalização, ressaltando que além de entender quais mudanças estão ocorrendo durante esse processo, deve-se também buscar entender como e por que a prosperidade econômica está atingindo diferentes culturas de formas parecidas.

Como Hall, (2006) e Martín-Barbero (2003), Diez Garcia (2003) acredita que as mudanças na comensalidade estimuladas pela globalização não podem ser vistas como processos fluidos e sem resistências sociais. A urbanidade não exclui a comensalidade nem é capaz de ameaçar a cultura, mas traz alterações tanto objetivas como subjetivas às práticas alimentares. As mediações publicitárias, a organização do trabalho, os fatores econômicos estimulam incessantemente a incorporação de novos alimentos, formas de preparo, compra e consumo, e isso também promove ressignificações culturais que vão estar mais ou menos presentes de acordo com os grupos sociais com quem dialogam.

Em um trabalho para entender quais as principais razões em comum nas escolhas alimentares das pessoas em um mesmo centro urbano, Poulain (2002) buscou diversos entrevistados de diversas classes sociais, na França, para tentar extrair algumas vertentes alimentares que estivessem presentes na maioria das narrativas. Ao fim do projeto, ele conseguiu elencar quatro principais razões pelas quais as pessoas comem como comem. Foram elas: 1) a “fé na ciência”, marcada pelo discurso salutarista e pela crença de que a ciência indicaria a forma mais saudável de comer (por mais que os entrevistados reconhecessem contradições presentes nos próprios discursos medicalizantes); 2) a “fé no próprio corpo”, discurso que prioriza o bem-estar corporal e mental e o prazer na alimentação, incluindo alimentos nos quais o fator nutricional é preterido pelo sabor agradável, mas sem se desvincular completamente do autocontrole e da culpabilização; 3) o “consumo restrito”, dietas que para se considerarem balanceadas se baseiam no corte de alimentos, no controle da quantidade de comida ingerida e na visão de que os desejos alimentares são perversos ao corpo e devem ser dominados; e a última das vertentes foi 4) a “fé na tradição”, onde seus comensais respeitam os hábitos alimentares estruturados em refeições regulares e cotidianas, hábitos alimentares herdados de familiares, que não precisavam estar ligados à ideia de uma dieta balanceada (POULAIN, 2002, p. 51).

É interessante observar que para cada ponto sintetizado por Poulain (2002) também encontramos correspondência com as narrativas dos nossos entrevistados. Apesar das diferenças culturais e socioeconômicas entre França e Brasil, essas quatro vertentes da alimentação também se mostraram as mais presentes em nossas narrativas, ainda que os pratos idealizados nos discursos fossem bastante distintos entre os dois países. Outra observação importante é notar que as três primeiras vertentes alimentares estão diretamente ligadas ao salutarismo, seja pela maior valorização da ciência (1), pela busca do bem-estar físico e mental (2), ou pelo entendimento da saúde como capacidade de autocontrole (3).

Entretanto, diferente da estruturação proposta por Poulain (2002), acreditamos que essas quatro vertentes podem coexistir em um mesmo discurso através do dialogismo, o que nem sempre resulta em falas contraditórias, mas também em representações sincretistas (ou hibridizadas) desses enunciados diversos, tendendo ou não a uma única vertente. Abaixo, ilustramos respectivamente cada uma das quatro vertentes alimentares definidas por Poulain (2002), que também podem como ser entendidas representações alimentares comuns — ainda que não homogêneas — à contemporaneidade globalizada.

1) *Eu acho que não pode faltar um alimento que te forneça assim... pra saúde... Um ferro, como no feijão. Eu acho que uma criança que não gosta de feijão, acho que fica com um pouquinho da saúde complicada. Lá em casa todo mundo gosta muito, mas acho que quando não, a gente tem que substituir por algo que nos dá isso.*
(Violeta, 53 anos)

2) *Sim. Porque aí eu comecei a observar a relação com o corpo mesmo. Com comidas que cansam mais... Você, por exemplo, se eu comer muito farinha, carne, eu me sinto mais cansada. Então, eu incluí mais vegetais, mais legumes. Querendo ou não, melhorou a minha disposição pra certas atividades, para acordar cedo. Então, eu acho que é importante.*
(Daniela, 26 anos)

3) *Justo. Mais descascado do que abrir. Mais natural possível. Suco sempre natural, não toma suco de caixa, nada dessas coisas. É o mais natural possível. [...] Ah, mais saudável, né? Menos indústria, menos química, menos troço. Melhor pra saúde.*
(Claudia, 44 anos)

4) *Minha mãe sempre fez comida de domingo lá em casa e sempre teve muito legume, muita verdura. Sempre tudo variado, com um peixe, entendeu? Então quer dizer, acho que também daí a gente vai aprendendo. Embora que no primeiro momento em que eu me casei, eu só fazia bife com batata frita [risos]. Aí depois a gente vai aprendendo, né? Os valores da carne, que você pode assar uma pá e ela ficar incrivelmente deliciosa [...]*
(Rosana, 58 anos)

A última das vertentes destacadas por Poulain (2002) e a única que não se encaixa no discurso salutarista, referente à tradição, representa antes de tudo o nosso elo histórico com a

comensalidade. Se refere à preservação, incorporação e ressignificação de hábitos e práticas sociais que são passados, esquecidos ou resgatados de geração a geração, e fazem parte da identidade e do sentimento de pertencimento para muitas pessoas (HALL, 2006).

Neste capítulo, embora os estudos de Fischler (2011) sejam muito relevantes para entender a importância social e afetiva da comensalidade, seu contexto nos centros urbanos contemporâneos e sua relação com o salutarismo, temos bastante críticas ao autor em sua perspectiva homogênea da globalização, assim como sua compreensão de uma tradição monumental e rígida, ameaçada por mudanças na sociedade, como se estivesse alheia ou não fosse produzida pelos próprios movimentos socioculturais. No próximo segmento, vamos trabalhar melhor nosso entendimento da tradição e identificá-la tanto nas narrativas cotidianas de nossos entrevistados como em seu papel de distinção de classe, a partir da apropriação e ressignificação de patrimônios culturais da alimentação popular pela elite.

3.2 A DINÂMICA DIALÉTICA TRADIÇÃO

Na obra *A distinção*, a mesma em que Pierre Bourdieu (2007) defende que a definição de um determinado gosto ou preferência não goza de liberdades muito maiores do que as opções oferecidas pelo *habitus* no qual os indivíduos se encontram, o autor também discorre em particular sobre o papel da tradição alimentar na estruturação simbólica e principalmente no papel de distinção social que o comer confere ao *habitus* de classe.

Enquanto muitos autores focam na globalização e no seu movimento de individualização ou mundialização dos padrões alimentares da sociedade ocidental, Bourdieu (2007) acredita que essas mudanças na alimentação pouco ou nada alteram as estruturas da diferenciação de classe. Realmente, tanto Martín-Barbero (2003) como Hall (2006), reconhecendo que a globalização traz grandes impactos na cultura mundial, afirmaram que o movimento nada tem de revolucionário. Primeiro, porque apesar de sua intensificação na contemporaneidade, ela não é nova à sociedade ocidental; segundo, porque não desafia as estruturas sociais e, muitas vezes, as reiteram.

Para o Bourdieu (2007), o campo da alimentação (e outras práticas sociais distintivas do *habitus*, como o gosto, a educação, o vestuário e as artes) é um dos locais onde a diferenciação de classe provavelmente sempre persistirá, como claramente persistiu desde antes do absolutismo até a modernidade. O autor exemplifica que, ainda que as classes altas compartilhem de uma mesma atividade com as camadas populares, como por exemplo, comer um mesmo tipo de prato, essa atividade não poderia ser equiparada, porque ainda que aparentem estar fazendo “a mesma coisa”, os indivíduos de diferentes *habitus* de classe apresentarão divergências nos valores simbólicos e na estilística desta mesma prática, não havendo homogeneidade nessas ações (BOURDIEU, 2007, p. 197). Embora em *A distinção* Bourdieu (2007) não aborde propriamente a globalização ou mudanças histórico-sociais nas práticas alimentares, ele afirma que mesmo mudanças relevantes na forma, qualidade ou quantidade dos alimentos consumidos em uma sociedade não poderiam arrefecer a estrutura e o poder simbólico do *habitus* de classe nas práticas sociais.

Como vimos nos capítulos anteriores, para Bourdieu (2005; 2010) o *habitus* de classe é um sistema durável e transferível que contribui para a organização de determinados grupos sociais. Ainda que não seja uma estrutura imutável e completamente condicionante dos indivíduos, o *habitus* de classe é uma definição tanto segregacionista como identitária, e a tradição confere um dos principais pilares de perpetuação e manutenção de uma estrutura mais ou menos estável neste *habitus*. Pensando desta forma, podemos afirmar que há comensalidades particulares a cada *habitus* de classe, e que justamente por serem estruturas distintivas e semi-estáticas, como as outras práticas socioculturais, sua transformação pela globalização, tradição ou outras interações sociais ocorre da mesma forma conflitante e negociada, entre resistências e traduções.

Mas o quê, afinal, Bourdieu entende por classe? São “conjuntos de agentes que ocupam posições semelhantes e que, colocados em condições semelhantes e sujeitos a condicionamentos semelhantes, têm, com toda a probabilidade, atitudes e interesses semelhantes, logo, práticas e tomadas de posição semelhantes” (Bourdieu, 1999, p. 136). É um conceito relacional, não algo estático, pois depende das trajetórias dos sujeitos sociais [...] A partir disso, a classe é definida pela estrutura de relações entre várias propriedades, como os volumes e a composição dos diversos tipos de capital e também pelos efeitos que a posição de classe exerce sobre as práticas. Em sua visão, não se refere somente a uma posição nas relações de produção: as classes sociais seriam definidas também a partir de “relações simbólicas com os indivíduos das outras classes” (Bourdieu, 1976, p. 14), ou seja, a partir de um *habitus* de classe. (GROHMANN, 2016, p.132)

Neste trabalho, analisar a alimentação saudável através do *habitus* de classe é um de nossos principais guias teóricos, porque o conceito abrange a questão de classes a partir dos conflitos entre elas e a partir das desigualdades de poder que extrapolam o nível econômico, perspectiva que aborda os sujeitos como ativos (ainda que limitados) dentro de sua cultura. No entanto, o *habitus* de classe, apesar de reconhecer a importância da tradição na identidade e distinção entre grupos sociais, ele não aprofunda seu olhar para os aspectos dialéticos deste complexo fenômeno social.

Por isso, antes de analisarmos o papel da tradição na distinção de classe que se expressa através das práticas alimentares, achamos que é importante aprofundar nossa visão de que a tradição não se limita a um instrumento de dominação ou objeto hereditário. A tradição configura um espaço simbólico, instável e repleto de conflitos ideológicos e éticos, que disputam os sentidos do passado e as projeções para o futuro. “Menos que algo que resiste à mudança, a tradição é ela mesma condição de movimento, uma vez que implica lutas ideológicas e demanda nos posicionarmos frente aos outros e aos modos de saber o mundo” (LEAL; SACRAMENTO, 2019, p. 32).

Para Stuart Hall (2006, p.87), há uma diferença entre Tradição e Tradução. Para ele, a Tradição seria um espaço representativo no qual os grupos sociais buscam significados que os unam em sua identidade. Isso significa que haveria nesses grupos a busca de uma suposta pureza anterior, distinções identitárias compartilhadas, que aparentam estar ameaçadas ou perdidas com as mudanças da globalização. Já a Tradução, seria um processo no qual os grupos sociais aceitam as ações históricas e a consequente transformação de suas identidades, muitas vezes se tornando fluentes em mais de uma linguagem cultural que interagem e negociam sentidos, criando o que o autor chama de culturas híbridas. Para Hall (2006), esses dois conceitos são antagônicos, ele critica a Tradição e sua busca por uma pureza idealizada e irreal, pois enxerga isso como submeter a cultura a um determinismo histórico, em vez de reconhecê-la como uma manifestação que admite tanto a ritualização e repetição de práticas ancestrais como a absorção de perspectivas variadas, que vão formando as novas identidades do presente.

Há dois aspectos a se discutir acerca dessa perspectiva. O primeiro é a separação entre esses dois conceitos, e o segundo é a ideia de antagonismo entre eles. Seria a Tradição realmente apenas um preciosismo identitário? E a Tradução se colocaria contra ela como uma *alternativa* sincretista? A interação entre as culturas as impedem de manter uma tradição própria, que não seja a Tradição engessada? Esses dois conceitos não estão deslocados do tema da tradição, mas talvez estejam sendo postos de forma exterior a ela, quando na verdade deveriam estar dentro dela. Se entendermos que a absorção de outros valores culturais e a reiteração de nossas identidades são processos tanto completares como conflitantes, dialética inconclusiva que permite o constante movimento da cultura, a Tradição e a Tradução descritas por Hall (2006) poderiam seguir em conflito não apenas entre si como também com a história, a política, a etnia, e diversos outros processos sociais que formam o emaranhado de disputas no qual a tradição se define.

Leal e Sacramento (2019), com intenção de entender a importância desse fenômeno social nos processos comunicacionais, fazem um interessante levante das ideias de tradição em Raymond Williams e em Paul Ricoeur, que apesar de serem distintas — Leal e Sacramento ressaltam — se assemelham por conferirem instabilidade e conflito na tradição, o que a permite legitimar, resgatar ou esquecer valores de acordo com sua constante renovação.

Segundo os autores, para Williams a tradição não é uma herança de valores do passado, mas uma força modeladora do presente. Ela é naturalmente seletiva, e os discursos por ela pronunciados são tidos como legítimos, por isso ela também é um espaço importante para a dominação de classes, pois permite a construção de discursos hegemônicos sobre o passado que influencia as projeções do futuro na sociedade.

Exatamente porque é seletiva e imersa em relações de poder, que uma tradição é inevitável e simultaneamente poderosa e vulnerável. Afinal, lembra Williams, a emergência de uma tradição põe de lado, dilui, reinterpreta e/ou faz convergir, sem aparente contradição, áreas inteiras de significação histórico-social. Com isso, abre espaço para ações interpretativas contra-hegemônicas e alternativas, exatamente na retomada do que é esquecido ou esvaziado. Nesse momento, os conflitos — ideológicos — das tradições, sob o olhar de Williams (1979), encarnam-se fortemente às práticas cotidianas, reforçando a premissa da tradição como um fenômeno histórico e, portanto, dinâmico. (LEAL; SACRAMENTO, 2019, p. 24)

Para Williams, de acordo com a interpretação dos autores, o poder hegemônico da tradição se dá por sua institucionalização e pelos processos histórico-sociais, o que não

significa que inexistem ações conflitivas e contraditórias no processo. A própria hegemonia só pode se manter dominante se estiver em constante incorporação das relações sociais emergentes, buscando manter dessa forma o privilégio das classes dominantes. Essa constante incorporação configura nosso presente como descontínuo e faz da tradição “um campo de batalha entre relações sociais residuais, dominantes e emergentes” (LEAL; SACRAMENTO, 2019, p. 27).

O pensamento de Ricoeur (LEAL; SACRAMENTO, 2019), por sua vez, faz uma análise mais segmentada da tradição. Ele divide seus processos em tradicionalidade, tradições e Tradição. A última estaria condicionada ao peso histórico, formando a predisposição de nossos julgamentos e pré-conceitos. Já a tradicionalidade é o aspecto da tradição onde ocorre a transmissão e produção de seus sentidos, processo que se dá de forma dialética através da interpretação do passado e do presente. É na tradicionalidade que Leal e Sacramento (2019) identificam a relação comunicacional na tradição, no momento que ela é entendida como uma narrativa presente e influente na forma como os sujeitos interpretam e comunicam sua visão de mundo.

Afinal, para Ricoeur (1987, p.24), “tudo o que se narra acontece no tempo, desenvolve-se temporalmente; e o que se desenvolve no tempo pode ser contado”. Desse modo, a interpretação é fundamental para compreender a tradição como narrativa e a comunicação como campo central nas transformações nas formas de narrativizar e dar sentido ao mundo. (LEAL; SACRAMENTO, 2019, p. 31)

O terceiro sentido da tradição, em Ricoeur (LEAL; SACRAMENTO, 2019), é o das tradições, que podem ser interpretadas como traduções, em um sentido que se assemelha ao de Tradução, em Hall (2006). Em ambos os casos, é reconhecido que as culturas não podem existir sem as trocas culturais, de onde nascem as novas culturas ou culturas híbridas. A diferença entre Ricoeur, pela interpretação de Leal e Sacramento (2019), e Hall (2006), é que os primeiros entendem as traduções como complementares aos dois outros aspectos da tradição. A tradição, portanto, é ao mesmo tempo histórica, interpretativa e participativa, e abriga em si tanto conflitos como negociações entre diferentes culturas, discursos hegemônicos e contra-hegemônicos, classes dominantes e oprimidas.

Abordar a tradição sob essa perspectiva nos permite observar as mudanças e resistências na cultura alimentar sem categorizá-las, entendendo seus eternos processos dialéticos como a energia de seu movimento, e seu movimento como intrínseco à sua condição cultural. Da mesma forma, a tradição alimentar também representa um campo de conflitos identitários e histórico-sociais, onde ocorrem opressões, resistências, sincretismo, negociações culturais e também distinções de classe.

3.3 TRADIÇÃO E COMENSALIDADE NA DISTINÇÃO DE CLASSES

É possível dizer que as tradições alimentares dos grandes centros urbanos associaram muitas das mudanças estimuladas pela globalização econômica (POULAIN, 2002; FISCHLER, 2011). Ainda que essa associação não tenha se dado de forma homogênea nessas sociedades, sua influência é inegável, seja de forma mais ou menos expressiva. Para além dos aspectos culturais dessas mudanças, Diez Garcia (2003) ressalta que há também uma diferença socioeconômica que se coloca como fator decisivo na maior ou menor adoção da alimentação globalizada, principalmente no que se refere ao consumo de produtos industrializados.

A autora utiliza como base para sua investigação o Estudo Multicêntrico sobre Consumo Alimentar (EMCA), de 1997, que traçou um perfil do consumo alimentar comparando centros urbanos brasileiros na virada do século XXI. Entre as cidades analisadas estavam Campinas, Curitiba, Goiânia, Ouro Preto e Rio de Janeiro. Nesse estudo, Diez Garcia (2003) observou que os 16 alimentos mais consumidos apresentaram variações de acordo com o aumento progressivo do nível salarial das pessoas, e esses alimentos eram responsáveis por cerca de 80% da energia alimentar consumida diariamente pelos participantes da pesquisa.

Comparando os principais alimentos que contribuíram para o aporte energético de duas faixas de renda extremas; ainda exemplificando dados do município de Campinas, na primeira faixa (até meio salário mínimo *per capita*) o arroz, óleo, açúcar, feijão, leite e macarrão foram os alimentos mais consumidos; já para a última faixa de renda (entre 10 e 15 salários mínimos *per capita*) estes alimentos foram: pão de forma, arroz, óleo, açúcar, pão francês e leite. Enquanto o arroz e o feijão ocuparam a primeira e quarta posição de prioridade para os indivíduos de

renda menor, para os mais abastados estes alimentos estavam, respectivamente, em segundo e décimo segundo lugar. A diferença por nível salarial expressa a redução no consumo de alimentos tradicionais, como o arroz e o feijão, pelas famílias de renda maior; além disso, a crescente presença de alimentos industrializados com peso na ingestão energética nas diferentes faixas de renda expressa mudanças na alimentação em direção à dieta afluenta. (DIEZ GARCIA, 2003, p. 484)

Por “dieta afluenta”, a autora refere-se à comensalidade contemporânea caracterizada pela desterritorialização dos alimentos e serviços, processo encadeado à globalização. Quando a autora comenta sobre a maior ou menor aderência aos produtos industrializados nas práticas alimentares, o apelo dos preços e praticidade desses produtos não foi mais persuasivo para as pessoas com menor renda econômica, muito pelo contrário, foram elas que mais mantiveram os aspectos considerados tradicionais da comida brasileira: o “arroz e feijão” (DIEZ GARCIA, 2003). Esse comportamento observado no fim da década de 1990, também seguiu presente no prato de quase todos os nossos entrevistados, principalmente quando eram perguntados sobre o que consideravam por uma alimentação saudável.

Comer bem não é aquela comidarada de carne, de isso e daquilo. É um anguzinho, um peixinho, um feijãozinho fresquinho, tudo muito bonitinho ali, uma verdura. Nossa senhora, é comer bem demais. Eu faço lá em casa é uma comida simples, mas tá gostosa. Quer dizer, é a gente comer e agradecer a Deus por aquele alimento que tá comendo. Não tem grandeza com comida não. Eu acho.

(Raquel, 69 anos)

Ah, alimentação saudável é você é... Pra mim... Assim, eu como, na verdade, todos os dias, feijão e arroz tem que ter. Uma salada, um legumes, um bife na chapa, um frango, um peixe, entendeu? Que são as coisas mais saudáveis que existe.

(Lucia, 45 anos)

Normalmente, arroz, feijão e frango, que é o que eu mais como. Eu não curto muito carne vermelha, então é o que eu acabo comendo melhor. Ovo mexido eu também gosto bastante.

(Victor, 25 anos)

Para comparar as mudanças nos comportamentos alimentares entre 1990 e 1980, a autora também analisa duas Pesquisas de Orçamento Familiar (POF), uma realizada em 1987-1988 e a posterior em 1995-1996, concluindo que, de forma geral no país, os alimentos preparados ou semi-prontos aumentaram seu peso no orçamento familiar e houve um declínio no consumo de alimentos como o arroz polido, a de farinha de trigo (queda de 16,56% e 29,73%, respectivamente) e o feijão, que foi reduzido em 15,56% de uma década para outra.

Baseada no trabalho de Renato de Ortiz sobre mundialização e cultura, Diez Garcia (2003) argumenta que, embora não signifique que a alimentação do ocidente se tornou homogênea, a globalização trouxe sim padrões alimentares recorrentes para os países industrializados. Muitos dos pratos considerados tradicionais foram readaptados às condições contemporâneas, seja no modo de preparo ou no uso de mais produtos utilizados, criando um novo prato tradicional. A autora observa que na configuração atual “há [...] uma adaptação aos valores atuais, entre eles os relacionados à saúde e ao corpo. Por exemplo: a feijoada passa a ser feita com partes menos gordurosas do porco” (DIEZ GARCIA, 2003, p. 490-491).

Trabalhamos até aqui a ideia de tradição por sua dinâmica dialética, seu aspecto interpretativo e os conflitos sociais que nela ocorrem. Quando a tradição toma o papel na estruturação mais ou menos estável do *habitus* de classe (BOURDIEU, 2007), devemos entender que ela assume uma narrativa distintiva e interpretativa das práticas sociais de cada grupo, isto é, segundo os três aspectos da tradição expressos por Ricoeur (LEAL; SACRAMENTO, 2019), estamos nos referindo aqui à tradicionalidade, o espaço dialógico onde ocorre a produção de sentido acerca da tradição.

Na alimentação, a tradição também está associada aos patrimônios alimentares, símbolos materiais e simbólicos que representam e caracterizam determinada cultura alimentar (SANTILLI, 2015). Os patrimônios alimentares são intransferíveis fora da cultura em que são criados, mesmo que sua dimensão material seja muitas vezes apropriada através do contato entre culturas, ela não carrega consigo os mesmos valores simbólicos que a representavam no grupo anterior, pois é reinterpretada material e imaterialmente no processo. Estas reinterpretações, como veremos logo à frente, também tomam forma na distinção de classes dominantes (ALBERTIM, 2016).

O patrimônio alimentar envolve componentes materiais — como os alimentos em si, artefatos e utensílios culinários — e imateriais — como práticas, saberes, representações, etc. Não se pode compreender os bens culturais sem considerar os valores e significados neles investidos (sua dimensão imaterial), e não é possível compreender a dinâmica do patrimônio imaterial sem o conhecimento da cultura material que lhe dá suporte. (SANTILLI, 2015, p. 586)

Jésus Contreras Hernández (2005) defende, no entanto, que os patrimônios culturais institucionalizados também podem ser produzidos, baseando-se muitas vezes em estratégias

de mercado para comercializar um serviço ou produto por seu valor exótico às outras culturas. Essa produção patrimonial, no entanto, não significa a anulação da tradição existente, pois esse processo também é marcado por resistências e pela reivindicação da tradicionalidade frente a uma tradição alimentar idealizada para o comércio, e a interação de novos valores simbólicos são apropriados e negociados.

Se, acompanhando a (re)valorização da cozinha regional (e dos produtos locais) lançada pela “moda do terroir” (Régnier; Lhuissier; Gojard, 2006, p.83), eles [participantes da elite] podem valorizar uma certa cozinha reputada característica do Brasil, sua alimentação se distingue pela escolha suplementar de produtos marcados simbolicamente em relação à culinária ordinária como escargôs, caviar, vitela, camarão, lagosta, alcachofras, *foie gras*, badejo, frangos indonésios, salmão, arroz de pato, lula, aspargos e filé mignon. (PULICI, 2014, p.7)

Marcus Bruno Albertim (2016), em um interessante trabalho etnográfico sobre os pratos populares e tradicionais pernambucanos e sua comensalidade na elite brasileira, acompanhou por dois anos (entre finais de 2013 e 2015) variadas situações comensais onde chefs, especializados na comida reputada tradicional de Pernambuco, serviam pratos típicos para comedores (ou talvez, neste caso também se aplique “consumidores”) da suprema elite de diversos estados do país. Uma de suas principais observações sobre o trabalho foi que mesmo para compartilhar e usufruir de pratos populares, os representantes da elite articulavam em sua narrativa valores simbólicos e distintivos para aquele consumo, ressaltando as características culturais dos pratos (ALBERTIM, 2016).

De qualquer forma, como assinala Espeitx (2000), falar da valorização da ‘cozinha regional’ e dos ‘produtos típicos’ como resultado de uma interpretação e de uma reconstrução mais ou menos recente não pressupõe afirmar que essa cozinha e esses produtos não existam de fato. É afirmar que existem produtos bem adaptados a um meio e a pratos propriamente locais, caracterizados por um dos ingredientes básicos, com princípios de cozimento característicos e um conjunto de procedimentos culinários, regras, usos, práticas, utensílios, representações simbólicas e valores sociais. O que é novo é o significado e a função que lhes são dados, seu papel econômico e alguns usos ideológicos que lhes são atribuídos pelos discursos, pelas diferentes pessoas, independentemente do diferente grau de interiorização. (HERNÁNDEZ, 2005, p. 139)

Segundo Albertim (2016), antes da explosão da gastronomia turística fazer da comida popular um patrimônio cultural a ser conhecido e degustado, as classes altas tinham mais olhos para a alta culinária internacional, enquanto os pratos típicos de suas culturas eram

comidos de forma pontual em feiras livres, em eventos e festas populares ou no campo e na praia, sem o uso de técnicas culinárias da alta gastronomia. No contexto da globalização, a banalidade ao acesso de alimentos vindos de fora estimulou a resistência e valorização da gastronomia local, tornando às comidas locais simbolicamente mais atrativas para consumo pela elite. Dessa forma, a comida popular passa a ser a “comida típica” de uma cultura, conferindo um símbolo de distinção cultural ao seu consumo. No entanto, essa aparente democratização alimentar é superficial, não apenas porque os ricos fazem da identidade alimentar um evento, como também mudam a forma de servir e mantêm em sua comensalidade uma arena clássica de distinção social, igualando seus iguais e diferenciando todos os outros, mesmo os “donos” da cultura que eles consomem (ALBERTIM, 2016).

Pode-se considerar que a atual ‘explosão’ de patrimônios é manifestação da nostalgia, entendida como uma das manifestações da modernidade. Ela se faz presente no aumento da sensibilidade estética, por meio dos signos e dos objetos e artefatos que possuem um toque de antiguidade, dos velhos lugares e edifícios, do artesanato e também, como veremos, dos alimentos tradicionais, as velhas receitas, pelas ‘cozinhas das avós’ [...]. Assim, o patrimônio não apenas é recriado, com base num referencial autêntico ou real do passado, mas se mantém em ambientes simulados, nos quais a ‘cópia’, muitas vezes, é mais perfeita do que o original que a representa. (HERNÁNDEZ, 2005, p.130)

Em um particular episódio, onde o autor se encontrava no apartamento de uma grande empresária da cidade do Rio de Janeiro, isso ficou claro quando ela contratou uma chefe pernambucana — que trouxe consigo no avião quilos de alimentos originados no estado — para cozinhar em um evento com trinta convidados da elite uma comida “tipicamente pernambucana”. Segundo Albertim (2016), que participou do almoço, mesmo que a origem dos pratos fosse popular, a diferenciação se dava em uma apresentação rebuscada e distintiva, assim como a própria comensalidade do ato distinguia na sala exclusões de classe, ainda que todos estivessem comendo a mesma comida.

Estive na casa um dia antes do evento. Na cozinha, a chef trocava dicas e relatos sobre comida com a empregada/cozinheira da casa há mais de 15 anos enquanto fazia o pré-preparo dos pratos para o dia seguinte. A dona da casa ficava na cozinha. Entre goles de café e refrigerantes dietéticos, se inteirava do que estava acontecendo, queria saber as histórias de ambas e as tratava com aparente igualdade. Fazia fotos de ambas com o telefone celular para postar nas redes sociais da internet. [...] Naquela ocasião, pude perceber o que quero entender como o sentido de identidade conscientemente ativado pela comensalidade, pelo oferecer e comer junto. A dona da casa, de uma magreza proverbial, alimenta-se regularmente de saladas e carnes grelhadas. Mas, ali, não se importava em ingerir e partilhar, com seu grupo, calorias temperadas com “identidade”. “Ah, mas é claro que eu não conto calorias quando

como uma fatia de bolo Souza-Leão. Isso não é só comida, é a cultura (sic) de Pernambuco.” (ALBERTIM, 2016, p. 76-78)

Albertim (2016) utiliza uma citação da própria empresária para resumir a apropriação da culinária popular na comensalidade da elite: “adoro misturar barro com prata”.⁶ O autor recorre aos conceitos de distinção social de Bourdieu e o viés excludente da comensalidade reconhecido por Fischler para argumentar sua análise. Para Fischler, a mesma comensalidade convivial que une e fortalece relações afetivas também se comporta de forma competitiva e pode potencialmente tornar a mesa um local agressivo quando há fronteiras de distinção social entre os grupos comensais (FISCHLER, 2011). A melhor ilustração disso está no resumo que o autor dá sobre a clara distinção entre empregados e convidados:

Tanto no almoço da empresária carioca — em que a empregada tratada com atenção e carinho não partilhou, efetivamente, da comensalidade de prestígio — ou na casa do empresário pernambucano — em que atores do universo popular, como sertanejos e feirantes cuja “comida de raiz” inspirava aquele encontro, mas dele não participavam — fica claro que a comensalidade promove uma igualdade apenas aparente. Francamente estetizados, seja no preparo ou na disposição em utensílios caros ou usados fora de seus contextos originais, esses pratos servem, ainda, para igualar os iguais e diferenciar os diferentes. Para serem compartilhados, numa forma de comunhão simbólica entre aqueles que, como diria Bourdieu, possuem capital cultural suficiente para entender seus valores e símbolos extra nutricionais para além da mera satisfação da gula. Se artigos e práticas da culinária tradicional popular passam a ser incorporados, ostensivamente, pelos círculos mais elitistas da comensalidade, esses elementos ganham novas circulações sociais mais pelo componente “tradicional” que “popular” neles contidos. É o que pude perceber nos eventos aqui relatados e outros nos quais as atitudes se repetiam. (ALBERTIM, 2016, p.80)

Contudo, em nossas entrevistas, quando perguntei às primeiras entrevistadas se elas achavam que pessoas mais ricas comiam de forma diferente das delas, a resposta curiosamente era que elas não achavam a comida em si diferente, mas a forma de comer. No caso, uma delas se referiu principalmente a um discurso salutarista que ela identificou nesse grupo, dizendo que as pessoas mais ricas se preocupavam mais em tirar coisas da comida, como sal, gordura e doces, e que às vezes isso “isolava” a pessoa, porque comiam menos por vontade de comer e mais pelo fato da comida “não ter as coisas”.

Olha, eu não sei não, mas eu acho que a pessoa preocupada, elas às vezes até... Se isola em alguma coisa, né? Se agarram em alguma coisa. Eu acho. São aqueles que comem o que às vezes não é nem da vontade de comer, às vezes é a preocupação de não ter as coisas [que acham que não devem comer], né?
(Raquel, 69 anos)

⁶ O barro é uma das principais matérias-primas do artesanato popular do Agreste pernambucano.

Como apenas duas pessoas entrevistadas tinham experiência trabalhando em lares de famílias da elite, essa pergunta não foi feita para a maioria dos entrevistados, porque perguntar isso às pessoas que não obrigatoriamente tiveram contato com o cotidiano da elite forneceria respostas mais ligadas ao imaginário sobre o que as classes mais baixas acham que a classe alta come. Essas informações, claro, seriam muito interessantes, mas estavam fora do escopo deste trabalho e havia uma necessidade de reduzir um pouco o tempo das entrevistas para o conforto dos entrevistados, que não disponibilizavam de muito tempo para a gravação.

Observamos de forma geral a ação distintiva da comensalidade a partir da apropriação de materialidades da tradição alimentar. Notamos na comparação entre nossas entrevistas e o estudo de campo realizado por Albertim (2016) que alguns representantes da elite seguem no cotidiano uma vertente salutarista em suas alimentação, mas veem nos alimentos considerados típicos ou tradicionais uma forma de consumo diferenciada, tanto pelo valor simbólico e cultural que agregam a esses alimentos como pela distinção de classe que é incorporada na comensalidade, desde o preparo até a apresentação da comida. Nenhum desses aspectos foi notado em nosso recorte de entrevistas, embora a entrevistada Raquel tenha notado o salutarismo presente nos hábitos distintivos da elite.

Também vimos que a comensalidade, a globalização e a tradição estão intimamente conectadas no contexto alimentar dos centros urbanos e é de muita importância aprofundar esses conceitos antes estabelecer uma relação de causa e efeito entre a globalização e a tradição alimentar. Primeiro, porque aquela não é um movimento contra-cultural, e sim uma pluralização e intensificação dos contatos sociais em seus sincretismos e resistências a partir da queda dos limites espaço-tempo nas interações comunicacionais; segundo, porque a tradição também não deve ser vista como fóssil cultural, mas sim reconhecida por dar espaço a conflitos e negociações culturais que ocorrem a nível identitário, interpretativo e social e que tem o poder de narrar a história a partir de percepções do presente e projetar caminhos para o futuro.

No entanto, antes de finalizarmos este capítulo, gostaria de levantar um questionamento acerca dos limites entre o reconhecimento do processo de globalização como

heterogêneo e facilitador de uma maior pluralidade cultural, e os processos de opressão cultural que ele também suscita. A maioria dos teóricos especializados em sociologia alimentar citados neste capítulo (FISCHLER, 2011; POULAIN, 2002, DIEZ GARCIA, 2003, SANTILLI, 2015) apresentaram — independentemente de sua perspectiva superficial ou heterogênea acerca da globalização — uma crescente preocupação com os hábitos alimentares que se repetem na maioria dos centros urbanos e que tanto estão conectados a problemas de saúde concentrados em recortes socioeconômicos — como obesidade, diabetes e hipertensão — (BRASIL, 2020), como também mostram ativa participação no desaparecimento de muitas culturas alimentares.

Não estamos voltando à discussão sobre homogeneidade no processo da globalização nem ignorando a troca ativa entre culturas, com suas resistências, conflitos e negociações de sentido, estamos, na verdade, questionando em que ponto se separa os limites entre a dinâmica da cultura e a opressão cultural. Entender a complexidade das interações culturais no processo globalização não significa achar que todas as mudanças e desaparecimentos de práticas culturais estão ocorrendo de forma espontânea, fruto de uma negociação dialética mais ou menos justa.

Santilli (2015), por exemplo, expõe que há apoio institucional na adoção de padrões legais e sanitários que privilegiam a produção industrial e dificultam o exercício de práticas alimentares locais, como é o caso dos produtores de queijo caseiro, em Minas Gerais, que têm dificuldades de vender seus produtos devido a legislações sanitárias que exigem compra de equipamentos e outras inovações que ignoram os pequenos produtores; no Pará, as tacacazeiras têm dificuldades de obter autorizações da prefeitura para estabelecer um ponto de venda; e até o próprio Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae) teve uma iniciativa para padronizar a produção de cajuína com objetivo de atrair investimentos e transformar a produção da bebida artesanal em uma indústria de grande porte.

Então, como conclusão deste capítulo, além da compreensão da complexidade dos processos culturais que envolvem a globalização e a adoção de novas práticas alimentares, é muito relevante apontar a necessidade de políticas públicas que valorizem a produção e melhorem a qualidade de vida dos agricultores e pequenos produtores, portadores de

“patrimônio cultural imaterial” (SANTILLI, 2015, p.603) da nossa cultura alimentar. E com isso não estamos argumentando para engessar ou proteger essas tradições, numa tentativa de impedir que a cultura seja interpretativa e volante, mas para atentar ao desamparo às práticas que resistem à industrialização, à padronização e à produção em massa, respeitando essas particularidades culturais e permitindo que se expressem e se modifiquem de forma dialética, e não uma mudança encurralada, pressionada por adaptação ou como única alternativa de sobrevivência ao mercado.

4 *HABITUS* DE POBRE, *HABITUS* DE RICO

4.1 PANORAMA GERAL DA ALIMENTAÇÃO NO BRASIL

Em uma sociedade onde o salutarismo e individualização projeta nas pessoas os méritos ou fracassos da vida social, profissional e pessoal, é importante quando falarmos de gostos ou preferências frisarmos que não nos referimos a escolhas e condições que são oferecidas a todos os indivíduos igualmente, mas sim gostos e preferências orientados por um sistema de disposições e percepção pré-definidos: o *habitus*. Esse sistema é gerador de estilos de vida de diversos grupos sociais, não apenas orientados pela classe de origem, mas também por tradição familiar, religião, vivência escolar e em outros ambientes sociais. Esses ingredientes podem preparar diversos pratos, mas esses pratos estão limitados às mesmas matérias-primas, o que faz com que o gosto, a preferência, a prática alimentar e todas as outras práticas onde haja uma possibilidade (limitada) de escolha sejam orientadas por um *habitus*, estrutura pouco maleável, principalmente quando nos referimos ao *habitus* de classe (BOURDIEU, 2010, 2007).

Assim, os espaços das preferências relativas à alimentação, ao vestuário e à cosmética organizam-se segundo a mesma estrutura fundamental, ou seja, a do espaço determinado pelo volume e pela estrutura do capital. Para construir completamente o espaço dos estilos de vida no interior dos quais se definem os consumos culturais, conviria estabelecer, para cada classe e fração de classe, ou seja, para cada uma das configurações do capital, a *fórmula geradora* do *habitus* que, em um estilo de vida particular, retraduz as necessidades e as facilidades características dessa classe de condições de existência (relativamente) homogêneas e, feito isso, determinar a maneira como as disposições do *habitus* se especificam, para cada um dos grandes domínios da prática, realizando uma ou outras das possíveis estilísticas oferecidas por cada campo: o do esporte e o da música, o da alimentação e o da decoração, o da política e o da linguagem, e assim por diante. Ao sobrepor esses espaços homólogos, obter-se-ia uma representação rigorosa do espaço dos estilos de vida permitindo caracterizar cada um dos traços distintivos — o uso do boné ou a prática do piano — sob as duas relações em que ele se define objetivamente, ou seja: por um lado, em relação ao conjunto dos traços constitutivos do domínio considerado — por exemplo o sistema dos penteados —, sistema das possibilidades no interior do qual ele assume seu valor distintivo; e, por outro, em relação ao conjunto dos traços constitutivos de um estilo de vida particular — o estilo de vida popular — no interior do qual se determina sua significação social. (BOURDIEU, 2007, p.196-197)

De forma sucinta, podemos dizer que, para Bourdieu (2007), gosto se discute, sim. Pois o autor assegura que o gostar, se interessar e preferir são disposições pré-adquiridas por um *habitus* e estão além do alcance voluntário, habitando o inconsciente de cada indivíduo. O *habitus* compõe, para além do sistema identitário e da tradição, uma forma de segregação de classes através da distinção: o que faz crer que as classes altas têm maior poder e capital cultural por mérito de sua educação e escolhas, quando na realidade os próprios valores hierárquicos são criados a partir do *habitus* a que pertencem. E os processos de distinção ligados à alimentação são há muito o campo de uma eterna e sutil batalha na luta de classes.

Como nossa amostra de entrevistas não seria o suficiente para um cenário amplo do *habitus* de classe a nível nacional, e como não foi o escopo desta dissertação entrevistar representantes da classe A e B para saber os dialogismos que guiam suas práticas alimentares, agora, iremos unir e comparar nossas entrevistas com dados da última Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), realizada entre 2017 e 2018 e publicada este ano, além de outras pesquisas abrangentes e complementares que discutem o tema da alimentação saudável no cenário brasileiro. Neste capítulo, nossa intenção é principalmente contrapor a mensagem do salutarismo e sua desconsideração das classes sociais com um panorama alimentar das classes socioeconômicas no Brasil, analisando neste processo trechos de nossa entrevistas.

Segundo a última POF (IBGE, 2019), o processo de industrialização alimentar seguiu sua expansão nas dispensas familiares, mas de forma um pouco menos acelerada quando comparada aos levantamentos anteriores que vimos no trabalho de Diez Garcia (2003), nas décadas de 1990 e 1980. Somando os últimos 15 anos de dados da POF, os alimentos naturais (frutas, legumes, verduras) ou minimamente processados (grãos secos, farinha, tapioca) perderam espaço para as comidas processadas e, principalmente, para as ultraprocessadas. Entre 2002-2003 e 2008-2009, os alimentos ultraprocessados subiram de 12,6% para 16% das calorias totais per capita. Na POF atual, estes valores chegaram a 18,4%, o que mostra que cresceu pouco mais de 2% em 9 anos, quando havia crescido 3,4% nos 6 anos de intervalo entre a última e a penúltima pesquisa.

O consumo de alimentos naturais ou pouco processados caiu de 53,3% para 49,5% nos últimos 15 anos, ficando pela primeira vez abaixo da metade do consumo calórico dos

brasileiros. O que é alarmante, já que as indicações do Ministério da Saúde (BRASIL, 2014) recomendam, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, que uma alimentação adequada estaria idealmente baseada em uma grande variedade de alimentos frescos ou minimamente processados, ressaltando que ingredientes culinários processados (sal, açúcar, óleos e gorduras) e alimentos processados (queijos, pães com farinha de trigo, vegetais preservados em conserva, extrato de tomate, peixes enlatados) devem ser usados em poucas quantidades (BRASIL, 2014; BARROS, 2020). Segundo o guia, os alimentos que deveriam ser evitados ao máximo são os ultraprocessados (biscoitos recheados, salgadinhos e chocolates industrializados, macarrão, refeições “instantâneas” e refrigerantes), pois têm quantidade excessiva de calorias e costumam ser produzidos com grande adição de sal, açúcar, óleos, gorduras, proteínas de soja, do leite, extratos de carne, além de substâncias sintetizadas em laboratório a partir de alimentos e de outras fontes orgânicas como petróleo e carvão.

Apesar do aumento em relação aos anos anteriores, a desaceleração no consumo de industrializados pode ter relação com a própria divulgação do Guia Alimentar para a População Brasileira e outras políticas públicas de enfoque alimentar no país (BARROS, 2020). Essa desaceleração também foi observada tanto nos meios rurais como urbanos do país.

