



HNT0209 - Dietética

# COMER - VÁRIAS NARRATIVAS

Fernanda Baeza Scagliusi

2023

# O QUE FALTA NESTA DESCRIÇÃO?



Chá preto com adoçante  
Iogurte natural desnatado



Aveia  
Mamão papaya  
Coca zero  
Alface  
Tomate  
Couve-flor  
Arroz 8 grãos

Filé mignon grelhado  
Coxinha

Salada de frutas  
Bolo de chocolate com cobertura  
Pão integral  
Peito de peru  
Queijo muçarela  
Morango



#### 08:00 – Café da Manhã

Chá preto (1 xícara de chá) com adoçante (3 gotas); iogurte natural desnatado (1 pote de 120 g); Aveia em flocos grossos (3 colheres de sopa); Mamão papaya (1/2 unidade média)

Duração: 15 minutos. Sozinha e em casa. Sentindo bastante fome.

#### 12:30 – Almoço

Coca zero (1 lata), Alface (4 folhas médias), Tomate (1/2 unidade média), Couve-flor (3 ramos), Arroz 8 grãos (2 colheres de servir), Filé mignon grelhado (1 unidade pequena), Coxinha (1 mini unidade)

Duração: 20 minutos. Sozinha e no restaurante por quilo, perto do trabalho. Não foi uma refeição agradável, pois teve pensamentos negativos. Terminou a refeição triste e ainda sentindo bastante fome.

#### 18:30 – Lanche da Tarde

Bolo de chocolate com cobertura (2 pedaços pequenos), Salada de Frutas (1/2 copo americano)

Duração: 15 minutos. Sozinha na copa do trabalho. Ficou muito feliz por ter ganhado o bolo, que estava uma delícia. Sentiu prazer e conforto.

#### 22:00 – Jantar

Pão integral (2 fatias), Peito de peru (2 fatias médias), Queijo muçarela (1 fatia média), Morango (8 unidades pequenas)

Duração: 15 minutos. Em casa com o marido. Estava com pressa e sono.



*O enfoque qualitativo na avaliação do consumo alimentar: fundamentos, aplicações e considerações operacionais*

1<sup>