Dentre os alimentos naturais e minimamente processados que correspondem a quase metade do valor energético dos brasileiros, o arroz correspondia a 15,6% das calorias totais, em segundo lugar o leite, com 5%, as carnes, com 4,6%, e o feijão, com 4,3%. Dentre os ingredientes processados mais adquiridos pelos brasileiros, o óleo vegetal correspondia a quase 11% das calorias totais, seguido pelo açúcar, com quase 10%, valores muito altos, considerando os problemas crônicos de saúde que podem desencadear na população. Já nos processados, o pão reina com 6,7%, seguido de queijos (1,4%), carnes salgadas/secas/defumadas (0,7%) e bebidas alcoólicas fermentadas (0,7%). E, por fim, nos alimentos ultraprocessados os mais consumidos são os frios e embutidos (2,5%), biscoitos doces (2,1%), bolachas salgadas (1,8%), margarina (1,8%), bolos e tortas doces (1,5%), doces em geral (1,3%), refrigerantes (1,2%) e, por último, o chocolate, com 1% das calorias per capita (BRASIL, 2014).

Pelo que podemos concluir da cultura alimentar brasileira, nossa tradição do feijão com arroz virou arroz, carne, um copo de leite (puro ou em algum preparo). O feijão? À parte. Se nosso básico já não é feijão com arroz no prato, a expressão segue com sua representação na identidade brasileira. Isso, claro, no almoço, porque a outra metade das calorias diárias se escondem no preparo da refeição ou em industrializados comidos por lazer, que apesar da alta quantidade de calorias, é carente em nutrientes.

Esse atual panorama alimentar brasileiro que acabamos de apresentar certamente não distingue no país as suas pluralidades culturais, regionais e socioeconômicas. No entanto, consideramos relevante saber do padrão alimentar brasileiro para melhor entendermos onde certos consumos se concentram de acordo com cada classe social, análise que faremos logo à frente.

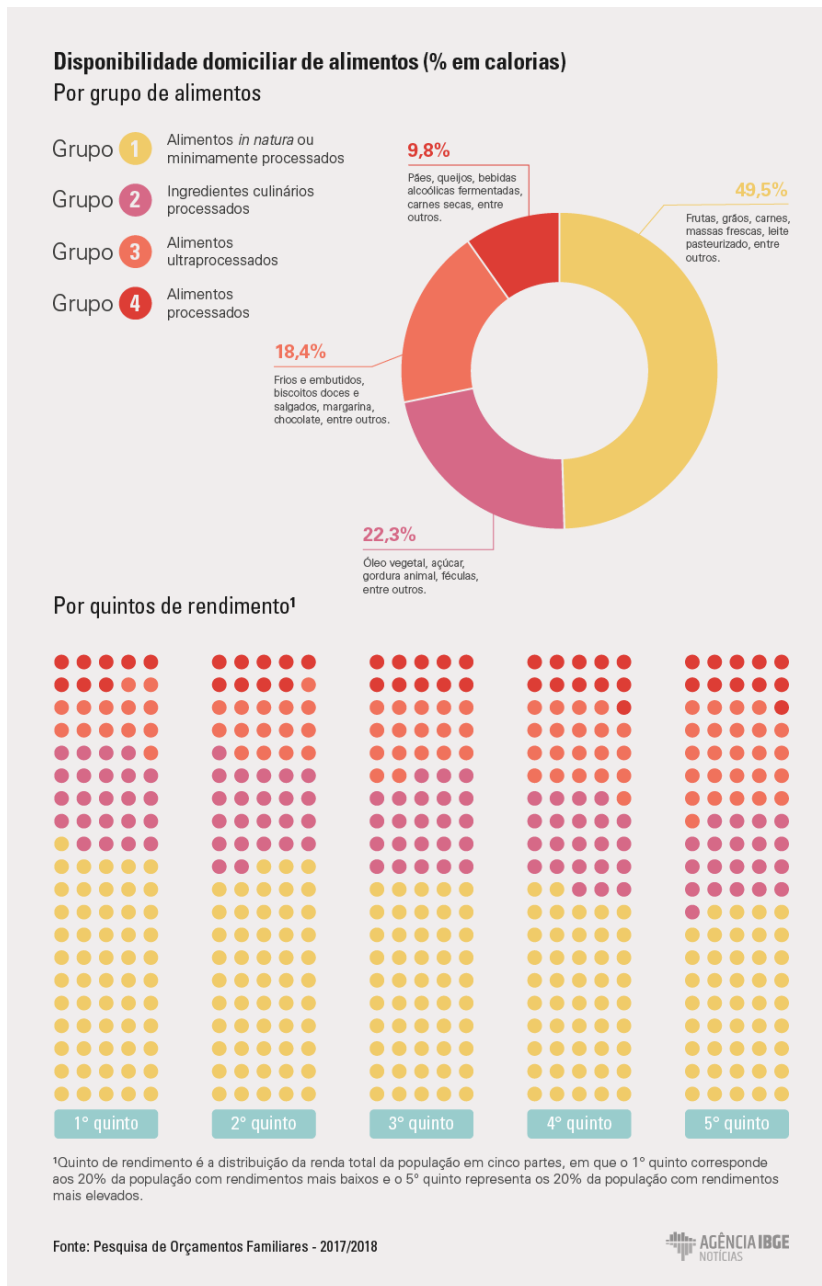
4.2 O QUE ESTÁ NA MESA DE QUEM?

Partindo de uma visão abrangente da sociedade brasileira para o subgrupo de nosso interesse, na POF (IBGE, 2019) também é possível encontrar os dados do consumo alimentar baseado nas rendas familiares, que é dividido em cinco quintos, em que o 1º corresponde às pessoas com menor concentração de renda e o 5º às pessoas mais ricas do país, como pode ser ilustrado na Figura 2.

O fato dos índices de obesidade se concentrarem nas populações com menor renda familiar (DIEZ GARCIA, 2003; FISCHLER, 2011), se analisado pela perspectiva culpabilizante e individualista do salutarismo, poderia ser justificado de forma moralizante, supondo que as camadas populares concentrariam os casos de obesidade devido a uma má administração de suas escolhas alimentares (CRAWFORD, 2019). No entanto, apesar desses índices, a pesquisa mostra que quanto maior a renda, maior foi a aquisição de ultraprocessados e de ingredientes processados, enquanto os três grupos equivalentes a 60% da população mais pobre são os únicos que ainda mantêm, pelo menos, 50% de sua alimentação baseada em alimentos in natura ou minimamente processados.

Além da maior aquisição de ultraprocessados, as classes mais altas adquiriam uma quantidade um pouco maior de alimentos processados, cerca de 3% a mais do que as camadas populares. Já a diferença do consumo de alimentos naturais ou pouco processados foi mais de 10% maior nos lares com menor renda familiar — 55,6% contra 44,2%.

Figura 2 - Consumo de fontes calóricas per capita comparado com as diferentes classes sociais.



Fonte: Agência IBGE Notícias, 2020.

Outro dado interessante da pesquisa é que o consumo de ultraprocessados é duas vezes maior no centro urbano. Nas áreas rurais o consumo in natura ou minimamente processado se aproxima de 60% das fontes de energia dessa população, e o consumo de processados e ultraprocessados foi menor em 5,8% e em 9,1%, respectivamente, em comparação com os centros urbanos.

Nesta contraposição entre urbano e rural é onde melhor podemos enxergar os efeitos da globalização e da industrialização, pois na área rural ainda há espaço para produção de consumo próprio e troca entre produtores (BARROS, 2020), fora o fato de que os ultraprocessados como barrinhas, chocolates e *junk food* são mais consumidos em ambientes onde as pessoas têm rotinas muito mais aceleradas, podendo substituir o tempo de uma refeição adequada. É por isso que as regiões Sul e Sudeste, as mais industrializadas, também são as que mais consomem ultraprocessados (mais de 20%), enquanto as outras regiões ficam entre 16% a 11% na ingestão de ultraprocessados.

4.3 COMPARANDO OS DADOS COM AS NARRATIVAS DOS ENTREVISTADOS

Quando iniciei meu trabalho de campo, fiquei um pouco nervosa no momento em que as respostas dos entrevistados não corresponderam muito às minhas expectativas — e sim, apesar dos ensinamentos para as entrevistas dados por Bourdieu (1997), creio que a imparcialidade de não criar expectativas no contato com os entrevistados é pouco possível para qualquer pesquisador, isto apenas não pode conduzir a aproximação. Vinda do meu último trabalho, sobre a distinção das celebridades na saúde alimentar através da exibição de seus corpos, da mediatização de estilos de vida saudáveis, e da culpabilização do indivíduo quanto à própria saúde devido ao discurso salutarista (ABREU, 2017), durante as entrevistas desta pesquisa eu tinha certeza de que não encontraria nas narrativas dos participantes a ideia salutarista de que haveria uma suposta ignorância ou irresponsabilidade em suas práticas alimentares, como se as pessoas onde não pudessem distinguir suas ideias do que é saudável ou não. No entanto, admito que esperava encontrar nessas narrativas mais relatos sobre as dificuldades de se ter uma alimentação saudável, como se eu esperasse que essas pessoas

tivessem interesse em seguir o chamado estilo de vida saudável preconizado pelo salutarismo, mas que isso se tornaria inatingível por limitações como tempo, dificuldade ao acesso de alimentos naturais e de preparo caseiro, perigo no local onde moram, entre outros fatores macro-agravantes ignorados pelo discurso da culpabilidade individual. Pelo visto, quem caiu na falácia do salutarismo fui eu.

Ironicamente, ao criticar o discurso moralista e homogêneo do salutarismo, reconhecendo que ele era impraticável para muitas pessoas, eu mesma o reiterei ao pensar que as injustiças desse discurso estavam na inacessibilidade de suas recomendações, *e não no discurso em si*. Isso me lembrou de uma crítica realizada por Bourdieu e que foi resgatada no trabalho de Grohmann (2016): “Conforme Bourdieu, os intelectuais marxistas projetam falsamente seus próprios *habitus* sobre a classe trabalhadora; com isso, iludem-se ao imaginar que os trabalhadores tenham disposições e aspirações revolucionárias” (BURAWOY, 2010, p. 35 apud GROHMANN, 2016, p.128). Creio que minha imersão no salutarismo, tanto em meus trabalhos como no meu cotidiano, me fez projetar uma expectativa sobre como meus entrevistados se revoltariam ou se culpabilizariam com essas premissas (que são realmente) opressoras. Mas o contato me fez perceber que o peso do discurso salutarista talvez fosse mais relevante na configuração do *habitus* em que estou inserida.

Através das entrevistas, pude notar que além das representações alimentares, as diferentes representações da saúde também se mostram mais ou menos resistentes à hegemonia do salutarismo, mesmo que mantenham com ele um claro dialogismo. Muitas narrativas repetiram seus enunciados, como vimos por exemplo nos relatos de Claudia e Júlia, que se culpabilizavam ou se orgulhavam por suas práticas alimentares de acordo com o que o discurso salutarista tem por saudável. Ainda assim, como Crawford (2019) havia identificado nas sociedades americanas de 1970, o discurso salutarista também se concentra de forma irregular em diferentes classes sociais, de forma que os entrevistados não deram para suas práticas alimentares o peso que eu, pertencente a outro *habitus* de classe, estava dando por eles.

Questões sobre peso e aspectos estéticos, por exemplo, que são mensurações salutaristas da saúde, só foram muito timidamente mencionadas e apenas se encontraram no

discurso dos entrevistados na faixa dos 20 anos, o que pode indicar também diferentes *habitus* no nosso próprio recorte, o que era esperado considerando variações de idade, de etnia, das situações comensais e da escolaridade entre os participantes. O que seguiu constante nas narrativas deste trabalho a associação entre saúde e alimentação.

Todos os entrevistados traçaram um certo consenso do que seria uma comida saudável, não se distanciando das recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014): uma refeição saudável seria um prato de ingredientes naturais com verduras, frutas, grãos e carnes magras. E esta visão do que é uma alimentação saudável independia do fato de a praticarem ou não.

Ah, comer bem é comer saudável, comer colorido, comer de tudo. Tem que ter grão, tem que ter... Isso aí é que faz bem pro crescimento e pra gente que tá envelhecendo. [...] a forma de preparo, o cultivo. Acho que desde o cultivo ao prato. Acho que tem que saber nesses meandros todos, fazer ele ficar saudável. Porque muitas vezes você comprar um negócio saudável e chega lá e vai fritar ele, aí acabou. Aí você acabou com tudo que era saudável no negócio [risos].

(Claudia, 44 anos)

É... Ah, eu acho que ter uma salada, é... Sempre ter isso... Uma fruta, uma verdura, salada. É... São coisas que a gente até nem tem tanto em casa e na geladeira, mas que eu acho importante. Quando eu vou comer fora, eu sempre busco que tenha isso no meu prato.

(Júlia, 26 anos)

Uma comida saudável é essa mesmo. Porque é um aipim sem fritar, é uma verdura com pouquinho, tudo muito pouco, um arroz até que nem leva óleo, só bota água e o sal, um pouquinho de sal e deixa cozinhar lá, que esse arroz que depois fica saudável ali. É... Num... Tudo ali... Quanto mais simples a comida, mais saudável. Porque se leva muita coisa, é maionese, é não sei o que, ali fica... Não é fermentada, a comida é boa, é gostosa, é saborosa e tudo, mas ela vem um pouquinho carregada. Agora, a pimenta não pode faltar [risos].

(Raquel, 69 anos)

Eu considero uma alimentação saudável... Acho que é não comer muita coisa processada, não comer ultraprocessados, né? E comer coisas de qualidade, né? Observar sempre o que que compõe aquele alimento, esse tipo de coisa. Legume, verdura, arroz, feijão, que é uma coisa que eu não como, mas que passei a comer porque eu entendo que faz parte da base alimentar.

(Daniela, 26 anos)

Seria arroz, feijão, salada, salada bem colorida, né? Substituir o refrigerante pelo suco. Basicamente isso. [...] E tem toda aquela, aquele ritual assim que você tem que comer de três em três horas, tem que tá sempre comendo uma fruta, entendeu? E não, eu acabo tendo um prazo muito grande da refeição, entendeu? De quatro horas, quatro ou cinco horas sem comer. Vai passando, passando, não dá tempo e eu acabo não comendo, entendeu?

(Victor, 25 anos)

O mesmo consenso de nossos participantes foi constatado em pesquisas realizadas por Lupton (1995) e por Fischler e Masson (2010). Os dois trabalhos realizaram entrevistas sobre o que seria uma alimentação saudável e constataram declarações similares. Seus entrevistados citaram os alimentos naturais, principalmente as frutas, verduras e legumes, como os considerados mais saudáveis.

O fato de essas pesquisas e os resultados de nosso trabalho de campo serem muito similares ilustra que adultos em todas as classes econômicas sabem definir, geralmente através de um discurso medicalizado, o que são alimentos saudáveis e também sabem que o que consomem com frequência pode afetar em muito sua qualidade de vida. No entanto, isso não significa — observando tanto nos nossos estudos como nos de Fischler e Manson (2010) — que essas pessoas vão mudar suas práticas alimentares apenas pela premissa de saberem o que o discurso hegemônico dá por “saudável”. Em nossas entrevistas, embora a maioria das pessoas declarassem ter uma alimentação saudável, apenas 2 (Claudia e Daniela) colocaram o salutarismo como guia alimentar em suas vidas; para os outros participantes a saúde é reconhecida, mas experiências de prazer, praticidade e lazer junto de familiares e amigos se mostraram mais influentes nas escolhas alimentares.

4.4 PERCEPÇÃO DAS PRÁTICAS ALIMENTARES NA ELITE

As representações e dialogismos que perpassam as pessoas das classes populares são interessantes e ricas o suficiente para entendermos melhor como suas práticas alimentares e as narrativas sobre elas refletem em suas visões de mundo. Entretanto, achamos que o estudo do *habitus* de classe e sua relação simbólica e distintiva (social e clinicamente) são melhor analisados em contraposições homólogas sobre os comportamentos alimentares vinculados à saúde nas classes mais altas, porque só se forma e identifica-se um *habitus* a partir de sua distinção de outros, assim como não se estuda questões de classe sem compreender sua condição de conflito entre grupos socialmente privilegiados ou preteridos (BOURDIEU, 2007).

Chegamos a ver, no capítulo passado, um relampejo disto no trabalho etnográfico de Albertim (2016) sobre a gastronomia de elite que utilizava preparos e ingredientes da culinária popular para agregar valor simbólico e distintivo às suas práticas comensais, tanto que as ocasiões onde comia-se essa comida “típica” nunca eram cotidianas, geralmente eram atração de eventos e encontros entre pessoas da mesma classe. Agora, pretendemos entender através de outros autores o dia a dia alimentar das elites, como o fizemos em nosso recorte de classe, considerando suas representações e dialogismos implícitos naquilo que levam ou não levam à boca.

Carolina Pulici (2014), cientista social e doutora em sociologia, pesquisou entre 2005 e 2009 as práticas de distinção social na alta sociedade de São Paulo, utilizando como fontes entrevistas, livros de etiquetas e críticas gastronômicas publicadas na imprensa. Em síntese, a autora concluiu que para parte significativa das classes altas brasileiras as práticas alimentares constituem em um modo de distinção social que valoriza “a refeição parcimoniosa e investida de alguma solenidade” (PULICI, 2014, p. 2).

Por solenidade, a autora se refere a uma moral gastronômica onde o controle do corpo é um modelo de excelência, que transforma a relação entre o indivíduo e a comida, de forma que ele não deve ser refém de seus desejos “glutões”. Seguir esse padrão o torna distinto e reivindica sua superioridade frente aos outros, inclusive em sua mesma classe. Podemos dizer que o trabalho de Pulici (2014) configura, em outro formato, o que Norbert Elias já havia registrado acerca dos manuais de etiqueta da Europa nos séculos XVI a XVIII, onde havia nas práticas à mesa uma necessidade consciente dos nobres para se diferenciar dos burgueses, que ascendiam economicamente, e esses por suas vez buscavam distinguir-se dos camponeses (ELIAS, 1994).

Pulici (2014) compara o cenário do século XVIII com os manuais de etiqueta da contemporaneidade, que aplicam seus ensinamentos (como o de “nunca se deve comer muito”) fazendo comparações pejorativas com comportamentos caracterizados nas classe populares. Em curtas palavras, pode-se dizer que os manuais de boas maneiras exibidos em trechos pela autora, nada são mais do que guias para educar a classe alta a ser extremamente exigente na mesa (e em quase todos os outros aspectos de sua vida social e de consumo).

Segundo Bourdieu (2007, 2010), as primeiras principais estruturas definidoras do *habitus* são a família e a escola. Nas famílias de elite, as crianças e jovens são instruídos quase inconscientemente a adquirirem conhecimentos culturais distintivos, que não serão encontrados em outros meios que não o daquele *habitus*, o que de longe distingue aqueles nascidos em “berço de ouro”. E para Pulici (2014), essa distinção de *habitus* de classe é dada menos pelo poder econômico do que pelo capital cultural.

Ela mostra em sua pesquisa que em alguns manuais de etiqueta seria deselegante sequer comentar o preço de algum prato no cardápio de um restaurante, mesmo que fosse para dizer que estava barato. Há na própria elite econômica uma diferenciação cultural comprovada através do conhecimento das origens daquilo que se come, e fazer parte deste *habitus* não requer apenas ter o dinheiro necessário para consumir pratos extremamente elaborados. Em uma entrevista com o chefe de negócios de uma marca de vinho cujo valor aproximado é de dois mil reais, ele comenta que no Brasil há uma divisão entre os conhecedores, que vieram de famílias antigas, e os amadores, que são novos milionários que consomem os produtos pelo seu valor do custo e para se exibirem quanto a isso (pelo visto, três séculos ainda não foram o suficiente para curar a rivalidade somática entre nobreza e burguesia).

Na nobreza contemporânea, a ode ao sacrifício dos prazeres imediatos são atos distintivos da elite não apenas por sua capacidade de autocontrole, mas pela recompensa de um corpo magro, tonificado e esbelto, sinônimo salutarista para a saúde e padrão de beleza atual criado de iguais para iguais, em uma sociedade excludente que ignora o abismo social e questões de saúde que vão além da estética. O crescimento da tendência desses comportamentos distintivos puderam ser perfeitamente notados em uma análise estatística da POF 2008-2009, realizada por Edison Bertencelo (2019):

A interpretação das oposições reveladas no primeiro eixo sugere um protagonismo de **agentes dotados de maior volume de capital econômico e cultural** (conforme os indicadores aqui construídos) na região do “mapa relacional” em que se **concentram as categorias indicadoras do consumo de alimentos leves (como as frutas), magros (adoçantes, hortaliças folhosas) e de fácil preparo (alimentos crus ou grelhados)**, em comparação com os agentes privados dos capitais mais valorizados que se encontram na região do eixo que concentra as categorias indicadoras do consumo de arroz e feijão nas principais refeições diárias, além de

carnes bovinas, ovos, farinhas e alimentos cujo preparo provavelmente envolve maior investimento de tempo (são mais frequentes então os registros do consumo de alimentos cozidos ou fritos em comparação com os alimentos crus e grelhados). **É provável, portanto, que os agentes com maior volume de capital econômico e cultural** (entre eles, os profissionais, professores universitários, empregadores com mais de cinco empregados, quadros superiores ou médios no setor público ou privado) **sejam os protagonistas na adoção de um consumo alimentar que não apenas incorpora as normas que se impõem como legítimas no campo da alimentação** (Santos, 2008; Pulici 2014) **e dos cuidados corporais e da apresentação de si** (Bourdieu, 2008). [...] Há, ainda, a “evitação” (entendida como ausência de registro de consumo) de açúcar, alimentos fritos, ovos, carnes processadas (como as salsichas), cuscuz e outros alimentos à base de farinhas e do consumo de arroz e feijão em mais do que uma refeição diária. Esse regime alimentar é marcado pela maior diversidade relativa em termos da quantidade de registros de alimentos diferentes consumidos, sobretudo no desjejum e no almoço, e pelo menor peso relativo. (BERTONCELO, 2019, n.p, grifos nossos)

Pulici (2014) também ilustra esses fatores distintivos quando comenta que uma das entrevistadas, mulher de um economista que foi várias vezes ministro do Brasil, relatou que os pobres seriam os mais inclinados ao excesso alimentar, com exceção daqueles que estariam em contato com os mais ricos (provavelmente os empregados que sequer partilham da comensalidade com os patrões), pois através dessa convivência descobririam a importância de comer de forma mais correta. Outro entrevistado, um músico que publicamente mostra-se desinteressado no pensamento elitista, comentou que sentia-se incomodado face àqueles que “não sabem se controlar diante da comida, atitude que ele associa mais diretamente aos Estados Unidos, onde, ele informa, ‘40% da população seria obesa’” (PULICI, 2014, p. 9).

As conclusões da autora apontam principalmente que as elites paulistanas afastam-se das rotinas alimentares ordinárias através da estetização das suas práticas gastronômicas e que a moderação de seu apetite é um símbolo distintivo de classe e superioridade.

Esse ascetismo eletivo reivindicado pelas classes superiores é fonte de benefícios honoríficos consideráveis, e parece ter como contrapartida necessária a depreciação do laxismo atribuído aos grupos populares: ao passo que o “povão” não resistiria aos impulsos alimentares, a elite ostentaria o controle de si e a adesão ao prazer diferido do qual se frui ao longo de toda uma vida e não apenas de modo imediato. Tais visões de si e dos outros atestam a persistência dos processos de distinção ligados à alimentação e levam a concluir que mesmo que o gosto não seja redutível ao pertencimento social de seus portadores (Fischler, 2007), o princípio de formação das preferências alimentares, como se buscou demonstrar aqui, ainda reside parcialmente nas estratégias distintivas produzidas nas relações de classe. (PULICI, 2014, p. 13)

Analisando por esse ponto de vista, podemos discutir que, no contexto específico da alimentação saudável, a culpabilização individual é mais um fator distintivo de classes do que reflexo de um investimento na promoção da saúde. A popularização do discurso nutricional e autopromoção do bem-estar são mediações visivelmente constantes nas narrativas da população e nos meios comunicacionais (MORAES; CASTIEL, 2019). Contudo, a principal intenção desse discurso salutarista não é evitar o próprio adoecimento, nem ter uma melhor qualidade de vida, mas seguir utilizando a alimentação como uma forma de segregação de classe, desta vez, utilizando uma roupagem medicalizada.

A saúde, no pretexto sociocultural e político, está mais interessada em oprimir a população pobre como agente de sua própria miséria enquanto ressalta a hierarquia da população rica, que é detentora de maior capital econômico, social, cultural e também do poder hegemônico de fazer circular as representações do que é ou não é saudável. Apesar de seu discurso científico, essa definição salutarista da saúde não tem como base a ciência biológica, mas a naturalização da desigualdade entre classes, que é constantemente expressa nas pesquisas sobre menor longevidade e concentração de doenças crônicas nas classes populares.

4.5 DIFERENÇAS NO CONSUMO MUDIÁTICO DA SAÚDE

Quando publiquei meu trabalho de conclusão de curso sobre a legitimação de celebridades na realização de prescrições de saúde e de um estilo de vida saudável, tive certeza de que esse discurso midiático, que mostrava ser adotado pelos seguidores da chef de cozinha Bela Gil e criticado por alguns profissionais da saúde, deixava claro as classes econômicas às quais servia, e não eram as classes mais populares (ABREU, 2017). Mesmo que o discurso fosse universalizante, e aparentasse que qualquer um poderia segui-lo, ele era uma apropriação simbólica da saúde, uma representação que se definia como exclusiva e que padronizava práticas saudáveis de acordo com as hierarquias de classe.

Realmente, embora o discurso analisado em nosso estudo de caso adote uma abordagem intimista e generalizada do público, ele na verdade se direciona apenas às classes sociais mais altas, que são as únicas que realmente terão acesso e disponibilidade na adoção dos costumes do estilo de vida saudável. [...] O que parece ser uma área de conhecimento obscuro, principalmente no cenário nacional, é como a população mais pobre se comporta aos estímulos nosopolíticos contemporâneos. Quais são os conceitos de saúde e de alimentação saudável para aqueles que raramente têm acesso a produtos orgânicos? Que associações morais são feitas a partir do consumo de estilos de vida, e que estilos de vida são os mais reconhecidos nesse meio social? Essa área que o “Sol não toca” nos estudos da comunicação na saúde, abre pauta para futuros projetos mais aprofundados e preferencialmente resultantes de pesquisas de campo, para que haja uma real imersão nessa área de conhecimento aparentemente esquecida pela falácia da responsabilização individual no consumo que, embora resulte em uma avaliação moral de qualquer pessoa, claramente não é nada igualitária para todas as camadas da população. (ABREU, 2017, p. 71-72)

Como vimos anteriormente, a individualização das responsabilidades sobre a saúde realmente prejudica as pessoas de baixa renda por não levar em consideração todo o seu contexto sociocultural, que torna algumas recomendações impraticáveis. As narrativas das celebridades *fitness* ou do estilo de vida saudável estão englobadas no discurso hegemônico do salutarismo, e agem como uma ferramenta de distinção de classe. No entanto, uma particularidade desse discurso célebre é que ele também faz distinções de classe dentro de uma mesma classe social, atribuindo valores morais (ou imorais) de acordo com a rotina alimentar, de exercícios e “autocuidado” que as pessoas seguem.

Neste discurso, o corpo é o instrumento distintivo, a prova irrefutável de uma saúde que é principalmente estética. Quem possui corpos magros, sarados e esbeltos pode ser diplomado um guru do estilo de vida saudável nas redes sociais, não importando seus conhecimentos reais sobre nutrição e educação física, pois a saúde que é vendida por essas celebridades não tem valor se não resultar em um corpo ideal. E ele não se apresenta como superficial. Está dotado de qualidades simbólicas como felicidade, consciência política, ética, todas atestadas na experiência e resultado empírico deste corpo que discursa por si.

[...] observa-se o uso recorrente de termos como “autoconhecimento” e “bem-estar”, sempre correlacionados respectivamente sob a relação de causa e consequência. Isto mostra que ao indivíduo confere não apenas uma responsabilidade prática acerca de sua própria saúde (e consequente felicidade), como também uma responsabilidade moral, já que todas suas ações não são apenas atos e sim provas qualificativas de seu próprio caráter. Em personalidades midiáticas, essas atitudes edificam a imagem da celebridade para seu público e, graças à exposição de sua função, a esses indivíduos (ou à persona midiática desses indivíduos) serão sempre destinados maior número tanto de louvores, quanto de críticas. (SACRAMENTO et al., 2019, p. 162)

É imprescindível comentar que alcançar esses corpos ideais e carregados de qualidades pessoais é um desejo apresentado para públicos do gênero feminino e masculino, mas para as mulheres das classes mais altas este apelo é ainda maior, pois se um corpo “bonito” traz consigo qualidades positivas, um corpo “feio” está inculido de julgamentos negativos, como preguiça, descuido e falta de sucesso. Já para os homens, não alcançar o ideal estético do corpo não é um qualitativo tão depreciativo, pois é normalizado como falta de tempo ou um desinteresse que não os classifica em desleixados e preguiçosos:

A ética da disciplina corpórea apresenta-se como um aspecto fundamental de coação social, na medida em que define não só as insígnias de cada gênero como também engendra a distinção entre identidade sexual e sexo biológico. O impacto que a feiúra tem sobre a imagem de uma mulher é justificado pelo discurso que diz que a feia é menos feminina. (NOVAES, 2010, p. 35)

Além de afetar principalmente as mulheres, frisamos que este discurso afeta mais as mulheres das classes A e B porque é a elas que esse padrão de estilo de vida é endereçado. Na pesquisa de campo em que entrevistou mulheres da elite e das camadas populares na capital do Rio de Janeiro, Joana Vilhena Novaes (2010) buscou saber como as diferentes sociabilidades do corpo feminino se convergem ou se distanciam em uma comparação entre classes sociais. A autora afirma que o corpo feminino é, em ambos os casos, repleto de capital simbólico e mais pressionado para adaptar-se a padrões ideais de cada grupo social. Porém, nas classes mais altas isso se dá de maneira mais persecutória e restritiva, em busca do corpo magro e tonificado, enquanto nas classes populares a relação como o corpo era relatada de forma mais liberta.

Um certo consenso para as mulheres de baixa renda era que um corpo ideal feminino fosse um corpo com curvas acentuadas, sem tantas restrições sobre musculatura ou celulites, que são aspectos que as mulheres de alta renda atentam em seus padrões de beleza. Segundo a autora, essa diferença estética talvez se deva principalmente pelo fato de que nas classes mais pobres ainda há uma associação muito forte da magreza com a miséria. Nos relatos das entrevistadas, mostra-se que a visão do outro sobre o corpo feminino pesa diferente neste caso, já que a mulher que fica muito magra pode fazer com que as pessoas do seu círculo social achem que ela está tendo dificuldades financeiras e passando por privação (não

voluntária) de comida, julgamento que era mais incômodo para as entrevistadas mais humildes (NOVAES, 2010).

Enquanto a associação entre a alimentação e a estética corporal é privilegiada no discurso das elites, nas nossas entrevistas a questão da aparência física quase não surgiu naturalmente nos relatos sobre a alimentação e saúde. Houve sim associações a respeito do que se come e os resultados sensoriais, como comidas que “fazem bem”, “que soltam” e “dão força” ao corpo.

[comida saudável é aquela] *Que te dá assim uma sustância pra aguentar o dia a dia. Eu acho que também é isso, por exemplo, o leite é o cálcio né? Eu penso assim, as crianças... Os pequenos estão trocando dente agora e o leite é importante. Então eu penso isso, eu acho que tem que ser tanto dar sustância como dar saúde.*
(Violeta, 53 anos)

É, a gente assiste a televisão, né? As informações... A gente também sente o estômago mesmo, ele já te dedura, né? Uma coisa que se você come que... Tem pessoas que comem quiabo e aí solta o intestino mais. Aí no dia seguinte, ele já vai comer uma cenoura que dá uma estabilizada. E por aí vai se balanceando.
(Rosana, 58 anos)

Neste aspecto sobre o corpo, foi possível notar uma diferença no discurso de acordo com a faixa etária. Os três entrevistados na faixa dos 20 anos dialogaram, mesmo que pouco, com temas presentes no discurso do estilo de vida saudável, mesmo que fosse para relatar que não o seguiam. O único a fazer referência sobre o desejo de “definir” o corpo foi também nosso único entrevistado do sexo masculino, Victor, mas que mesmo assim não manifestou grande frustração em não ter tempo para ir à academia. Quando o perguntei se ele buscava informações sobre saúde e onde as procurava, ele relatou que não tinha esse costume mas buscava com um *personal trainer*, para que pudesse ajudá-lo em sua meta de “ganhar peso” pois se considerava “magrinho”.

Ou com um personal, né? Tipo, voltado pra área de nutrição. Na internet também, mas eu acho que tenho preguiça, teria preguiça de ficar procurando pela internet. Então, eu tenho meio que um plano de... de buscar um personal pra de repente ajudar na alimentação e na academia. Já até sei a pessoa que eu vou fazer, mas até agora só ficou nos planos. Mas eu buscava um personal voltado pra área da nutrição.
(Victor, 25 anos)

A outra entrevistada que revelou mais proximidade com os discursos do estilo de vida *fitness* foi Daniela, de 26 anos. A entrevistada também foi a única a relatar que seguia uma celebridade do estilo de vida saudável. Na realidade, a entrevistada revelou que repensou toda

a sua alimentação a partir das redes sociais de Rita Lobo, chef de cozinha que, por coincidência ou não, apresenta seu programa no mesmo canal pago que transmite os programas de Bela Gil. Na narrativa de Daniela, a comida e a observação de seus efeitos no corpo foram ressignificados como marcadores de uma saúde global, que envolvia também exercícios físicos e saúde mental, no entanto, devido à sua rotina, ela não conseguia seguir todos os aconselhamentos propostos.

Porque eu acho que também a alimentação, só alimentação ajuda, mas tem que vir com um monte de outras coisas.

[...] Ah... Primeira coisa é não se estressar, o que é muito difícil na vida. [...] Saúde mental é importante. Você pode comer maravilhosamente bem, mas se a saúde mental tiver ruim, eu acho que não adianta nada. Saúde mental, exercícios, essas coisas. Aquilo que todo mundo sabe. Nada de dietas loucas, que é uma coisa que também não me agrada. É, é isso.

[...] Agora não [me exercito]... na verdade, eu sempre comecei e acabo não conseguindo. Não gosto de academia mas fazia, e aí com a correria não dava tempo. E outras atividades legais de se fazer tipo uma ioga, pilates, é mais caro.

(Daniela, 26 anos)

Ressaltamos que outro tema amplamente abordado nos discursos das celebridades do estilo de vida é a utilização de agrotóxico nos alimentos, assunto que Daniela comenta com convicção a partir da opinião de Rita Lobo sobre o assunto. Possuindo a expertise empírica e também o corpo que legitima seu aconselhamento, a celebridade é uma fonte de informação confiável para a entrevistada, que comenta não saber se há estudos científicos sobre o tema, mas que se for investigado devem encontrar relação entre os pesticidas e doenças. É interessante notar como a entrevistada busca a informação primeiramente através da celebridade, mas não busca alguma evidência científica, pois já está convicta do discurso de Rita Lobo.

Então, há muito tempo eu acompanhava o trabalho da Rita Lobo. E eu comecei a pesquisar com essa coisa de “comida de verdade”, saber o que eu estou comendo, preparar...[...] Pelo YouTube, mesmo, outras contas dela. Aí eu comecei a acompanhar. Hoje, a maioria assim das minhas decisões antes de cozinhar, é dar uma olhada lá, ver o quê que tem, nem que seja assim, não pra seguir uma receita, mas uma base assim pra escolher, às vezes eu entro lá e dou uma pesquisada. Então, isso fez eu mudar um pouco a minha [pausa] a minha questão em relação a comida, entendeu? Até porque, eu não sei, mas eu tenho pra mim que um dia vão descobrir que a coisa do agrotóxico tem muito a ver com algumas questões que estão tipo depressão, estresse. Eu acho que aumentamos o nível de agrotóxico que eu acho que tá tendo relação. Não sei se alguém já deve ter pesquisado sobre isso, mas se não pesquisaram, um dia vão pesquisar e vão ver que tem relação.

(Daniela, 26 anos)

A última entrevistada na faixa dos 20 anos a comentar muito brevemente sobre o estilo de vida foi Júlia. Embora sua fala tenha sido breve, o fato da entrevistada relatar que não

pauta seu cotidiano alimentar em algum estilo de vida revela o dialogismo deste discurso em sua construção de sentido, fator que consideramos relevante ilustrar nesta análise. Durante a parte da entrevista que entramos diretamente no tema da alimentação saudável, Julia também mostrou um certo desconforto e impaciência, o que creio ter relação com o fato de ela não seguir os pretextos do discurso hegemônico sobre a saúde, e pode ter feito com que ela se sentisse julgada. No caso, quando eu frisei que eu não era uma profissional da saúde e que não havia respostas certas ou erradas, apenas o interesse em saber da rotina alimentar das pessoas, ela se mostrou mais confortável.

Então [longa pausa] Ai... Ah, às vezes, eu procuro alguma receita ou outra na internet, mas não assim de estilos de alimentação pra ter, sabe? [...] É só pra ter receitas pra fazer mesmo. Que o estilo de alimentação eu só vou seguindo mesmo, não tem muito um estilo.
(Júlia, 26 anos)

Nossa amostra seria muito pequena para afirmar por que os discursos de estilo saudável se mostraram mais presentes nas narrativas dos jovens entrevistados. Talvez a maior familiaridade com o uso de redes sociais os façam cruzar mais frequentemente com esses discursos. Ou outras coisas também podem ser levadas em consideração, como o fato de que, diferentemente das entrevistadas mais velhas, todos os entrevistados jovens chegaram a entrar no ensino superior e, embora isto não tenha sido formalmente perguntado, todos aparentavam ser de etnia branca, ou melhor, não aparentavam pele negra ou parda, aspecto que também muda as oportunidades e questões identitárias dos indivíduos. Esses fatores podem distinguir socialmente o grupo dentro da mesma classe social, de forma que os desejos de consumo desses jovens se aproximem mais dos ideais das classes altas. Mas, novamente, para fazer declarações aprofundadas sobre o assunto seria necessário recortes e perguntas voltadas para esse tema. Aqui, estamos levantando essas divergências e considerações apenas a título observacional.

Apesar de os jovens entrevistados se mostrarem impactados pelo enunciado salutarista proposto por celebridades, por motivos que já discutimos anteriormente esses padrões de estilo de vida não eram completamente acessíveis para Victor e Ana, que buscavam seguir alguns desses valores, como a prática de exercícios físicos e a definição do corpo. O fato de muitas das práticas do estilo de vida saudável não ser acessível para todos não é fruto apenas

da distinção social, mas também econômica, tendo em vista que as classes populares são muito negligenciadas como consumidoras, o que significa que têm preteridos tanto seu poder de compra como os valores simbólicos e coletivos desta prática (BARROS, 2006). Essa invisibilização de classe também ocorre no consumo midiático.

Encontrar pesquisas que consideram de forma aprofundada o consumo midiático digital das classes populares não é uma tarefa fácil. Primeiro porque, embora este número esteja diminuindo ao longo dos anos, cerca de um quarto da população brasileira ainda não têm acesso à internet, e estes mais de 50 milhões de brasileiros pertencem sobretudo às classes mais pobres (NERY, 2020); em seguida, porque o mercado digital é voltado principalmente para as classes mais altas, ainda que em nossas entrevistas todos os participantes utilizassem a internet, mesmo que de forma indireta, através de outro familiar.

Em relação ao uso das redes sociais para buscar informações sobre alimentação e saúde, a única citada por algumas entrevistadas foi o YouTube (Lucia, Karen e Daniela). A maioria que utilizava a internet para se informar sobre alimentação ou saúde utilizava o Google para buscar receitas, e não as redes sociais. Uma observação interessante é que metade das entrevistadas acima dos 40 anos relataram que buscavam informações sobre saúde diretamente com profissionais da saúde (Rosana, Cláudia e Violeta), fossem conhecidos ou através de atendimento médico. Isto demonstra, novamente, que o contexto sociocultural das pessoas das classes populares não se resume nem se justifica na suposta ignorância e desinformação dessa população, discurso que é defendido pelo discurso do estilo de vida saudável (ABREU, 2017).

Lucia: *No YouTube. Vou no YouTube.*

Entrevistadora: *O que é que você procura geralmente sobre saúde na internet?*

L.: *Ah... Sobre... É... [pausa] Tipo... “O que causa...” [pausa longa] Como é que eu vou te explicar? Pera aí... Diabetes... “O que causa diabetes?” Coisa de diabetes porque a minha sogra tem diabetes. Então, por ela ter diabetes, eu tenho que tá sempre com a alimentação dela bem adequada pra poder ela não ter a diabetes dela alta. A diabetes dela, depois que eu comecei... que eu conheci meu esposo e que eu fui morar com eles, que eu casei e tudo, a diabetes dela só vivia alta, aí depois eu fui vendo e controlando. Sempre controlando, e hoje em dia, ela, graças a Deus, não tem mais a diabetes alta, porque justamente a gente busca dar... Porque, hoje em dia, também é prático agora, tudo é internet. Então, não tem como a pessoa não pesquisar na internet uma coisa que você vai ver que é saudável pra você. Entendeu?*

(Lucia, 45 anos)

Mas, afinal, quais são as principais divergências entre os *habitus* de classe da elite e das camadas populares no uso de mídias digitais? Comparando os temas trazidos pelas entrevistadas, podemos ver que seu consumo digital da saúde não segue muito o discurso do estilo de vida saudável, até porque este desconsidera o perfil das classes C e D. Para além do contexto do consumo midiático da saúde, a negligência dos grupos populares como consumidores de produtos, serviços e conteúdos já é em si um fator distintivo de classes. De fato, quando comparadas aos representantes da elite, as pessoas mais pobres têm menos poder aquisitivo e menos acesso à cultura digital, porém, considerando que ainda assim esta população já se estabeleceu e adentra cada vez mais o mundo das redes sociais, qual é a real justificativa para ela permanecer subestimada na cultura digital?

Segundo uma pesquisa de mercado realizada pelo Instituto Qualibest (2019), que analisou o impacto de influenciadores digitais em diferentes segmentações de classe, gênero e idade em todo o Brasil, o cenário nacional mostra que quanto maior a renda, maior é o repertório de uso das redes sociais, principalmente pelo público jovem (de até 29 anos) e feminino. Para as classes mais baixas — a pesquisa só considerou até a classe C — as principais redes eram o Facebook e YouTube, respectivamente. Analisando o número de pessoas que seguiam algum influenciador digital, as classes A e B revelaram que 79% e 74% de seus participantes, respectivamente, tinham este costume, enquanto a classe C, ainda que menos imersa nesta cultura, apresentava mais da metade de seus usuários seguindo algum influenciador, com 67% de seus participantes.

De modo geral, a classe C também foi notavelmente a que menos comprava produtos indicados pelos influenciadores, o que a pesquisa associa diretamente ao menor poder aquisitivo do grupo. No entanto, considerando o que vimos no estilo de vida saudável, é plausível supor que os influenciadores seguidos pelas classes populares podem ignorar a realidade dessa população, já que conversam diretamente com o público A e B. Fora isso, também não há muitos influenciadores digitais representando as classes C e D, revelando que a atual configuração de uso de mídias digitais é classicista e ignora necessidades simbólicas dos consumidores de baixa renda.

Às vezes os meus meninos pegam no celular ou bota na internet, ou às vezes passa na televisão que tem os programas, né? Aí eu fico ali assistindo e aprendo também,

mas acabo não faço as coisas. Que é “você compra isso aqui é baratinho”, mas o baratinho por baratinho, acaba que as pessoa gasta um dinheirão... Não, vou ficar por aqui mesmo [risos].
(Raquel, 69 anos)

Segundo Barros (2006), esse comportamento com os consumidores das classes C, D e ocorre de forma similar em outros tipos de mercado, que agem com alheamento em relação à complexidade do consumo nestas populações e pouco investem em pesquisas para fidelização ou para superar as expectativas dessas pessoas. Como dissemos no capítulo anterior, isto não significa que este nicho não é explorado, pois muitas empresas lucram muito com ele. O que estamos explicitando é que poucas empresas enxergam esses consumidores como indivíduos, e muitas ainda apostam em estratégias de massa.

É importante destacar que tanto no campo das ciências sociais — até os anos 80, pelo menos —, quanto no das pesquisas de mercado, os consumidores de baixa renda foram percebidos e classificados segundo uma lógica da “falta”: por não terem os bens necessários para incluí-los plenamente na sociedade de consumo, acabaram, inclusive, sendo desqualificados como consumidores. As restrições da vida material foram vistas como propulsoras de uma motivação para o consumo de ordem essencialmente prática, como se vivessem na esfera da “sobrevivência”, fazendo cálculos para o melhor aproveitamento de seus escassos recursos econômicos. Para que pesquisar quem não tem potencial de consumo e só compra em função das melhores ofertas de preço para obter um melhor retorno em relação ao pouco dinheiro disponível? Esse parecia ser um pensamento amplamente difundido no imaginário dos profissionais de pesquisas de mercado durante décadas. (BARROS, 2006, p. 3)

A autora argumenta que até recentemente a maioria das pesquisas de marketing e práticas do mercado são endereçadas para as classes A, B e, com menos enfoque, a C, esquecendo completamente as classes D e E, como acabamos de observar no estudo de mercado realizado pelo Instituto Qualibest (2019), e também em uma autocrítica ao nosso recorte, que não abrangeu a classe E devido ao tamanho limitado da amostra, mas que ainda assim repercute nesta invisibilização de classe. No entanto, através de estudos de caso, Barros (2006) exhibe que as populações mais pobres têm preferências e também compram produtos mais caros e de melhor qualidade, mesmo que comprem em quantidades menores que as classes ricas. Esse comportamento mercantil, que justifica a invisibilização das camadas populares devido ao seu pouco poder aquisitivo, esconde na realidade um grande preconceito socioeconômico e a perpetuação das distinções dos *habitus* de classe, pois considera as classes pobres como consumidores inferiores aos da elite.

Optar por uma análise menos determinista e que considere aspectos culturais do consumo da população de baixa renda seria uma oportunidade do mercado e da produção acadêmica compreenderem de forma detalhada a real sociedade contemporânea brasileira, e não apenas um quarto de seus consumidores. Desta forma, o enorme poder de exclusão do mercado poderia se voltar a um capitalismo mais inclusivo, reconhecendo necessidades simbólicas de todas as classes e otimizando as relações de mercado (BARROS, 2006).

Com isto, não pretendemos ignorar o fato de que a população pobre realmente tem carências econômicas, apenas reconhecemos que o mercado não oferece a devida escuta às necessidades dessas pessoas como consumidoras, e por isso não atende (nem entende) os valores simbólicos em suas práticas de consumo, além de não dar atenção adequada à sua crescente inserção no mundo digital. Na lógica capitalista, conquistar com precisão esse mercado não afetaria os nichos voltados para as classes A e B, mas a resistência ou o franco desinteresse nessa ação tem origem na distinção de classes, e não nas relações de mercado.

Neste capítulo, nos dedicamos a comparar as diferenças nas práticas referentes à alimentação e à saúde em diferentes *habitus* de classe. Apesar de este trabalho ter foco nas narrativas sobre alimentação saudável — e o que esses relatos refletem sobre os valores simbólicos dos entrevistados e sobre a desigualdade de classe presente nos discursos hegemônicos da saúde —, também levamos em consideração dados da POF (IBGE, 2019) porque acreditamos que para estudar essas narrativas é interessante entender como a questão de classe se estabelece nas estatísticas sobre a alimentação no país. Principalmente quando estudamos não apenas a classe, mas o conflito entre classes, as distinções discursivas e materiais são conteúdos complementares que nos permitem ter uma visão mais abrangente da desigualdade social na saúde e na alimentação.

Com base nisso, podemos concluir desta discussão que o enunciado culpabilizante da saúde na alimentação é mais um dispositivo de manutenção das desigualdades socioeconômicas. Primeiro, porque o discurso salutarista, que é institucionalmente adotado, mascara a real origem das iniquidades de classe na saúde, simplificando sua natureza macrossocial na responsabilização dos sujeitos, como se não tivessem competência ou vontade para manter um estilo de vida saudável e por isso deveriam arcar com as supostas

consequências disso, que seriam as doenças, a perda de qualidade de vida e os custos pecuniários de sua irresponsabilidade. Segundo, além do respaldo institucional que busca suavizar a responsabilidade do Estado acerca da saúde de sua população, esse discurso também é reforçado pelas classes dominantes como uma forma de distinção e de exclusão das classes populares, o que também é refletido nas práticas de mercado que envolvem a venda do estilo de vida saudável.

Esses pontos contrastam com o que foi observado nas narrativas e nos estudos estatísticos da alimentação no país, pois as pessoas se mostraram bem informadas sobre a relação entre comida e saúde, mesmo que não colocassem esse enunciado como principal guia de suas práticas alimentares, porque não tinham tempo ou simplesmente porque o salutarismo não era um princípio mais importante que o prazer ou conveniência de seus alimentos. No que diz respeito ao salutarismo, apesar de seu caráter opressivo em relação às classes populares, podemos dizer que as pessoas desse grupo são menos engessadas por ele, mais livres que as pessoas das classes altas em relação à padronagem de sua alimentação e de seus corpos.

No próximo e último capítulo deste trabalho, vamos adentrar a questão de classe na alimentação a partir de uma discussão de gênero. A particularidade deste último tema é que a alimentação perde um pouco o seu protagonismo simbólico para configurar uma atividade doméstica que entre muitas outras estão socialmente estabelecidas como responsabilidade das mulheres, principalmente das mulheres das classes populares. Para desenvolver essa discussão, traremos o ponto de vista de diferentes autoras sobre assunto, assim como suas sugestões para reduzir a desigualdade laboral dentro dos lares brasileiros.

5 A SILENCIOSA PERMANÊNCIA DA DESIGUALDADE DE GÊNERO

5.1 A CONSTRUÇÃO DA DONA DE CASA

Houve duas razões para o tema deste capítulo ser o último deste trabalho. A primeira é que, diferente de todos os outros tópicos que surgiram naturalmente nas narrativas dos entrevistados — e mais precisamente das entrevistadas a partir dos 40 anos —, a questão de gênero mediou todo o processo deste estudo. Primeiro, no trabalho de campo tive a dificuldade hercúlea de encontrar um homem acima dos 35 anos que se encaixasse em nosso perfil de classe e também assumisse as responsabilidades de alimentação do lar. Com exceção de Victor, de 25 anos, cuja estrutura familiar no momento só dizia respeito a si mesmo, não sendo responsável pelos cuidados de outrem, não houve sequer uma outra pessoa do gênero masculino que pudesse ser entrevistado; apesar de que em muitas abordagens de possíveis participantes alguns comentavam que “ajudavam a mulher” ou que, no máximo, eram responsáveis pela tarefa junto a elas. No entanto, quando questionados sobre quem administrava as compras e quem fazia a comida, na maioria dos casos o papel seguia nas mãos da mulher.

Nos relatos das nossas entrevistadas, isto também fica claro. Elas aprenderam a cozinhar cedo, com suas mães, avós ou outras responsáveis. Igualmente, passaram às suas filhas esse ofício transcendental e acorrentado ao gênero. Claro, pode existir afeto no cozinhar, mas quando lembramos de uma refeição preparada com carinho em nossos lares, geralmente ela nos foi servida pelas mãos de uma mulher. A “comida de vó”, o “carinho de mãe”, estão muito relacionados a gestos domésticos, que muitas vezes são praticados sim com afeto, mas não como um ato apenas de afeto. Esta relação entre a mulher e preparo das refeições nos lares é socialmente estabelecido há tanto tempo — e no caso é realmente globalizado, pois o comportamento não é característico apenas do ocidente — que às vezes até nos questionamos se existe alguma imanência entre a atividade e o gênero.

Justamente onde eu fui adotada. Onde eu fui adotada tinha... A pessoa que me adotou, ela me ensinou a cozinhar: Eu tomava conta das duas crianças menores. E apesar de ter uma pessoa que fazia, com o tempo ela achou que eu deveria aprender a cozinhar, fazer as coisas em geral, né? E eu passei a cozinhar. E eu fazia arroz,

feijão, purê de abóbora, isso aí eu me lembro... Carne moída, macarrão, isso a gente fazia.
(Claudia, 44 anos)

Nos nossos povos nativos, as mulheres indígenas da maioria das tribos litorâneas eram responsáveis pelo cuidado com as crianças e a alimentação, enquanto os homens proviam a caça, ou seja, os recursos para manter aquela família que em muito se difere da visão de família pós-colonização. Apesar das diferenças de gênero serem reconhecidas biológica e socialmente nessas sociedades indígenas, a divisão do trabalho era equilibrada, de forma que cozinhar e cuidar de crianças o dia inteiro tinha o mesmo valor de trabalho que se esconder na floresta e caçar o que viria a ser a refeição de todos. Mesmo nas comunidades patriarcais, os homens consideravam a inserção das mulheres em suas escolhas. A desigualdade, a violência de gênero (mesmo que através da invisibilização da mulher e de seu trabalho) e a estrutura familiar moderna são heranças trazidas pela colonização (SILVA, 2019).

Silvia Federici (2019a) faz uma análise histórica sob a perspectiva do gênero feminino na Europa, traçando os caminhos que levaram à constituição da família moderna e do papel da mulher, ou melhor, mãe e esposa, neste cenário. A autora defende que a caça às bruxas foi o primeiro grande ato de subversão das mulheres. Na época da Santa Inquisição, o gênero feminino, em um mínimo deslize de conduta, era visto como selvagem, sedutor, criaturas que induziam ao pecado. Foram tirados dessas mulheres o poder de exercer seu conhecimento ancestral sobre as ervas abortivas, condenando-as à maternidade forçada, suas relações sociais eram controladas e, claro, todas essas razões somadas à banalização do feminicídio condicionaram a maioria das mulheres à resiliência.

De todos os pontos de vista — social, econômico e político — a caça às bruxas foi um momento decisivo na vida das mulheres; foi o equivalente à derrota histórica que alude Engels em *A origem da família, da propriedade privada e do Estado* (1884) como causa do desmoronamento do mundo matriarcal, visto que a caça às bruxas destruiu todo um universo de práticas femininas, de relações coletivas e de sistemas de conhecimento que haviam sido a base do poder das mulheres na Europa pré-capitalista, assim como a condição necessária para sua resistência na luta contra o feudalismo. (FEDERICI, 2019a, p. 205)

Com as necessidades de adaptação que vieram a partir do período pré-capitalista, as mulheres passaram então por uma reeducação em seus papéis na Europa. Foram

infantilizadas, como se não pudessem realizar escolhas por si; foram caracterizadas como menores, incapazes de governar, inferiores, luxuosas, foram isoladas na casa de seus pais ou marido; e as que se opunham publicamente, eram consideradas desbocadas e amordaçadas como forma de disciplinamento (FEDERICI, 2019a).

No período colonial, “depois de dois séculos de terrorismo do Estado”, como comenta Federici (2019a, p. 207), toda esta opressão serviu para moldar a conduta feminina, a começar pela segregação racial. Antes, mulheres brancas proletárias realizavam trabalhos manuais junto com homens e mulheres negras, e não eram consideradas casáveis pelos homens brancos, pois eles a enxergavam como grosseiras e sem educação. No entanto, houve o estabelecimento da escravatura e “assim como o sexismo, o racismo teve que ser legislado e imposto” (FEDERICI, 2019a, p. 182), de forma que essas mulheres brancas agora precisavam servir aos lares, sendo ressignificadas moralmente como mulheres ideais, que seriam esposas cuidadoras, cheias de virtudes e que exerceriam boas influências sobre os seus maridos. Essa nova constituição familiar, com a idealização opressora da mulher, foi a que serviu de base para a família moderna; a família moderna branca, já que o percurso histórico das mulheres negras foi bem diferente do de suas senhoras trancafiadas e condenadas ao tédio.

A obra de Federici de fato reconhece a história da opressão de gênero para além da raça branca. Ela também avalia a vida de mulheres negras escravizadas no Caribe e as conquistas silenciosas que foram alcançando, como o desenvolvimento de uma política de autossuficiência através da posse de meios essenciais de subsistência, com terras para plantio e principalmente por unirem-se em comunidades de mulheres de diferentes origens da diáspora africana, criando uma nova identidade cultural africana que também foi absorvida, em culinária e canções, pelos brancos, principalmente pobres da região (2019a, p. 230). Apesar deste reconhecimento, o maior enfoque de seus trabalhos é o percurso histórico das mulheres do proletariado europeu. E queremos ressaltar que ao abordar a condição de mulher pertencente à classe popular neste trabalho, não deixamos de reconhecer que a mulher popular negra é histórica e socialmente desfavorecida dentro desses grupos que compartilham com as mulheres brancas opressões de gênero e de classe.

Antes de Federici (2019a), Ariès (1960) também fez uma reconstrução histórica do percurso da família medieval à moderna, no entanto, o autor segue essa linha pela perspectiva

da infância e, mais precisamente, da criação da infância. Segundo o autor, a representação da infância, do teor frágil e angelical das crianças, foi algo construído historicamente, como o da mãe e esposa do lar também o foi para Federici (2019a). Ariès (1960) argumenta que no medievalismo as escolas existentes eram apenas para clérigos, e a educação das crianças era dada de forma empírica através da relação mestre e aprendiz. Não havia neste contexto a noção de infância como temos hoje, meninos não eram diferenciados de adultos nem em suas vestes nem em seus ofícios, principalmente nas classes mais baixas. O sistema de aprendizagem também não permitia construção familiar com bases intimistas, porque os jovens adultos saíam de casa com cerca de 7 anos para morar com seus mestres e aprender suas profissões. Poderíamos dizer que a relação entre aprendizes e mestres era mais “familiar” do que as relações de sangue da época. Porém, isso não significa que inexistia amor entre pais e filhos, apenas não havia a visão individualista da criança que temos hoje, pois a família era vista como um estabelecimento cuja manutenção era obrigação comunitária dos entes participantes (ARIÈS, 1960).

Esse cenário muda a partir do século XV, com o surgimento e estruturação da escola, que nada mais era do que um novo instrumento de norma social (como hospícios e prisões) e também uma substituição do conhecimento empírico pelo teórico. Essa nova configuração permitia que as crianças crescessem em seus lares, mas também padronizou a responsabilidade familiar em relação à educação social da criança. Para Ariès (1960), isso permitiu a constituição de uma família ligada por maior laço de afetividade, e essa nova criança, agora dependente e frágil, sofreu mudanças representativas, se aproximando da visão de infância que temos hoje. Pensando pelos argumentos de Federici (2019a), este fato colabora com o processo de enraizamento da mulher no lar, uma nova responsabilização a qual lhe foi atribuída pelo Estado e, por mais que haja afeto envolvido em estar com seus filhos, esse “trabalho afetivo” e “cuidado” dariam fruto à invisibilização do trabalho feminino dentro de casa.

Tanto Bourdieu (2007), que defende que a construção do *habitus* é dado primeiramente na família, como Foucault (1979), que vê na família um dos principais núcleos disciplinares da sociedade, não mencionam o papel distinto e essencial da mulher neste núcleo. As expressões dadas ao gênero feminino são as que mais declaram seu papel

indissociável do lar, seja uma “mulher de família”, ou, como acho ainda mais preciso: *housewife*. A palavra em inglês, que se traduziria para a expressão “dona de casa” no português brasileiro, aplica menos eufemismo ao não chamar de “dona” uma mulher que na verdade é vista como posse, e cumpre o papel doméstico por naturalização de sua função como esposa, ou porque não possui fonte de renda além do marido. Portanto, ela não seria dona de sua casa, mas “esposa da casa”, como seria uma tradução mais literal da expressão inglesa.

A essa responsabilidade que se disfarça de um cuidado inerente a todas as mulheres, Biroli (2018) se refere como “familismo”. Poderíamos dizer que o familismo ao qual a autora se refere é um *habitus* de gênero, conceito que é inculcado e naturalizado desde cedo, que permanece imanente às mulheres mesmo após alcançarem a conquista de produzir capital, trabalhando fora de casa tanto quanto os seus maridos. Mas chegando em casa, caso não pague uma outra mulher de classe mais baixa para fazer o serviço, ainda é esperado — até mesmo por si — que ela lave a louça e faça a janta pra todos, feliz, porque faz por cuidado e amor, disfarçado de familismo.

[...] “familismo”, ideologia que transforma núcleos privados em sujeitos de responsabilidade, reforçando a divisão convencional das tarefas, o exercício da autoridade paterna e as desigualdades entre as famílias. A alocação das responsabilidades pelo trabalho e, especificamente, pelo cuidado é institucionalizada, permeia as relações cotidianas domésticas, mas não depende do exercício aberto da autoridade por parte do pai nem do marido ou do companheiro. (BIROLI, 2018, p. 59)

Cisne (2015) é outra autora para quem a família é uma peça-chave no entendimento da história da exploração e da opressão das mulheres. Ela enxerga na nossa instituição familiar uma naturalização de responsabilidades centralizadas como sinônimo de cuidado, esta seria uma das dificuldades da formação de consciência de classe na sociedade capitalista. Assim, através do uso de mediações, os interesses do sistema se apropriam de recursos simbólicos identitários e representativos, fazendo com que pessoas em situação de opressão naturalizem e até mesmo reproduzam essas relações de dominação. Desta forma, um dos maiores empecilhos de mudança da naturalização doméstica das mulheres é sua própria adequação representativa. Mas Cisne (2015) compreende que o processo de luta de classes não é

homogêneo e também atrai cada vez mais indivíduos que recusam esses estereótipos, mas reconhecer-se pertencente a uma classe não é o suficiente para mudá-la.

Para Cisne (2015), é necessário, antes de tudo, reconhecer a heterogeneidade de nossa classe trabalhadora. Uma perspectiva que não considera as relações de gênero, classe e etnia como dimensões estruturantes e indispensáveis para a compreensão das classes mais baixas, não conseguirá compreender as diferentes dinâmicas de exploração que o capitalismo imprime sobre todas as mulheres, sobre negras e sobre pardas. Esta é a maior crítica da autora à visão economicista da história, pois só considera uma classe trabalhadora formada principalmente por homens brancos, que mesmo estando em situação exploratória, ainda não se comparam às donas de casa que exercem seu trabalho em qualquer horário sem receberem dinheiro por isso, como se seu trabalho tivesse menos valor, ou sequer tivesse valor.

Gebara e Gomes (2011) acrescentam a esta sinalização a visão de que, além da relações sociais de raça e gênero, as famílias também se diferenciam em uma mesma classe por seu modelo parental. Segundo as autoras, diante do aumento de famílias monoparentais com mães trabalhadoras e provedoras *solo* do lar, ainda é fortemente cobrado delas uma organização da vida familiar que não é razoável à sua rotina, pressão que vem principalmente das escolas. Os subordinados às exigências escolares não são apenas as crianças, mas igualmente seus pais, por serem responsáveis pelo ensino de obrigações que a escola institui como básicas à família, e por terem a obrigação de prover um ambiente doméstico apropriado à aprendizagem. Gebara e Gomes (2011) argumentam que isto cria culpabilização nas famílias monoparentais, por suas inadequações à representação hegemônica de família.

A situação de dupla discriminação — de gênero e raça — vivida pela mulher negra frequentemente se agrava pela discriminação derivada da sua origem social. Essa situação não pode, portanto, ser analisada como uma simples somatória — mulher, negra e trabalhadora. Assim referida, ela não expressa a complexidade do fenômeno, que resulta do entrelaçamento entre classe social, gênero e raça. É importante analisar sistematicamente as desvantagens das mulheres negras no mercado de trabalho, na escolarização e na sociedade, tanto em comparação com os trabalhadores em geral quanto com as mulheres brancas e os homens negros em particular. (GEBARA; GOMES, 2011, p.122)

No Brasil, segundo dados do Censo do IBGE no ano 2000 (GEBARA e GOMES, 2011), as famílias onde as mulheres são as únicas provedoras representam um quarto de todos os domicílios, sendo 25,6% dos lares no sudeste providos por famílias monoparentais. Esse fenômeno da desigualdade de gênero foi recorrente nas narrativas das entrevistadas. Dentre as 6 que eram mães, Claudia e Violeta criavam seus filhos sozinhas; Claudia porque era divorciada e, mesmo com o marido morando no andar de cima da sua casa, era ela quem assumia todas as responsabilidades com sua filha de 4 anos, ainda que por estar desempregada recebia ajuda financeira do marido. Violeta também relatou que era viúva, e como tinha 3 filhos menores de idade, também assumia sozinha todas as responsabilidades. É interessante notar que na maioria das famílias monoparentais, são as mulheres as responsáveis pela família. Pelos relatos de infância tanto de Claudia, como de Raquel, que perderam o contato com os pais ainda na infância, a condição de órfã era caracterizada pela morte ou por responsabilidade da mãe. O pai, ou não foi mencionado ou foi desassociado de seu papel como responsável, como se a condição de menor abandonado, nesses casos, só se aplicasse à perda da mãe, o papel do pai é considerado facultativo na criação das crianças.

***Claudia:** Era uma opção de... De... Na minha época... Hoje não, porque tem essas internações porque os adolescentes fazem coisa errada. Mas naquela época, se a família não olhasse por eles, a polícia botava no carro e deixava lá. Foi o nosso caso, meu e da minha irmã. A gente vivia na rua, passava dificuldade, passava fome, então o colégio acabou levando a gente.*

***Entrevistadora:** Como foi a sua experiência no colégio?*

***C.:** Não foi muito boa não, viu? Não foi muito boa não, foi complicado. Mas aí depois, eu fui teria que ir pra outro, né? Apesar de ter mãe viva, teria que ir pra outro. Mas aí, teve um abençoado lá do colégio que deu pra minha mãe, e minha mãe com uma semana resolveu dar a gente um pra cada do lado pra poder trabalhar. Aí eu fui adotada, depois que esse pessoal me pegou, eu fui adotada legalmente, fiz todos os processos e fiquei na casa em adoção definitiva. Porque o nosso caso não era de menor infrator, porque naquele tempo já tinha, mas mais por falta de condição, de vida. Eu era menor do que ela. Imagina, com 4 anos? De não ter uma comida, ficar suja o dia inteiro, chorar de fome. Então, nós fomos pra lá. E lá tinha. Não vou dizer pra você que muita coisa que eu conheci quando saía, não conhecia lá. Porque ser menina de um colégio, você imagina... Mas era assim, uma comida assim, arroz, feijão, legumes... Isso eu me lembro que a gente comia.*

(Claudia, 44 anos)

Na minha infância, na minha casa era diferente. Mas eu saí de lá muito criança, eu saí da minha casa mesmo... [pausa] Com uns 7 anos, eu já tava na casa dos outros. Eu perdi minha mãe, eu tinha uns 3 pra 4 anos, meu pai não podia ficar com a gente, né? E começamos a ficar... Éramos cinco meninas e ficamos pra lá e pra cá, meu pai também muito jovem, então tomava o golinho dele e queria sair. E ficamos seis filhos na casa dos outros, fomos pra casa dos outros, pra casa do meu tio, ficamos um ano, mas meu tio também não podia ficar com a gente. Então meu pai foi pra cidade e espalhou a gente na casa dos outros. E assim nós fomos criados, na casa dos outros. Eu e minhas três irmãs... Minhas três? É três irmãs.

(Raquel, 69 anos)

Gebara e Gomes (2011) ressaltam que, até o ano de 2011, não havia muitas produções de estudos que retratavam a família negra contemporânea sem uma visão de origem antropológica, que muitas vezes é para entender a estrutura familiar comparada àquela encontrada em famílias brancas, o que leva à definição de que as famílias negras monoparentais são “desorganizadas”. As autoras comentam que os silenciamentos sobre as particularidades das famílias negras, de forma geral, “reduziram a discussão sobre família negra em debates sobre classes populares, como se fosse possível tirar o negro marginalmente de sua condição étnica, ou como a condição de classe esgotasse a condição étnica de todo seu significado” (GEBARA e GOMES, 2011, p. 129). Isso reforça o conceito de *habitus* de classe, pois demonstra que, apesar dos fatores econômicos que exerceram uma influência decisiva e incontestável no estudos de famílias, eles ainda não são suficientes para generalizar qualquer sociedade que seja.

Um artigo de Siliprandi (2013b) conversa com Gebara e Gomes (2011) a respeito dos ideais da organização familiar e como eles diferem da realidade. O foco da autora, no entanto, é de prioritariamente econômica, mostrando como a figura da dona de casa pertence hoje em dia às mulheres de baixa renda. Mesmo em famílias em que a mulher não trabalha fora, caso sejam abastadas, as tarefas da dona de casa serão pelo menos divididas com a contratação de uma pessoa (geralmente uma mulher) de classe mais baixa. A imagem familiar do homem-chefe-de-família e a mulher-dona-de-casa não apenas invisibiliza famílias monoparentais, como também a diferença de classe entre as famílias.

Apesar de existir um modelo idealizado “médio” de família (homem provedor/mulher dona de casa, casal e filhos) ele corresponde muito pouco ao real. As famílias mais abastadas, historicamente podem ter a seu serviço muitos assalariados (principalmente assalariadas) que cuidam dos trabalhos domésticos; as famílias de classe média, com a entrada das mulheres no mercado de trabalho, também passam a utilizar o recurso de contratação de outra mulher para realização desse serviço (permanente ou eventual); enquanto nas famílias da classe trabalhadora, as mulheres sempre estiveram no mercado de trabalho, mesmo assumindo, cumulativamente, o trabalho doméstico. Encontraremos nesse grupo social muitos arranjos familiares/de vizinhança, etc., que articulam outras mulheres (parentes, amigas) para dar conta das necessidades de cuidado dos filhos para que as mães possam trabalhar fora de casa. (SILIPRANDI, 2013b, p. 152)

A autora argumenta que, apesar da diferença de classe, o cuidado e o papel da mulher no lar — e suas próprias qualidades como mulher — ainda estão estreitamente ligados à sua

identidade, de forma que muito dos serviços que prestam dentro do lar são vistos como atos de carinho, e não como mão de obra e tempo somados ao seu trabalho fora de casa. Em outras palavras, estamos falando do trabalho não remunerado ao qual mulheres foram expostas durante os últimos séculos.

Federici (2019b) compartilha de visão similar quando defende que, mesmo que o trabalho doméstico feminino seja amenizado pela classe social, as diferenças de gênero relacionadas às donas de casa, às mulheres de família, afetam todas as mulheres, porque se espera de todas elas a docilidade e uma figura de cuidado, o que abre espaço para limitação de sua pessoa. No entanto, diferente do regime escravocrata onde essas responsabilidades servis foram impostas de forma violenta, as mulheres (brancas) dos séculos passados na maioria das vezes não eram fisicamente forçadas a tais tarefas de cuidados do lar e da família, elas apenas entendiam que essas tarefas lhe pertenciam e criavam sua identidade em cima disso. Caso se negassem ou não executassem bem essa função, seriam não apenas moral como financeiramente castigadas, já que servir ao seu marido era a única forma de renda que poderiam almejar, mesmo que sequer pudessem ter controle sobre ela.

5.2 O TRABALHO DOMÉSTICO NÃO-REMUNERADO E A PERSPECTIVA DE CLASSE

As mulheres, em geral, são responsáveis pela aquisição e preparação dos alimentos para a família. No meio rural é também parte de suas responsabilidades a produção direta dos alimentos, por meio das hortas, pequenos animais, transformação de produtos como queijos, doces, pães. As mulheres são, ainda, as principais envolvidas com as questões da saúde e educação dos filhos e filhas, sendo estratégicas para a promoção de hábitos saudáveis no seio da família. Nas áreas de saúde, educação e serviço social (em que se lida com o cuidado das pessoas e com a preparação para a vida) a ampla maioria das trabalhadoras são mulheres: professoras primárias, agentes de saúde, enfermeiras, nutricionistas, assistentes sociais, etc. Podemos afirmar então que as mulheres acumularam conhecimento e experiência em áreas estratégicas para a promoção de segurança alimentar. Entretanto, normalmente, seu conhecimento e sua importância como sujeitos políticos são pouco valorizados e reconhecidos. (SILIPRANDI, 2013b, p. 145)

Como já haviam salientado Contreras e Gracia (2015), a alimentação realizada por mulheres é principalmente associada a uma atribuição “natural”. Os autores até ressaltam que

muitas mulheres que cozinham todo dia são enxergadas na realização de uma obrigação cotidiana; não há louros ou diferenciação para a dona de casa que faz um prato extremamente elaborado para sua família nos fins de semana. No entanto, se uma cozinha é coordenada por um homem, que em primeiro lugar pôde escolher tal função, a ele é dado o nome de chef e sua culinária é reconhecida como trabalho. Isto não quer dizer que existam apenas chefs do sexo masculino, mas quer dizer que aquilo que é cozinhado fora “de casa” tem valor comercial, é reconhecido como um serviço, enquanto a cozinha diária, realizada majoritariamente por mulheres dentro dos lares, não o é. Não é reconhecido de forma financeira nem pelos próprios moradores do lar, por que é visto como uma função natural da mulher, claro, contando com os diversos fatores que diferenciam esse cenário, como classe social, e a idade dessas mulheres.

Por esse motivo, essas atividades, junto com outras tarefas diárias (lavar roupas, cuidar das crianças, limpar o chão, etc.) são uma verdadeira ocupação, além de um trabalho produtivo. O fato de as sociedades contemporâneas começarem a pensar em termos do duplo papel cumprido pelas mulheres (trabalho doméstico e extradoméstico) leva a um reconhecimento um pouco mais justo da dupla carga que recai sobre muitas delas. De fato, muitas mulheres continuam arcando com a responsabilidade de adquirir e preparar as comidas domésticas, mesmo quando são assalariadas em tempo integral. (CONTRERAS e GRACIA, 2015, p. 223)

O trabalho doméstico e as relações de cuidado são atividades que demandam tempo e, o tempo em que se está cuidando de casa, de forma privatizada, também se trata de dinheiro. Autoras como Biroli (2018) e Federici (2019b) enxergam a importância deste dinheiro não-pago às mulheres por seus trabalhos domésticos como um recurso não apenas inquisitivo, mas que também seria mais inclusivo na participação política de donas de casa. Segundo Boreli (2018), encontra-se um importante paralelo entre as posições de desvantagem nas relações de cuidado e a exclusão ou pouca presença das pessoas que o realizam nos ambientes legislativos, condição que exclui essa classe trabalhadora do debate sobre suas próprias necessidades e interesses na esfera pública e na agenda política.

Para Boreli (2018), essa invisibilização das relações de cuidado como um trabalho que requer remuneração é problema para a própria democracia, pois, em vez de entender essas

trabalhadoras como tais, na maioria das vezes seu trabalho é visto como uma responsabilidade de gênero, que é absorvida por muitas mulheres e as anula de sua reivindicação política.

A atenção às relações de poder na vida privada e doméstica permite a análise de estruturas de autoridade que são ao mesmo tempo distintas e complementares. Um dos efeitos da configuração dual dessas esferas é que a universalidade dos direitos (na esfera pública) se acomoda a distinções, divisões e hierarquias (na esfera privada), sem que isso se configure como um problema para a democracia. Enquanto a cidadania é definida como independência, “a dependência da sociedade como um todo, da economia e do sistema político relativamente à família e ao trabalho das mulheres na família é ignorada. (BORELI, 2018, p. 58)

A autora retoma, embora não o cite, o pensamento que vimos em Foucault (1979) sobre a responsabilização individual como uma forma de controle normativo da população. Para Boreli (2018, p. 53), “a ilusão de autonomia individual é peça-chave das tradições liberais de pensamento. Remonta a diferentes concepções de liberdade e agência moral dos indivíduos, assim como da relação entre Estado e pluralismo de valores”.

As relações de cuidado, apesar de envolverem dimensões profundamente pessoais e afetivas da vida, organizam-se em ambientes institucionais e econômicos específicos. As alternativas nas relações cotidianas e os padrões correntes de sociabilidade e solidariedade são estruturados, e pesam, neles, os padrões de responsabilização e as formas de concentração de poder correntes. (BIROLI, 2018, p. 49)

Ilustrando essa responsabilização da mulher em relação aos cuidados domésticos: sua recusa de um emprego devido ao fato de não haver creche para deixar seus filhos, ou suas faltas ao trabalho quando os pequenos adoecem — o que pode resultar em perda de emprego ou limite de ascensão profissional — são situações tratadas como “escolhas”. Não é possível compreender a desigualdade feminina na esfera doméstica e na pública se não é levado em consideração o conjunto de atividades e responsabilidades que elas são orientadas a assumir compulsoriamente (BIROLI, 2018). No entanto, essas condições femininas têm uma lógica delicada, pois mesmo que não possam ser definidas como voluntárias, também não são, principalmente nos tempos atuais, o resultado de uma coerção. Segundo Siliprandi:

A condição das mulheres de responsáveis pelo cuidado da família (e, portanto, pelas tarefas de reprodução da sociedade) está profundamente ligada à identidade feminina, construída socialmente e permanentemente reforçada pelos estereótipos de gênero. O “enclausuramento” das mulheres nas tarefas do lar foi utilizado historicamente para a sua exclusão dos centros de decisão e de poder, relegando-as a ocupar um papel subordinado na

sociedade como um todo. [...] É preciso respeitar as diferenças entre mulheres e homens construídas socialmente e que imprimem diferentes identidades de gênero às pessoas, sem que isso reforce relações de desigualdades de poder hoje existentes. (SILIPRANDI, 2013b, p. 146-147)

Federici (2019b), assim como a maioria das autoras cujas obras embasaram este capítulo (SILIPRANDI, 2013a; HIRATA, 2004; BIROLI, 2018; DAVIS, 2016; CISNE, 2015), concorda que as atividades domésticas foram impostas ao *habitus* feminino e seguem presentes no *habitus* de classe, principalmente. Todas as autoras argumentam, através de diversas perspectivas étnicas, de classe e voltadas às políticas públicas o problema da não remuneração dessas atividades, que resultam na dependência financeira das mulheres, no seu preterimento nas oportunidades de trabalho e ainda afeta diretamente as pessoas que são cuidadas, como crianças e idosos. E veremos cada um desses pontos partindo da perspectiva histórica levantada por Federici (2019b) sobre o trabalho doméstico não remunerado.

Recapitulando o histórico do terrorismo persecutório infligido às mulheres até que fossem coagidas à domesticação — e por esse termo me refiro ao passo de serem acorrentadas ao ambiente doméstico —, podemos dizer que o capitalismo matou dois coelhos em uma única cajadada, pois não apenas fez com que as mulheres realizassem trabalho sem remuneração por toda a sua vida, mas também as persuadiu a transformar essa exploração em um ato de amor e carinho, o que as motivou (e ainda motiva muitas até hoje) a seguir esse papel por identidade ou por receio de julgamento moral.

O capital tinha que nos convencer de que o trabalho doméstico é uma atividade natural, inevitável e que nos traz plenitude, para que aceitássemos trabalhar sem uma remuneração. Por sua vez, a condição não remunerada do trabalho doméstico tem sido a arma mais poderosa no fortalecimento do senso comum de que o trabalho doméstico não é trabalho, impedindo assim que as mulheres lutem contra ele, exceto na querela privada do quarto-cozinha, que toda sociedade concorda em ridicularizar, reduzindo ainda mais o protagonismo da luta. Nós somos vistas como mal-amadas, não como trabalhadoras em luta. [...] No entanto, não existe nada natural em ser dona de casa, tanto que são necessários pelo menos vinte anos de socialização e treinamento diários, realizados por uma mãe não remunerada, para preparar a mulher para esse papel, para convencê-la de que crianças e marido são o melhor que ela pode esperar da vida. Mesmo assim, dificilmente se tem êxito. Não importa o quanto sejamos bem treinadas, poucas mulheres não se sentem enganadas quando o “dia da noiva” acaba e elas se encontram diante de uma pia suja. (FEDERICI, 2019b, p. 42)

Durante as entrevistas, Raquel comentava sobre sua rotina como cuidadora de seis pessoas em seu lar, o marido, o sobrinho, os dois netos e a filha, para quem ela cozinha e limpa a casa, além de dar dinheiro para fazerem faculdade particular e pagar o custo da passagem. Apesar do número de pessoas na casa e do fato de nenhuma delas ter invalidez, Raquel, de 69 anos, é quem fica sobrecarregada das tarefas domésticas e a única pessoa a quem ela pede (e recebe, sem ter que pedir) ajuda é de sua filha.

Eu deixo, às vezes quando dá, eu deixo arroz pronto e feijão pronto. Mas quando eu não tenho tempo, a minha filha é que segura a onda. Ela que é... Ela é tudo pra mim, nossa senhora, é casa, é tudo. Quando eu tô na rotina do serviço pra fora, ela segura tudo. Ela cuida da casinha dela, vai pro trabalho, chega do trabalho, vai pra casa dela, arruma lá e vem correndo pra minha. Eu chego: “Mas quem arrumou aqui?” Foi Mônica.⁷ Ela é tudo pra mim. Nossa senhora. É uma doçura! Uma doçura. Deus me livre se eu ficar sem minha filha. [risos]
(Raquel, 69 anos)

Um dos argumentos de Federici (2019b) é que a solução para a libertar as mulheres de sua servidão afetiva é pagá-las por seu trabalho, fazê-las reconhecer que realizam um trabalho, que seu tempo e esforço também valem dinheiro, e com esse dinheiro, as que são dependentes dos maridos também ganhariam maior autonomia financeira, podendo sair de situações abusivas ou simplesmente viver de forma independente. Porém, não é tão simples assim. Para entendermos por que não se trata apenas da remuneração, desde que as mulheres foram gradativamente assumindo o mercado de trabalho, seu papel dentro de casa não mudou, dando origem à famosa dupla jornada de trabalho feminino. Então, além de serem preteridas e receberem menos que homens que ocupam um mesmo cargo nas empresas, as mulheres são ainda mais exploradas ao serem cobradas por seu trabalho doméstico e não remunerado.

Durante as entrevistas, Rosana foi a única que claramente se mostrou desconfortável com a concentração de tarefas que tinha que assumir. Trabalhando como faxineira 8 horas por dia, somadas às 2 horas de deslocamentos entre casa e local de trabalho, em casa ela assumia não apenas as tarefas domésticas, como todo o controle financeiro da casa. Ao mencionar seu marido em relação à falta de divisão de tarefas, ela falou que ele era “um ótimo marido”, mas que era muito “calmo”, o que deu para entender que ele não era muito participativo e que isso a obrigava a assumir todas as tarefas da casa. Mas, apesar de se sentir desconfortável neste

⁷ Nome original substituído por nome fantasia.

papel, ela eu não questionou sua necessidade de ter que dar conta de todos os afazeres, porque “alguém tem que tomar frente” na organização familiar, e no caso, ela entendia que esse alguém tinha que ser ela.

Entrevistadora: *E em casa, você que toma conta da alimentação, né? Você que...*

Rosana: *Eu que tomo conta do financeiro e organizo tudo.*

E.: *Tudo é você! [risos]*

R.: *É tudo eu. Tudo eu. É dinheiro, é dívida, é conta pra pagar, é quem vai rir, quem vai chorar, né? No final do mês, digamos assim.*

E.: *Saquei. E é quem resolve as coisas do filho, também?*

R.: *É eu quem resolve tudo.*

E.: *Poxa.*

R.: *Infelizmente. Aí, eu saio daqui...*

E.: *Super-mulher, então?*

R.: *É. Meu esposo assim, ele é um excelente esposo, mas é... como eu posso... ele é muito calmo, né? E eu já sou mais agitada, então quer dizer... E alguém tem que tomar frente, é... E alguém tem que tomar frente, né? Pra resolver, pra agir, pra economizar.*

E.: *Ah, é você que faz esse controle também?*

R.: *Eu que faço o controle tudo. E chega no final do mês, eu que faço a contabilidade da casa, entendeu? O dinheiro de compra, é... o dinheiro do telefone, é... de todas essas cois-, da Sinaf, que a gente tem que ter né? Pra morrer tranquilo [risos]. Então é tudo eu mesmo.*

(Rosana, 58 anos)

Para Federici (2019b), remunerar o trabalho doméstico que não é pago às mulheres é extremamente necessário para aquelas que não tem fonte de renda própria, mas o dinheiro não é o que efetivamente muda a questão política presente e indispensável nesta ação. O trabalho doméstico virou parte do *habitus* feminino, uma qualidade aparentemente natural da feminilidade, ensinada por mães não remuneradas às suas filhas por 20 anos, para que enxergassem nessas atividades não apenas uma necessidade como até uma aspiração para muitas mulheres. Portanto, apenas entregar um salário para essas mulheres, embora seja efetivamente o primeiro passo a ser dado, ainda não será o suficiente para atingir a raiz da desigualdade de gênero nos lares e de forma generalizada.

Ao mesmo tempo, o capital também disciplinou o homem trabalhador, ao tornar “sua” mulher dependente de seu trabalho e de seu salário, e o aprisionou nessa disciplina, dando-lhe uma criada, depois de ele próprio trabalhar bastante na fábrica ou no escritório. [...] Não é por acaso que a maioria dos homens começa a pensar em se casar tão logo encontra o primeiro emprego. Isso não ocorre apenas porque agora os homens podem pagar por isso, mas também porque ter alguém em casa para cuidar de você é a única condição para não enlouquecer depois de passar o dia todo em uma linha de montagem ou sentado em uma mesa. [...]

Na realidade, o capital tem uma política dupla: uma para a classe média e

outra para a família da classe trabalhadora. Não é por acaso que encontramos o machismo menos sofisticado nessa última: quanto mais pancadas o homem leva no trabalho, mais bem treinada deve estar sua esposa para absorvê-las e mais autorizado estará o homem a recuperar seu ego à custa da mulher. (FEDERICI, 2019b, p. 44-46)⁸

Portanto, a exigência de um salário pelo trabalho doméstico, não deve ser apenas uma luta por capital, mas uma luta para usar esse capital como valor contra o próprio capitalismo. Os “salários para o trabalho doméstico são, então, uma demanda revolucionária, não porque destroem por si só o capitalismo, mas porque forçam o capital a reestruturar as relações sociais em termos mais favoráveis para nós [mulheres] e, conseqüentemente, mais favoráveis à unidade de classe” (FEDERICI, 2019b, p. 47).

A autora frisa que pagar pelo trabalho doméstico não significa dizer que o pagamento é um acordo para que as mulheres continuem assumindo os serviços do lar, mas justamente o contrário: exigir salários é um ato de dar visibilidade (e consciência) de que as atividades domésticas são um trabalho e que, portanto, podem ser recusadas ou até mesmo assumidas de forma assalariada, desde que não estejam mais relacionadas à divisão de gênero.

Contra qualquer acusação de “economicismo”, devemos lembrar que dinheiro é capital, ou seja, é o poder de comandar o trabalho. Portanto, reapropriar aquele dinheiro que é o fruto do nosso trabalho — e do trabalho da mãe e das avós de cada uma — significa, ao mesmo tempo, destruir o poder do capital de extrair mais trabalho de nós. (FEDERICI, 2019b, p. 48)

Em seus textos, Siliprandi (2013b) mostra uma visão muito similar e convergente com a de Federici (2019b). No entanto, o foco da primeira autora é mergulhar mais profundamente na questão identitária feminina e quais as bases que sustentam sua “servidão voluntária”, pois mesmo mulheres que tem consciência de gênero não se sentem desvinculadas a certos papéis. Para Siliprandi (2013b), uma das maiores dificuldades de alcançar esse apartamento é o fato de que o trabalho voluntário das mulheres é percebido por elas e pelos outros como uma forma de expressar amor e afeto, o cuidado é o único instrumento esperado de sua devoção. Contudo, quando os homens realizam qualquer uma dessas atividades, suas práticas não são percebidas com o mesmo valor simbólico. O ponto da autora neste aspecto é que essas

⁸ É interessante mencionar que este artigo de Federici (2019b), presente no livro *O ponto Zero da Revolução*, foi escrito na década de 1970, quando os papéis domésticos entre homens e mulheres ainda seguiam certa uniformidade mesmo para as pessoas de classe média alta. É mais interessante ainda notar quanto do conteúdo da obra segue pertinente, principalmente pela perspectiva das classes de baixa renda.

relações afetivas familiares entre mãe e filhos, esposa e marido, na verdade escondem (e perseveram) grandes injustiças sociais amarradas ao sentimento de amor através de uma socialização a qual as mulheres são expostas desde a infância. Portanto, abrir mão dessas tarefas, mesmo após o fim de um dia cansativo de trabalho, pode fazer com que a mulher sinta que está negligenciando aqueles que ama, e os outros membros da casa também enxergarão esse comportamento de forma negativa.

Existe uma vinculação estreita entre o “trabalho voluntário” exigido das mulheres e o componente afetivo, inerente a essas socializações. O cuidado com os demais passa a ser a forma, por excelência, de as mulheres expressarem amor; enquanto os homens não “sentem” da mesma forma. Em uma sociedade sexuada também os sentimentos serão construídos socialmente, e apropriados (e vivenciados) diferentemente conforme o gênero, a classe social, a raça, a etnia. Isso faz com que as relações afetivas possam esconder profundas desigualdades materiais e de poder (pelo acesso diferenciado aos bens econômicos e também simbólicos, que garantem a sobrevivência e o bem-estar das pessoas), criando dependência para as mulheres dentro do casamento. A junção entre amor, afeto, trabalho voluntário e dependência econômica, aliada à suposta inabilidade das mulheres para o mundo público, são componentes da sua dificuldade em deixar de ser “a rainha do lar”. (SILIPRANDI, 2013b, p. 151)

Hirata (2004), por sua vez, aborda a questão de Siliprandi (2013b) avaliando outros estudos que abrangem o que a autora denomina “motores psico-afetivos da dominação”. Para Hirata (2004), o ponto de partida para a análise sociológica do “consentimento” e da “servidão voluntária” das mulheres em relação ao lar, aos homens, filhos e trabalho doméstico, estará sempre localizado nas relações de poder, de força e nas bases institucionais que as fortalecem. Para a autora, esse mesmo comportamento de servidão das mulheres em relações aos homens pôde ser observado em outros momentos da história em que a linha entre trabalho/exploração e afetividade ficaram indissociáveis, como as relações entre servos e senhores, e a adoração de seus monarcas pela plebe.

Levar em conta a noção de servidão voluntária (La Boétie, 1576, 1993) e aquela de consentimento (Mathieu, 1985, 1991) é então heurístico, possuindo um forte potencial explicativo no âmbito dessa problemática que relaciona trabalho e afetividade, mesmo se, separados por quatro séculos, por suas disciplinas e por seus objetos, o diálogo pode, à primeira vista, parecer improvável. Com efeito, falam ambos da mesma coisa, embora o primeiro refira-se à monarquia, à tirania, aos regimes políticos e à relação entre, de um lado, as massas e o povo e, de outro, o detentor do poder; e a segunda à relação entre o grupo das mulheres e o grupo dos homens: nos dois casos, trata-se da participação do dominado(a)(s) à sua sujeição. O mesmo assombro que se pode sentir, à vista da realização pelas mulheres do trabalho

gratuito no interior da família — e isto pode se estender às mulheres que possuem uma “consciência de gênero” — é compartilhado por La Boétie à vista da amplidão do assujeitamento a um rei ou a um tirano. (HIRATA, 2004, p. 48)

Como foi mencionado em algumas passagens nossas e nos trechos destacados das autoras, o problema da não-remuneração do trabalho doméstico é um assunto de interesse das mulheres de todas as classes. Contudo, o impacto dessa injustiça afeta de forma muito maior as mulheres de baixa renda.

Primeiro, temos que lembrar que o século XX foi marcado pelas 3 ondas do movimento feminista e suas reivindicações por uma participação igualitária das mulheres na sociedade. Até a segunda onda, que ocorreu nas décadas de 1960 e 1970, podemos dizer que a servidão doméstica era algo compartilhado por muitas mulheres, mesmo aquelas que não pertenciam às classes mais baixas. Até a década de 1940, mulheres só poderiam trabalhar fora de casa com autorização de seus maridos, que ainda tinham o direito de controlar sua renda, e o divórcio só foi aprovado por lei em 1977, o que realmente deixava muitas mulheres sem autonomia e à sorte de seus parceiros (HIRATA, 2004).

Este não é mais o cenário atual, mas infelizmente a vagarosa conquista dos direitos feministas atinge de forma muito diferente as mulheres de classes ricas e pobres. Muitos produtos midiáticos, filmes e literatura contemporânea já não retratam as mulheres como a entediada Emma Bovary, mas sim como empresárias bem-sucedidas e independentes financeiramente (ainda que muitas vezes incompletas pela falta de um par romântico). Esta é a nova identidade que é vendida às mulheres contemporâneas. No entanto, se as novas carreiras e estilo de vida tiraram dessas mulheres a visão de donas de casa, quem está lavando a louça?

Contreras e Gracia (2015) mostram que em casais heterossexuais mais jovens, a sobrecarga das atividades domésticas não sobrecarrega na mulher. Há uma cultura — segundo o otimismo dos autores — crescente de que as novas gerações estão sendo mais igualitárias na divisão de tarefas domésticas, mas os autores não definem um recorte de classe para esse cenário. Na maioria das casas de classes mais abastadas, existe a contratação de serviços (geralmente realizados por mulheres) para fazer as tarefas de limpeza e cuidado da casa, das crianças e dos idosos. Desta forma, as mulheres de classe alta realmente podem enxergar

como se o mundo estivesse mais igualitário quando comparado com a época de suas avós. O que não fica tão claro é a seletividade deste progresso.

A empregada doméstica que está cuidando do lar da mulher que se livrou das obrigações do lar pelo menos recebe um salário por esse serviço. No entanto, ao chegar em casa, ela tem uma nova jornada de trabalho não remunerada, como assim o foi para suas ancestrais. Na verdade, suas ancestrais não tinham como receber a própria renda, mas pelo menos sua jornada de trabalho era única. As mudanças sociais que ocorreram vagarosamente para as mulheres, está sendo ainda mais devagar para aquelas das classes populares.

A empregada doméstica, que facilitou um processo de “libertação” vivido por outras mulheres, suas patroas, não ficou imune a este processo. O emprego doméstico ainda é a ocupação que mais absorve mulheres no país. Mas os tempos são outros. Nem a patroa, nem a empregada são as mesmas, pelo menos os grandes centros urbanos (essa relativização é sempre necessária neste país heterogêneo). [...] A empregada doméstica não se comporta mais como antigamente. Age mais profissionalmente. Define-se mais como força de trabalho do que como parte agregada da tradição familiar brasileira (Freyre, 1980 e Cândido, 1951). Reivindica seus direitos trabalhistas, que pela lei brasileira não são iguais aos dos outros trabalhadores. A desigualdade, hoje, se reproduz em novos termos. (SARTI, 2013, p. 47)

Sarti (2013), em seu artigo, tomou o cuidado de olhar o trabalho doméstico pela perspectiva da desigualdade social. A autora comenta que a modernização da mulher brasileira a partir dos anos 1960 (seu acesso à educação superior, ao anticoncepcional, sua incorporação ao mercado de trabalho) ocorreu de maneira altamente hierarquizada em termos de classe, raça e gênero, reproduzindo essas diferenças no menor avanço feminista que ocorreu para as mulheres pobres e negras.

O que Sarti não comenta, no entanto, é que na verdade a “libertação” da mulher branca e rica, só foi possível graças aos serviços das mulheres pobres e em sua maioria negras. Ainda que essas mulheres também tenham percebido avanços ao longo dos últimos 50 anos, sua história está escrita em um outro livro, paralelo e complementar à libertação da mulher branca, que ainda assim não está nem socialmente, nem financeiramente igualizada aos homens brancos de sua classe social.

Nossa intenção, ao fim deste capítulo, é fazer um levante sobre políticas públicas e outras ações que poderiam ajudar a reduzir as injustiças impostas pelo trabalho doméstico não

remunerado, além, claro, da proposta de torná-lo remunerado. No entanto, creio que este capítulo não estaria completo sem uma breve perspectiva sobre etnia quando aplicada à questão de gênero. Por dizer breve, não quero fazer com que o tema pareça menos importante que outros, apenas trazer levantes e questionamentos que o recorte deste trabalho não foi capaz de cobrir. Desta forma, deixamos caminhos abertos para futuros projetos que possam mergulhar neste tema, como meu projeto passado (ABREU, 2017) lançou luz sobre a perspectiva de classe nas representações sobre a saúde, que discutimos em todos os capítulos anteriores.

5.3 GÊNERO E ETNIA NAS ATIVIDADES DOMÉSTICAS

Se começamos antes com a perspectiva histórica que fez as mulheres europeias serem “domesticadas” pelos homens através de séculos de violência e feminicídio, a história das mulheres negras, escravas, da mesma época, foi consideravelmente diferente.

Segundo Sueli Carneiro (2003), a experiência histórica das mulheres negras é bem divergente do discurso hegemônico sobre a opressão da mulher. O fato dessas divergências não serem reconhecidas, invisibiliza as diferenças qualitativas acerca do efeito e do nível da opressão que atingiu e atinge a identidade feminina negra até os dias atuais. Para a autora, o ponto de vista do feminismo negro destaca o legado de uma história de luta e a natureza interconectada entre raça, gênero e classe.

Quando falamos do mito da fragilidade feminina, que justificou historicamente a proteção paternalista dos homens sobre as mulheres, de que mulheres estamos falando? Nós, mulheres negras, fazemos parte de um contingente de mulheres, provavelmente majoritário, que nunca reconheceram em si mesmas esse mito, porque nunca fomos tratadas como frágeis. Fazemos parte de um contingente de mulheres que trabalharam durante séculos como escravas nas lavouras ou nas ruas, como vendedoras, quituteiras, prostitutas... Mulheres que não entenderam nada quando as feministas disseram que as mulheres deveriam ganhar as ruas e trabalhar! Fazemos parte de um contingente de mulheres com identidade de objeto. Ontem, a serviço de frágeis sinhazinhas e de senhores de engenho tarados. Hoje, empregadas domésticas de mulheres liberadas e dondocas, ou de mulatas tipo exportação. (CARNEIRO, 2003, p. 49)

Angela Davis (2016) reitera a visão de Carneiro (2003), comentando que na história negra norte-americana, as mulheres negras gozavam a princípio de relações mais igualitárias com os homens negros, até mesmo nas praticas sexuais elas tinham mais liberdade. O fato de que homens e mulheres negros muitas vezes realizam as mesmas tarefas braçais os colocava em uma posição igualitária e não havia nesse grupo a representatividade das mulheres negras como seres frágeis, submissos ou delicados. No entanto, às mulheres ainda estavam reservadas as atividades domésticas, o que desde cedo já estabelecia um trabalho duplo na casa dos senhores.

Contudo, para Davis (2016), as mulheres negras se igualam às suas irmãs da classe trabalhadora no fardo das tarefas domésticas e do cuidado com as crianças, que segundo a autora poderiam ser tirados de seus ombros caso na sociedade existisse um real desejo de libertação feminina. O cuidado das crianças poderia ser socializado, assim como a preparação das refeições, enquanto as tarefas domésticas deveriam ser industrializadas e todos esses serviços deveriam estar prontamente acessíveis à classe trabalhadora, além, claro, da remuneração pelo trabalho doméstico.

A insuficiência, se não a ausência, de uma discussão pública sobre a viabilidade de transformar as tarefas domésticas em algo socialmente possível é um testemunho dos poderes ofuscantes da ideologia burguesa. O caso não é que o papel doméstico das mulheres não tem recebido nenhuma atenção. Pelo contrário, o movimento de mulheres contemporâneo tem representado as tarefas domésticas como elementos essenciais da opressão feminina. Há, inclusive, um movimento em vários países capitalistas cuja principal preocupação é a situação de opressão das donas de casa. Após chegar à conclusão de que as tarefas domésticas são degradantes e opressivas principalmente porque constituem trabalho *não remunerado*, esse movimento lançou a reivindicação por salários. Um pagamento semanal do governo, argumentam as ativistas, é a chave para melhorar a condição da dona de casa e a posição social das mulheres em geral. (DAVIS, 2016, p. 232)

Biroli (2018), embora reconheça que mulheres das classes mais baixas são mais sobrecarregadas pelas tarefas domésticas, discorda de qualquer solução que não leve em conta as diferenças raciais neste contexto, pois as relações de trabalho podem ter um grau maior ou menor de verticalização de acordo com a raça, mesmo que em uma mesma classe social. Segundo levantamentos da autora, em 2013 quase metade da população negra exercia trabalho informal, em comparação com apenas 34,7% da população branca que estava na mesma

situação. Dentro dessas estatísticas, as mulheres negras compõem a população com menor acesso ao trabalho formal e menor renda média. As famílias chefiadas por mulheres negras também têm menor renda média comparada a famílias chefiadas por homens brancos, mulheres brancas ou homens negros. As mulheres negras também são as que têm menores chances de contratar serviços privados para realizar trabalhos domésticos, o que torna suas jornadas de trabalho mais longas (BIROLI, 2018, p. 65).

Fora a população feminina negra brasileira, Cisne (2015) também atenta para o reconhecimento da classe imigrante no país, classe que pouco temos dados devido à baixa variedade de estudos com este recorte. A autora, mesmo assim, não deixa de considerar nesta classe o racismo migratório que sofrem, as condições de trabalho análogas à escravidão as quais muitos dos imigrantes são condicionados, sua inserção nos serviços de trabalho doméstico para as classes mais baixas e também, principalmente no caso das mulheres, a entrada no mercado da prostituição.

O que podemos compreender desses levantamentos é que há uma clara desigualdade de gênero na execução das tarefas domésticas, dentre elas, a alimentação e a responsabilidade com a saúde dos moradores do lar. Enquanto essa desigualdade de gênero foi reduzida para as mulheres de classes mais altas, por outro lado essa disparidade é exacerbada de acordo com a classe social e a etnia das mulheres, caso pertençam às camadas populares e principalmente se forem negras, pardas, indígenas ou de outras minorias. Portanto, só se pode pensar em possíveis soluções para amenizar a injustiça de gênero no país se esse planejamento levar obrigatoriamente em consideração a heterogeneidade das mulheres brasileiras, caso contrário, a tendência é que os grupos mais fragilizados não sejam efetivamente ajudados por essas mudanças, e poder resultar no aumento da desigualdade social mais do que na redução da desigualdade de gênero.

5.4 MELHORAMENTOS POSSÍVEIS

Considerando que todo este capítulo é principalmente sobre levantamentos feitos a partir da desigualdade de gênero nas tarefas do lar, aspecto observado durante as entrevistas e até

mesmo no primeiro contato com o campo, gostaríamos não apenas de apontar esses problemas e disparidades — que são de suma importância para que entendamos o cenário múltiplo que se apresenta nas classes populares — mas também debater uma série de possíveis soluções que poderiam amenizar a sobrecarga doméstica feminina e servir de base para outras conquistas futuras no âmbito de classe, gênero e etnia.

Antes de levantarmos qualquer sugestão, acho importante ressaltar um trecho de Federici (2019b) em que ela reforça a necessidade de atentar às reivindicações feitas para as mulheres, pois pode aumentar o poder do Estado sobre elas, em vez de concedê-las maior independência:

Quanto às propostas de socialização e coletivização do trabalho doméstico, alguns exemplos serão suficientes para traçar uma linha entre essas alternativas e a nossa perspectiva. Uma coisa é construir uma creche da forma que queremos e então exigir que o Estado pague por ela. Outra coisa bem distinta é entregar nossas crianças ao Estado e pedir para que ele cuide delas, não por cinco, mas por quinze horas diárias. Uma coisa é organizar comunalmente a forma como queremos comer (sozinhos, em grupos) e então reivindicar que esse gasto seja assumido pelo Estado; outra diametralmente oposta é pedir que o Estado organize nossas refeições. No primeiro caso, nós recuperamos algum controle sobre nossas vidas; no segundo, ampliamos o controle do Estado sobre nós. (FEDERICI, 2019b, p. 51)

Creio que a perspectiva da autora, neste ponto, é crucial, já que para mudar o cenário atual pode-se até propor soluções coletivas locais, mas o problema só pode ser resolvido quando for primeiramente reconhecido pelo Estado. É por isso que a maioria das propostas têm as políticas públicas em mente, no entanto, precisamos estar bem embasados antes de entregar ao Estado um problema cuja solução poderá nos ser imposta da forma que o governo melhor entender. E dentre as autoras citadas neste capítulo, muitas propuseram melhoramentos possíveis acerca da sobrecarga doméstica feminina.

Davis (2016) comenta que há uma insuficiência ou até mesmo uma inexistência de discussão sobre a viabilidade de tornar possível as tarefas domésticas no atual contexto, em que a maioria dos responsáveis do lar devem trabalhar fora de casa para garantir seu sustento, principalmente para as famílias de baixa renda. Para a autora, a cegueira que ignora este assunto comprova intenções capitalistas de manter as mulheres nesta dependência doméstica.

O caso não é que o papel doméstico das mulheres não tem recebido nenhuma atenção. Pelo contrário, o movimento de mulheres contemporâneo tem representado as tarefas domésticas como elementos essenciais da opressão feminina. Há, inclusive, um movimento em vários países capitalistas cuja principal preocupação é a situação de opressão das donas de casa. Após chegar à conclusão de que as tarefas domésticas são degradantes e opressivas principalmente porque constituem trabalho *não remunerado*, esse movimento lançou a reivindicação por salários. Um pagamento semanal do governo, argumentam as ativistas, é a chave para melhorar a condição da dona de casa e a posição social das mulheres em geral. (DAVIS, 2016, p. 232)

Segundo a autora, que neste ponto converge com Federici (2019b), o pagamento de salários é apenas um passo inicial. Permitir que as mulheres ganhem dinheiro por seus serviços domésticos, ou que possam pagar outra pessoa a partir da possibilidade de trabalharem de forma remunerada fora do lar, não vai mudar em si a questão de classe. No entanto, esse movimento permite que as mulheres ganhem mais consciência de seu poder político, que se reúnam com outras trabalhadoras no local do emprego, conversem e façam reivindicações.

Mas, claro, crianças e idosos dependentes seguirão precisando de cuidado e supervisão. Deixar as mulheres como provedoras voluntárias desta função foi uma solução do Estado para que a responsabilização pela saúde e educação da família fosse centralizada no lar, e, mais precisamente, na individualização da mulher. Libertar as mulheres de seu trabalho não remunerado e permitir-lhes a escolha de assumir ou não as atividades do lar, resulta no que Biroli (2018) definiu como “crise do cuidado”, pois mesmo que o trabalho de cuidar dos mais novos e mais frágeis fosse uma tarefa imposta ao gênero feminino, isto não significa que não é uma atividade essencial na sociedade. Como resolver esse problema, então?

Para Biroli (2018), a crise do cuidado é também um problema político, que afeta as pessoas (principalmente as mulheres, mas homens também) cuidadoras em uma sociedade que desvaloriza ou não reconhece o valor do cuidado aos dependentes. Esse trabalho necessário que é desempenhado gratuitamente por membros da família, em especial as donas de casa, acaba dificultando o exercício de trabalhos remunerados. E a contratação de cuidadores só está disponível para quem tem recursos, ou seja, é excludente para as classes de baixa de renda (BIROLI, 2018).

Em relação a esse ponto, Davis (2016) acredita que novas instituições sociais devem ser criadas para assumir boa parte das velhas obrigações da dona de casa e também as relações de cuidado. O atendimento universal e subsidiado em creches, por exemplo, deve ser uma reivindicação essencial, considerando o aumento de mães trabalhadoras e principalmente considerando que muitas dessas mães são chefes monoparentais de suas famílias (GEBARA e Gomes, 2011).

E, à medida que mais mulheres se organizam em torno da reivindicação por mais empregos — empregos em termos de completa igualdade com os homens —, questões sérias são cada vez mais levantadas a respeito da viabilidade futura das obrigações das mulheres como donas de casa. É bem verdade que a “escravidão a uma linha de montagem” não é em si a “libertação da pia da cozinha”, mas a linha de montagem, sem dúvida, é o mais poderoso incentivo para que a mulher pressione pela eliminação de sua antiga escravidão doméstica. (DAVIS, 2016, p. 244)

Pela perspectiva de Siliprandi (2013a), as mudanças acarretadas pela dupla jornada de trabalho feminina trouxeram, além de sobrecarga para as mulheres, mudanças nos padrões alimentares, pois a soma da globalização com o fato de que as mulheres têm menos tempo para preparar as refeições (porque precisam gastar esse tempo em seu trabalho remunerado, fora do lar) traz como consequência o aumento do consumo de produtos industrializados, principalmente por parte das crianças, como nos lanches escolares, por exemplo, o que pode resultar e já resulta em problemas de nutrição, principalmente para as classes populares.

Estamos falando do trabalho de gerenciamento e preparo da alimentação, de manutenção da casa, de educação dos filhos, de cuidado com idosos e enfermos, além dos demais membros adultos da família. É um trabalho distribuído desigualmente entre os gêneros, que recai, em sua maior parte, sobre as mulheres. Embora possa ser complementado pela contratação de trabalho assalariado, por estruturas públicas e privadas de prestação de serviços ou por trabalho social voluntário, seus resíduos (o que não pode ser resolvido de outra forma) acabam sempre sobrecarregando as mulheres. (SILIPRANDI, 2013a, p. 8)

Para a autora, na questão que está vinculada à saúde, o papel das mulheres costuma ser o de responsável pelo bem-estar dos demais membros da família através da alimentação e do cuidado, mesmo que ela não tenha tempo para dedicar-se exclusivamente às tarefas do lar, o não cumprimento dessas atividades tende a penalizá-la. No entanto, são raros os documentos que estabelecem as mulheres como indivíduos-foco das ações de saúde relacionadas à alimentação. Sempre a buscam apenas para educá-las como nutrizes, como responsáveis pelos

outros, utilizando-as como meio e não como objetivo dessas políticas públicas. Portanto, além de instituições que possam oferecer cuidado e uma alimentação adequada às crianças enquanto suas mães estão fora do lar, também é igualmente necessário o desenvolvimento de propostas que foquem nas mulheres como objeto de políticas públicas, entendendo suas novas necessidades neste contexto, e não apenas buscando suprir as tarefas que “deixaram de fazer” em seu trabalho não-remunerado (SILIPRANDI, 2004).

Sorj (2004) também acredita que o enfoque das políticas públicas não deve ser apenas suprir atividades antes realizadas gratuitamente por mulheres, mas também as desigualdades que estas encontram no mercado de trabalho. A autora comenta que estamos há algum tempo vivendo uma reestruturação produtiva, em que há uma maior flexibilização do trabalho, que gera mais empregos parciais, temporários e em horários flexíveis. As empresas justificam esse novo modelo como uma política de “responsabilidade familiar”, que visa facilitar para seus empregados, homens ou mulheres, a articulação entre trabalho e família. Embora essas políticas não sejam endereçadas a um gênero específico, pesquisas mostraram que as mulheres seguem como principais alvos desses arranjos laborais, que também se caracterizam por oferecer “menor salário, poucas perspectivas de carreira, baixos investimentos em treinamento profissional e alta rotatividade” (SORJ, 2004, p. 145).

Para Sorj (2004), libertar as mulheres da obrigação do trabalho doméstico só faz sentido se for acompanhado de uma “renegociação do contrato sexual”, tornando mais equilibrada e justa não apenas as oportunidades de trabalho, mas a divisão das tarefas domésticas entre ambos os gêneros. A autora reconhece que, apesar de essencial para uma transformação efetiva da desigualdade de gênero, mudanças como essas também envolvem valores culturais e identitários, que devem ser tratados de maneira integrada às políticas públicas.

A violência doméstica, o assédio sexual e o estupro são fenômenos amplamente distribuídos por todas as classes sociais e presentes em todas as sociedades, independentemente do seu nível de desenvolvimento. Assim, o paradigma das desigualdades econômicas, das classes sociais ou do padrão de desenvolvimento não produziu, por si só, um entendimento pleno das origens da violência de gênero e, conseqüentemente, sua superação não poderia se limitar às políticas redistributivas. Trata-se, portanto, de identificar e reconhecer a existência de uma violência específica, de gênero,

cuja fonte principal repousa nos valores sexistas e androcêntricos, isto é, no plano da cultura. [...]

O grande desafio certamente é evitar a falsa dicotomia entre ambas (ou uma ou outra) e reconhecer as diferenças, fazer avançar o diálogo e desenvolver estratégias de integração de ambas as lutas. Esta deve ser a questão política central dos movimentos feministas atuais. (SORJ, 2004, p.147-148)

Portanto, a partir dos levantes deste capítulo, podemos compreender melhor porque a diferença de gênero ainda apresenta grandes obstáculos para a independência feminina de sua servidão doméstica, principalmente para as mulheres de baixa renda e de minoria étnicas. O conceito de construção do sujeito feminino e do próprio feminismo não pode fugir à influência de sua cor e classe social. Compreendemos também que existem dentro de um mesmo *habitus* de classe vários fatores distintivos, além de outros *habitus* (como o de gênero) que permeiam as representações de cada pessoa. Segundo Saffioti (2004), a própria construção do gênero é produto e o processo tanto da representação quanto da auto-representação (LAURETIS, 1987 apud SAFFIOTI, 2004, p. 37), o que torna o processo de transformação igualitária mais delicado, já que muitas mulheres internalizam que a sobrecarga doméstica é uma atividade que as qualifica como boas mulheres, boas mães e boas esposas.

A maioria das entrevistadas deste trabalho, realmente, assumiam a dupla jornada de trabalho para servir suas famílias, e muitas demonstravam sentir afeto nessas tarefas de cuidado, o que não há nada de errado, desde que fazê-las pudesse ser uma opção na vida dessas mulheres. De acordo com os levantes que fizemos, o problema da sobrecarga feminina no trabalho domésticos têm três desafios principais: o primeiro é a heterogeneidade de classe e etnia dentro do gênero, tendo em vista que as mulheres brancas e com maior poder aquisitivo também têm acesso a maior capital cultural e podem escolher assumir ou não as tarefas do lar; o segundo é estrutural, já que o Estado não supre a clara necessidade de pagar pelo serviço doméstico e de institucionalizar algumas tarefas e cuidados para que as mulheres de classes populares possam ter maior qualidade de vida, maior poder aquisitivo para poder fazer escolhas e mais tranquilidade em saber que seus filhos e outros dependentes estarão em amparo durante sua ausência; e o terceiro, que podemos chamar de desafio de base, se refere à própria representação cultural da mulher, como mulher pobre, como mulher negra. Essas representações estabelecem papéis muito claros sobre as funções de gênero, tanto para mulheres como para os homens, que também sofrem opressão como minorias políticas.

Esses três desafios devem ser conjuntamente considerados na construção de qualquer política pública ou social que vise, efetivamente, diminuir a injustiça de gênero e a desigualdade de classe e etnia nela presente. No entanto, como alertou Federici (2019b), essas reivindicações devem ser exigências impostas ao Estado — e não o contrário — para que ele tenha ciência de que está tratando de uma população conscientizada, e atenda com respostas realmente efetivas a essas carências, em vez de realizar intervenções de forma livre como uma maneira de mascarar as verdadeiras raízes que aprisionam as mulheres ao trabalho doméstico não remunerado. Como já o faz, afinal, na adoção do discurso salutarista que culpa as classes populares por suas desvantagens na saúde.

CONCLUSÃO

Creio que, ao fim de qualquer trabalho de inspiração etnográfica com aproximação de campo, é comum recapitular as etapas deste percurso. O contato com os entrevistados certamente é um momento muito transformador neste tipo de pesquisa. Imergir tantas vezes em suas narrativas, aprofundar as temáticas que circulam seus discursos, tomar para si suas dificuldades, suas memórias, creio que tudo isso afeta tanto o entrevistado como o pesquisador.

No primeiro capítulo deste trabalho, baseamos nosso recorte comunicacional nos sujeitos em comunicação e, mais precisamente, no dialogismo desta comunicação, que é explicitada na linguagem. Depois, explicamos os objetivos do trabalho e a importância do reconhecimento da questão de classe para nosso escopo, que foi estudada ao longo do trabalho a partir da distinção dos *habitus* de classe. Relatamos toda a experiência descontínua em que se deu o processo das entrevistas, as dificuldades burocráticas, de tempo, de adesão dos entrevistados e até mesmo de execução da entrevista. A partir da análise de cada uma das narrativas, apresentamos os temas discursivos mais recorrentes, um resumo do perfil dos entrevistados e também outros assuntos interessantes que foram detectados em suas falas, mas que não fariam muito sentido no aprofundamento de nosso recorte.

No segundo capítulo, nós buscamos trazer uma perspectiva ampla dos estudos sociais na alimentação, fazendo um passeio rápido por alguns teóricos importantes que trabalharam as práticas alimentares como mapas simbólicos da sociedade, além de aprofundar o caráter mais cultural que biológico da alimentação, justificando também nossa preferência por abordar a temática a partir dos estudos culturais. Vimos ainda como a alimentação saudável configura uma prática normativa hegemônica na contemporaneidade, o que justifica as falas medicalizantes e os enunciados salutaristas com frequência identificados nas narrativas de nossos entrevistados, mas que fortalece principalmente a importância de entender como esses discursos oprimem e invisibilizam a realidade das classes populares, reduzindo os valores simbólicos de suas práticas alimentares e superficializando desigualdades socioeconômicas a partir da individualização da responsabilidade com a saúde.

Abrimos o terceiro capítulo endereçando nosso olhar para o caráter coletivo da alimentação, assim como para o debate sobre a globalização e sua relação com as mudanças na comensalidade de grandes centros urbanos. Vimos como a globalização não é uma força homogênea ou unilateral, entendendo a complexidades das negociações, resistências e sincretismos que configuram um mundo hiperconectado a partir da comunidade digital e da quebra do espaço-tempo nas comunicações culturais. Também falamos neste capítulo sobre as tradições, como maneira de não simplificá-las à proteção de heranças do passado, mas sim entendê-las como um fenômeno do presente, de potencial hegemônico e com poder para definir um passado comum e projetar intenções para o futuro, o que faz da tradição palco para conflitos entre grupos dominantes e contra-dominantes. Entendemos seus sentidos como Tradição, tradições e tradicionalidade, sendo este último o mais importante para a perspectiva comunicacional, pois é o processo por onde as práticas culturais mantêm-se em constante dialética e onde ocorre a produção de sentido dos sujeitos acerca de suas heranças e identidades.

No mesmo capítulo, também falamos de como a tradição atua na estruturação e como é uma ferramenta distintiva do *habitus* de classe, através de ressignificações simbólicas, as quais as elites recorrem para diferenciar seu consumo dos alimentos considerados populares. No final do capítulo, também levantamos para futuros debates os limites entre as trocas culturais potencializadas pela mundialização e as opressões de práticas alimentares artesanais devido ao estímulo industrial e falta de proteção e apoio de políticas públicas para os pequenos produtores.

No quarto capítulo, fazemos um panorama das diferenças alimentares a partir do recorte de classe, considerando além das análises discursivas as diferenças materiais da alimentação de pessoas da elite e das camadas populares. Nesse capítulo, trazemos respostas aos questionamentos levantados no meu último trabalho (ABREU, 2017) e retomados na introdução desta dissertação, sobre a relação entre os representantes das classes populares e os discursos salutaristas hegemônicos, que são inclusive institucionalizados. Descobrimos que apesar do vocabulário medicalizante da alimentação e do contato com os enunciados salutaristas, as narrativas dos entrevistados não revelaram dar muita prioridade a esse discurso, sua alimentação era mais baseada em prazer, promoção da comensalidade com

amigos e familiares, praticidade e até saúde — própria e dos filhos —, mas apenas as entrevistadas Claudia e Daniela mostraram maior influência do salutarismo, trazendo discursos sobre culpabilização individual ou promoção de um estilo de vida saudável.

Isso nos levou a concluir que o discurso do salutarismo é opressor e classicista, atingindo as classes populares através da omissão de fatores macrossociais que fundamentam a desigualdade de saúde no país. No entanto, apesar de serem afetadas diretamente por esse discurso, elas resistem ao tal, mostrando pouca aderência em suas narrativas. As classes mais altas, no entanto, utilizam o salutarismo como um estilo de vida distintivo (que é inclusive absorvido nas práticas de mercado) e são também mais restringidos pelos padrões desse discurso, privilegiando uma alimentação voltada para uma saúde estética, que não tem muito valor se não reflete a distinção de seus esforços em um corpo considerado bonito.

Por último, entendendo a alimentação por seu peso histórico como tarefa doméstica reservada às mulheres, fazemos uma análise das desigualdades de gênero e classe através de uma retrospectiva teórica sobre a representação induzida ao papel feminino, que considera as mulheres como nutrizas e cuidadoras afetuosas do lar. Falamos sobre a heterogeneidade na própria desigualdade de gênero, que aumenta o grau de severidade na medida em que a mulher intersecta as minorias políticas, o que significa que além da questão socioeconômica, a questão racial também é igualmente essencial para pensarmos em possíveis soluções ou primeiros passos para fazer a pauta de remuneração pelo trabalho doméstico avançar de forma menos desigual entre as mulheres.

Ao fim dessas discussões, também gostaria de trazer alguns levantamentos que não foram cobertos por este trabalho e que acho que seriam importantes como uma expansão dos estudos da comunicação e saúde. No começo, tivemos o cuidado de destrinchar a abrangência dos estudos comunicacionais, descentralizando-os da mídia para focar na comunicação dialógica, na produção de sentido que ocorre indissociavelmente do exercício da linguagem. Vimos em Bakhtin (2004) que, mesmo em um aparente monólogo, o fenômeno da linguagem é um espaço de disputas e negociações de sentido que ocorrem durante o próprio processo narrativo. Depois de entendermos essa pluralidade de alcance nos estudos da comunicação,

acho que vale reforçamos nesta conclusão a importância da questão de classe nos estudos desta área.

Para nós, pois, a classe importa principalmente a partir de uma perspectiva que englobe a noção de sujeito social — na realidade viva e concreta — sempre complexa, não apenas em uma dimensão, não de forma esquemática em uma relação binária; que pense as classes a partir de suas relações e lutas, não como um estrato; e que considere a centralidade da desigualdade social e da exploração para essas relações de classes. As classes e seus sujeitos estão em todo o espectro da vida social, nas interações e instituições, na vida cotidiana. Como diz Harvey (2011, p. 197), “a consciência de classe é produzida e veiculada tanto nas ruas, bares, pubs, cozinhas, capelas, centros comunitários e quintas dos subúrbios da classe trabalhadora como nas fábricas”. As classes, pois, importam e estão em vários lugares, inclusive na comunicação. (GROHMANN, 2016, p. 167)

De acordo com Grohmann (2016), a comunicação é, acima de tudo, uma atividade humana dialética que se efetiva na relação, de forma que toda relação humana é também uma relação comunicacional. Nas relações ocorrem também a produção de sentidos, a afirmação de identidades e visão de mundo, o que significa que essas relações também envolvem conflitos e resistências, competição de sentidos hegemônicos e contra-hegemônicos. Portanto, as “marcas das classes e das lutas de classes se encontram nas relações de comunicação” (GROHMANN, 2016, p. 306).

Podemos afirmar que estudar as desigualdades de classe a partir da comunicação é muito importante para trilhar discursos opressivos, destrinchar esse conteúdo, aprofundar o entendimento do sujeito em relação ao mundo. Porém — e agora vem o momento do levante —, até onde pode-se ir com esses estudos? Como, afinal, estudar a desigualdade social ajuda a reduzi-la? Como encontrar maior aplicabilidade dos estudos comunicacionais para empoderamento popular?

Em uma entrevista, Michel Foucault (2012) uma vez falou que um grupo de psiquiatras italianos, em um movimento que chamavam de antipsiquiatria, se basearam em seu livro, *História da loucura*, para criar um resultado prático nos tratamentos psiquiátricos. “Digamos que estou um pouco ciumento, e agora gostaria muito de fazer as coisas eu mesmo” (FOUCAULT, 2012, p. 34), comentou o autor na ocasião. Apesar da brincadeira, creio que é

bom compartilharmos um pouco deste sentimento na academia e principalmente na área das ciências humanas aplicadas, em geral.

Claro que isso não seria uma pretensão de fazer dos acadêmicos messias, como se abrigássemos em nossa torre de marfim todos os antídotos para as dores do mundo e apenas não sabemos compartilhá-los. Mas o que quero dizer é, para todas as pessoas com quem interagi durante as entrevistas, pessoas que inspiraram este trabalho sob a perspectiva de classe, o que posso mostrar para elas a partir deste documento? De que maneiras posso converter minha pesquisa em práticas relevantes para públicos além do acadêmico? Na verdade, não apenas converter, mas direcionar tais estudos para esse fim, dentro da área da comunicação.

Desta vez, meus levantes finais não me esboçam, ainda, um caminho claro para essa aproximação, mas espero que essas perguntas possam ser um motivo interessante de indagação para aqueles que leem este trabalho e, para todos que se sentem impotentes diante da desigualdade do mundo, espero que nunca desistam de ser a resistência que traz mudança e movimento à sociedade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABREU, M. E. L. **Saúde, Moral e Expertise Empírica**: a alimentação como narrativa de diferenciação pessoal no discurso de celebridades. Monografia (Graduação em Comunicação Social - Publicidade e Propaganda) – Escola de Comunicação, Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2017.

ALBERTIM, M. B. P. **Culinária popular e comensalidade de elite**: identidade pernambucana e símbolos de distinção em Pernambuco. Dissertação (Mestrado em Antropologia) – Universidade Federal de Pernambuco, 2016.

ANTUNES, E.; VAZ, P. B. “Mídia: uma aro, um halo e elo”. In: GUIMARÃES, C.; FRANÇA, V. (Orgs.) **Na mídia, na rua: narrativas do cotidiano**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2006, p. 43-60.

ARAÚJO, I. S. Polifonia, concorrência discursiva e produção dos sentidos. O método do mapa do mercado simbólico. **UNIrevista**. São Leopoldo, v. 1, n. 3, p. 1-11, jul. 2006.

ARAÚJO, I. S.; CARDOSO, J.M. **Comunicação e Saúde**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2007.

ARIÈS, P. Da família Medieval à família moderna. in: ARIÈS, Philippe. **História social da criança e da família**. Rio de Janeiro: Editora Guanabara, 1960.

BAKHTIN, M. **Estética da criação verbal**. 6. ed. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2017.

_____. **Marxismo e filosofia da linguagem**. 11. ed. São Paulo: Editora Hucitec, 2004.

BARROS, C. A “invisibilidade” do mercado de baixa renda nas pesquisas de marketing: as camadas populares consomem ou sobrevivem? In: ENCONTRO DE MARKETING DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS PROGRAMAS DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO, 2006, Rio de Janeiro. **Anais...** Rio de Janeiro, 2006. Disponível em: <<http://docplayer.com.br/15109376-A-invisibilidade-do-mercado-de-baixa-renda-nas-pesquisas-de-marketing-as-camadas-populares-consumem-ou-sobrevivem-autoria-carla-barros.html>>. Acesso em 07 de agosto de 2020.

BARROS, A. Ultraprocessados ganham espaço e somam 18,4% das calorias adquiridas em casa. **Agência IBGE Notícias**. Brasília, 03 de abri. 2020. Disponível em: <<https://>

agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/27300-ultraprocessados-ganham-espaco-e-somam-18-4-das-calorias-adquiridas-em-casa>. Acesso em 13 de agosto de 2020.

BARTHES, R. Por una psicología de la alimentación contemporánea. **Empiria**, v. 11, p. 205-221, 2006.

BERTONCELO, E. CLASSE SOCIAL E ALIMENTAÇÃO: PADRÕES DE CONSUMO ALIMENTAR NO BRASIL CONTEMPORÂNEO. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, v. 34, n. 100, 2019. Não paginado. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-69092019000200505#B6>. Acesso em 09 de agosto de 2020.

BIRD, E. **The audience in everyday life**: living in a media world. Nova Iorque: Routledge, 2003.

BIROLI, Flávia. **Gênero e desigualdades**: limites da democracia no Brasil. São Paulo: Boitempo Editorial, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira**: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acessado pela última vez em 12 de agosto de 2020.

_____. Ministério da Saúde. Diabetes, hipertensão e obesidade avançam entre os brasileiros. **Agência Saúde**. Brasília, 27 de abril de 2020. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/diabetes-hipertensao-e-obesidade-avancam-entre-os-brasileiros-2>>. Acesso em 01 setembro de 2020.

BOURDIEU, P. **A economia das trocas simbólicas**. São Paulo: Perspectiva, 2005.

_____. Compreender. (In) BOURDIEU, P. (Coord.) **A miséria do mundo**. Petrópolis: Vozes, 1997, p. 693-713.

_____. **El sentido social del gusto**: elementos para una sociología de la cultura. Buenos Aires: Siglo Veintiuno Editores, 2010.

_____. **A distinção**. São Paulo: EdUSP; Porto Alegre: ZOUK, 2007.

CARNEIRO, Sueli. Enegrecer o feminismo: a situação da mulher negra na América Latina a partir de uma perspectiva de gênero. **Racismos contemporâneos**. Rio de Janeiro: Takano Editora, v. 49, p. 49-58, 2003.

CISNE, Mirla. **Feminismo e consciência de classe no Brasil**. São Paulo: Cortez Editora, 2015.

CONTRERAS, J.; GRACIA, M. **Alimentação, sociedade e cultura**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2015.

CRAWFORD, R. Salutarismo e medicalização da vida cotidiana. **Reciis**. vol. 13, n. 1, p. 122-133. 2019. Disponível em: <<https://www.reciis.icict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/1775>>. Acesso em 18 out. 2020.

DAVIS, Angela. **Mulheres, raça e classe**. São Paulo: Boitempo Editorial, 2016.

DIEZ GARCIA, R. W. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, v. 16, n. 4, p. 483 - 492, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732003000400011&script=sci_arttext&tlng=pt>. Acesso em 12 de agosto de 2020.

ELIAS, N. **O processo civilizador**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editora, 1994. v.1.

EHRENBERG, A. **O culto da performance**: da aventura empreendedora à depressão nervosa. Aparecida, SP: Idéias e Letras, 2010.

ESCOSTEGUY, Ana Carolina. “Os estudos culturais”. In: HOHLFELDT, Antônio; MARTINO, L.C.; FRANÇA, V. V. (orgs). **Teorias da Comunicação**: conceitos, escola e tendências. 10. ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2010, p.151-170.

FEDERICI, S. **Calibã e a bruxa**: mulheres, corpos e acumulação primitiva. São Paulo: Editora Elefante, 2019a.

_____. **O ponto zero da revolução**: trabalho doméstico, reprodução e luta feminista. São Paulo: Editora Elefante, 2019b.

FERREIRA, V. A.; MAGALHÃES, R. Obesidade e pobreza: o aparente paradoxo: um estudo com mulheres da Favela da Rocinha, Rio de Janeiro, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, v. 21, n. 6, p. 1792-1800, 2005.

FISCHLER, C.; MASSON, E. **Comer**: a alimentação de franceses, outros europeus e americanos. São Paulo: Editora Senac, 2010.

FISCHLER, C. Commensality, society and culture. **Social science information**, v. 50, n. 3-4, p. 528-554, 2011.

FONTENELLE, Isleide Arruda. **O nome da marca**: McDonald's, fetichismo e cultura descartável. São Paulo: Boitempo, 2002.

FOUCAULT, M. **A ordem do discurso**. São Paulo: Loyola, 2010a.

_____. Crise da medicina ou crise da anti-medicina. **Verve**: revista semestral autogestionária do Nu-Sol, n. 18, p. 167-194, 2010b.

_____. **Ditos e escritos IV**: estratégia, saber e poder. 3. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2012, v. 4.

_____. **Microfísica do poder**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 7. ed., 1979.

_____. Sujeito da comunicação, sujeitos em comunicação. In: GUIMARÃES, César; FRANÇA, Vera (Orgs.). **Na mídia, na rua**: narrativas do cotidiano. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2006, p. 61-87.

GARCÍA, J. L. Algunas consideraciones metodológicas en los trabajos de campo en Antropología de la alimentación. **Revista de Antropología Social**, v.12, p. 223-24, 2003.

GEBARA, T.; GOMES, N. Gênero, família e relações étnicorraciais: um estudo sobre as estratégias elaboradas por mulheres negras e brancas provedoras nas relações que estabelecem com a educação de seus filhos(as). **Revista Fórum Identidades**, vol.10, julho-dezembro de 2011.

GROHMANN, R. Signos de classe. **Rumores**, v. 12, n. 24, p. 293-312, 20 dez. 2018.

_____. **As classes sociais na comunicação: sentidos teóricos do conceito**. Tese (Doutorado em Teoria e Pesquisa em Comunicação) – Escola de Comunicação e Artes, Universidade de São Paulo. São Paulo, 2016.

HALL, S. The work of representation. In: HALL, S. **Representation: Cultural representations and signifying practices**. Londres: Sage, p. 13-74, 1997a.

_____. A centralidade da cultura: notas sobre as revoluções culturais do nosso tempo. **Educação & realidade**, v. 22, n. 2, 1997b.

_____. **Da diáspora**. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2003.

_____. **“Diásporas ou a lógica da tradução cultural”**. Conferência proferida na abertura do VII Congresso da Associação Brasileira de Literatura Comparada (ABRALIC). Salvador, 24 de julho de 2000.

_____. **A identidade cultural na pós-modernidade**. Tradução de Tomaz Tadeu da Silva e Guaracira Lopes Louro. 3. ed. Rio de Janeiro: DP&A, 2006.

HERNÁNDEZ, Jesús Contreras. Patrimônio e globalização: o caso das culturas alimentares. In: CANESQUI, AM., and GARCIA, RWD., orgs. **Antropologia e nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005, p. 129-145.

HIRATA, H. Trabalho doméstico: uma servidão voluntária? In: GODINHO, T.; SILVEIRA, M. L. (Orgs.). **Políticas públicas e igualdade de gênero**. São Paulo: Prefeitura Municipal, 2004.

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA ESTATÍSTICA. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017 – 2018**. Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101670.pdf>>. Acesso em 07 de setembro de 2020.

INSTITUTO QUALIBEST. **Influenciadores Digitais**. São Paulo, 2019. Disponível em: <https://www.institutoqualibest.com/wp-content/uploads/2018/07/InstitutoQualiBest_Estudo_InfluenciadoresV3.pdf>. Acesso em 6 de setembro de 2020.

LEAL, Bruno Souza; SACRAMENTO, Igor. A tradição como problema nos estudos de comunicação: reflexões a partir de Williams e Ricoeur. **Galáxia (São Paulo)**, n. SPE1, p. 22-33, 2019.

LÉVI-STRAUSS, C. **O cru e o cozido**. Mitológicas 1. São Paulo: Cosac Naify, 2004.

LUPTON, D. **Food, the body and the self**. Londres: Sage, 1996.

_____. **The imperative of health: Public health and the regulated body**. Londres: Sage, 1995.

MARTÍN-BARBERO, Jesús. Uma aventura epistemológica. **Matrizes**, v. 2, n. 2, p. 143-162, 2009.

_____. Globalização comunicacional e transformação cultural. In: MORAES, D. (org.). **Por uma outra comunicação**: mídia, mundialização cultural e poder. Rio de Janeiro: Record, p. 57-86, 2003.

MORAES, D. R.; CASTIEL, L. D. O salutarismo de Robert Crawford e as atualizações do autoritarismo sanitário nosso de cada dia. **Reciis**. vol. 13, n. 1, p.122-133. 2019. Disponível em: <<https://www.reciis.icict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/1731/2257>>. Acesso em 18 out. 2020.

NERY, Carmen. Rendimento impacta acesso da população a bens tecnológicos e internet. **Agência de Notícias IBGE**. 29 de abril de 2020. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/27522-rendimento-impacta-meio-de-acesso-da-populacao-a-bens-tecnologicos-e-internet>>. Acesso em 6 de setembro de 2020.

NOVAES, J. V. **Com que corpo eu vou?**: sociabilidade e usos do corpo nas mulheres das camadas altas e populares. Rio de Janeiro: Editora PUC Rio, 2010.

OLIVEIRA, V. C. Os sentidos da saúde nas mídias jornalísticas impressas. **Reciis**, v.6, n. 4. Rio de Janeiro, fevereiro 2013. Disponível em: <<https://www.reciis.icict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/622/1262>>. Acesso em 15 de julho de 2020.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Global status report on non communicable diseases**. Geneva, 2010.

PORTELINHA, M. B. **Consumo alimentar e construção identitária**: atribuições de sentido do ponto de vista das classes populares em um contexto midiático. Dissertação (Mestrado em Comunicação e Práticas de Consumo) - Escola Superior de Propaganda e Marketing, São Paulo, 2018.

POULAIN, J. The contemporary diet in France: “de-structuration” or from commensalism to “vagabond feeding”. **Appetite**, v. 39, n. 1, p. 43-55, 2002.

POULAIN, J.; PROENÇA, R. P. C. Reflexões metodológicas para o estudo das práticas alimentares. **Revista de Nutrição**, 2003, p. 365-368. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732003000400001&lng=en&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em 11 de outubro de 2020.

PULICI, C. A alimentação solene e parcimoniosa: práticas gastronômicas como fonte de distinção das elites brasileiras. **Revista ECO-Pós**, v. 17, n. 3, 2014.

RIBEIRO, A. Discurso e poder: a contribuição barthesiana para os estudos de linguagem. **Intercom-Revista Brasileira de Ciências da Comunicação**, v. 27, n. 1, 2004.

ROCHA, D.; DAHER, M. D. C.; SANT'ANNA, V. L. A. A entrevista em situação de pesquisa acadêmica: reflexões numa perspectiva discursiva. **Polifonia**, v. 8, n. 08, 2004.

RODRIGUES FILHO, E.; PRADO, M. M.; PRUDENTE, C. O. M. Compreensão e legibilidade do termo de consentimento livre e esclarecido em pesquisas clínicas. **Revista Bioética**, v. 22, n. 2, p. 325-336, 2014.

SACRAMENTO, I.; ABREU, M. E. L.; NEY, G. U.; LOPES, L.. As transformações da expertise sobre saúde na cultura contemporânea: uma análise do Instagram da Bela Gil. **Logos**, v. 26, n. 1, 2019.

SACRAMENTO, I. O estudo das mediações e a pesquisa em comunicação e saúde. In: SACRAMENTO, Igor (Org.). **Mediações Comunicativas na Saúde**. Rio de Janeiro: Editora Multifoco, 2017.

_____. Saúde, estilo de vida e cultura do consumo num contexto neoliberal. **Reciis**, vol. 10, n.4. Rio de Janeiro, dezembro 2016. Disponível em: <<https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/16997/2/2.pdf>>. Acesso em 13 de maio de 2020.

SAFFIOTI, H. I. B. Diferença ou indiferença: gênero, raça/etnia, classe social. In: GODINHO, T.; SILVEIRA, M. L. (Orgs.). **Políticas públicas e igualdade de gênero**. São Paulo: Prefeitura Municipal, 2004.

SANTILLI, J. O reconhecimento de comidas, saberes e práticas alimentares como patrimônio cultural imaterial. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 10, n. 3, p. 585-606, 2015.

SANTOS, A. R.; MOREIRA, A. F. Contribuições de Bakhtin para constituição e análise de entrevistas e grupos focais. **Educação & Tecnologia**, v. 15, n. 3, 2010.

SARTI, C. A. Feminismo no Brasil: uma trajetória particular. **Cadernos de pesquisa**, n. 64, p. 38-47, 2013.

SILIPRANDI, E. A alimentação como um tema político das mulheres. **Segurança Alimentar e Nutricional**: perspectivas, aprendizados e desafios para as políticas públicas. Rio de Janeiro: Fiocruz, p. 187-198, 2013a.

_____. Políticas de segurança alimentar e relações de gênero. **Cadernos de Debate**, v. 11, 2004.

_____. A alimentação como um tema político das mulheres. **Árius**, v.18, p. 144-161, 2013b.

SILVA, T. A. C. **Comunicação, alimentação e saúde**: diretrizes para uma nova abordagem midiática e promoção da cidadania a partir da análise temática do material didático do Projeto Educando com a horta escolar (PEHE). Dissertação (Mestrado em Estudo dos Meios e da Produção Mediática) – Escola de Comunicação e Artes, Universidade de São Paulo. São Paulo, 2013.

SILVA, L. C. Mitos indígenas e relações de gênero: breve análise a partir de narrativas Makurap presentes em "Moqueca de maridos". **Revista Vernáculo**, n. 44, 2019.

SORJ, B. Trabalho, gênero e família: quais políticas sociais? In: GODINHO, T.; SILVEIRA, M. L. (Orgs.). Políticas públicas e igualdade de gênero. São Paulo: Prefeitura Municipal, 2004.

VILLAGELIM, A. S. B.; PRADO, S. D.; FREITAS, R. F.; CARVALHO, M. C. V. S.; CRUZ, C. O.; KLOTZ, J.; FREIRE, G. B. A vida não pode ser feita só de sonhos: reflexões sobre publicidade e alimentação saudável. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, p. 681-686, 2012.

TRINDADE, E. Semiótica e Publicidade de Alimentos: uma revisão teórica e aplicada. **Pensamento & Realidade**, v. 24, n. 2, 2009.

WACQUANT, L. Esclarecer o habitus. **Sociologia**: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, v. 14, 2017, p. 63-71. Disponível em: <<https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/EL/article/view/126/136>>. Acesso em 18 de outubro de 2020.

WOORTMANN, K. **Hábitos e ideologias alimentares em grupos sociais de baixa renda**: relatório final. Brasília: Fundação Universidade de Brasília, 1978.

ANEXOS

SISTEMA DE PONTOS

Variáveis

	Quantidade				
	0	1	2	3	4 ou +
Banheiros	0	3	7	10	14
Empregados domésticos	0	3	7	10	13
Automóveis	0	3	5	8	11
Microcomputador	0	3	6	8	11
Lava louca	0	3	6	6	6
Geladeira	0	2	3	5	5
Freezer	0	2	4	6	6
Lava roupa	0	2	4	6	6
DVD	0	1	3	4	6
Micro-ondas	0	2	4	4	4
Motocicleta	0	1	3	3	3
Secadora roupa	0	2	2	2	2

Grau de instrução do chefe de família e acesso a serviços públicos

Grau de instrução do chefe da família	
Analfabeto / Fundamental I incompleto	0
Fundamental I completo / Fundamental II incompleto	1
Fundamental II completo / Médio incompleto	2
Médio completo / Superior incompleto	4
Superior completo	7
Serviços públicos	
Água encanada	0
Rua pavimentada	0
	Sim
	4
	2

Distribuição das classes

As estimativas do tamanho dos estratos atualizados referem-se ao total Brasil e resultados das macrorregiões, além do total das 9 Regiões Metropolitanas e resultados para cada uma das RMI's (Porto Alegre, Curitiba, São Paulo, Rio de Janeiro, Belo Horizonte, Brasília, Salvador, Recife e Fortaleza).

As estimativas para o total do Brasil e macrorregiões são baseadas em estudos probabilísticos nacionais do Datafolha e IBOPE Inteligência. E as estimativas para as 9 Regiões Metropolitanas se baseiam em dados de estudos probabilísticos do Kantar IBOPE Media (base 2018).

Classe	Brasil	Sudeste	Sul	Nordeste	Centro Oeste	Norte
1 - A	2,5%	3,1%	3,0%	1,3%	4,0%	1,3%
2 - B1	4,4%	5,6%	5,3%	2,3%	5,3%	2,8%
3 - B2	16,5%	20,5%	21,3%	9,1%	18,8%	8,6%
4 - C1	21,5%	25,1%	26,6%	14,8%	22,4%	13,8%
5 - C2	26,8%	26,3%	28,1%	26,4%	28,0%	26,7%
6 - D - E	28,3%	19,4%	15,7%	46,1%	21,5%	46,8%
total	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Classe	9 RMI'S	POA	CWB	SP	RJ	BH	BSB	SSA	REC	FOR
1 - A	4,9%	4,1%	8,0%	5,3%	2,9%	4,7%	12,1%	4,4%	4,0%	3,3%
2 - B1	6,8%	6,8%	9,7%	7,4%	6,1%	6,3%	11,2%	4,8%	5,5%	4,1%
3 - B2	19,8%	20,5%	23,4%	23,8%	17,4%	19,5%	23,0%	14,4%	12,4%	13,6%
4 - C1	23,3%	26,1%	25,1%	25,7%	23,1%	23,3%	20,4%	18,4%	18,1%	17,1%
5 - C2	25,0%	25,1%	22,2%	25,6%	27,2%	25,4%	19,4%	26,0%	20,7%	24,5%
6 - D - E	20,2%	17,4%	11,6%	12,2%	23,3%	20,8%	13,9%	32,0%	39,3%	37,4%
total	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Cortes do Critério Brasil

Classe	Pontos
1 - A	45 - 100
2 - B1	38 - 44
3 - B2	29 - 37
4 - C1	23 - 28
5 - C2	17 - 22
6 - D - E	0 - 16

Estimativa para a Renda Média Domiciliar para os estratos do Critério Brasil

Abaixo são apresentadas as estimativas de renda domiciliar mensal para os estratos socioeconômicos. Os valores se baseiam na PNADC 2018 e representam aproximações dos valores que podem ser obtidos em amostras de pesquisas de mercado, média e opinião. A experiência mostra que a variância observada para as respostas à pergunta de renda é elevada, com sobreposições importantes nas rendas entre as classes. Isso significa que a pergunta de renda não é um estimador eficiente de nível socioeconômico e não substitui ou complementa o questionário sugerido abaixo. O objetivo da divulgação dessas informações é oferecer uma ideia de característica dos estratos socioeconômicos resultantes da aplicação do Critério Brasil.

Estrato Sócio Econômico	Renda média domiciliar
A	25.554,33
B1	11.279,14
B2	5.641,64
C1	3.085,48
C2	1.748,59
DE	719,81
TOTAL	3.014,01

PROCEDIMENTO NA COLETA DOS ITENS

É importante e necessário que o critério seja aplicado de forma uniforme e precisa. Para tanto, é fundamental atender integralmente as definições e procedimentos citados a seguir.

Para aparelhos domésticos em geral:

Devem ser considerados todos os bens que estão dentro do domicílio em funcionamento (incluindo os que estão guardados) independente da forma de aquisição: compra, empréstimo, aluguel, etc. Se o domicílio possui um bem que emprestou a outro, este não deve ser contado pois não está em seu domicílio atualmente. Caso não estejam funcionando, considere apenas se tiver intenção de consertar ou repor nos próximos seis meses.

Banheiro

O que define o banheiro é a existência de vaso sanitário. Considerar todos os banheiros e lavabos com vaso sanitário, incluindo os de empregada, os localizados fora de casa e os da(s) suite(s). Para ser considerado, o banheiro tem que ser privativo do domicílio. Banheiros coletivos (que servem a mais de uma habitação) não devem ser considerados.

Empregados Domésticos

Considerar apenas os empregados mensalistas, isto é, aqueles que trabalham pelo menos cinco dias por semana, durmam ou não no emprego. Não esqueça de incluir babás, motoristas, cozinheiras, copeiras, arrumadeiras, considerando sempre os mensalistas.

Note bem: o termo empregado mensalista se refere aos empregados que trabalham no domicílio de forma permanente e/ou contínua, pelo menos cinco dias por semana, e não ao regime de pagamento do salário.

Automóvel

Não considerar táxis, vans ou pick-ups usados para fretes, ou qualquer veículo usado para atividades profissionais. Veículos de uso misto (pessoal e profissional) não devem ser considerados.

Microcomputador

Considerar os computadores de mesa, laptops, notebooks e netbooks. **Não considerar:** calculadoras,

agendas eletrônicas, tablets, palms, smartphones e outros aparelhos.

Lava-Louça

Considere a máquina com função de lavar as louças.

Geladeira e Freezer

No quadro de pontuação há duas linhas independentes para assinalar a posse de geladeira e freezer respectivamente. A pontuação será aplicada de forma independente:

Havendo uma geladeira no domicílio, serão atribuídos os pontos (2) correspondentes a posse de geladeira; Se a geladeira tiver um freezer incorporado – 2ª porta – ou houver no domicílio um freezer independente serão atribuídos os pontos (2) correspondentes ao freezer. Dessa forma, esse domicílio totaliza 4 pontos na soma desses dois bens.

Lava-Roupa

Considere máquina de lavar roupa, somente as máquinas automáticas e/ou semiautomática. O tanquinho NAO deve ser considerado.

DVD

Considere como leitor de DVD (Disco Digital de Vídeo ou Disco Digital Versátil) o acessório doméstico capaz de reproduzir mídias no formato DVD ou outros formatos mais modernos, incluindo videogames, computadores, notebooks. Inclua os aparelhos portáteis e os acoplados em microcomputadores. Não considere DVD de automóvel.

Micro-ondas

Considere forno micro-ondas e aparelho com dupla função (de micro-ondas e forno elétrico).

Motocicleta

Não considerar motocicletas usadas exclusivamente para atividades profissionais. Motocicletas apenas para uso pessoal e de uso misto (pessoal e profissional) devem ser consideradas.

Secadora de roupas

Considere a máquina de secar roupa. Existem máquinas que fazem duas funções, lavar e secar. Nesses casos, devemos considerar esse equipamento como uma máquina de lavar e como uma secadora.

Modelo de Questionário sugerido para aplicação

P.XX Agora vou fazer algumas perguntas sobre itens do domicílio para efeito de classificação econômica. Todos os itens de eletroeletrônicos que vou citar devem estar funcionando, incluindo os que estão guardados. Caso não estejam funcionando, considere apenas se tiver intenção de consertar ou repor nos próximos seis meses.

INSTRUÇÃO: Todos os itens devem ser perguntados pelo entrevistador e respondidos pelo entrevistado.

Vamos começar? No domicílio tem _____ (LEIA CADA ITEM)

ITENS DE CONFORTO	QUANTIDADE QUE POSSUI				
	NÃO POSSUI	1	2	3	4+
Quantidade de automóveis de passeio exclusivamente para uso particular					
Quantidade de empregados mensalistas, considerando apenas os que trabalham pelo menos cinco dias por semana					
Quantidade de máquinas de lavar roupa, excluindo tanquinho					
Quantidade de banheiros					
DVD, incluindo qualquer dispositivo que leia DVD e desconsiderando DVD de automóvel					
Quantidade de geladeiras					
Quantidade de freezers independentes ou parte da geladeira duplex					
Quantidade de microcomputadores, considerando computadores de mesa, laptops, notebooks e netbooks e desconsiderando tablets, palms ou smartphones					
Quantidade de lavadora de louças					
Quantidade de fornos de micro-ondas					
Quantidade de motocicletas, desconsiderando as usadas exclusivamente para uso profissional					
Quantidade de máquinas secadoras de roupas, considerando lava e seca					

A água utilizada neste domicílio é proveniente de?

1	Rede geral de distribuição
2	Poço ou nascente
3	Outro meio

Considerando o trecho da rua do seu domicílio, você diria que a rua é:

1	Asfaltada/Pavimentada
2	Terra/Cascalho

Qual é o grau de instrução do chefe da família? Considere como chefe da família a pessoa que contribui com a maior parte da renda do domicílio.

Nomenclatura atual	Nomenclatura anterior
Analfabeto / Fundamental I incompleto	Analfabeto/Primário Incompleto
Fundamental I completo / Fundamental II incompleto	Primário Completo/Ginásio Incompleto
Fundamental completo/Médio incompleto	Ginásio Completo/Colegial Incompleto
Médio completo/Superior incompleto	Colegial Completo/Superior Incompleto
Superior completo	Superior Completo

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

Este critério foi construído para definir grandes classes que atendam às necessidades de segmentação (por poder aquisitivo) da grande maioria das empresas. Não pode, entretanto, como qualquer outro critério, satisfazer todos os usuários em todas as circunstâncias. Certamente há muitos casos em que o universo a ser pesquisado é de pessoas, digamos, com renda pessoal mensal acima de R\$ 30.000. Em casos como esse, o pesquisador deve procurar outros critérios de seleção que não o CCEB.

A outra observação é que o CCEB, como os seus antecessores, foi construído com a utilização de técnicas estatísticas que, como se sabe, sempre se baseiam em coletivos. Em uma determinada amostra, de determinado tamanho, temos uma determinada probabilidade de classificação correta, (que, esperamos, seja alta) e uma probabilidade de erro de classificação (que, esperamos, seja baixa).

Nenhum critério estatístico, entretanto, tem validade sob uma análise individual. Afirmarções frequentes do tipo “... *conheço um sujeito que é obviamente classe D, mas pelo critério é classe B...*” não invalidam o critério que é feito para funcionar estatisticamente. Servem, porém, para nos alertar, quando trabalhamos na análise individual, ou quase individual, de comportamentos e atitudes (entrevistas em profundidade e discussões em grupo respectivamente). Numa discussão em grupo um único caso de má classificação pode pôr a perder todo o grupo. No caso de entrevista em profundidade os prejuízos são ainda mais óbvios. Além disso, numa pesquisa qualitativa, raramente uma definição de classe exclusivamente econômica será satisfatória.

Portanto, é de fundamental importância que todo o mercado tenha ciência de que o CCEB, ou qualquer outro critério econômico, não é suficiente para uma boa classificação em pesquisas qualitativas. Nesses casos deve-se obter além do CCEB, o máximo de informações (possível, viável, razoável) sobre os respondentes, incluindo então seus comportamentos de compra, preferências e interesses, lazer e hobbies e até características de personalidade.

Uma comprovação adicional da adequação do Critério de Classificação Econômica Brasil é sua discriminação efetiva do poder de compra entre as diversas regiões brasileiras, revelando importantes diferenças entre elas.

ANEXO 1 - CRITÉRIO DE CLASSIFICAÇÃO ECONÔMICA BRASIL (ABEP)



Alterações na aplicação do Critério Brasil, válidas a partir de 01/06/2019

A metodologia de desenvolvimento do Critério Brasil que entrou em vigor no início de 2015 está descrita no livro *Estratificação Socioeconômica e Consumo no Brasil* dos professores Wagner Kamakura (Rice University) e José Afonso Mazzon (FEA /USP), baseado na Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) do IBGE.

A regra operacional para classificação de domicílios, descrita a seguir, resulta da adaptação da metodologia apresentada no livro às condições operacionais da pesquisa de mercado no Brasil.

As organizações que utilizam o Critério Brasil podem relatar suas experiências ao Comitê do CCEB. Essas experiências serão valiosas para que o Critério Brasil seja permanentemente aprimorado.

A transformação operada atualmente no Critério Brasil foi possível graças a generosa contribuição e intensa participação dos seguintes profissionais nas atividades do comitê:

Luis Pilli (Coordenador) - LARC Pesquisa de Marketing
Bianca Ambrósio - Kantar
Bruna Suzzara – IBOPE Inteligência
Luciano Pontes – Kantar IBOPE Media
Margareth Reis – GFK
Paula Yamakawa – IBOPE Inteligência
Renata Nunes - Data Folha
Sandra Mazzo - IPSOS
Sidney Fernandes - Kantar IBOPE Media

A ABEP, em nome de seus associados, registra o reconhecimento e agradece o envolvimento desses profissionais.

ANEXO 2 – SEMI-ESTRUTURAÇÃO DAS ENTREVISTAS

1. Contextualização

- Como é o dia a dia da família?
- Quais as idades dos familiares?
- Quem trabalha ou estuda na casa? Trabalha ou estuda com o que?
- Quem estuda? Estuda onde?

2. Cotidiano alimentar

- Onde são feitas as compras da casa? Com que frequência? Em que lugares? Quem escolhe?
- No que você presta atenção quando vai fazer as compras? No preço, na qualidade, na praticidade, no acesso?
- Alguém cozinha?
- Onde vocês comem no dia a dia (refeições principais e lanches)? Quais refeições fazem em casa ou fora de casa?
- O que vocês geralmente comem no dia a dia?
- Alguém lancha fora? Quem prepara o lanche? O que costuma ser o lanche?
- Quais são os seus alimentos preferidos?
- Tem algo que você não gosta?
- O que o pessoal da casa gosta e não gosta de comer?
- Tem algo que você/ sua família gostaria de comer com mais frequência? Por quê?
- Tem algo que você gostaria que você ou sua família comesse menos? Por quê?

3. Representações e distinções nas práticas alimentares

- O que seria comida do dia a dia e de um dia especial?
- Você já conheceu famílias que comiam muito diferente de você? Por que era diferente?
- O que você acha que é comer bem?
- Quem você acha que come bem?

4. Definição e implicações da alimentação saudável

- O que é uma comida saudável, para você?
- O que faz uma comida saudável (alimentos, preparo, etc.)?
- Você acha essas comidas gostosas?
- Você tem o hábito de comer algumas coisas pensando na sua saúde (ou saúde da família)?
- Para você, você/ sua família come saudável? Por quê?
- Tem alguém que você conhece e acha que come muito saudável?
- Você acha que as pessoas que comem saudável tem algo de diferente das outras, fora o que comem? Elas tem aparência diferente? Você acha que elas se comportam diferente em outras coisas da vida?
- Como você se sente em relação à saúde da sua família?
- Como você se sente em relação à sua saúde?
- Você gostaria de mudar algo na sua rotina alimentar, pensando na saúde? Tem alguma outra coisa que você gostaria de mudar, pensando na saúde?

5. Representações de classe na alimentação

- O que você acha que é normal comer no dia a dia e o que seria um luxo?
- O que você acha que é diferente no que as pessoas ricas/famosas comem?
- Você acha que eles são menos ou mais saudáveis? Se sim, Por quê?

6. Mediações

- Você sempre comeu dessa forma? Como era sua alimentação na infância? O que mudou, comparado com hoje(você acha que era mais ou menos saudável, por quê)?
- Com quem você aprendeu a comer o que come hoje?
- Você consome algum programa na TV/internet/revista sobre comida? Você aplica alguma dessas informação na sua alimentação?
- Onde você aprendeu o que era uma alimentação saudável?
- Por quais lugares você aprendeu o que era uma alimentação saudável?
- Você já teve contato com alguma política pública na saúde? Você já viu o governo ensinando algo nas ruas?
- Você já recebeu alguma informação sobre saúde nos hospitais? Quem deu a informação?
- Alguém da sua família estuda em uma escola que tem merenda? O que tem na merenda?
- Você recebe mensagens por celular (WhatsApp)? Recebe informações sobre saúde? Você já seguiu alguma delas?
- Quando você quer saber alguma coisa sobre comida, como procura? A quem pergunta?
- Quando você quer saber alguma coisa sobre saúde, como procura? A quem pergunta?

ANEXO 3 - ENTREVISTA RAQUEL

Data: 09/09/2019

Entrevistadora: Maria Eduarda

Entrevistada: RAQUEL *

MARIA EDUARDA: Eu queria saber como é o dia a dia da sua família, quantas pessoas na casa, as idades delas?

RAQUEL: Quem mora junto comigo, no mesmo quintal? Todos?

MARIA EDUARDA: Isso.

RAQUEL: Então, meu esposo tem 73 ano e é aposentado, vive da renda da aposentadoria, que ele é motorista de ônibus, e também do quitinetezinho, quatro quitinetezinho que ele tem. É... Conta tudo?

MARIA EDUARDA: Não, o que a senhora quiser.

RAQUEL: E eu sou aposentada, tenho 69 anos e também tenho meu... O complemento, né? Trabalho numa casa e na outra. Das casas, eu tenho agora no momento, eu tenho [pausa]. É... Eu não sei, com os meninos lá no coisa, eu acho que eu tenho umas quatro ou cinco casas que eu trabalho por mês. E vivo desse complemento, pago faculdade do meu neto. É... Sessenta e... Sessenta e... seiscentos e trinta e seis de faculdade, eu pago o curso do meu outro neto, que é duzentos e cinquenta, mas eu dou trezentos por causa de pra ajudar um pouco na passagem. E às vezes, eu dou um trocadinho a eles, quando eu posso, da semana, pra eles irem pra os lugares, ver os pais, ver mãe. E tem minha filha. Esse primeiro neto, da faculdade, tem 21 ano e tá correndo atrás de trabalho e não consegue. Tá fazendo agora um [pausa]. Tá na defensoria, que ele faz Direito, então achou uma vagazinha na defensoria, mas até passagem eu pago. Comida e tudo.

MARIA EDUARDA: Eles não dão nada?

RAQUEL: Nada, nada, nada. É por amor mesmo, por amor à profissão que ele quer. [pausa] E o outro tá no SENAI fazendo... É... Enfermagem. De... Como é que chama? [pausa] Técnico de enfermagem. E também tudo, até a comida, ele paga. É passagem e tudo. Não tem nada de troco, não. E minha filha que é formada em arte cênica, mas não conseguiu trabalho na área dela, é caixa de banc-... de supermercado, trabalha em supermercado. Louvado seja a Deus por esse trabalho, né? E meu filho que é motorista de ônibus, trabalha na coletiva. No... Nesse... [pausa] Executivo, no ônibus

executivo. Mas também só Jesus, né? Porque qualquer coisa tem que pagar. [risos] A minha nora tem... [pausa]. E esse tem 47 ano, a minha filha tem 46 ano e a minha nora tem 53 ano, também é como eu, trabalha em casa de família em limpeza, né? [pausa] E... E os outros dois que eu ajudo... Também ajudo. O meu filho que tá desempregado, vai fazer quatro anos desempregado, toda semana ou todo de quinze em quinze dias eu faço compra ou então tiro do meu gasto e dou pra eles, não deixo eles na necessidade, não.

MARIA EDUARDA: E mora todo mundo junto?

RAQUEL: O meu filho mora lá na... Lá no... Esse meu menino que tá desempregado, ele tá parado, mora em uma comunidade, então tem um barraquinho, conseguiu lá um barraquinho e tá lá com sacrifício, fez um quartinho, tá ele e a esposa lá. Uma menina boa, graças a Deus, ela trabalha e ganha um salário mínimo também. Mas num negócio de roupa, lavanderia e essas coisas. E ele tá parado. Quando arruma um biscate e a pessoa não podem pagar, ele faz por amor também, porque a pessoa, ali mesmo ninguém tem dinheiro e a situação tá difícil. Então quem dá sou eu. O açúcar, o pó, tudo, tudo, tudo, até sabonete, pasta de dente, sou tudo eu que dou. Fora as comidas, arroz, feijão, tudo eu que dou.

MARIA EDUARDA: Mas quem mora com a senhora? Quem mora na sua casa?

RAQUEL: Quem mora comigo... Quem mora comigo na mesma casa é eu, meu neto, e tem também meu sobrinho que tá há dois anos lá, e também esse trabalha de jardinagem, mas sempre quando [pausa] quando tem pessoas muito boa que chamam ele pra trabalhar, ele vai. Também faz biscate, não tem carteira assinada. Que vive mais lá em casa... Se trabalhar ele come e se não trabalhar ele come também.

MARIA EDUARDA: Certo. É você, seu marido, seu neto...?

RAQUEL: Eu, meu marido, meu neto. Que mora dentro da minha casa é eu, meu marido, meu neto e meu sobrinho. Que mora fora, assim na minha porta da cozinha... Na minha área, no portão de casa dos fundos, é minha filha e meu neto. E o outro mora em cima, na casa de cima, lá no quitinete que tem lá em cima, mora ele e a esposa. Esse não come comigo, ele mora... Ele se mudou e já não come, tem a vida deles lá e eu não gasto nada com eles. Só a minha filha, meu neto, o outro que mora comigo, meu sobrinho e meu esposo.

MARIA EDUARDA: Entendi.

RAQUEL: E ali se vai às compras, né? Eu nem sei quanto que eu gasto. [risos] Pra te dizer a verdade, eu nem sei. [risos]

MARIA EDUARDA: Muita gente pra comer, né?

RAQUEL: Muita gente e muito gasto! [pausa] Então, da minha aposentadoria, eu ganho novecentos e pouco, daqueles novecentos e pouco, eu tiro seiscentos e boto num cantinho, se precisar mais tarde eu tenho um negocinho lá pra mim comprar meu remédio. É... tomar minhas coisas, mas graças a Deus, Deus me deu essa benção que aos 69, eu não tomo remédio.

MARIA EDUARDA: Nada?

RAQUEL: Nada, nada, nada, nada. Só mesmo na graça de Deus mesmo. E o outro é inteiro pra comprar, fazer comprar. Comprar... Pagar a conta dos meus netos, pagar minhas contas, dos cartões também. Tiro o chapéu. [risos] No cartão, eu gastei seiscentos reais de cartão, to pagando dois mil e quatrocentos de juros.

MARIA EDUARDA: Nossa!

RAQUEL: Sim.

MARIA EDUARDA: Você sabe se...

RAQUEL: É um absurdo.

MARIA EDUARDA: Quanto eles cobram de juros?

RAQUEL: É... Eles estão tirando o chapéu sem pena e sem piedade. E minha compra é um arroz... No dia a dia um arroz, feijão, uma verdura, couve ou [pausa]. A verdura, eu vareio. Ou couve ou abóbora, ou qualquer... tomate cortado, assim, eu vareio. Carne, eu compro... Agora que eu to tentando comer carne de novo, é carne de boi...

MARIA EDUARDA: Por que a senhora parou de comer carne?

RAQUEL: Eu fiquei mais de vinte anos sem comer... Mais! Quase trinta anos sem comer carne.

MARIA EDUARDA: Mas por que?

RAQUEL: Porque eu tinha um problema muito sério com o estômago e [pausa]. Na verdade, eu tava trabalhando numa casa há muitos anos, uma família muito gente boa, e então eu cheguei pra trabalhar e tinha um pedaço de frango na geladeira e eu comi lá nesse trabalho. Eu comia no trabalho. Tinha um pedaço de frango na geladeira e eu peguei e falei pra funcionária, a cozinheira, eu falei assim: “Ô MARLENE*, dona MARLENE, eu vou comer esse frango, que eu vou sair agora”. Que eu ia fazer outro biscoito, na outra casa. Tinha terminado de passar roupa e ia fazer outro serviço lá. “Eu vou comer esse frango porque eu vou sair agora, tenho um serviço agora me esperando”. Aí eu peguei o frango na geladeira, uma contra-coxa de frango, botei no prato. A minha sorte, que Deus é tão misericordioso comigo, é que eu botei o feijão que ela tinha acabado de cozinhar, botei de um lado e esquentei aquele frango. Botei um pouquinho de arroz e botei bastante feijão, que eu adorava, naquela época eu gostava muito de feijão sem sal, acabado de cozinhar e comer assim do jeito que tava. E comi. Dali em diante, eu comecei a passar mal, mal, mal, mal. Eu nem sei se eu fui pra casa ou se eu fui pro *HOSPITAL 1** ou pro *HOSPITAL 2**. Eu sei que eu, na hora que eu cheguei, não sei se foi naquele dia, eu falei com minha irmã. [Incompreensível] Foi mesmo no trabalho da minha irmã. Eu cheguei no trabalho e falei assim: “Olha, eu to passando tão mal. Comi um frango lá no trabalho, mas to passando muito mal. Vomitando, vomitando”. E aí, ela falou assim: “RAQUEL, eu to indo agora lá pra terapia no *HOSPITAL 2*, que eu to fazendo a terapia do pé, então vamo lá, de repente você passa pelo médico e vamo ver o que o médico fala”. Aí eu fui, larguei tudo que tava fazendo e fui. Cheguei lá... Foi Deus que me ajudou a chegar lá e...[pausa] Passei pelo médico e o médico falou: “Não, a senhora não pode ir embora não, a senhora conseguiu comer alguma coisa que tá totalmente...” [longa pausa] Como é que a gente fala...? Que tá tudo...? [pausa] Eu tive que tomar aquele negócio... Tintura de alumínio para desencadear toda aquela infecção, com aquela coisa...

MARIA EDUARDA: Estava intoxicado?

RAQUEL: Isso! Intoxicado. E daquilo feriu aquilo tudo aqui e aí eu fiquei... Aí eu fiquei um dia e uma noite lá tomando soro, em observação. O médico me aplicou injeção contra isso, contra aquilo e tal coisa. Eu fiquei e quando deu um dia, eu fui embora pra casa, mas fui passando um mal, um mal, mal. O estômago cada vez mais ruim e ruim e ruim, aí eu fui e falei com ela. Aí ela falou assim: “Olha RAQUEL, falei com o doutor...” Porque o apartamento era de um grande médico, lá daquele escritório em Ipanema... Aí ele falou assim: “JOSELINA*, eu arrumei pra ela uma endoscopia lá”. Aí eu fui. Marcou a endoscopia, rápido, aí eu fui. Quando cheguei lá na endoscopia, tava tudo ferido. Isso aqui o estômago, garganta, língua, tava tudo ferido. E eu continuei passando mal. O médico virou pra mim e falou assim: “A senhora come carne?” E eu falei: “Como, sim senhor. E gosto muito do meu pedacinho de carne”. Aí ele falou assim: “Se a senhora come dois, come um só, ou então um pouquinho só. Pega metade de um”. Tirei tudo. Graças a Deus, até hoje eu não to sentindo nada. Essa

semana que eu voltei a comer, que eu fui fazer uma visita na casa da minha... Visitar minha irmã que fez 80 anos lá no Espírito Santo e lá tinha uma mesa, e aquilo não me encheu os olhos? Mas, cheguei em casa e comecei a lembrar daquela mesa bonita de tudo quanto é guloseima e disse “ah eu vou tentar comer que quando eu for lá, eu vou comer muito”. Mas é, to indo devagar... To indo devagar, mas graças a Deus, até agora eu não senti nada. Vamo ver. [risos] Aí foi daí então, que eu passei a levar marmitta, passei a comer em casa, pra ver o que tinha, né? Que de repente, era alguma coisa do tempero que tinha na carne e eu não sabia e acabei comendo. Mas foi a funcionária, uma menina de pé no chão, uma senhora de pé no chão, que cozinhava até pra fora, né? E a comida foi feita a noite... E tava na geladeira, não tinha que estar ruim, né? Deve ser alguma coisa mesmo no estômago meu, alguma coisa minha mesmo que deu essa confusão.

MARIA EDUARDA: Nossa, quem diria, né? Que uma refeição que a gente faz podia trazer tanto problema depois!

RAQUEL: Não é?!

MARIA EDUARDA: Mas, voltando aqui para a comida na sua casa, quando a senhora vai no mercado comprar essas coisas que a senhora falou: arroz, feijão... O que é o diferencial? Você compra pensando na qualidade, você compra pensando na força que a comida dá?

RAQUEL: Não, eu compro pensando no preço.

MARIA EDUARDA: No preço?

RAQUEL: Pra dizer a verdade, é. Se tá barato, eu to vendo que tá fresquinho, eu compro. Se tá bem congelado, né? Eu to vendo, por exemplo, se a carne pode até tá barata, mas se ela não tá com uma boa aparência, eu não compro. Mas se ela tá com uma aparência bonita e um preço que dá pra mim comprar, eu compro. Um peixinho e uma carne, um frango eu faço um [incompreensível].

MARIA EDUARDA: E a senhora compra coisa industrializada? Costuma comprar coisa industrializada?

RAQUEL: Muito pouco. Lá uma vez ou outra, que às vezes eu vou dar um negocinho mais ou menos, eu compro uma ervilha. Mas isso é só uma vez ou duas vezes por ano. Uma ervilha, uma daqueles potinhos de lata. Muito difícil. Eu compro mais assim fresquinho, vou lá no setorzinho de fruta, escolho abóbora, cenoura, pimentão. Pimentão até que é muito difícil, mas aquelas verduras... É tudo fresquinho, eu gosto de tudo fresquinho. [risos]

MARIA EDUARDA: Assim que é bom. E no dia a dia da sua casa, como é que é a rotina de comer? Quem é que cozinha, as pessoas comem em casa?

RAQUEL: Eu deixo, às vezes quando dá, eu deixo arroz pronto e feijão pronto. Mas quando eu não tenho tempo, a minha filha é que segura a onda. Ela que é... Ela é tudo pra mim, nossa senhora, é casa, é tudo. Quando eu to na rotina do serviço pra fora, ela segura tudo. Ela cuida da casinha dela, vai pro trabalho, chega do trabalho, vai pra casa dela, arruma lá e vem correndo pra minha. Eu chego: “Mas quem arrumou aqui?” Foi MÔNICA*. Ela é tudo pra mim. Nossa senhora. É uma doçura! Uma doçura. Deus me livre se eu ficar sem minha filha. [risos]

MARIA EDUARDA: E o pessoal, o que é que gosta e não gosta de comer? E tem alguma coisa que você gostaria que o pessoal comesse mais ou comesse menos?

RAQUEL: Não, eles são bom. O meu neto não gosta de jiló, mas o outro come de tudo.

[Incompreensível] O filho da minha menina come de tudo, de tudo, só não gosta muito de carne. Um pedacinho só de carne de boi, ele gosta. Peixe também, carne pra ele é tudo assim no limite. Mas o resto, eles comem de tudo, não me aborrecem em nada. Porque às vezes, eu faço um mocotó e é “olha vamo comer, porque não foi de graça que eu peguei isso”. Ah, eu cobro, eu cobro. Se eu faço uma sopa, aí eles toma. Eu procuro fazer direitinho, um *[incompreensível]*, uma calabresa, sempre eu enfeito o pavão pra que eles tenha mesmo o sabor da comida. Eu faço assim... Um anguzinho, nossa eles adoram. Com jiló, com quiabo, nossa gostam muito.

MARIA EDUARDA: E pra você, o que seria a comida do dia a dia e o que seria a comida de um dia especial?

RAQUEL: Pra mim a comida de um dia especial... [pausa] Pra mim é assim a moqueca de corvina. Aí!

MARIA EDUARDA: Moqueca de que?

RAQUEL: De corvina. De corvina né? No molho, com peixe, aquele peixe...

MARIA EDUARDA: Ah, não conheço.

RAQUEL: É. É um peixe até bonito, mas é um peixe de pessoas pobre, né? Pobre porque é um peixe que todo mundo come e é um peixe gostoso. Mas é um peixe mais que a gente mais come porque é mais barato, né? Ele fresquinho é uma delícia. Mas como sardinha, como camarão de bobó ou então

sequinho, como quiser. Como de tudo. Só não sou muito amiga de frango, carne, carne de porco. Até agora eu to comendo. Mas peixe e ovo, oxe.

MARIA EDUARDA: Mas em um dia especial, você diz?

RAQUEL: O dia especial é um peixe frito. Ou então, uma corvina ensopada, chama... É moqueca não... Ah, é moqueca mesmo. O molho naquele peixe partido assim ou fritinho. Ou então até aquela fritada de ovo com sardinha, aquela sardinha enlatada. Aí eu bato, faço uma fritadinha e to satisfeita com aquilo. [longa pausa] Cabeça de peixe então, o dia especial pra mim é cabeça de peixe com pimenta. É mais gostoso que um angu.

MARIA EDUARDA: Você já conheceu famílias que comiam muito diferente de você? E por que era diferente? Ou você acha que de certa forma a gente sempre come parecido?

RAQUEL: É... Não, acho que não. Eu já trabalhei em casa de muita gente de todos os níveis e não achei muita diferença não. Porque ninguém quer engordar, ninguém quer comer doce, ninguém quer comer muito doce como antigamente, todo mundo fica ali naquele ritmo. Às vezes até, todo mundo bota só o sal e só, né? (risos) Não tem assim, a gordura. Mas fora isso não, não tem diferença não.

MARIA EDUARDA: Então, você acha que o que está fazendo as pessoas comerem mais parecido é essa preocupação com isso, de comer menos gordura, menos doce, menos sal?

RAQUEL: Olha, eu não sei não, mas eu acho que a pessoa preocupada, elas às vezes até... Se isola em alguma coisa, né? Se agarram em alguma coisa. Eu acho. São aqueles que comem o que às vezes não é nem da vontade de comer, às vezes é a preocupação de não ter as coisas, né? Como a situação tá indo... Você vê que eu fui no Espírito Santo. Eu fui... Eu saí de lá, deixei uma terra tão prosperada, tão cheia de frutas, e agora eu cheguei lá, eu só vi terra.

MARIA EDUARDA: É?

RAQUEL: Sim.

MARIA EDUARDA: Ninguém cuidou?

RAQUEL: Não, acho que cuidou, mas disse que tem muito tempo que não chove. Menina... As montanha, você via a poeira levantar sem capim, não tem capim, não tem árvore, os boi que tinha, que eu vi, eram poucos, os boi descansando na moita de pedra porque não tinha árvore pros bichinho ficar.

MARIA EDUARDA: E a senhora veio do Espírito Santo? A senhora era de lá?

RAQUEL: Eu sou de lá do Espírito Santo. Segunda-feira passada... Hoje tá fazendo quinze dias... Eu tava chegando de viagem. Eu vim direto. Aí, eu... eu vou dizer... Eu não sei, mas eu voltei tão traumatizada. Lá agora, eu vi criação de porco, os porco realmente tão lindos, tão bonitos... Mas as galinhas morrendo de sede. Eu vi duas galinhas que não tinham água, tavam mortas. Elas deviam estar procurando água. Água a gente não vê a água naquela abundância não, é tudo encanadinho, indo certinho pras torneira. Os bichinho fica sem. Não tem água. O boi correndo pra beber dentro de um poço d'água, assim daqueles feito de cimento porque... Aquele açude abundante, aquele valão que tinha correndo água, os peixes nadando, não se vê.

MARIA EDUARDA: Não? E isso é o que? A senhora tem família lá ainda? E isso é fazenda?

RAQUEL: Tenho lá. Minha irmã tá vendendo o sítio porque não acha ninguém pra trabalhar. Ela já tem 80 ano... Vai fazer 80 ano agora, tá com 71... 79! Já fez! Ela fez 79 agora e no ano que vem vai fazer 80. E o meu cunhado que é o proprietário do sítio tá vendendo porque ele com 83 ano... 81 ano, não tem como... As meninas, que é filhas deles, tem muitos filhos, muitos netos, bisnetos e acho que já tem até tataraneto assim... Tá na quarta geração. Tudo na cidade! Porque o que ganha lá... Se planta, lá não tem valor. A fruta que lá cai, os... [pausa] Os bichos vem comer. Dentro de casa porque lá na montanha não tem nem capim, nem árvore, nem fruta pra eles comer. [pausa] Aí vem pra casa.

MARIA EDUARDA: Isso é por falta de chuva lá no Espírito Santo?

RAQUEL: Eu acho que o problema, eu acho que é a falta de chuva porque se não tem comida no mato pros bichos comerem. [incompreensível] Meu cunhado disse que no pé de abacate fica cheio daqueles micos comendo as fruta, manga, e caindo no chão porque não tem o que comer lá na mata. Não tem mato. Os mato acabaram. As mata lá, você vê as mata todas amarelas. Aquelas folhas caindo... E na primavera tinha que brotar, né? Cair aquelas e brotar. Você não vê broto novo.

MARIA EDUARDA: Quando você era mais nova que você ia pra lá, era assim?

RAQUEL: Ah, era uma benção! Você olhava assim era aquela imensidão de pé de mexerica carregado, café carregado de flor, laranja, goiaba... Olha, era uma fartura...

MARIA EDUARDA: E a senhora gostava?

RAQUEL: Gostava, gostava. Mas agora eu fui lá e eu fiquei meio chocada. Porque realmente você num vê mais aquela abundância que tinha, só vê a abundância da terra sem produção nenhuma, só a terra ali. Quer dizer, é uma coisa triste, né? Você vê, o leite... eu não sei, mas o leite chegou lá na minha área, lá onde eu moro agora... É quase quatro reais o litro.

MARIA EDUARDA: Tá caro.

RAQUEL: Não é? Às vezes chega a 1,99 e a gente fica sem saber, “meu Deus hoje eu não tenho dinheiro pra levar o leite”, porque tá barato, né? Mas é por que? Que quando a gente vai em um lugar desse, os boi não tem comida. Não tem água pra beber. Não tem a substituição da massa.

MARIA EDUARDA: Esse leite que você diz, é leite da vaca mesmo que chega lá?

RAQUEL: Não! O leite da vaca lá...

MARIA EDUARDA: Ou é leite de caixa?

RAQUEL: Leite aqui de quando eu to aqui no Rio. É leite caro. Você vê... Não sei por aqui, mas lá o leite chegou caro também.

MARIA EDUARDA: Mas é leite de caixa?

RAQUEL: Leite de caixa. Agora, por que que a gente compra leite aqui tão caro? Porque lá não tem produção. Nenhuma... A gente compra aqui legumes mais ou menos, tem vezes que a gente faz uma feirinha mais razoável, porque por aqui alguém deve ter aquele chafariz e vem aguando as plantas, pra que nós tenha. Mas lá fora, não tem. E eles não tem, não sei se eles têm condição de fazer um chafariz pra fazer os mato florar. Eu não sei o que acontece.... Ou é falta de alguém pra dar uma instrução pra que eles faça isso. [pausa] Lá fora não tem.

MARIA EDUARDA: Entendi. E a terra fica inutilizada?

RAQUEL: É! Aquele morro que devia estar cheio de aipim, de milho, feijão, e de tudo, algo que vem pra cidade, tá limpo. Os... os... Os trabalhadores que deviam tá trabalhando lá, tão tudo na cidade, ou então vem pra cá, você vê as marquise às vezes você não pode nem andar, tudo pilhado nas marquise dormindo. Ou então, Deus que me perdoe, mas tão na cadeia. Agora, vai lá na roça... Não tem nada, não tem nada. É de fazer pena. E os pessoal de lá são guerreiro, são muito guerreiros. Os pessoal que tão lá, eles trabalha. Você vê fartura, não sei como. O sorriso deles, eu não sei de onde tira tanto sorriso, tanto sorriso. E eu digo, meu Deus do céu, só a misericórdia de Deus mesmo. E eu vendo

aquela terra limpinha, limpinha, e eles sorrindo, contando caso, todo mundo rindo. E eu digo assim “gente, enquanto vocês estão aí numa alegria tremenda, eu to vendo outra coisa, o morro tá tão limpinho, não tem nem um pé de mexerica”. [risos] Não tinha. Uma vez que eu fui lá, tinha um pé de mexerica pencado de mexerica, tinha um pé de laranja cheio, um pé de goiaba cheio de fruta, ou então com muita folha com prosperidade de carregar... Agora não tem nada! A banana que eu vi lá foi pouquíssima e as pouquinhas raspadas, cortaram até batata da banana embaixo... Não sei porque. Fiquei com uma pena. Aí a banana caída brotou ainda aquele cacho completamente bonitinho.

MARIA EDUARDA: A senhora tem algum pé de alguma coisa na sua casa?

RAQUEL: De fruta? Tem um pé de laranja... De manga. Que entrou no terreno do vizinho lá, no terreno do vizinho... da Light, e então jogou um galho bonito lá pra casa. [risos] [incompreensível] Chega na época da manga, eu fico “não deixa cair no chão que vai arrebentar”. [risos] Aí, eu tenho...

MARIA EDUARDA: Pra você, o que é comer bem? Quem você acha que come bem?

RAQUEL: Ah, pra comer bem pra mim... é o comer de todo dia. Comer bem não é aquela comidarada de carne, de isso e daquilo. É um anguzinho, um peixinho, um feijãozinho fresquinho, tudo muito bonitinho ali, uma verdura. Nossa senhora, é comer bem demais. Eu faço lá em casa é uma comida simples, mas tá gostosa. Quer dizer, é a gente comer e agradecer a Deus por aquele alimento que tá comendo. Não tem grandeza com comida não. Eu acho.

MARIA EDUARDA: E o que é uma comida saudável pra você?

RAQUEL: Uma comida saudável é essa mesmo. Porque é um aipim sem fritar, é uma verdura com pouquinho, tudo muito pouco, um arroz até que nem leva óleo, só bota água e o sal, um pouquinho de sal e deixa cozinhar lá, que esse arroz que depois fica saudável ali. É... Num... Tudo ali... Quanto mais simples a comida, mais saudável. Porque se leva muita coisa, é maionese, é não sei o que, ali fica... Não é fermentada, a comida é boa, é gostosa, é saborosa e tudo, mas ela vem um pouquinho carregada. Agora, a pimenta não pode faltar. [risos]

MARIA EDUARDA: Você come essas coisas pensando na saúde ou é por que você acha mais gostoso mesmo?

RAQUEL: Não, eu como normal, não penso nada na saúde não. Graças a Deus, Deus meu deu essa possibilidade de comer sem pensar em problema de saúde. Eu só não abuso no sal e no óleo, não abuso porque meu marido tem problema de colesterol. [pausa] E pressão com negócio de sal, então eu

não abuso no sal. E açúcar também não abuso, faço um docinho completamente light, não boto muito doce.

MARIA EDUARDA: Então a senhora acha que essa questão da comida saudável está em todas as casas?

RAQUEL: Tá em todas as casas. Eu não vejo nada demais, não. Por exemplo, ano retrasado, eu trabalhei numa casa em que cozinhava e não tinha nada demais. Era um bifinho, era uma coisinha, tudo muito light mesmo. Tem nada de coisa não.

MARIA EDUARDA: E a senhora sempre comeu como a senhora come hoje ou era diferente na sua infância? Antigamente como é que era?

RAQUEL: Na minha infância, na minha casa era diferente. Mas eu saí de lá muito criança, eu saí da minha casa mesmo... [pausa] Com uns 7 anos, eu já tava na casa dos outros. Eu perdi minha mãe, eu tinha uns 3 pra 4 anos, meu pai não podia ficar com a gente, né? E começamos a ficar... Éramos cinco meninas e ficamos pra lá e pra cá, meu pai também muito jovem, então tomava o golinho dele e queria sair. E ficamos seis filhos na casa dos outros, fomos pra casa dos outros, pra casa do meu tio, ficamos um ano, mas meu tio também não podia ficar com a gente. Então meu pai foi pra cidade e espalhou a gente na casa dos outros. E assim nós fomos criados, na casa dos outros. Eu e minhas três irmãs... Minhas três? É três irmãs. Duas conseguiu casar, mas as três, que era eu e [inaudível] ficaram solteiras. E eu aos 13 anos já tava aqui no Rio, tentando a vida, tentando trabalhar de graça. Trabalhando de graça só mesmo com o troco da comida. E tinha que trabalhar muito, aquela época não era assim não, era taco, e a gente tinha que raspar aquele taco, ficar de joelho e raspar com.. Com...Gasolina, né? Pegar a gasolina e a palha de aço e raspar aquele taco pra passar a cera. Quer dizer, era uma vida dura, uma vida que só Jesus mesmo e a misericórdia de Deus pra ajudar a gente. Mas graças a Deus a gente conseguiu vencer essa batalha e tamos aí. Louvado seja Deus, conseguimos vencer essa força que a gente pegamos. E eu fiquei muito tempo trabalhando de graça. Eu vim pro Rio, trabalhava tudo. Eu fui ganhar um dinheirinho, foi quando eu fui pra esse rapaz que eu trabalho até hoje. Já tem 50 anos que eu trabalho na casa dele.

MARIA EDUARDA: Nossa!

RAQUEL: É, mas eu trabalhava na casa da família e ele era jovem. Aí fez faculdade aqui no Rio, no Brasil, e depois foi fazer doutorado na França. E esse rapaz jovem, hoje ele ainda me segura. [Incompreensível] Ele veio da França, comprou o apartamento dele aqui no Brasil e morava ali na Sula*. Aí eu precisando trabalhar, minha irmã trabalhava com os pais dele que já se foram, eu também

trabalhei. Trabalhei com os tios que já se foram. Inclusive, esse pessoal, dá sua época não é porque você é jovem, mas a sua mãe deve mais ou menos entender que eles era políticos. Eles era... [longa pausa] Tinha o Dr. Ariano Senna* e o Dr. Ariano Leocadio*, trabalhava em Brasília. Eles era... [pausa] Ai meu Deus do céu... Prefeito? Não. Deputado? Eles era pessoas lá de dentro e saíram aposentado. Era... Meu Deus do céu, eu esqueço o nome do setor em que eles pertencia. Então a gente trabalhou pra esse pessoal até eles falecer. Faleceu todo mundo, ficamos com os filhos dele. E esse agora, só tá ele e a irmãzinha dele, mas ele segurou... Tamo com a gente. Ele agora tá até viajando. Eu e a secretária da mãe dele também ficou, ele segurou eu e a secretária. “RAQUEL, como você é casada e tem família, então vou segurar a Pina* e você vem fazer a limpeza”. To lá até hoje, 50 ano. Eu fui pra essa família, eu tinha 13 ano de idade. Quando eu morava ali na Senador Floriano*, ali... Não sei se é Flamengo ou Botafogo ali... Em frente àquela praça dos barco do Botafogo, eu fui pr’ali, porque eu trabalhava num... Eu fui pra uma casa em uma fazenda, aí o moço... [incompreensível] A pessoa me batia muito [risos].

MARIA EDUARDA: Nossa...

RAQUEL: É que eu era criança, né? E tinha que trabalhar e fazer panelão de doce de banana. Aquelas banana pra fazer coisa que o pessoa queria... Ele era criador de boi. Então, era a dura a situação. Tinha que fazer aqueles doces, bananada, goiabada, aquelas coisas. E muitas das vezes eu fazia errado que eu era criança, tinha que botar um negócio pra mim subir que o fogão era alto. Aquilo me dava um banho de doce quente... Eu saía e deixava o doce queimando. [risos] Aí um dia ele veio me bater, e eu disse assim “ah eu não vou apanhar mais não, eu não quero ficar na roça, eu quero ir pra cidade”. Como a sogra morava em cidade, eu fui embora pra casa da sogra. Aí a filha dele... O filho dele... o filho dessa senhora foi passear lá e me viu e disse “ah vamo pra lá que tem um serviço de babá pra ela”. Aí vim aqui pra Senador Floriano, quando cheguei aqui, fiquei um ano. Muito boba e aí esse meu patrão me deu um radinho pequenininho e eu ficava ouvindo caipira com saudade de lá. Aí botava na caipira, ficava ouvindo.

MARIA EDUARDA: Botava o que?

RAQUEL: O rádio na caipira. Não tem aquelas caipiras brabas de antigamente?

MARIA EDUARDA: Caipira? O que é?

RAQUEL: O negócio de sertanejo, né? Mas era tipo caipira mesmo, Luiz Gonzaga. Botava o rádio e aí ficava ouvindo com saudade. Mas aí, esse rapaz tinha um primo, que a esposa dele, a Dona Carmen*,

era secretária do presidente lá. Aí mandou o esposo dela ir lá me buscar, mais a minha irmã, pra gente ir morar com eles. E to lá até hoje, graças a Deus. Ele viaja e eu to lá.

MARIA EDUARDA: E onde é que a senhora aprendeu a cozinhar nesse meio tempo?

RAQUEL: Ah, nessa luta toda. [risos] Em cada casa um ensinava uma coisa. “É assim que faz o arroz, faz o arroz aí!” Mas aí naquela luta a gente tinha que aprender a cozinhar mesmo, aprender a fazer tudo mesmo porque a situação... Você vê que eu dessa idade, muita gente fala... Mas eu não sou velha nada, porque isso pra mim não é nada. [risos] Eu já acostumei tanto... A ser... Que é como se fosse um vento, né? Aí graças a Deus to aí. Venci a batalha. Hoje casei, com um rapaz também muito lutador, muito pobre também, que não tinha nada. Ele tinha uns tios, que tinha um... [pausa] Um primo que era viador, né? E comprou, saiu comprando terreno... Aí quando chegou no inventário, a minha tia, que é a tia dele, chamou o meu marido e falou assim “eu vou te dar aquele terreno lá”. Aí o primo falou assim: “Não mãe, não pode dar não porque inventário tem que ser vendido”. Aí ele comprou por um dinheirão naquela época. Há 48... 48 ano de casada... Há 48 ano. Mil reais naquela época, era muito dinheiro. [incompreensível] Olha, mas conseguimos. Mas foi uma luta. Ele trabalhando [incompreensível] sozinho. Eu com criança não podia trabalhar. Sofremos, mas conseguimos pagar e devagarzinho ele foi comprando as coisas. Cheio de altos e baixos, mas conseguimos também. Com muita luta mesmo.

MARIA EDUARDA: E hoje em dia, a senhora gosta de aprender uma receita nova?

RAQUEL: Eu gosto.

MARIA EDUARDA: E onde é que a senhora aprende?

RAQUEL: Às vezes os meus meninos pegam no celular ou bota na internet, ou às vezes passa na televisão que tem os programas, né? Aí eu fico ali assistindo e aprendo também, mas acabo não faço as coisas. Que é “você compra isso aqui é baratinho”, mas o baratinho por baratinho, acaba que as pessoa gasta um dinheirão... Não, vou ficar por aqui mesmo [risos].

MARIA EDUARDA: Então quando a senhora quer saber alguma coisa sobre comida ou alguma receita, é o seus filhos e os seus netos que...?

RAQUEL: Meus filhos, meus netos, ou então eu vou... Eu tenho também muitos livros, né? Tem livros. Que o meu filho queria fazer um... Ter um... Quentinho... É quentinho? Aí comprou três livros pra me dar. Tinha um livro grandão “Dona Benta”. Muito bom! Tem também... Tem vários livros. De

doce também. A minha filha também... A minha filha que sabe fazer muito doce, nossa senhora, faz cada doce gostoso. Menina... Torta de limão, torta de não sei de que... Ela é doce fino mesmo, mas eu não. O meu é mamão ralado, é abóbora com coco. [Inaudível] Às vezes quando eu to assim que eu comi em casa um mamão, eu aproveito e vou fazer um doce. E faço.

*Nome substituído por nome fantasia.

ANEXO 4 - ENTREVISTA CLAUDIA**Data: 20/09/2019****Entrevistadora: Maria Eduarda****Entrevistada: CLAUDIA***

Entrevistadora M.E.: Então, basicamente, primeiro eu queria saber como é que é o dia a dia da sua família. Quantas pessoas são na casa, quais as idades, o que eles fazem?

CLAUDIA: Ah, você quer a idade?

M.E.: Não... Um geral.

CLAUDIA: Ele... Ele mora lá em cima, não mora aqui. Mora só eu e ela aqui embaixo, e eu tenho 44 e ela tem 4. Entendeu?

M.E.: Entendi. Só vocês duas, só?

CLAUDIA: É. Só isso?

M.E.: Sim. É pra gente ter noção de quantas pessoas por casa. E onde é que você faz as compras da casa? Onde você compra comida pra fazer aqui?

CLAUDIA: Ah, no supermercado, mercearia... É... Aqui a gente chama quitanda, né? Que vende legumes, verduras, essas coisas.

M.E.: Você vai em mais de um local?

CLAUDIA: Ah, mais de um. Tem que em mais de um.

M.E.: E quantas vezes por semana você sai pra comprar comida?

CLAUDIA: Duas, três vezes na semana.

M.E.: Quando você vai comprar.. No que você presta mais atenção? No preço, na qualidade, na praticidade, na facilidade?

CLAUDIA: Na qualidade.

ME: E quais são as refeições que tu prepara no dia a dia? Qual o cotidiano alimentar? Vocês tomam café da manhã...?

CLAUDIA: Geralmente... Porque a Eliana*, ela estuda em escola integral então ela almoça e janta na escola durante a semana.

ME: Ah, a escola mesmo faz isso?

CLAUDIA: É, é uma alimentação natural, não tem nada industrializado, mas é mais voltado pro natural. É... Saladas, essas coisas. Não tem nada de fritura...

ME: Mas a escola dela é uma escola privada ou é pública?

CLAUDIA: É privada.

ME: Integral?

CLAUDIA: Integral. Então, a escola preza muito por o mais natural possível. Mais descascado que abrir, entendeu? Então isso é um ponto diferencial da escola, por isso que eu escolhi lá.

ME: Ah, que legal. Você escolheu pela alimentação.

CLAUDIA: Também. Faz parte, né? Vai ficar o dia inteiro... Porque às vezes, você tem uma alimentação na sua casa e a escola tem outra, e aí não adianta.

ME: Ah, entendi. Então.. É... Você tem essa mesma alimentação aqui na casa?

CLAUDIA: Justo. Mais descascado do que abrir. Mais natural possível. Suco sempre natural, não toma suco de caixa, nada dessas coisas. É o mais natural possível.

ME: E por que a preferência pelo mais descascado do que abrir?

CLAUDIA: Ah, mais saudável, né? Menos indústria, menos química, menos troço. Melhor pra saúde.

ME: E no almoço aqui, o que geralmente você faz pra janta, pra você que come aqui?

CLAUDIA: Ah, eu... Mais sala-... Geralmente, eu não almoço. Janto, mas com esse calor também eu... Mas geralmente é salada. Fritura, é muito difícil de comer fritura. Mas é assim, salada, legumes no vapor, um arroz com feijão, essas coisas. [risos] É, peixe também eu gosto.

ME: E o que é que vocês mais gostam de comer?

CLAUDIA: Do geral?

ME: Qual é aquela comida assim especial que é “hummm hoje vai ter aquilo”?

CLAUDIA: Ah, eu gosto do peixe. Peixinho, eu gosto.

ME: E a Eliana*?

CLAUDIA: Ah, a Eliana* come de tudo. [risos] O que tiver ela come.

ME: Que bom, hein?

CLAUDIA: Ela geralmente gosta mais de coisas cozidas. Frango com legumes, essas coisas. Ela gosta mais de coisa com caldo. Não gosta de coisa muito seca. Legumes raladinhos... Cenoura, beterraba, abobrinha. Ela gosta muito de salada assim raladinha. Só não é muito fã de alface, mas esse tipo de legumes assim ela gosta.

ME: E tem algo que você gostaria que vocês comessem menos ou mais? Uma coisa que você gostaria de consumir mais no seu dia a dia ou que você tivesse comendo menos?

CLAUDIA: Uma coisa que eu gostaria de comer menos?

ME: É, tem alguma coisa?

CLAUDIA: Po, cara, pão, cara. Eu gostaria de comer menos. Eu gosto muito de pão francês. Mas também eu não posso comer muito porque eu só tenho uma cota por causa do sal. Eu sou hipertensiva, então eu não posso... Eu posso comer no máximo um, então eu não passo disso.

ME: Então, você gostaria de comer menos por que?

CLAUDIA: Ah, porque pão não é bom, pô. Pão não faz bem pra saúde. Tudo bem que eu não vou chegar na tapioca igual tem gente que faz. O pãozinho era uma coisa que eu gostaria de tirar, gostaria de comer tapioca... Crepioca. Pior ainda. Crepioca não é aquela com ovo?

ME: Exatamente.

CLAUDIA: Ixi, ovo também é uma coisa que eu... Eu tenho que tá muito iluminada pra comer ovo.
ME: Por que?

CLAUDIA: Não sei. Eu não me dou muito... Não gosto muito de ovo não... Não gosto muito de ovo não, entendeu? Não como muito industrializado, não como muito embutido porque não posso. Então quer dizer, ela também acaba não comendo, porque eu comer... Não posso comer. Tendeu? Então a gente tem que evitar.

ME: E o que seria uma comida do dia a dia, tipo arroz e feijão, e o que seria uma comida especial, tipo pra um evento especial, uma festa especial? Você muda? Faz algum prato diferente?

CLAUDIA: Não, não costumo... A não ser assim, quando eu vou na minha irmã, aí é uma lasanha, que as outras filhas vão... Mas também assim, a gente é mais da comida do dia a dia. Salada... E em qualquer comida a gente põe uma salada, então...

ME: E você já conheceu famílias ou até mesmo na sua própria família, que comiam muito diferente de você? Que você achava muito diferente da forma que você come? E por que você achava?

CLAUDIA: Não.

ME: Sua família come muito parecido com você?

CLAUDIA: É, porque a nossa família é muito restrita. Porque eu não fui criado com família. Então minha família é mais eu e minha irmã gêmea.

ME: Ah, você tem uma irmã gêmea? Não sabia.

CLAUDIA: Tenho. Gêmea idêntica. [risos] Então quer dizer, eu to lá... E na casa da minha irmã não se faz muito lanche, eles gostam muito mais de comida do que de lanche... Tendeu? Então, é mais comida. E assim, tem sempre uma salada. Seja o que for, tem uma salada na mesa. Salada faz parte. Entendeu? [risos]

ME: E qual é a tua definição do que é comer bem?

CLAUDIA: Ah, comer bem é comer saudável, comer colorido, comer de tudo. Tem que ter grão, tem que ter... Isso aí é que faz bem pro crescimento e pra gente que tá envelhecendo. Ela vai que eu to indo. [risos] É mais ou menos nessa linha. [risos]

ME: Vai demorar muito ainda. Você ainda vai aguentar a adolescência dessa daí.

CLAUDIA: Aí não fala não. É verdade. [risos]

ME: E o que que faz a comida saudável pra você?

CLAUDIA: Ah, a forma de preparo, o cultivo. Acho que desde o cultivo ao prato. Acho que tem que saber nesses meandros todos, fazer ele ficar saudável. Porque muitas vezes você comprar um negócio saudável e chega lá e vai fritar ele, aí acabou. Aí você acabou com tudo que era saudável no negócio. [risos]

ME: E esse cultivo que tu diz, como é que é pra você um cultivo saudável?

CLAUDIA: Sem agrotóxico... Igual o meu...

ME: Saquei. E no preparo, sem muita gordura, sem muita fritura?

CLAUDIA: É, sem muita gordura, sem muito condimento, caldo disso, caldo daquilo, que isso é um veneno em cubinho.

ME: Mas você acha essas comidas gostosas? Você tem o mesmo prazer de comer uma coisa dessa? Você sente falta às vezes de comer uma coisa que não é tão saudável?

CLAUDIA: Não, hoje em dia não... Com o tanto de... Não sei se é por causa da idade também e da minha alimentação de sal... Porque a minha hipertensão é devido a genética, então quer dizer, pra mim é muito difícil controlar, então eu já sei que eu não posso comer, não adianta.

ME: Então, suponho que assim, você considera a alimentação que vocês têm saudável, né?

CLAUDIA: Ah, sim. Não bebe... fritura não se faz fritura. Muito raro comer fritura. Eu não como batata frita, pra mim é muito raro comer fritura. Então só aí, você já tá num ganha danado.

ME: E como é que foi que aprendeu tudo isso? Do que era comida saudável, da importância de comer dessa forma?

CLAUDIA: Bom, eu fui criada assim, né? Fui adotada e teve uma alimentação assim. E também hoje em dia, acho que ninguém é tão... Hoje em dia, a informação tá aqui, e só não aprende quem não quer.

ME: Aqui que você diz...?

CLAUDIA: Tá em tudo, tá no mundo, na televisão, na internet, tá no rádio. Tá em tudo. Hoje em dia, só não aprende quem não quer. Só não sabe quem não quer. A população sabe o que é saudável. Não come às vezes porque não gosta, não foi criado. Também às vezes é um questão de hábito, tudo é hábito. Se seu filho como um brócoli de manhã, um dia comendo brócoli, ele tem que te ver comendo brócoli pra ele ter vontade de comer, se não ele não vai comer, não conhece.

ME: Então imagino que você deva conviver com outras pessoas que acabam não tendo essa preocupação que você tem né? Em relação a alimentação...

CLAUDIA: Ah, tem gente que não esquentá. Dá miojo, dá esses troços industrializados... Só faz mal.

ME: E por que você acha que sabendo dessas informações, por que você acha que eles fariam isso?

CLAUDIA: Ah, tem gente que ainda não liga. Não teve um problema familiar, não teve nenhum problema de saúde. Ou realmente não esquentá. Não se preocupa com o amanhã.

ME: E você sempre comeu dessa forma? Sim, né? Porque você falou que na família que você cresceu já tinha essa preocupação.

CLAUDIA: Sim, exatamente. No próprio colégio interno, nos dois que eu fui educada, já tinha essa...

ME: Tu foi educada em colégio interno?

CLAUDIA: Fui, em dois.

ME: Dois? E como é que era lá, você comia lá dentro?

CLAUDIA: Sim, tudo. Vivia lá dentro. Era um internato.

ME: Nem sabia que tinha isso por aqui.

CLAUDIA: Tem. Mas também, eu era criança, po. Só eu tenho 44 anos, então alimentação... E também naquele tempo não se tinha tanta coisa industrializada como se tem hoje.

ME: Mas essas escolas eram públicas? Esses internatos?

CLAUDIA: Era uma opção de... De... Na minha época... Hoje não, porque tem essas internações porque os adolescentes fazem coisa errada. Mas naquela época, se a família não olhasse por eles, a polícia botava no carro e deixava lá. Foi o nosso caso, meu e da minha irmã. A gente vivia na rua, passava dificuldade, passava fome, então o colégio acabou levando a gente.

ME: E como foi a sua experiência no colégio?

CLAUDIA: Não foi muito boa não, viu? Não foi muito boa não, foi complicado. Mas aí depois, eu fui teria que ir pra outro, né? Apesar de ter mãe viva, teria que ir pra outro. Mas aí, teve um abençoado lá do colégio que deu pra minha mãe, e minha mãe com uma semana resolveu dar a gente um pra cada do lado pra poder trabalhar. Aí eu fui adotada, depois que esse pessoal me pegou, eu fui adotada legalmente, fiz todos os processos e fiquei na casa em adoção definitiva. Porque o nosso caso não era de menor infrator, porque naquele tempo já tinha, mas mais por falta de condição, de vida. Eu era menor do que ela. Imagina, com 4 anos? De não ter uma comida, ficar suja o dia inteiro, chorar de fome. Então, nós fomos pra lá. E lá tinha. Não vou dizer pra você que muita coisa que eu conheci quando saía, não conhecia lá. Porque ser menina de um colégio, você imagina... Mas era assim, uma comida assim, arroz, feijão, legumes... Isso eu me lembro que a gente comia.

ME: Era uma comida boa?

CLAUDIA: Era. Na medida do possível era, né? Porque às vezes a comida é boa, mas a pessoa não sabe também preparar. Aí também não adianta. Mas era assim que eu comia na época. Não tinha doce, não tinha nada dessas coisas.

ME: Então a sua alimentação na infância foi parte nesse colégio interno e depois na família que você cresceu, né?

CLAUDIA: A maioria... Noventa por cento foi lá. Porque na minha família a gente não comia. Você comia terra. Entendeu? Mas agora é bem diferente...

ME: E como é que você aprendeu a cozinhar?

CLAUDIA: Justamente onde eu fui adotada. Onde eu fui adotada tinha... A pessoa que me adotou, ela me ensinou a cozinhar. Eu tomava conta das duas crianças menores. E apesar de ter uma pessoa que fazia, com o tempo ela achou que eu deveria aprender a cozinhar, fazer as coisas em geral, né? E eu passei a cozinhar. E eu fazia arroz, feijão, purê de abóbora, isso aí eu me lembro... Carne moída, macarrão, isso a gente fazia.

ME: E você cozinha até hoje, né?

CLAUDIA: Ô! A gente cozinha até hoje. Eu não só tenho ela de filha, né? Eu tive três filhas. E quem sempre fez a comida fui eu. Então eu nunca tive esse negócio de biscoito recheado. Isso é um horror, isso é terrível. Porque muita coisa, já não... já não fazia porque eu fui ensinada que eu poderia ter uma alimentação com salada, legumes... Não que se privasse num final de semana de beber um refrigerante, mas eu não tinha isso o dia todo. Naquele tempo também era mais difícil pra uma família de classe média ter todo dia isso. Hoje em dia, não. Hoje em

dia é fácil ter. Mas antigamente era mais difícil. Era só em datas especiais. Era mais caro, mais difícil pro trabalhador antigamente. Hoje não. Hoje é mais fácil. Hoje você vai ali com qualquer 5 reais e você compra um refrigerante. Naquele tempo não tinha isso.

ME: Você acha que é mais barato comer saudável ou comer comida industrializada?

CLAUDIA: Cara, industrializada eu não sei porque eu já não tenho o hábito de comprar mesmo. Eu sei que minha irmã que ela compra lasanha e custa 8 reais uma lasanha de caixa que aquilo nem gosto de lasanha tem. Eu acho que é mais caro porque não é barato aquilo, dependendo da quantidade de gente que você tem na sua casa, eu acho mais caro. Você faz uma... Você compra a mesma quantidade e faz aquela lasanha em casa, comprando o próprio macarrão, fazendo... Eu acho que ainda sai até mais barato. Dependendo da quantidade de gente que vai comer, né?

ME: E tu assiste algum programa de TV, ou procura alguma coisa na internet ou lê alguma revista sobre comida?

CLAUDIA: Não... Se tiver dando alguma reportagem, eu gosto muito de jornal, se tiver dando alguma reportagem, eu assisto.

ME: Uma reportagem sobre comida?

CLAUDIA: Isso, uma reportagem sobre isso aí... alimentação... Porque sempre tem, né? Sobre azeite que foi proibido, que tá batizado... Porque hoje em dia tem tanta informação... Porque na verdade se você for ver hoje, você não come nada. Porque óleo tem uns que são cancerígenos, outros são infartivos. [ME risos] Não, mas eu to falando sério. Porque a indústria, ela não quer saber da sua saúde não, ela quer vender. Ela quer só vender o produto. A gente sabe que tem um monte de coisa aí que faz mal, mas tão enfiando nas criança aí, e o povo tá comprando.

ME: Mas tu acha que tem alguma dificuldade de acesso pro alimento saudável mais do que pro alimento industrializado?

CLAUDIA: Não, nenhuma, po. Qualquer lugar tem feira aí, tem mercadinho. Qualquer mercadinho vende um pé de alface, vende um repolho, vende um troço. Hoje em dia, só não faz quem não quer. Eu penso assim.

ME: E você já teve contato com alguma política pública para a saúde? Não sei se conta essa questão da infância do pessoal que pegou vocês pra botar no internato.

CLAUDIA: Se eu tive contato com eles?

ME: Com políticas públicas relacionadas à alimentação, algum programa do governo...

CLAUDIA: Não, nessa fase não. Mas aqui no grupo de... Até no posto aqui... Aqui no grupo de hipertensão, geralmente tem, que ensina a porcentagem de sal nos alimentos, tudo tem sal e tudo tem açúcar.

ME: Que grupo de hipertensão é esse?

CLAUDIA: Ali no... no... no posto de saúde.

ME: E como é que é que funciona? De quanto em quanto tempo tem as reuniões?

CLAUDIA: Bom, eu não sei agora em quanto tempo tem ali porque agora tá sem médico ali. Mas eles costumam... Por exemplo, pras pessoas que não têm noção... Por exemplo, numa lata de refrigerante a quantidade de açúcar, num gomo de linguiça a quantidade de sal, numa

salsicha. Tem gente que não tem noção da quantidade de sal que tem naquele troço, fora os nitritos e nitratos, que eles botam um monte de coisa ali dentro, carne mesmo não tem lá. Ai eles costumam ensinar. Muita coisa eu aprendi assim, lá no posto de saúde.

ME: Mas eles ensinam?

CLAUDIA: No posto de saúde!

ME: Eles deixam os panfletos? Como é que é?

CLAUDIA: Geralmente eles mostram a foto da linguiça. No outro posto que eu fui, ele levavam a linguiça mesmo, a salsicha e botava ó: tantos por cento de sal, tantos por cento de açúcar.

ME: Entendi. O que eu não tava entendendo era se eles ficam lá sempre dando essas informações ou se era uma vez ou outra que tinha esses grupos.

CLAUDIA: Não, quando tem o grupo. Eles montam um grupo, porque pra você ter acesso ao remédio, eles ensinam. Por que também como é que a pessoa vai te dar o remédio se você não entendeu o que você tá comendo? Tem gente que come linguiça todo dia. E olha só, isso aqui se você tem pressão alta, você não pode comer. Isso aqui vai te fazer mal, entendeu?

ME: A Eliana* estuda numa escola privada e ela dá merenda. Você conhece alguma escola pública por aqui também que faça esse mesmo serviço? Tenha serviço de merenda...?

CLAUDIA: Não, merenda todas tem. Não sei se tem essa preocupação em ser desse jeito que ela come lá. Porque ela faz todas as refeições na escola dela até a janta. Ela come aqui um lanche de manhã. Ai ela tem uma fruta... É a fruta na hora do lanche. É um trio de frutas... Laranja, banana, maçã... Ou é manga, uva e morango. E tem um almoço que é salada, arroz, feijão. Sempre coisa de forno também ele fazem muito, forno. Fritura não tem e nem industrializado. Então é mais voltado no suco natural... Tem criança que não toma porque não tem hábito de tomar suco natural. É totalmente diferente você pegar uma laranja e uma garrafa de suco de laranja que não tem nada a ver com a fruta. Só tem o cheiro da laranja, mas é isso, sente a diferença porque é sempre mais doce do que a fruta.

ME: E você recebe às vezes por whatsapp, celular, mensagens sobre saúde em grupo, essas coisas que...?

CLAUDIA: Não, eu não tenho grupo de celular, não tenho paciência pra isso. Eu não tenho, eu acho mó saco. Celular pra mim é pra falar.

ME: Entendo. Gostaria de não ter também. [risos]

CLAUDIA: Não, eu tenho que ter por causa dela. Tenho que ter, porque acontece alguma coisa na escola... Mas não tenho paciência pra grupo disso, grupo daquilo... Geralmente é da escola. Ai o grupo é pra falar sobre certas coisas, as pessoas desviam... Eu sou muito direta e se eu tiver alguma coisa pra falar dela, eu vou lá pra escola ou ligo e falo dela! Eu não fico em grupo, porque eu não tenho paciência. Então eu não tenho grupo de nada nem de ninguém. Minha filha quer falar comigo, ela me liga ou então a minha irmã gêmea. E também a minha roda não é muito vasta, entendeu? Eu, minha irmã gêmea, minha filha, só. Telefone [incompreensível]. Então, não tenho esse negócio de grupo, não tenho muita paciência pra isso não. [risos]

ME: E quando queres aprender uma receita nova? Pra onde tu vai?

CLAUDIA: Geralmente se eu tiver que fazer uma receita, eu vou na minha irmã. Que minha irmã tem internet lá, a gente vê... Muita coisa também eu aprendi, como bolo, um bolo feito de banana com grão, esses bolo de laranja... Então tem muita coisa que eu já fazia. A receita é uma coisa afetiva também. Então a gente acaba... Na minha idade, filha... Só não aprende

quem não quer.

ME: Como assim a receita é uma coisa afetiva?

CLAUDIA: A receita é uma coisa afetiva... Você come um bolo e é “po, lembrei da minha vó quando comi esse bolo”, aquele macarrãozinho de domingo. Receita é uma coisa afetiva. Ela te remete a alguma coisa boa. Então muita coisa me lembra o que fazia lá atrás e faço também. Só não faço tanto bolo mais. [Incompreensível] Então a gente acaba aprendendo.

ME: Entendi. Então você acaba preferindo buscar com as próprias pessoas quando você come uma coisa que você gosta?

CLAUDIA: É, também tenho um livro de receita antigo. [incompreensível] Hoje em dia não se tem né? Hoje em dia livro de receita é aí, né? Primeiro que minha vista já não alcança essas letras. Então eu já fazia muita coisa. Eu já faço, entendeu?

ME: E quando você quer saber alguma coisa sobre comida, sobre saúde também, onde é que você procura essa informação?

CLAUDIA: Sobre saúde sobre o que? Doença?

ME: Sobre saúde sobre doença e sobre comida também. Quando você quer uma informação sobre comida, onde você procura?

CLAUDIA: Se eu tiver lá na minha irmã, é na internet. Vejo lá na minha irmã. Porque eu não tenho internet em casa e não tenho no telefone. Primeiro não tenho... Eu tenho, mas não suporta internet. Então se eu tiver que fazer alguma pesquisa, fazer alguma receita diferente é lá, porque também tem mais pessoas. Porque aqui é só eu e ela, tem graça fazer alguma receita só pra eu e ela aqui? Não tem graça nenhuma.

ME: E sobre saúde?

CLAUDIA: No posto de saúde. Não sou de ficar tomando remédio. [Incompreensível] Porque também não posso, tenho que ficar tomando meus remédios todos. Então eu vou direto lá no posto.

*Nome substituído por nome fantasia.

ANEXO 5 - ENTREVISTA ROSANA**Data: 29/10/2019****Entrevistadora: Maria Eduarda****Entrevistada: Rosana***

Entrevistadora: Então, Rosana*, eu queria que começasse me falando um pouco de como é tua vida.

Assim, dentro de casa, quantas pessoas cê mora, onde cê mora?

Entrevistada Rosana*: Eu moro em Ferreira*, né? Eu moro com meu esposo e meu filho adolescente de 16 anos, né? Nós moramos lá e agora a gente tá fazendo obra, botando laje né, porque era telha. Aí botou a laje num quarto que nós construímos e botou a laje na sala que é sala e cozinha conjugado junto, né? E... [pausa] Trabalho aqui já há um ano. E tamo nessa luta aí. Juntei todo o dinheiro durante esse um ano pra poder tá construindo agora.

E: Ah legal. E o seu marido, ele também constrói?

ROSANA.: Não, a gente tá pagando o pedreiro. A gente só trabalha.

E: Seu marido trabalha com o que?

ROSANA.: Ele é serviços gerais também.

E: E o seu filho adolescente, já sabe o que... Tá na escola? Já sabe com o que quer trabalhar?

ROSANA.: Não. Ele não sabe ainda o que quer. Tá na fase do aborrecente... De verdade. Então assim, ainda não sabe não.

E: E em casa, você que toma conta da alimentação, né? Você que...

ROSANA.: Eu que tomo conta do financeiro e organizo tudo.

E: Tudo é você [risos]!

ROSANA.: É tudo eu. Tudo eu. É dinheiro, é dívida, é conta pra pagar, é quem vai rir, quem vai chorar, né? No final do mês, digamos assim.

E: Saquei. E é quem resolve as coisas do filho também?

ROSANA.: É eu quem resolve tudo.

E: Poxa.

ROSANA.: Infelizmente. Aí, eu saio daqui...

E: Super-mulher, então?

ROSANA.: É. Meu esposo assim, ele é um excelente esposo, mas é... como eu posso... ele é muito calmo, né? E eu já sou mais agitada, então quer dizer... E alguém tem que tomar frente, é... E alguém tem que tomar frente, né? Pra resolver, pra agir, pra economizar.

E: Ah, é você que faz esse controle também?

ROSANA.: Eu que faço o controle tudo. E chega no final do mês, eu que faço a contabilidade da casa, entendeu? O dinheiro de compra, é... o dinheiro do telefone, é... de todas essas coisas, da Sinaf, que a gente tem que ter né? Pra morrer tranquilo [risos]. Então é tudo eu mesmo.

E: E como e que, já que você toma conta de tudo, como é que tu faz com a comida? Como é que você organiza?

ROSANA.: As compras?

E: É.

ROSANA.: Eu separo um valor pras compras e ganho um ticket também daqui. No qual, eu... é alimentação, é refeição... É refeição. Aí eu vou e compro de carne, né? No valor que tem. E o restante, eu faço em dinheiro. Eu separo, digamos, seiscentos reais e com esses 600 reais, eu faço compra pro mês todo.

E: Saquei. E como é que é a tua alimentação do dia a dia? Cê traz marmita? Como é que ela lá na sua casa? Cês fazem comida pra semana...

ROSANA.: É, eu e meu esposo trazemos marmita. Então, eu saio daqui e chego em casa uma oito e pouca, eu faço a comida, eu faço a janta e aí...

E: Cê faz todo dia?

ROSANA.: Todo dia.

E: Não deixa congelado?

ROSANA.: Não, Deus me livre. [risos]

E: Por que?

ROSANA.: [risos] Porque eu não gosto de comida congelada. Eu nem... Com arroz, feijão e ovo, aquele arroz temperadinho com bastante alho assim, ele tem um outro sabor, né? Ah não ser quando você tá azul de apetite que qualquer arroz é a sua salvação da lavoura. Que é só esquentar e comer, entendeu? Mas eu faço todo dia. Arroz, é um legume, uma verdura, entendeu? Ou macarrão, angu.. Eu sempre vario muito a alimentação.

E: Ah que legal. Quando cê diz variar, cê diz variar em que?

ROSANA.: Um dia eu como carne, um dia eu como frango, outro dia eu como linguiça, outro dia eu faço aquela... Domingo eu faço uma carne assada, já faço mais pra que sobre pra semana. Aí quer dizer, um dia da semana eu boto a carne assada, entendeu? É peito de frango... Então quer dizer, nada é assim só... é... bife, bife, bife, bife. É bife hoje, amanhã um peito de frango, é milanesa ou então um grelhado, entendeu?

E: E por que tu tem essa necessidade da variedade?

ROSANA.: Porque... Porque eu acho... Primeiro, é que a gente traz marmita, segundo, é que quando você abre a marmita, todo mundo olha [risos]...

E: Ah é?

ROSANA.: [risos] Se você não reparou, repare. Todo mundo repara.

E: O pessoal olha pra minha marmita, mas é porque minha marmita é estranha.

ROSANA.: É estranha?

E: É.

ROSANA.: Você come outras coisas né?

E: Eu como umas coisas esquisitas.

ROSANA.: Tá. Mas aí quer dizer, todo mundo... É que se você trazer essa coisa estranha sempre diferente, as pessoas sabem que você tá sempre ali se preocupando em fazer coisas diferentes pra sua marmitta. Se traz a mesma coisa estranha todo santo dia, eles falam "pô, essa menina só come isso todo santo dia, não tem tempo de fazer uma comida?"

E: [risos] Então você acaba variando por causa disso?

ROSANA.: Não. É porque eu gosto de comida quente e fresca, entendeu? Então assim, por mais que as vezes eu queira até fazer um panelão, como hoje sábado e amanhã domingo... Eu vou fazer uma comida de domingo, fresquinha, bonitinha. Então quer dizer, hoje esse arroz de ontem vai cair que nem uma maravilha, entendeu? Mas durante a semana não.

E: E o que é assim um comida de domingo, uma comida especial e uma comida da semana?

ROSANA.: A comida da semana você faz, digamos assim, você já faz uma coisa mais trivial, mais rápida, entendeu? Um bife grelhado, uma salada. Coisas assim que também não vai te prender muito, até porque eu to em obra. E final de semana não, você já faz um frango mais requintado, com um batata corada, ou um frango... uma comida mais assim de domingo. Não é aquele... Você não... Na comida de domingo, você não vai comer bife de fígado. Bife de fígado é pra semana, entendeu? Com

um purê, entendeu? Domingo não. Domingo, a gente já vai fazer uma codorna, aí já bota um... faz um feijão um pouco mais carregado de linguiça, de carne seca, aí já faz a comida com mais delicadeza, entendeu?

E: Ah, entendi.

ROSANA.: Com uma maionese, aí você já enfeita mais a maionese.

E: Um prato tchan assim, né?

ROSANA.: É, uma comida tchan. Lá em casa...

E: Come reunido? Todo mundo come junto?

ROSANA.: Come, come, todo mundo junto. E tenho o hábito de orar antes das refeições, agradecendo a Deus por aquele alimento e por estarmos todos, até aquele momento, reunidos.

E: É, saquei. Legal. E quando você vai no mercado, que é que te faz escolher uma coisa ou outra? Que é que se olha mais? É a qualidade, é o preço, é algo que você acha que faz mais bem pra saúde?

ROSANA.: A qualidade.

E: A qualidade?

ROSANA.: Mesmo assim que as coisas tão encarecendo muito, a qualidade também é muito importante. Porque você usa uma qualidade de arroz, ela tá quinze reais, mas se você pegar uma de nove que tá na promoção, ele não dá, como eu posso te falar, ele não rende como o outro. Tem sempre

uma diferença de arroz pra arroz. Então, eu prefiro usar sempre aquelas mesmas marcas mesmo.

Embora do preço, entendeu?

E: Mas é por uma questão que você prefere o gosto das coisas que você acha que tem mais qualidade, é isso?

ROSANA.: Isso. Não tem como ser diferente não.

E: E agora vamos conversar sobre o que que vê acha que é uma alimentação saudável? O que é que você considera? O que é uma alimentação saudável?

ROSANA.: É você comer... É... Uma alimentação saudável, na minha visão, é você comer um arroz, um feijão, um legume, uma verdura. É você tá balanceando a sua comida. Você não precisa botar um prato, né? Mas você precisa tá comendo bem. É um macarrão, às vezes. Um angu que faz bem pro pulmão, que é um santo d'um remédio.

E: Angu?

ROSANA.: Angu.

E: Não sabia.

ROSANA.: É, é um remédio pra pulmão.

E: Eu gosto de angu.

ROSANA.: Então, quando você tiver resfriada, cê faz um angu com bastante alho, muito alho.

E: Ah, mas aí alho cura tudo. [risos]

ROSANA.: É, alho cura tudo. Aí você pode até fazer de manhã, porque eu aprendi a fazer isso de manhã, mas não é um angu pra comer, é aquela água do angu, tipo o soro do angu. Você toma aquilo de manhã com couve rasgada e é um santo de um remédio.

E: Mas como isso? Bate no liquidificador?

ROSANA.: Não. Eu faço só com bastante alho, douro o alho, aí boto... é só um pouco, só um prato como se fosse um mingau, só pra você tomar naquela hora da manhã. Aí você rasga a couve e cozinha ali junto, uns quarenta minutinhos. Ele é bem molinho.

E: Receita secreta aí, hein? [Risos]

ROSANA.: Ele é um santo remédio pro pulmão.

E: Acredito. Minha vó curava tudo com comida, com alimentação. E você acha que você e a sua família comem saudável? Você considera que vocês têm uma alimentação saudável?

ROSANA.: Temos, temos. Porque eu não faço tanta gordura. É... Eu faço... Procuro cozinhar mais. Fazer um frango mais cozido, às vezes faço frito, mas pro domingo que aí eu já faço ele diferente, entendeu? Mas durante a semana eu procuro tá assim fazendo bastante legume, verdura, entendeu? Salada bastante. E aí, eu acho que é saudável, porque saudável não é a quantidade é assim de você comer um pouquinho de tudo. Hoje você faz batata doce, amanhã você faz um purê de batata, depois você faz um cenoura refogada, aí daí um chuchu, quer dizer, bastante salsa e cheiro verde que também é muito bom. Então assim, você vai balanceando, entendeu? Vai comendo todos os legumes, entendeu?

E: Entendi. E como é que tu soubesse, como é que tu descobre o que que faz bem e o que que faz?
Você comentou que muita fritura não é bom, mas essas informações, você procura em algum lugar?
Alguém te diz e você olha na TV?

ROSANA.: É, a gente assiste a televisão, né? As informações... A gente também sente o estômago mesmo, ele já te dedura, né? Uma coisa que se você come que... Tem pessoas que comem quiabo e aí solta o intestino mais. Aí no dia seguinte, ele já vai comer uma cenoura que dá uma estabilizada. E por aí vai se balanceando.

E: E como é que é o consumo de industrializado? Biscoito, coisa de pacote, bolacha?

ROSANA.: Bom, biscoito tem que ter porque é uma emergência, digamos assim. A gente tem que ter biscoito. Mas eu...

E: Como assim uma emergência?

ROSANA.: Uma emergência pelo sentido assim, eu não compro muito biscoito recheado, eu compro mais cream cracker, maisena, entendeu? Procuro menos recheado e mais um cream cracker, uma maisena, pra poder...

E: Por que? Por que você prefere um ao outro?

ROSANA.: Por ser mais saudável, entendeu?

E: Entendi.

ROSANA.: E dá pra você tomar um café da manhã... Porque eu moro numa comunidade, né? Nem sempre dá pra você levantar e ir buscar um pão, então você tem que ter um biscoito porque de repente não deu pra ir na padaria...

E: Entendi. A emergência é essa, né? Entendi.

ROSANA.: Ou às vezes você tem que sair, aí pega um biscoito e bota na bolsa, entendeu?

E: Saquei. E como é que é quando você quer procurar alguma informação sobre saúde? Você procura onde?

ROSANA.: Bom, eu procuro... Eu trabalhei na clínica da família.

E: Ah que legal.

ROSANA.: Então, eu tenho sempre muito contato com as enfermeiras, com as técnicas. E hoje em dia, a internet também dá uma grande abertura pra você tá procurando certas informações na internet. Então, quer dizer, a internet também é uma ferramenta...

E: Você busca na internet? É você que busca?

ROSANA.: Também.

E: Ah, legal. Mas que legal que você trabalhou na clínica da família. Mudou alguma coisa da sua vivência lá? Você tinha outras preocupações antes de trabalhar lá e aí você foi trabalhar lá e entrou em contato com as enfermeiras e mudou alguma coisa? Ou você já tinha e meio que manteve esse ritmo de alimentação que você falou? Variada, bastante legume...

ROSANA.: É, a gente vai aprendendo, né? A vida toda a gente aprende. Quer dizer, a gente aprende alimentação, a gente aprende das vacinas, a gente aprende como lidar com os pacientes. Então, é um aprendizado muito eterno.

E: E essas coisas que você falou da vacina e alimentação, você aprendeu em contato direto? Ou você aprendeu na internet? Você tem um lugar específico?

ROSANA.: Não, desde que a gente fica adolescente a gente sabe que tem que tomar as vacinas. A gente que tem filho, a gente sabe que tem que vacinar. Isso tudo já anota, é "tem que vacinar o seu filho". Quer dizer, isso daí a gente vai aprendendo na vivência mesmo.

E: E a tua alimentação hoje é diferente da tua alimentação de quando você era criança ou de quando alguma outra pessoa era responsável pela tua alimentação?

ROSANA.: Não, porque era muito mais saudável.

E: Ah é?

ROSANA.: É. É porque antigamente não era tanta fritura. Minha mãe sempre fez comida de domingo lá em casa e sempre teve muito legume, muita verdura. Sempre tudo variado, com um peixe, entendeu? Então quer dizer, acho que também daí a gente vai aprendendo. Embora que no primeiro momento em que eu me casei, eu só fazia bife com batata frita [risos]. Aí depois a gente vai aprendendo, né? Os valores da carne, que você pode assar uma pá e ela ficar incrivelmente deliciosa, não é só... como é que é? ai, aquele que é... lagarto, né?

E: Ah sei. Que tem que botar no forno, né? Eu tô aprendendo a fazer carne agora. Nunca fiz muito, fazia mais legume.

ROSANA.: Então, aí aprendi que o acém fica uma delícia com você [incompreensível], nossa senhora.

E: Você é expert em cozinha, hein?

ROSANA.: Não, é que eu gosto de cozinhar. [Risos] Eu gosto. Então, você vai deixando ele ali ó, aí tempera, aí cê bota ele no fogo, mas sempre com pouca água, uns dois copos, aí ele vai cozinhando, aí bota um caldo Knorr se você usar caldo Knorr, aí você vai namorando ele, vai namorando, vai botando água, botando água, aos poucos, e quando ele dourar, ele começar a pegar na panela, você mexe e ele dá aquelas pegadinhas, não pra queimar, mas dá aquelas pegadinhas... Nossa, minha filha, sobra nem pro cachorro.

E: Bom, acho que é isso. Muito obrigada!

*Nome substituído por nome fantasia.

ANEXO 6 - ENTREVISTA VIOLETA**Data: 19/11/2019****Entrevistadora: Maria Eduarda****Entrevistada: Violeta***

Entrevistadora M.E.: Eu quero saber... Você é responsável pela decisão dos alimentos na sua família?

Entrevistada 2: Sou responsável por tudo na casa.

M.E.: Não só os alimentos, mas por tudo?

VIOLETA: Tudo em geral, vestir, calçar. Tudo, principalmente alimentar. Ainda mais de dois adolescentes... que comem que eu nunca vi.

M.E.: É a mãe da casa?

VIOLETA: Sou a mãe da casa e o pai já é falecido, então...

M.E.: E quantas pessoas são na sua família?

VIOLETA: Somos... quatro filhos e dois netos.

M.E.: Quatro filhos e dois netos... Você tem quatro filhos e dois netos?

VIOLETA: Eu tenho cinco, sendo que uma já é casada e não mora comigo. Aí ela já tem os filhos também, no total são quatro netos e cinco filhos.

M.E.: Mas agora, que mora com você...?

VIOLETA: Comigo mora quatro filhos e dois netos.

M.E.: E quantos anos eles têm e o que que eles fazem?

VIOLETA: Que mora comigo... a mais velha tem 33, a outra tem 28, a menina caçula tem 16 e o menino 14. E o meu neto 6 e a minha neta 4.

M.E.: E como é o dia a dia familiar? Quem é que trabalha com quê? Quem é que estuda?

VIOLETA: Bom, as minhas filhas mais velhas trabalham. Uma recepcionista numa clínica de... ela é recepcionista lá já vai fazer 3 anos. A outra é manicure e os outros dois estudam. Eles estudam em um colégio integral... esse ano eles estão em um colégio integral que é de empreendedorismo. E os dois pequenos [netos] estão na escola, uma está na creche e o menino está no primeiro ano.

M.E.: Ah, que legal! Um colégio integral de empreendedorismo?

VIOLETA: É, de empreendedorismo.

M.E.: E quantos anos eles têm?

VIOLETA: A menina tem 16, tá fazendo segundo ano, e ele tem 14, tá fazendo primeiro.

M.E.: E é integral então a alimentação é lá mesmo?

VIOLETA: É, a alimentação é lá mesmo. Mas ainda chega em casa, menina, ainda come que come muito.

M.E.: Adolescente, né?

VIOLETA: É, mas isso aí é esse ano, né? Esse ano que eles entraram lá. Tem café da manhã, tem almoço, tem lanche na hora que sai.

M.E.: E é pública ou é privada?

VIOLETA: É estadual.

M.E.: É estadual? Que legal.

VIOLETA: É uma escola boa. Eles também eram... Não sei se esse ano está, mas quando eles começaram, eles começaram com ajuda da *Fundação AS**, né? Eles eram mantidos também pela *Fundação AS**. Mas eu não sei o que houve que a fundação se retirou, mas acho que estava pra assumir novamente. É porque, assim, o estudo da escola é conhecido até lá fora. Eles fazem muita palestra, eles saem pra mostrar o que foi passado pra os alunos. Na área do empreendedorismo é mostrado essas feiras também, mas mais no terceiro ano, né? A minha filha já está no segundo e já está mergulhando em um monte de projetos. Aí é muito interessante. Eu fiquei muito feliz quando eu consegui colocar eles lá porque eu tinha batalhado por um colégio assim. Porque, infelizmente, o

colégio público deixa muito a desejar e não consegue preparar pra uma faculdade se não for particular, e aí fica difícil.

M.E.: Mas esse...?

VIOLETA: Esse no caso é bem voltado... É um ensino bem exigido mesmo, se não quiser nada ali não consegue permanecer. Porque a carga é bem puxada. Eles chegam em casa esgotados. Eu falo, "lá na frente vocês vão agradecer muito".

M.E.: Verdade. Ok, vamos lá. Como é que é o cotidiano alimentar da casa? Quem faz as compras da casa? Eu sei que tu decides, mas quem é que faz as compras?

VIOLETA: As compras aí sou eu que faço.

M.E.: Também?

VIOLETA: Também.

M.E.: Quais são os lugares onde tu fazes?

VIOLETA: Ah eu gosto de fazer compra no Goiás* porque ali eu encontro tudo que eu preciso e... Não legumes, legumes eu não gosto de comprar no Goiás. Eu já gosto de comprar em hortifruti [não a marca, se refere a um mercado menor, apenas de frutas e legumes] porque é com mais qualidade e é mais fresco, e é mais perto de casa. Então, eu não faço feira porque às vezes eu não tenho tempo porque é mais no final de semana e eu tenho que cuidar das coisas de casa. Então no hortifruti eu consigo tudo que eu quero.

M.E.: Então tu vais quantas vezes no mercado por semana pra fazer as compras?

VIOLETA: Bom, eu ia mais, às vezes eu ia até 3 ou 4 vezes por semana até mesmo pra comprar carne e essas coisas. Mas agora, eu tô indo pelo menos duas vezes, dá pra ir mais aos sábados. E aí como eu tenho freezer eu consigo guardar bastante carne e aí dá pelo menos até o meio do mês pra depois retornar.

M.E.: Você chegava a ir de 3 a 4 vezes no mercado, e agora?

VIOLETA: Agora eu tô indo menos, mas mantendo, praticamente assim, tudo abastecido pra que não falte, né? Fazendo a compra assim maior pra que não falte. Por conta do trabalho né? Chegando em

casa depois das 10 horas da noite... E eu falo pra elas que prefiro eu ir porque senão elas compram a primeira coisa que vê.

M.E.: E aí não sabem escolher...

VIOLETA: Não, sabem escolher..., mas aí também, vai o supérfluo, né? E acaba indo desviar pra outra coisa. "Ah eu quero isso, eu quero aquilo" e quando vê vira o mês e acaba faltando, aí não dá.

M.E.: Falasse que tu preferes comprar fruta e verdura no hortifruti por causa da qualidade. E tu vai no Goiás por causa de quê?

VIOLETA: Vou comprar arroz, feijão, leite, essas coisas lá. Assim açúcar, café... Material de limpeza... Então tudo isso eu já encontro tudo ali, não procuro outro mercado porque eu sei que ali eu vou encontrar tudo aquilo que eu quero.

M.E.: Então tu dirias que a preferência de quando você vai no mercado comprar é a praticidade? Ou é a qualidade do produto? Preço?

VIOLETA: Qualidade. Preço e qualidade.

M.E.: Preço e qualidade?

VIOLETA: Preço e qualidade. No Goiás, eu encontro preço e qualidade, coisa que eu não encontro nos mercados mais próximos de mim que são muito mais caros. É porque eu desço no Garanhuns* [Bairro de classe média e alta]. O bairro é um bairro caro, o Garanhuns é um bairro caro. Aí fica difícil. Então como Goiás é uma coisa assim mais expansiva, aí a gente já tem... além de ter qualidade a gente consegue ter o preço mais baixo.

M.E.: Entendi. E como é que é o dia a dia, em relação à comida? Eu sei que os meninos que estão na escola eles almoçam na escola, mas o adolescente ele chega ainda com fome em casa. Mas como é que é a rotina alimentar da casa? Quem é que cozinha? Tem todas as refeições?

VIOLETA: Tem, tem comida em todas as refeições e quem cozinha sou eu.

M.E.: É tu que cozinhas?

VIOLETA: É.

M.E.: Quando?

VIOLETA: De manhã cedo.

M.E.: De manhã cedo todos os dias?

VIOLETA: Todo dia. Aí eu faço almoço, faço fresquinho, deixo tudo pronto, e aí também trago o meu almoço já fresquinho e deixo o almoço... Porque a minha neta tá na creche, eu deixo ela na creche de manhã... Porque com esse horário aqui, deu pra eu continuar ajudando a minha filha, aí eu deixo ela na creche e a gente já paga uma menina que pega ela e deixa o meu neto na escola, porque o meu neto já pega na escola na hora do almoço. Então já fica o almoço pra ele, aí ela chega e já almoça também.

M.E.: E o que que tu acha dessa rotina de cozinhar todo dia?

VIOLETA: Ah eu não acho muito pesada não. Eu já acostumei.

M.E.: Você gosta?

VIOLETA: Eu gosto, eu gosto.

M.E.: Legal. E falasse que tem um freezer bom né? Um freezer grande...

VIOLETA: Tenho, mas comida eu não congelo comida. Só congelo feijão.

M.E.: Por que não congela as comidas?

VIOLETA: Eu não gosto. Só congelo o feijão porque assim, eu cozinho kg, né? Aí eu cozinho kg, e eu tempero em duas vezes porque lá em casa também o feijão acaba muito rápido. Aí, quer dizer, eu cozinho na panela grande com 1kg de feijão, aí eu tempero a metade, congelo e esse feijão que eu temperei, por exemplo, hoje mesmo hoje eu não temperei o kg. Eu fiz um feijão mulatinho, o pacote dele é sempre meio kg, aí eu temperei todo ele, amanhã não vai ter ele. Entendeu? Porque almoça e janta. Ainda mais se você fizer uma feijoada, um pouquinho assim... Pode ter certeza... Amanhã só tem ele no almoço e tem que cozinhar outro. Então eu não gosto de congelar comida, só feijão mesmo. Acho que perde um pouquinho a qualidade, eu não gosto

M.E.: O gosto?

VIOLETA: É, eu acho que fica diferente. Eu não tenho hábito de congelar, só o feijão mesmo.

M.E.: Quais são os alimentos que você mais gosta de comer?

VIOLETA: Ah eu gosto muito de peixe, mas não faço tanto porque os filhos meus não gostam muito. Assim eles gostam de peixe frito, meu neto também gosta, mas peixe eu não compro tanto, é mais frango. Até porque eu acho que pra saúde é melhor. As meninas, tem uma das minhas filhas que vive inventando uma dieta, quase nem come, essa quase nem come em casa porque ela tá sempre comendo um pouquinho mais de legumes, cozinha um legumezinho leva pra o trabalho, aí chega em casa quase não janta. Mas é mais frango. A gente gosta bastante de carne lá em casa, se a gente pudesse fazia churrasco todo dia. [risos] Direto né? Mas assim, é bem mais frango, no dia a dia é frango e muito ovo. Como gostam de ovo! Nossa! Mas é por gostar mesmo. Às vezes eu até evito, eu falo “não vou comprar mais que vocês comem ovo demais e isso faz mal”. E às vezes, foi o que, antes de ontem eu comprei uma cartela de 30 ovos, se procurar...

M.E.: Já acabou?

VIOLETA: Não acabou, mas depois de amanhã já não tem mais.

M.E.: Nossa.

VIOLETA: É porque gosta de comer com pão... Eles comem muito. Às vezes quando eu vou procurar... No meio do mês, eu comprei uma cartela também quando eu fui procurar... Eu comi 1. Eu falei “gente, vocês comem muito ovo, isso faz mal”. “Mãe, mas aqui é muita gente” “Não é que é muita gente, é que vocês comem ovo demais mesmo”.

M.E.: Então diria que na sua casa o prato é o quê? Arroz, feijão, frango, geralmente, ovo...?

VIOLETA: É, a gente vai variando. Eu gosto bastante de carne, mas eu opto mais pelo frango. Pela qualidade na saúde, pelo fato de se comer bastante, então é sempre bastante frango.

M.E.: E fora arroz, feijão, frango, o que mais vocês comem?

VIOLETA: A gente... A gente gosta bastante de batata. Batata também lá... são tudo viciados em batata. Carne moída, a gente gosta bastante de carne moída. Mas o frango ganha.

M.E.: Frango e ovo?

VIOLETA: Frango e ovo.

M.E.: Tem algo que você acha que eles deveriam comer com mais frequência ou menos frequência? Você tava falando a questão do ovo...

VIOLETA: Mais verdura. Eles não são muito amigos não. No geral, a folha, o verde no geral eles gostam assim... Se for falar de verdura lá em casa, eles gostam mais é de alface. Mas assim, couve – como eu gosto de couve!– eles não são tão amigos. Agora as meninas como gostam de um suco verde, de vez em quando elas embarcam um pouquinho na couve, por causa do suco verde. Mas não são muito amigas de folha não. Um espinafre essas coisas assim...

M.E.: E tu curtes?

VIOLETA: Eu gosto, eu gosto bastante de folha, mas elas não são muito amigas não. Aí faz uma coisa assim, tá pronto e vai e come, mas se tiver opção de deixar, deixa.

M.E.: Minha mãe também jogava tudo no feijão, jogava tudo nos sucos.

VIOLETA: É isso aí, uma beterraba no feijão, umas coisas assim... agora uma salada... Se fizer uma jardineira, uma salada cheia de tudo, aí elas vão lá colhendo assim na jardineira, assim que elas comem. Mas gostam. Brigando, mais gostam.

M.E.: E pra você, o que é que você acha que é comer bem?

VIOLETA: O comer bem, como minha mãe dizia, é a cor do prato, né? Quanto mais colorido, mais bonito e mais saudável. Acho que isso é comer bem. Bastante legume, bastante verdura, mas na maioria das vezes... É... Não se tem essa opção, né? Pelo fato mesmo da dificuldade em obter esses produtos, né? Houve algumas ocasiões em que estava tudo muito caro. Agora está até mais fácil. Justamente legumes hoje está mais fácil de se obter porque a qualidade está boa e o preço também está muito bom. Então comer bem é bastante legumes, às vezes variar com uma sopa onde você pode ter tudo. Pra mim, o comer bem é mais legume do que os cereais em si. Então comer bem pra mim, é comer bastante legumes.

M.E.: E falasse que hoje você acha que é mais fácil e acessível ter acesso a esse prato colorido...

VIOLETA: Hoje tá mais fácil. Hoje tá bem mais fácil.

M.E.: E antes não era? Como é que era? O que você comia?

VIOLETA: É, tinha opções, né? Você optava por aquilo... Como é que eu vou te dizer... da época, assim, como os mais entendedores da agricultura falavam "procura aquilo que está na época que fica mais fácil pra você adquirir". E é verdade, procurar aquilo que está na época porque fica mais fácil e

mais barato. (Incompreensível) dentro de casa é o que estava fazendo, né? Procurar aquilo que é da época pra poder ter pelo menos uma ou duas verduras no prato. Pra não deixar de ter. É isso.

M.E.: O que é a comida do dia a dia, de todo dia? O que é a comida que você faz no dia especial?

VIOLETA: A do dia a dia é um arroz, um feijão, um legume ou outro, e o famoso frango. Às vezes vem uma linguiça porque a gente também adora, mas não dá pra ser sempre porque é uma coisa muito carregada, né? Mas o... O especial assim, às vezes é um mocotó, às vezes é uma ervilha bem caprichada. Churrasco é só no evento, churrasco não é sempre. Mas assim uma ervilha, um mocotó...

M.E.: Como assim uma ervilha? Uma sopa?

VIOLETA: Ervilha é... uma sopa de ervilha, mas assim, com bastante... essas carnes que a gente põe no feijão, eu ponho na ervilha também. Aí assim, uma comida diferente...

M.E.: Nossa, que delícia, isso aí eu nunca vi assim não.

VIOLETA: Não? É assim que eu faço. Tudo que você põe no feijão prepara na ervilha. Aí não sobra ervilha, né?

M.E.: É uma boa maneira de fazer eles comerem...

VIOLETA: É, é o verde... e o verde vai lá carregado. Mas a ervilha, assim, a ervilha lá em casa não precisa colocar nem nada que não sobra mesmo. Meu neto, as crianças, todo mundo adora ervilha. Então é uma coisa fácil de se fazer. O meu neto fala que a comida do Hulk.

M.E.: E eles comem tudo? Eles não são seletivos?

VIOLETA: Não, não são. Eles são ótimos pra comer.

M.E.: E o mocotó, tu preparas do zero também?

VIOLETA: O mocotó também é bem carregado, bem gostoso, com tudo.

M.E.: O que é que tu põe pra fazer?

VIOLETA: Eu ponho paio, linguiça calabresa, toucinho. Fora o pé do Mocotó, feijão branco... aí quer dizer, vira um evento.

M.E.: Entendi. Nos dois é como se fosse uma grande feijoada, só que de mocotó ou de ervilha?

VIOLETA: É...

M.E.: Legal, não conhecia não essa forma de fazer ervilha.

VIOLETA: Ainda bota batata, no mocotó ainda bota um pouquinho de batata e cenoura. Na ervilha, eu também ponho batata e cenoura pra poder engrossar.

M.E.: Nossa, se sopa de ervilha pra mim quando eu era criança fosse isso, eu tinha gostado. Minha mãe sofreu, coitada. Então, vamos lá. Pra você, você e sua família, vocês comem saudável?

VIOLETA: Ah eu acho que sim.

M.E.: E você acha que vocês comem saudável por causa dessa questão que você falou das cores, da variedade?

VIOLETA: Isso. A gente ainda pode melhorar mais. Eu tenho certeza que eu ainda posso melhorar mais.

M.E.: Mas em que que você acha que vocês poderiam melhorar?

VIOLETA: Assim, conseguir que eles comam mais verduras, né? Mas aí, é uma coisa que a gente tem que conversar muito porque é complicado. Eles gostam muito de fruta. Fruta, não tem escolha pra fruta. Eu acho que a única fruta que eles não gostam lá é kiwi porque é uma coisa que não tem hábito de ter. Mas as frutas com mais praticidade pra conseguir como banana, laranja, mamão... Mamão eles também não gostam muito não, os netos não gostam. Abacaxi... Uva é o carro-chefe, eles adoram uva. Então assim... Acho que dentro da média, acho que tá tranquilo. Acho que de alimentação, acho que está saudável.

M.E.: Então, essa pesquisa não é pra questão de saúde, eu não sou nutricionista. É mais pra saber como a gente está se sentindo comendo a nossa comida.

VIOLETA: Eu entendi. Mas eu acho que dentro, até dentro das minhas condições, eu acho que tá bom assim.

M.E.: Então como é que você define uma comida saudável? Se você for definir em poucas palavras, o que é que você pensa que é uma comida saudável?

VIOLETA: O que é que eu defino de uma comida saudável? Eu acho que uma comida saudável... Eu acho que não pode faltar um alimento que te forneça assim... pra saúde... Um ferro, como no feijão. Eu acho que uma criança que não gosta de feijão, acho que fica com um pouquinho da saúde complicada. Lá em casa todo mundo gosta muito, mas acho que quando não, a gente tem que substituir por algo que nos dá isso. E leite, acho leite muito importante também. Eu vejo assim, a criança que usa... A família que usa bastante leite é bem saudável. Lá em casa também, nossa, é bastante leite. Apesar dos dois, hoje, os pequenos usarem menos, porque já não tomam o mingau com frequência. Lá em casa todo mundo toma leite. Eu não, porque eu não gosto de leite, eu nunca gostei muito. Mas os mais velhos... As minhas filhas mais velhas, ela tomam café-com-leite, elas gostam. E os meus adolescentes também tomam Nescau. Eu faço questão que eles tomem de manhã antes de ir pra escola. "Ah mãe vou tomar café da manhã na escola", mas eu falo, "mas toma um copinho de Nescau porque acabou de acordar". 6 horas da manhã e está saindo... então também leite usa bastante também.

M.E.: O que você pensa de comida saudável, é comida que...?

VIOLETA: Que te dá assim uma sustância pra aguentar o dia a dia. Eu acho que também é isso, por exemplo, o leite é o cálcio né? Eu penso assim, as crianças... Os pequenos estão trocando dente agora e o leite é importante. Então eu penso isso, eu acho que tem que ser tanto dar sustância como dar saúde.

M.E.: Dos nutrientes?

VIOLETA: Dos nutrientes.

M.E.: Entendi. Tem alguma coisa que você gostaria de mudar pensando na saúde? Mas você já falou que...

VIOLETA: Eu acho que não. Só mesmo os legumes, verduras mesmo. Assim, eu queria adquirir mais coisa pra eles né? Porque pra eles tá bom do jeito que tá. Se tiver batata, tá tudo bem! [risos]

M.E.: Quem não gosta de batata né? Batata só não se come crua.

VIOLETA: Menina, olha... vou te falar... Batata frita então... Purê de batata... Meu neto até fala "vó, vai fazer o que? tem purê de batata? tem purêzinho". Ele adora. Fígado, bife de fígado também eles gostam muito.

M.E.: Eu gostava também.

VIOLETA: Não gosta mais não?

M.E.: É que eu não como mais carne.

VIOLETA: Ah sim.

M.E.: Eu sou de Recife, né? Quando eu volto pra Recife, eu como. Porque minha avó às vezes ela esquece que eu parei de comer, aí ela sempre faz uma comida que eu gostava. Aí eu digo pra ela....

VIOLETA: E você substitui carne com o quê?

M.E.: Então... eu como de tudo né? Eu só não como carne. Eu como todo tipo de verde, eu como todo tipo de feijão, legume..

VIOLETA: Ah...

M.E.: Mas quando eu volto lá pra Recife que minha avó sempre esquece que eu parei de comer, ela sempre faz o mesmo prato. E eu não tenho como dizer que... Enfim, a gente perguntou qual era a diferença de uma comida do dia a dia pra uma comida especial. Mas e uma comida que é um luxo, aquela comida que pra você vai ser um luxo, uma loucura que você vai comprar pra fazer porque você gosta...?

VIOLETA: Ah, um churrasco.

M.E.: E faz lá na casa mesmo?

VIOLETA: Faz lá na casa.

M.E.: É tu que é a churrasqueira?

VIOLETA: Não. [risos]

M.E.: Quem é que é o churrasqueiro?

VIOLETA: Teve um dia que eu inventei, né? Mas aí foi um dia de semana, os meus netos estavam lá, aí era o último dia porque eles iam embora, passaram as férias comigo [incompreensível] e tinha tudo, aí eu falei, "vou fazer um churrasco pra a gente almoçar". Aí foi uma terça-feira, eu apanhei lá da churrasqueira pra acender, mas nós fizemos um churrasquinho pra almoçar. Mas não... Meu aniversário, que foi agora em setembro, o amigo da minha filha tava lá e ele acendeu a churrasqueira, depois minha irmã ficou de churrasqueira. Eu nunca sou a churrasqueira. [risos] mas é isso.

M.E.: Mas também né?

VIOLETA: Já faz a comida todo dia, não é?

M.E.: Você tem que ficar sendo servida. E pronto... Agora é uma questão de histórico... Você sempre comeu dessa forma? Como é que você aprendeu a comer assim?

VIOLETA: Não, eu não sempre comida essa forma. Lá atrás na minha infância era mais difícil. Era mais difícil porque minha mãe... nós tivemos mais dificuldade, às vezes até faltar mesmo. Então eu digo que hoje é luxo.

M.E.: Entendi. Então naquela época você não tinha nem preocupação com isso né?

VIOLETA: Não, não. A preocupação era da minha mãe, a preocupação era dela. Mas sempre também buscando ter os legumes, ter as frutas, tudo, mas era mais difícil. Era bem mais complicado.

M.E.: Então o que mudou com hoje seria o quê?

VIOLETA: Comparado com hoje... Além de eu ser a responsável por manter e ter essa preocupação de não faltar, o que mudou foi o que eu te falei, hoje é mais a facilidade. Eu tenho assim... Porque além de eu ser a chefe de família e eu ter a preocupação de ter condições de comprar, dinheiro mesmo, minhas filhas também trabalham e também colaboram com isso. Então financeiramente, graças a Deus, não falta. Então já mudou muito aí, de não ter essa falta financeiramente. E o tempo de eu ter que buscar, como eu não fico atrás de vários mercados, eu já vou no que eu preciso, então mudou muita coisa. Mudou bem pra melhor.

M.E.: Que bom. E como você aprendeu a comer como você come hoje? Essa importância de tudo que você falou dos nutrientes, do cálcio, onde você aprendeu isso?

VIOLETA: Eu nem sei te explicar como que eu aprendi. Eu gosto de comer né? E assim, comer bem é melhor ainda. Então quando eu comecei a cozinhar, aprendi a cozinhar, fui começando a fazer algumas coisas diferente, inventando algumas coisinhas também. Só assim...

M.E.: E você aprendeu a cozinhar quando e com quem?

VIOLETA: Com a minha avó.

M.E.: Com a tua avó? Ah nossa, aprendeu com a melhor de todas...

VIOLETA: Aprendi com a minha avó e bem novinha. até porque, depois eu precisei. Quando eu perdi ela, acabei eu tendo que tomar conta dos meus irmãos pra minha mãe ir trabalhar, e acabei eu tendo que fazer.

M.E.: Então você cozinha pra família desde...?

VIOLETA: Desde novinha.

M.E.: E fale como é essa tua relação com a cozinha?

VIOLETA: Eu gosto de cozinhar. Vou te dizer que eu prefiro cozinhar do que sair arrumando casa. Mas assim, minha relação com a cozinha é muito boa. Eu gosto de fazer bolo de aniversário, eu faço bolinho pra os meus netos. Então como eu comecei a cozinhar muito cedinho... Minha mãe nem acreditou quando ela me viu cozinhando porque ela saía pra trabalhar, voltava correndo, e eu fazia e quando ela chegava, já tava pronto.

M.E.: Quantos anos você tinha?

VIOLETA: Eu tinha 12. Perdi minha vó com 11. Então com 12 anos eu já cuidava dos meus irmãos. Aí foi bem difícil, foi uma infância bem... mas muito feliz, foi uma infância que eu digo pra essas crianças que hoje eles não têm infância igual.

M.E.: E foi aonde a sua infância?

VIOLETA: Ah, foi em Mangueira*.

M.E.: Como era o lugar? Vocês moravam numa casa?

VIOLETA: Morava numa casa, morava no morro. Foi bem difícil. Não tinha água encanada, tinha que carregar água. Então foi uma infância bem difícil, mas que eu falo com as crianças que tudo que eu vivi na infância vocês não viveram... Felicidade. Porque, sei lá, as brincadeiras, ser mais livre. Na época, a infância era uma infância livre, você podia tá solto pra você brincar, correr. Porque não tinha os perigos que tem hoje. Era muito mais linda do que eu vejo hoje. Então com toda a dificuldade que eu tive, ainda foi uma infância muito mais livre do que eu vejo hoje. Porque hoje você não pode estar deixando o filho em canto nenhum porque a gente vive um pânico. É muito complicado.

M.E.: E você gosta de algum programa na TV, ou na internet, ou na revista sobre comida?

VIOLETA: Vou te dizer que na TV eu não tenho acompanhado muita coisa não. Eu via bastante o programa da Ana Maria Braga por causa das receitas, mas não vejo mais. Eu quase não vejo programa de receita na televisão.

M.E.: E você aplicava quando você via, ou era só aquela receita que...?

VIOLETA: Não, eu cheguei a fazer... Bem lá atrás de... Quando eu tive minha primeira filha, eu cheguei a fazer até um cursinho de culinária, mas só fiz umzinho só. Mas eu aprendo é muito é de olho. Minhas receitas assim eu aprendo muito de olho. Eu não sei seguir receita, eu não sei seguir medida, eu não consigo. Aí eu erro. Se eu ver a receita e depois eu lembrar dos ingredientes, eu vou lá e consigo fazer. Então é assim, eu não sigo receita, se eu seguir receita ela vai sair errada. [risos]

M.E.: E quando tu queres fazer uma coisa nova, onde é que tu procura?

VIOLETA: Eu até vejo pela internet, mas é o que eu tô dizendo, eu vou decorar aquela receita.

M.E.: E fazer da tua cabeça?

VIOLETA: E fazer na minha cabeça.

M.E.: Mas tu chega a buscar?

VIOLETA: Chego. Eu tenho várias receitas, por exemplo, que eu vejo pela internet mesmo... tô mexendo no telefone, aí alguém postou alguma coisa, eu vou lá olho, eu guardo aquela receita porque em casa eu vou fazer isso aqui. Mas não sou de estar fissurada assim. Mas buscar uma coisa nova é bom. Mas não sou muito de estar seguindo não. Minha filha mesmo esses dias fez um Joelho, um Joelhinho. "Ah mãe vou fazer um Joelho". Foi até pra escola de empreendedorismo. Vendeu tudo. "Mãe vendemos tudo". Eu falei "que bom, é assim que começa, nova empreendedora".

M.E.: E aqui é uma questão de onde você aprendeu o que é uma alimentação saudável, quem foi que te ensinou. Mas você falou que nem se lembra direito né?

VIOLETA: Não. Eu nem me lembro. Posso te dizer que talvez tenha sido mesmo com a minha avó porque minha avó plantava. Ela plantava aipim, ela plantava bertalha. Então quer dizer, o nosso natural vem daí. Minha avó, essas verduras e essas coisas assim, ela plantava no nosso quintal.

M.E.: Então essa ideia de saudável vem do natural?

VIOLETA: É, vem do natural. Minha avó plantava batata doce, tomate... muita coisa assim, a gente tinha no quintal. Não era uma horta imensa, mas tinha muita coisa que a gente tirava do nosso próprio quintal. Até porque, é o que eu te digo, até por conta da dificuldade financeira, muita coisa a gente tinha plantado.

M.E.: E como é que é o consumo de industrializados na sua casa? Vocês comem alguma coisa industrializada?

VIOLETA: Iogurte... é... As crianças gostam muito daquele leitinho fermentado, não gosto daquilo, mas eles adoram. E biscoito.

M.E.: Tem consumo de biscoito?

VIOLETA: Tem! Mas muita coisa. Muito, muito mesmo. Biscoito, pão... industrializado é mais isso, biscoito, pão, aquele leite longa vida, esse fermentado e queijo. Queijo e manteiga.

M.E.: E você já teve algum contato com políticas públicas na saúde? Alguém em algum lugar ensinando, alguém do governo fazendo atividades em escolas, alguma coisa do tipo falando de alimentação?

VIOLETA: Eu já tive quando eu ia no posto de saúde, que eu tinha que procurar a nutricionista e tal, mas acabei que eu não fui. Mas não tive cond-... foi só isso. Cheguei a ter umas duas consultas assim, mas não segui.

M.E.: Mas por que você não seguiu? O que você achou?

VIOLETA: Não, foi até bom, era até muito interessante. Eu até precisaria por conta da minha pressão e tudo, mas o meu horário de trabalho não dava pra seguir as consultas. Eu pegava de 6 horas da manhã às 3 horas da tarde, e o horário não batia.

M.E.: Mas e a comida que ela passou, o que você achou? Você chegou a fazer?

VIOLETA: Não, ela não chegou nem a passar porque eu não consegui seguir com as consultas. Então eu ia fazer e não cheguei a fazer. Só mesmo seguir com os remédios direitinho, diminuir o sal né? E foi o que eu fiz. E deu pra controlar a pressão porque senão também, eu teria que ter dado meu jeito. Por conta da minha pressão é que eu fui indicada à nutricionista. E ela: "Ah tem que tirar o sal, tem que tirar tudo". Mas, todo?... Não tem como tirar o sal todo porque eu faço comida pra todo mundo.

Mas aí deu pra controlar. Mas eu não segui por conta disso. E o acompanhamento que eu ia ter em relação a minha alimentação seria esse da nutricionista, mas não rolou.

M.E.: Por causa de tempo?

VIOLETA: Por conta de tempo.

M.E.: Você recebe mensagens de saúde, de comida por WhatsApp?

VIOLETA: Não.

M.E.: Quando você quer saber alguma coisa sobre comida onde você procura?

VIOLETA: Como assim?

M.E.: Você quer uma informação de comida, não só sobre o preparo daquela comida, mas sei lá sobre a saúde daquela comida, você tem costume de procurar?

VIOLETA: Não.

M.E.: E quando você quer saber uma coisa sobre saúde, não só sobre alimentação, sobre saúde de forma geral, onde você costuma procurar?

VIOLETA: Só mesmo se eu tiver que ir no meu médico. Se eu tiver qualquer dúvida... eu tenho um clínico geral que eu falei pra ele que eu adotei ele pra família. Então assim, qualquer dúvida que eu tiver em relação à saúde, eu tiro com ele. Até porque ele é um médico muito bom, ele esclarece mesmo. Depois que eu tive chikungunya, ele virou meu mentor.

M.E.: Você teve chikungunya?

VIOLETA: Eu fiquei muito ruim. Fiquei até sem andar praticamente. Nossa...

M.E.: Demorou quanto tempo pra você...?

VIOLETA: Ele que me botou de pé. Porque eu pra ficar bem e andando sem ter dores, eu levei quase uns dois meses. E eu ainda tô tomando remédio, ele falou que eu tenho que tomar remédio por uns dois anos. Então eu peguei ele pra família, porque...

M.E.: Ele é o médico de todo mundo?

VIOLETA: É. Meus dois filhos também tiveram chikungunya junto comigo. Aí eu fiquei muito apavorada porque eu só pensava que se eles ficassem que nem eu tava, eu não sabia o que fazer. Porque as minhas filhas tinham que me levantar até pra mim ir ao banheiro. Eu não conseguia segurar um copo pra beber água. Aí eu fiquei apavorada quando os dois pequenos começaram do mesmo jeito. Aí ele falou que me causou artrose e que eu tenho que tomar remédio por dois anos. Aí eu falei pra ele que eu vou tomar direitinho. Porque do jeito como eu fiquei... Só eu sei como eu fiquei. E não tem preço que seja, eu vou comprar e vou tomar.

M.E.: E esse médico, ele fica no posto de saúde perto da sua casa?

VIOLETA: Não, ele é do *Clinic**. Eu tenho plano de saúde. Ele é do *Clinic* do Engenho Novo**.

M.E.: Ah entendi. É que teve uma hora que falasse do posto de saúde, falasse da questão da alimentação...

VIOLETA: Isso. É que a nutricionista foi do posto de saúde. Foi do posto de saúde, só que eu não tive como acompanhar. Como no outro trabalho eu tinha o *Clinic**...

M.E.: Tua família também? Teus filhos também?

VIOLETA: Tem. Tem. Aí depois que eu saí do outro emprego mesmo assim eu mantive o meu plano porque o das crianças já é antigo. E eu mantive por conta do meu problema de pressão, minha cardiologista... Eu não quis perder. E quando eu tive chikungunya, se eu não tivesse plano de saúde, eu não sei o que tinha sido porque...

M.E.: Já chegasse a ser atendida no posto público?

VIOLETA: Não. É muito difícil! Nossa, médico no posto de saúde é muito complicado. E os hospitais grandes estão acabando, então não tem como chegar nessas condições no posto público, não. Se eu tivesse ido pra lá com chikungunya... Porque eu fui pro *Clinic** e lá a primeira médica que me atendeu não diagnosticou chikungunya, não pediu nem exame de sangue. Falou que era coluna, passou uma medicação, eu tomei uma injeção pra dor e voltei pra casa. Voltei 3 vezes e falaram que era coluna. E eu com chikungunya... Até que me mandaram pra esse médico e ele falou...

M.E.: Poxa, mas te conto que assim... Eu também tenho plano, até porque meu irmão é policial e eu tenho plano dele... e eu fui agora queimando de febre, passei a noite com sei lá 40 graus. Quando melhorei fui lá me arrastando e não tiraram, olha, no privado, não tiraram nem minha temperatura.

VIOLETA: Esse médico, ele vira a gente do avesso, ele pede tudo. Tudo.

M.E.: É, tem que achar um bom profissional. O problema eu acho que é mais esse também.

VIOLETA: Eu quando comentei dele a *Daniela** pegou até o nome. Porque ele é muito bom. E minha menina, minha caçula, ela tava se sentindo inchada, inchada, inchada. "Mãe, eu tô me sentindo inchada". Período menstrual. Mas ele pediu tudo, exame, exame de sangue, vamos ver se tá com a situação renal boa. Ele pede tudo. Ele fala que o plano tá aí pra isso, o plano vai fazer, vamos fazer. Tá entendendo? Não deixa você sair de lá com dúvida. Então assim, ele é excelente. Já falei pra ele que ele é o médico da família.

*Nome substituído por nome fantasia.

ANEXO 7 - ENTREVISTA KAREN**Data: 02/12/2019****Entrevistadora: Maria Eduarda****Entrevistada: KAREN***

Entrevistadora: Pronto, Karen*, então vamo lá. Primeiro, eu queria que me desses um contexto da sua vida. Quantos anos tu tem, onde você mora e quantas pessoas moram na sua casa?

Entrevistada Karen*: Então, meu nome é Karen*, eu moro no Servilha*, tenho 51 anos e eu tenho um casal de filho. Eu moro com meu marido, mas todo final de semana a minha casa tá sempre cheia, graças a Deus, com meus dois netos. E minha nora grávida, então... Lá em casa a gente cuida muito, assim, de final de semana se juntar todo mundo e fazer um almoço, fazer o que tem que fazer, né? No final de semana... Aí, é isso. Aí, a gente escolhe, um final de semana a gente faz uma coisa, ou faz um churrasco, ou faz um mocotó, a gente vai fazendo assim. A gente come de tudo, mas assim, não repete o que come. Se a gente comer sábado um churrasco, no domingo a gente come um mocotó porque a gente não tem disso. [risos] E assim a gente vai.

E: Falasse dos filhos... Quantos anos eles têm?

KAREN: Minha filha tem 35 e meu filho tem 26.

E: E é tu que cozinha pra todo mundo dentro de casa?

KAREN: Eu cozinho... E meu marido tem 64.

E: E como é que é o esquema da comida em casa? Vocês cozinham e deixam congelada?

Vocês cozinha-

KAREN: Não, não. Eu faço todo dia.

E: Cê faz todo dia?

KAREN: Eu faço todo dia, menos arroz e feijão.

E: Você deixa pronto?

KAREN: Eu deixo pronto na geladeira uma parte temperada e só esquento no micro-ondas pra comer. E depois pego no congelador pra temperar a carne.

E: E me fala aí que tu come durante a semana assim?

KAREN: Ah, eu cada dia como uma coisa diferente. Eu gosto de comer legumes, mas não como sempre com toda essa frequência, mas eu gosto. Mas eu como peixe, como carne, como frango, como fígado. Vou comendo variado.

E: Me conta um prato assim que geralmente tu come? Arroz, feijão?

KAREN: Arroz, feijão, aí eu boto um bife à milanesa e uma salada de legume. Boto macarrão, aí macarrão com carne moída. Arroz, feijão e abóbora com carne seca. Frango com quiabo ou então peito de frango com cebola ou então peito de frango fritinho na manteiga. Um ovo cozido... Eu vou comendo assim. E todo dia o feijão acompanha.

E: E como é que é o consumo de industrializado? Tu compra industrializado na tua casa?

KAREN: Não, não. Nunca.

E: Por que?

KAREN: Nunca usei. Eu gosto de fazer. Então-

E: Ah, cê gosta de cozinhar?

KAREN: Gosto, eu gosto de cozinhar.

E: E é tu que decide o que o pessoal vai comer, né?

KAREN: Eu que decido. Quando eles não pedem, né? Porque os outro só vem com a boca. [risos] Mas eu que decido e eu que faço.

E: E como é que é? Como é que tu se organiza pra comprar comida? Tu faz picadinho, faz de uma vez só, faz no mês?

KAREN: Não, eu faço a compra toda inteira.

E: Por mês ou por semana?

KAREN: Não, o mês todo. Eu compro pro mês todo. Mas sempre no domingo, no final de semana, na hora de fazer sempre falta alguma coisa.

E: Não hora de fazer essa reunião com a família?

KAREN: É, aí tem que ir lá comprar.

E: E a comida que tu come durante a semana é diferente dessas que tu come na reunião com a família?

KAREN: É, nem tanto, mas é né? É diferente porque eu não vou comer mocotó, não vou comer... é... essas coisas assim, churrasco na semana. É mais no final mesmo da semana.

E: Tá, entendi. E tu faz essa mudança pra eles ou é pra tu? Tu farias se eles não tivessem lá?

KAREN: Não, eu faço pra mim também. Como eu fiz domingo, eu fiz um cozido. E não apareceu ninguém em casa pra comer.

E: E por que o fim de semana é data especial da comida especial?

KAREN: Porque tem mais boca pra comer, porque é só eu e meu marido em casa.

E: Entendi. Dá mais vontade de cozinhar, vai ter mais tempo?

KAREN: É, tem tempo e tem... eu gosto de ver as pessoa comer. Eu fiz um cozido no domingo... ai muito bom.

E: Eu amo cozido também. É a minha comida favorita.

KAREN: Eu comi domingo, comi e trouxe na marmita. Aí congelei porque não foi ninguém. Aí eu adoro. É melhor você fazer um comidão, uma comidada no final de semana. É bom que não sobra, é bom que eles gostam.

E: Tu congela comida?

KAREN: Só congelo quando sobra. Porque só eu e meu marido aí sobra muita comida.

E: Saquei. E quando tu vai no mercado fazer as compras do mês, que que tu dá preferência? Tu dá preferência pro que tu acha mais gostoso, pro preço, pensando na saúde?

KAREN: Eu dou preferência... Eu compro o que eu gosto. Se eu gostar, não tem preço, entendeu?

E: Uhum. E o que tu gosta é...

KAREN: Ah, eu gosto de comer, entendeu? Eu não gosto de comprar, po, eu não vou comprar um negócio de uma marca, "ah não tem nada de marca, o importante é comer", eu compro o que eu gosto. Vou comprar um açúcar União porque eu gosto do açúcar União. "Ah, mas é..." Não. Vou comprar esse. Eu trabalho, é isso que eu quero.

E: Entendi.

KAREN: Entendeu?

E: Entendi.

KAREN: É desse jeito.

E: Certo. O que é pra tu uma alimentação saudável?

KAREN: Ah, uma alimentação saudável é você tomar um bom café, almoçar também... O certo, né? Comendo sempre um legume, uma coisa que te dê... Pra mim, uma alimentação saudável é essa.

E: É comer um café da manhã...?

KAREN: Tomar um café da manhã, no almoço se alimentar bem, sempre comendo um legume, algum verde que te dá... né? Eu gosto.

E: Tendi. E pra ti, a sua alimentação e da sua família é saudável?

KAREN: Pra mim, é. Pelo menos na minha casa, pra mim, é.

E: Certo. E a sua alimentação mudou muito desde que você era criança? Como é que era? Era igual o que tua mãe fazia?

KAREN: Era a mesma coisa.

E: Com quem aprendesse a cozinhar?

KAREN: Não... Eu sou curiosa. Eu gosto de fazer. Eu faço tudo.

E: Vai na experiência?

KAREN: É. Faço tudo. Não faço nada com medida e vou fazendo.

E: E tu procura... Tu usa internet pra receita...?

KAREN: Às vezes, eu olho sim no youtube.

E: É?

KAREN: Às vezes, eu olho.

E: E tu usa internet também pra coisas de saúde? Pra pesquisar alguma coisa de saúde?

KAREN: Não... Só vejo na internet.... Vejo vegetais, essas coisa de que que é bom e que que não é. Às vezes, eu dou uma olhada. Entendeu?

E: Mas é na internet que você sempre procura ou você procura em outro lugar?

KAREN: Não, eu não procuro. Às vezes, eu passo e aí é “ah, gengibre é bom, não sei que é bom”, aí eu abro ali e dou uma olhada.

E: Entendi. Bem, é isso, Karen. Obrigad... [fim da gravação]

*Nome substituído por nome fantasia.

ANEXO 8 - ENTREVISTA LUCIA**Data: 10/01/2020****Entrevistadora: Maria Eduarda****Entrevistada: LUCIA***

Entrevistadora: Eu queria saber como é que é um geral assim da tua vida. Quantas anos tu tem, quantas pessoas moram contigo na tua casa?

Entrevistada Lucia*: Eu tenho 45 anos e moram 3 pessoas: eu, minha sogra e meu esposo.

E: E é tu que faz a comida da casa?

LUCIA.: Sim.

E: É quem escolhe o que vai ser comido e também faz?

LUCIA.: Sim, sim.

E: E como é que é essa rotina? Você cozinha todo dia?

LUCIA.: Todo dia. De segunda a segunda. [risos]

E: É? E que horas cê cozinha?

LUCIA.: Quando eu chego, seis hora ou seis e meia durante a semana, e o que sobra da janta de sexta-feira, a gente almoça e no domingo, eu faço só almoço. Tendeu? A gente não janta.

E: E como é que é o fim de semana? Só faz almoço, mas vocês recebem gente? Tem uma diferença da comida que vocês comem durante a semana pro fim de semana?

LUCIA.: Não, não. Às vezes, a gente recebe gente, mas aí a pessoa chega de surpresa e não tem como eu fazer uma coisa opcional. Aí eu faço do meu jeito mesmo.

E: O que seria uma coisa opcional?

LUCIA.: É... Opcional que eu falo é assim, “ah eu queria comer...” vamos supor que uma lasanha... Vai comer o que tem porque não vai dar pra eu fazer a lasanha. A verdade é essa, tendeu? Aí eu faço uma comida que dê pra bastante, eu nunca faço nada pouco, sempre aprendi a fazer coisas além do que eu faço... [gagueja] Além, né? E aí é isso. Tem feijão, arroz, às vezes um bife à milanesa ou parmegiana, ou um frango assado com creme de cebola, salada de legumes, alface com ovos, essas coisas toda que eu faço.

E: Entendi. Então, no dia a dia, geralmente é o que? Qual o teu prato no dia a dia?

LUCIA.: No dia a dia, é filé de frango à milanesa, filé de peixe, linguiça acebolada, uma carne assada na panela de pressão... O mais rápido pra mim, tem que ser assim, o mais básico.

E: E café da manhã e jantar?

LUCIA.: Café da manhã, eu não tomo em casa, eu tomo aqui.

E: É? Aí como é que é? Você compra fora?

LUCIA.: É, como dois pães... São dois pães e café, duas dosezinhas de café, porque eu não tomo muito café não.

E: Tá certo. E quando você vai comprar comida, como é que cê faz? Você compra no mês, na semana?

LUCIA.: No mês. A compra é do mês.

E: E o que é que faz tu decidir o que tu vai comprar? Tu pensa se é o que tu gosta mais, é o que é mais saudável, o que tá mais barato?

LUCIA.: Na verdade, eu pego promoção. Eu vou na promoção e quando não tem promoção não tem jeito, mas eu vou mais na promoção mesmo. Todo mês é isso. Se tiver promoção no Prezunic, eu vou no Prezunic; se tiver promoção no Guanabara, eu vou no Guanabara. Onde tem promoção eu vou pechinchando.

E: E como é que você descobre quem é que tá em promoção?

LUCIA.: Por causa do rádio.

E: Ah, do rádio?

LUCIA.: Eu vejo no rádio e na televisão, entendeu? É isso.

E: Entendi. E pra você, o que você acha que é uma alimentação saudável?

LUCIA.: Ah, alimentação saudável é você é... Pra mim... Assim, eu como, na verdade, todos os dias, feijão e arroz tem que ter. Uma salada, um legumes, um bife na chapa, um frango, um peixe, entendeu? Que são as coisas mais saudáveis que existe.

E: É?

LUCIA.: Uhum.

E: Então, na sua opinião, sua alimentação é saudável?

LUCIA.: Sim.

E: Você come muito, ou não, industrializado?

LUCIA.: Não, não.

E: Industrializado não costuma comprar, né?

LUCIA.: Não, não.

E: Pra ninguém da família?

LUCIA.: Não, pra ninguém.

[pausa]

E: Como é que é a diferença da sua alimentação de hoje em dia pra alimentação que você tinha quando você era mais nova? Quando outra pessoa cuidava da sua comida pra você?

LUCIA.: Quem cuidava da comida antigamente era minha mãe, mas era a mesma coisa. Não mudou em nada. É a mesma alimentação de sempre.

E: Você não acha que é mais ou menos saudável? É exatamente igual.

LUCIA.: É a mesma coisa. Aprendi com ela.

E: E quando você quer saber alguma coisa sobre comida, uma receita ou alguma coisa...?

LUCIA.: Ah, eu vou na internet.

E: Vai na internet?

LUCIA.: Vou na internet.

E: Você sozinha chega lá e busca?

LUCIA.: Vou lá, pego, vejo e faço. Escrevo no papel... Porque eu gosto muito de cozinhar.

E: Ah é?

LUCIA.: Eu gosto. Gosto muito de cozinhar, gosto.

E: Ah, isso ajuda né?

LUCIA: Ah, bastante. Eu gosto. Adoro cozinhar. Eu invento.

E: Inventa? Tipo o que?

LUCIA.: Ah, eu invento um doce, um salgado, o que for. Eu vou inventando. Eu gosto de fazer...

E: E quando tu quer saber alguma informação sobre saúde, onde é que tu busca?

LUCIA.: Na internet.

E: Na internet também?

LUCIA.: No youtube.

E: No youtube?

LUCIA.: No youtube. Vou no youtube.

E: O que é que você procura geralmente sobre saúde na internet?

LUCIA.: Ah... Sobre... É... [pausa] Tipo... “O que causa...” [pausa longa] Como é que eu vou te explicar? Pera aí... Diabetes... “O que causa diabetes?” Coisa de diabetes porque a minha sogra tem diabetes. Então, por ela ter diabetes, eu tenho que tá sempre com a alimentação dela bem adequada pra poder ela não ter a diabetes dela alta. A diabetes dela, depois que eu comecei... que eu conheci meu esposo e que eu fui morar com eles, que eu casei e tudo, a diabetes dela só vivia alta, aí depois eu fui vendo e controlando. Sempre controlando, e hoje em dia, ela, graças a Deus, não tem mais a diabetes alta, porque justamente a gente busca dar... Porque, hoje em dia, também é prático agora, tudo é internet. Então, não tem como a pessoa não pesquisar na internet uma coisa que você vai ver que é saudável pra você. Entendeu?

E: Entendi. E tu procuras no youtube qualquer vídeo que você vê sobre o tema, né?

LUCIA.: Sobre o tema. Qualquer coisa que eu queira saber, eu vou ali e procuro.

E: Entendi. Já que sua sogra é diabética, imagino que vocês tenham mais contato com posto de saúde...

LUCIA.: Tenho, tenho.

E: E como é que é lá? Eles te passam informações também sobre isso? Eles dão alguma coisa-?

LUCIA.: Não.

E: Não?

LUCIA.: Não, porque lá é comunidade, então o posto de saúde vive mais fechado do que aberto, entendeu? E a clínica da família não aceita ela porque ela é de outro lugar. Então se for assim, uma suposição, aqui é Botafogo e ali é Santa Marta, então a clínica da família não aceita vocês por ser Botafogo, porque mora em Botafogo. E lá é assim, a gente mora num lugar... e a clínica da família é na avenida Santo Cristo* e a gente mora na Rosana Rodrigues*, e eles não aceitam, não adianta. Não aceitam.

E: E não tem um posto de saúde que aceite vocês?

LUCIA.: Não, só esse posto de saúde. Ou se não, tem que ir pra Campo Grande ou pra Bangu ou pra Padre Miguel, o que for.

E: Eles não atendem, não passam remédio, nada?

LUCIA.: Não, não atende.

E: Então quando vocês precisam do médico, como é que faz?

LUCIA.: Vai pro HOSPITAL 1* ou se não, pro UPA. Entendeu? Ou HOSPITAL 1 ou UPA. Um do dois, porque eles não aceitam mesmo.

E: O HOSPITAL 1, é?

LUCIA.: O HOSPITAL 1.

E: É?

LUCIA.: Em Realengo.

E: Queria saber mais uma coisa, se você além da internet procura em outro lugar? Se você assiste na TV, algum programa?

LUCIA.: Televisão? Televisão, eu quase não assisto porque o sono domina meu corpo. [risos] É, eu não tenho tempo de ver muita televisão, principalmente domingo. Eu gosto de ver televisão, mas o

horário pra mim não permite, não dá. É muito tarde as coisas que acontece. Aí quando você quer saber uma notícia boa é muito tarde que aparece na televisão. Então, pra mim, não tem lógica, entendeu?

E: Então tá. Obrigada, Lucia* ...

*Nome substituído por nome fantasia.

ANEXO 9 - ENTREVISTA JÚLIA**Data: 23/01/2020****Entrevistadora: Maria Eduarda****Entrevistada: JÚLIA***

Entrevistadora: Então, Julia*...

Entrevistada Julia: Isso.

E: Me fala um pouquinho como é a tua vida, a tua rotina, as pessoas que você mora, onde você mora?

JÚLIA.: Eu moro com meu namorado. É... A gente mora aqui em Botafogo. Ele trabalha, ele sai [longa pausa] sai de manhã de casa e volta tarde, e eu saio mais ou menos ao meio dia e volto às oito. A rotina é essa, todo dia é isso. Aí, eu trabalho de segunda a sábado e ele também.

E: Então vocês se veem mais de noite?

JÚLIA.: Isso. De noite e domingo, só. [Risos]

E: Entendo. E como é que é a rotina alimentar da casa? Não, pera aí. Antes... Quantos anos cê tem?

JÚLIA.: 26.

E: 26. Seu namorado?

JÚLIA.: Também.

E: 26. E quem é... Fala agora um pouco da decisão de quem é pra comida da casa, se vocês comem em casa, se vocês não comem em casa, se vocês fazem marmita, se vocês comem fora...

JÚLIA.: É... A gente come [longa pausa] eu acho que é metade do tempo fora de casa e metade do tempo em casa. Tipo, tem dias que a gente faz e tem dias que não, a comida. É... Tipo... A gente deve fazer umas duas vezes por semana no máximo. E o resto a gente come tudo em restaurante.

E: Ah, saquei.

JÚLIA.: E aí, como é... Isso no almoço, né? De noite, a maioria das vezes a gente faz alguma coisa em casa, mas coisa bem simples também, ou então a gente pede alguma coisa.

E: Entendi.

JÚLIA.: E de manhã, o café da manhã é sempre em casa.

E: Ah é? Que que cês comem no café da manhã?

JÚLIA.: Pão, [longa pausa] tomo um Nescau e às vezes algum doce, tipo um bolo. Sempre isso.

E: E quando tas indo fazer a compra, mesmo que seja num restaurante ou no aplicativo, o que é que você valoriza mais? O produto, o preço, o sabor ou a saúde?

JÚLIA.: Olha... Saúde, infelizmente, eu acho que é o que a gente menos pensa. É sempre o mais barato e o que for melhor. Porque a gente é de Curitiba e lá em Curitiba a comida é muito melhor que aqui no Rio de Janeiro.

E: Comida que vê diz...

JÚLIA.: Qualquer coisa.

E: Qualquer lugar que cê vá comer?

JÚLIA.: É.

E: Entendi.

JÚLIA.: Lá tem muito mais variedade e as coisas são mais baratas, então você come melhor com menos dinheiro. Aqui, às vezes, você gasta muito com uma comida que nem é tão boa. Então eu vejo muito essa diferença. Então a gente vê, eu acho que mais pra qualidade e acaba vendo o preço também, né? Porque não tem como não ver isso. Mas a gente sempre busca alguma coisa que seja boa, o que é difícil, então a gente acaba comendo sempre nos mesmos lugares.

E: Entendi.

JÚLIA.: A gente não acha a comida boa. [Risos]

E: Saquei. O que seria alimentação saudável pra você? O que é que você considera? Quando você falou que em Curitiba é mais saudável? Por que é mais saudável?

JÚLIA.: Não, não é nem mais saudável, é mais gostoso.

E: Entendi.

JÚLIA.: Porque saudável não [longa pausa] não sei. A gente nem busca tanto isso. Mas a pergunta ainda é essa? Sobre o que eu considero mais saudável?

E: É. O que você considera uma alimentação saudável?

JÚLIA.: É... Ah, eu acho que ter uma salada, é... Sempre ter isso... Uma fruta, uma verdura, salada. É... São coisas que a gente até nem tem tanto em casa e na geladeira, mas que eu acho importante. Quando eu vou comer fora, eu sempre busco que tenha isso no meu prato.

E: E quando você quer aprender alguma coisa sobre saúde ou sobre alimentação, onde você busca?

JÚLIA.: Ah, sei lá. Eu procuro no Google mesmo. [Risos]

E: Não, tudo bem, isso é uma das opções. Isso é uma das opções.

JÚLIA.: Ver se eu acho alguma coisa no Google. [Risos]

E: É comum, geralmente, algumas pessoas vão em posto de saúde também, mas a internet...

JÚLIA.: A tá. Ah, não, isso não. Só no Google mesmo, tudo que eu tenho que pesquisar, eu vejo no Google.

E: E que importância você dá pra isso? O tema... Desculpa, eu tô batendo muito nessa tecla porque o tema é ao redor disso, mas não é...

JÚLIA.: Da alimentação saudável?

E: Exatamente, mas não é alimentação saudável no estilo que existe uma alimentação saudável e apenas essa.

JÚLIA.: Ah, entendi.

E: Na verdade, é pra entender o que que as pessoas acham que é uma alimentação saudável. Então, por exemplo, quando eu pergunto se você tá tendo uma alimentação saudável e você diz "não, não acho que a gente tem uma alimentação saudável", isso é uma perspectiva sua.

JÚLIA.: Ah, entendi.

E: Não sou de nutrição. Então assim, por que você acha que vocês não tem uma alimentação saudável?

JÚLIA.: Porque eu como muita, tipo, muita comida com gordura. É... Tipo assim, pizza. Aí, eu acho que tem muito carboidrato e não é uma coisa boa. E sempre as coisas mais gostosas, eu acho que tem carboidrato ou gordura, tipo queijo que eu amo. E isso é uma coisa que também tem muita gordura né? Ou fritura... Então eu acho que essas são as coisas que eu não considero saudáveis e que eu como bastante. Por isso que eu acho que a minha alimentação não é saudável.

E: E industrializados? Você consome bastante industrializados?

JÚLIA.: Não tanto. É... Tipo assim, se a gente vai no mercado e a gente faz compra pro mês, aí a gente compra, é... [longa pausa] tipo dois congelados só. Mas assim, de coisa industrializada assim. Mas é uma coisa assim que eu até comia muito, tipo salgadinho, tipo Elma Chips, e eu agora não tenho mais tanta vontade.

E: Por que cê parou?

JÚLIA.: Eu acho que passou a vontade mesmo. Eu acho que trabalhando dá mais vontade comer comida de verdade. Eu acho que como eu tinha muito tempo livre antes quando eu comia, aí cê fica beliscando né? E hoje em dia, eu não faço mais isso.

E: Comida de verdade que você diz é um prato mesmo né? Base? Arroz, feijão?

JÚLIA.: Sim.

E: Entendi.

JÚLIA.: Ah, ou uma coisa feita na hora mesmo. Tipo uma comida fresca, né? Não que venha num pacotinho ou que seja congelada.

E: Entendi. E quando você era mais nova, como era a sua alimentação? Quando outra pessoa era responsável pela tua alimentação...

JÚLIA.: Aí, eu acho que comia mais salada, mas eu acabava comendo mais besteira também. Porque quando eu morava na casa dos meus pais, minha mãe comprava muito biscoito recheado, ou coisa assim, salgadinho... Um monte de besteira, meu Deus [risos], que hoje em dia, eu não como mais. Então, eu acho que era pior antes. Mas agora, eu como muito mais doce e eu acho que isso é ruim também. Eu esqueci de falar disso, eu como muito doce.

E: Não, mas num... num... O foco na saúde não é tanto na questão nutricional mesmo não, é mais de tipo, como você compreende.

[Pausa porque chega uma outra pessoa pra falar com Julia*]

E: Retornando aqui. Como é que você aprendeu a sua alimentação? Como é que chegou nesse nível? Você busca na internet?

JÚLIA.: Não, na verdade, eu acho que aprendi mais em casa mesmo, tipo com a minha mãe cozinhando. É... Porque, na verdade, eu acabo fazendo as mesmas coisas que a minha mãe fazia, tipo de comida. Então [longa pausa] Aí... Ah, às vezes, eu procuro alguma receita ou outra na internet, mas não assim de estilos de alimentação pra ter, sabe?

E: Entendi.

JÚLIA.: É só pra ter receitas pra fazer mesmo. Que o estilo de alimentação eu só vou seguindo mesmo, não tem muito um estilo.

E: Saquei. Você diria que então, assim, a escolha alimentar não é uma coisa que ocupa tanto tempo na sua vida no sentido de preocupação?

JÚLIA.: Não. [Risos] Nenhum. Eu só vou comendo o que tem. [Risos] Eu não perco tempo com isso.

E: Tá bom, muito obrigada, Julia*.

ANEXO 10 - ENTREVISTA VICTOR**Data: 28/01/2020****Entrevistadora: Maria Eduarda****Entrevistado: Victor***

Entrevistadora: Pronto, Victor*. Queria saber, primeiramente, quantos anos cê tem e como é que é a sua vida? Com quantas pessoas você mora, onde você mora?

Entrevistado Victor: Tá. Com mais uma pessoa, tenho 25 anos e moro no Catorze*.

E.: Tá. E fala um pouco da rotina alimentar, como é que é? Você come em casa, cê traz marmita, cê come fora? Quem prepara a comida?

VICTOR.: Então... Minha rotina alimentar aqui no Rio é horrível. Eu sempre como fora porque eu não consigo ter a disciplina de fazer a marmitinha pra trazer na loja. Então, eu sempre acabo comendo no shopping, almoçando, e geralmente eu almoço por volta das quatro ou cinco horas da tarde. Acabo acordando um pouco mais tarde, eu não consigo ainda acordar cedo pra poder ir pra academia e ter aquela toda disciplina. Então assim, é tudo meio desregulado. Aí eu acordo mais ou menos por volta de umas dez horas, tomo café e venho sem almoçar. Aí eu vou almoçar lá por volta das quatro horas. E em casa, quando eu chego, por volta das onze horas eu janto.

E: Cê almoça em algum lugar? Cê não traz?

VICTOR.: Por aqui por perto ou no shopping porque tem uns que aceita VR (vale refeição).

E: Saquei. É... E assim, quando você vai decidir o que cê vai comer o que é que cê compra pra casa? O que é que cê compra pra comer na sua casa?

VICTOR.: Normalmente, arroz, feijão e frango, que é o que eu mais como. Eu não curto muito carne vermelha, então é o que eu acabo comendo melhor. Ovo mexido eu também gosto bastante.

E: E fruta e verdura?

VICTOR.: Antes eu comia mais. né? Quando eu morava com a minha mãe. Aí agora, não tenho muita disciplina de comer fruta. Porque eu acabo esquecendo de ir no mercado, de comprar fruta, mas sempre acabo comendo sim, pelo menos uma vez na semana.

E: Eu vejo cê falar tipo “ah, eu não tenho muita disciplina”, mas você realmente julga que você não tem disciplina ou você acha que falta um certo tempo?

VICTOR.: Falta tempo. Falta tempo.

E: Saquei.

VICTOR.: E um pouco de, na realidade, de se esforçar pra fazer, mas a vida é tão corrida que cê acaba “ai vou deixar pra amanhã” pra arrumar né as coisas, é “vou deixar pra amanhã, pra amanhã” e amanhã nunca chega.

E: E quando você vai escolher a sua comida, pode ser em casa, pode ser no mercado, pode ser no aplicativo ou no restaurante, o que é que você prioriza? Cê prioriza sabor, preço, você prioriza o que você acha que vai ser mais saudável, que vai te fazer melhor?

VICTOR.: Sabor.

E: Sabor?

VICTOR.: Uhum. Eu tenho bastante dificuldade em comida, né? Então eu sempre acabo comendo as mesmas coisas. Nada com muita gordura... É sempre o mais básico.

E: E o que é uma alimentação saudável pra você?

VICTOR.: Seria arroz, feijão, salada, salada bem colorida, né? Substituir o refrigerante pelo suco. Basicamente isso.

E: Cê considera que você tem uma alimentação saudável?

VICTOR.: Não.

E: Por que você acha que você não tem uma alimentação saudável?

VICTOR.: Ah, é porque assim, tem todo aquele... Eu tenho dificuldade de engordar. E tem toda aquela, aquele ritual assim que você tem que comer de três em três horas, tem que tá sempre comendo uma fruta, entendeu? E não, eu acabo tendo um prazo muito grande da refeição, entendeu? De quatro horas, quatro ou cinco horas sem comer. Vai passando, passando, não dá tempo e eu acabo não comendo, entendeu?

E: E essas definições de que comer de três em três horas é saudável, tomar suco... Como é que cê chegou a essas conclusões? Onde é que cê viu? Onde é que cê buscou?

VICTOR.: Ah, é vendo o pessoal falar mesmo. Tipo, todo mundo fala que tem que comer de três em três horas, eu acabo... Bem de antigo, né? De antigamente.

E: Entendi.

VICTOR.: Não sei se é real isso.

E: E você busca informações sobre saúde alimentar?

VICTOR.: Não. Não, não...

E: Se você buscasse, onde você buscaria?

VICTOR.: Ou com um personal, né? Tipo, voltado pra área de nutrição. Na internet também, mas eu acho que tenho preguiça, teria preguiça de ficar procurando pela internet. Então, eu tenho meio que um plano de... de buscar um personal pra de repente ajudar na alimentação e na academia. Já até sei a pessoa que eu vou fazer, mas até agora só ficou nos planos. Mas eu buscaria um personal voltado pra área da nutrição.

E: E se falou que com a sua mãe a comida era mais saudável. Me fala como é que era sua rotina alimentar quando outra pessoa era responsável pela sua alimentação?

VICTOR.: Porque sempre tinha salada, né? Ela sempre fazia aquela salada colorida. Sempre tinha fruta depois do almoço. Comida de mãe, caseira, mas sempre tem o arroz, o feijão, carne, sempre... Cada dia tem um tipo de mistura diferente. E aqui sozinho, eu como o que tem assim, o que vende por aqui.

E: Entendi. Bom, basicamente é isso. Eu v... [Fim da gravação]

*Nome substituído por nome fantasia.

ANEXO 11 - ENTREVISTA DANIELA**Data: 06/02/2020****Entrevistadora: Maria Eduarda****Entrevistada: Daniela***

Entrevistadora: Muito bem, Daniela*... Queria saber um pouco como como é que é a tua vida assim... onde você mora? Quantos anos cê tem? Com quantas pessoas cê mora?

Entrevistada Daniela: Eu moro no Catorze e moro junto com o meu marido, né? Tenho 26 anos.

E: Só vocês dois?

DANIELA.: Só nós dois, sim. Só nós dois.

E: E como é que é... quem é que decide a alimentação da casa?

DANIELA.: Eu.

E: É você?

DANIELA.: Sim.

E: Sozinha? Ele não compartilha muito a função?

DANIELA.: É... Assim... É que eu fico encarregada de fazer o almoço. É porque assim, eu sou a única que almoço todos os dias em casa, né? Ele não tem o hábito de almoçar em casa e almoça sempre na rua. Então eu que almoço em casa diariamente, então eu to diretamente ligada a organizar comida, ir ao mercado...

E: Entendi. E como é que é essa rotina? Ele leva marmita que cê faz em casa?

DANIELA.: Não, ele come... geralmente come na faculdade, ele come na faculdade ou então no colégio onde ele participa de uma... Ele participa de uma pesquisa, então é um colégio municipal, ele acaba almoçando por lá. E... [longa pausa].

E: Ah não, to querendo saber da sua rotina...

DANIELA.: E... [pausa] Não, não leva marmita. Às vezes, eu trago marmita pra cá, mas sempre quando eu trabalho na parte da manhã. Quando eu trabalho na parte da tarde não, eu almoço-

E: Ele tá fazendo uma pós, uma faculdade? Que você falou.

DANIELA.: Ele faz... Ele faz graduação. Só que aí, ele participa da pesquisa dentro da graduação.

E: E você?

DANIELA.: Eu já to formada.

E: Formada em que?

DANIELA.: Eu sou arquiteta.

E: Arquiteta. Ah, faz sentido. [risos]

DANIELA.: [risos] É, eu sou arquiteta.

E: Então me fala, como é que é a sua decisão na hora de comprar a comida? O que você valoriza mais? É preço, é qualidade, é saúde?

DANIELA.: É, então, de uns tempos pra cá eu tenho mudado a minha alimentação. Tudo que tem no rótulo que eu não conheço, eu não compro. Então, a partir daí, eu comecei a mudar extrato de tomate, todas essas coisas, eu procuro comer mais coisas que sejam feita de produção própria, que não sejam de produção industrial... Eu vejo isso, né? Passei a comer mais legumes, coisa que eu não comia e não me preocupava mesmo em comprar. Então hoje, eu tenho mais legumes em casa, tenho mais fruta, tenho mais verdura. E procuro comer mais coisas que eu faço. Por exemplo, eu sou muito fã de pizza, pra mim, eu podia comer pizza todos os dias, então eu aprendi a fazer pizza. Claro, é pizza, não vai mudar muita coisa, mas pelo menos eu sei que eu estou fazendo, como eu estou fazendo, não to usando nada que seja ruim. Esse tipo de coisa.

E: Entendi. E por que tivesses essa mudança?

DANIELA.: Então, há muito tempo eu acompanhava o trabalho da Rita Lobo. E eu comecei a pesquisar com essa coisa de “comida de verdade”, saber o que eu estou comendo, preparar...

E: E você acompanhava por onde?

DANIELA.: Eu acompanhava pelos programas. E aí depois-

E: Mas ela é do GNT?

DANIELA.: É, é.

E: Mas você acompanhava por onde?

DANIELA.: Pelo Youtube mesmo, outras contas dela. Aí eu comecei a acompanhar. Hoje, a maioria assim das minhas decisões antes de cozinhar, é dar uma olhada lá, ver o que que tem, nem que seja assim não pra seguir uma receita, mas uma base assim pra escolher, às vezes eu entro lá e dou uma pesquisada. Então, isso fez eu mudar um pouco a minha [pausa] a minha questão em relação a comida, entendeu? Até porque, eu não sei, mas eu tenho pra mim que um dia vão descobrir que a coisa do agrotóxico tem muito a ver com algumas questões que estão tipo depressão, estresse. Eu acho que aumentamos o nível de agrotóxico que eu acho que tá tendo relação. Não sei se alguém já deve ter pesquisado sobre isso, mas se não pesquisaram, um dia vão pesquisar e vão ver que tem relação.

E: Então, essa mudança pra você é mais uma questão assim de evitar futuros problemas?

DANIELA.: Sim. Porque aí eu comecei a observar a relação com o corpo mesmo. Com comidas que cansam mais... Você, por exemplo, se eu comer muito farinha, carne, eu me sinto mais cansada. Então, eu incluí mais vegetais, mais legumes. Querendo ou não, melhorou a minha disposição pra certas atividades, para acordar cedo. Então, eu acho que é importante.

E: Saquei.

DANIELA.: Não sei se tem relação... Você entende melhor...

E: Não, mas eu não entendo não. Não é minha área. [risos]

DANIELA.: [risos] Ah tá, desculpa. [risos]

E: Então, é... O que a gente tá querendo saber é justamente isso, o que é que as pessoas entendem por uma alimentação saudável. Por que seguir uma alimentação saudável? Por que não seguir? Eu não tenho formação nenhuma em nutrição, é isso que eu quero dizer. Não fique preocupada. Não to aqui julgando a sua alimentação. Muito pelo contrário, eu quero entender. É... Então... Então, seu cotidiano alimentar, você almoça em casa, café da manhã é em casa também?

DANIELA.: Sim. Almoço em casa, lanche aqui no trabalho e aí é a parte que peca porque muitas vezes eu não consigo trazer comida na hora do lanche, aí como aqui a gente recebe ticket, a gente acaba usando e come no shopping. E nem tudo no shopping é... Assim, a gente enjoa muito da comida e acaba às vezes comendo besteira, mas é a única parte que desvia. E quando eu chego em casa, eu como pipoca. É isso. [risos] É a minha rotina.

E: Todo dia você gosta de pipoca?

DANIELA.: Sim.

E: Adoro pipoca.

DANIELA.: Não todo dia, mas assim, quase todo dia sim. Tem um ou dois dias, que aí é quando acaba o milho, que aí eu realmente não consigo comer, mas todo dia eu como pipoca. [risos]

E: Sei. E agora tem umas gourmetizadas. E a pipoca fica muito boa, né?

DANIELA.: Ah, não, pra mim a pipoca é aquela na panela mesmo e tá ótimo. Não precisa comer nada muito elaborado não. No máximo um queijo ralado por cima e aí já tá bom já.

E: E pra você o que é uma alimentação saudável? O que você considera uma alimentação saudável?

DANIELA.: Eu considero uma alimentação saudável... Acho que é não comer muita coisa processada, não comer ultraprocessados, né? E comer coisas de qualidade, né? Observar sempre o que que compõe aquele alimento, esse tipo de coisa. Legume, verdura, arroz, feijão, que é uma coisa que eu não como,

mas que passei a comer porque eu entendo que faz parte da base alimentar. E é isso. Porque eu acho que também a alimentação, só alimentação ajuda, mas tem que vir com um monte de outras coisas.

E: Tipo o que?

DANIELA.: Ah... Primeira coisa é não se estressar, o que é muito difícil na vida.

E: Saúde mental.

DANIELA.: [risos] Saúde mental é importante. Você pode comer maravilhosamente bem, mas se a saúde mental tiver ruim, eu acho que não adianta nada. Saúde mental, exercícios, essas coisas. Aquilo que todo mundo sabe. Nada de dietas loucas, que é uma coisa que também não me agrada. É, é isso.

E: E você se exercita?

DANIELA.: Agora não... na verdade, eu sempre comecei e acabo não conseguindo. Não gosto de academia mas fazia, e aí com a correria não dava tempo. E outras atividades legais de se fazer tipo uma ioga, pilates, é mais caro.

E: E quando você busca informação sobre saúde e sobre alimentação, onde é que você vai?

DANIELA.: Bom, eu tenho um profissional de educação física em casa, né? Então parte vem dele. E internet. Internet. Nada de ficar muito nessa coisa de “ah porque a planta não-sei-o-que é bom pra não-sei-o-que, a planta não-sei-o-que-lá é bom pra...” não sou muito disso não. Porque na minha casa sempre foi muito, pelo menos com a minha mãe, a gente sempre comeu de tudo. Eu que era fresca mesmo porque não queria comer, mas sempre teve um cardápio variado. Então, é mais isso. É mais pesquisar receita, o que que vem com o que, mas nada de pesquisar assim “ah o que que é bom pra dor no joelho? ah o que que é bom pra depressão? o que que não é bom pra diabetes?”. É isso.

E: Nada dessas revistinhas, né?

DANIELA.: É, nada dessas revistinhas.

E: “Cure-se da diabetes!”

DANIELA.: É, não, não. Tem assim “não sei quantas receitas pra diminuir o colesterol”, “não sei quantas receitas pra diminuir não-sei-o-que” esse tipo de coisa, não.

E: Você falou da alimentação com a sua mãe... Qual a diferença de quando você comia com a sua mãe pra hoje em dia?

DANIELA.: Ah, diferença é que eu não tinha preguiça pra... É assim, eu não tinha o compromisso, né? Hoje, eu observo que assim muitas vezes eu fico com preguiça de cozinhar. Mas por conta da rotina mesmo. Às vezes, falta criatividade, né?

E: E congelar comida? Não?

DANIELA.: Não porque aí você tem que ter um dia, tem que parar um dia pra fazer tudo. Já tentei fazer isso. No início aqui, eu conseguia parar um dia, por exemplo, um domingo e organizar a semana. Por exemplo, tinha sábado que eu ia todo sábado de feira, aí eu conseguia comprar coisas e deixar organizado pra semana, mas acontece que vai e você desanima, aí é mais complicado. Aí realmente, é... Acaba caindo assim numa mesmice. Aí você tem que contar com a criatividade que às vezes não funciona tão bem. Aí às vezes até por isso que eu recorro a buscar receitas na internet pra ver se varia um pouco também. É difícil. Porque depende de você ter o ingrediente em casa e às vezes não tem ou às vezes, na correria você não consegue se dedicar a ir ao mercado. Você sempre ir ao mercado é uma tarefa que demanda um tempo, que demanda uma disposição, que às vezes eu não tenho. E aí, é complicado.

E: Existe a diferença entre o comer e o cozinhar.

DANIELA.: É. E é gritante assim. Mas a gente tenta fazer o possível. A gente faz o possível pra conseguir comer saudavelmente.

E: Você considera que você come saudável?

DANIELA.: (nota da entrevistadora: entrevistada expressou “não” balançando a cabeça)

E: Por que não?

DANIELA.: Porque eu tenho vacilado muito nos últimos meses assim... E não to conseguindo me dedicar a ir ao mercado, a ir a feira, a ter ingredientes em casa, ter coisas frescas em casa. Então hoje, assim nesse momento, eu não considero que eu como bem. Assim, não vivo de fast food, não vivo de hambúrguer, não como todo dia besteira, mas eu sinto que poderia... Por exemplo, quando eu fui morar, nos dois primeiros meses que eu fui morar junto, eu observava que eu comia melhor. Eu tinha mais fruta dentro de casa, eu tinha mais verdura dentro de casa, hoje não.

E: Tá faltando variedade que você acha?

DANIELA.: Não, tá faltando disposição. Tá faltando disposição pra primeiro organizar o que se vai fazer né? E depois, disposição mesmo pra parar e fazer.

E: Enfim, Daniela*, é isso! Muito obrigada, sei que você precisa... [Fim da gravação]

*Nome substituído por nome fantasia.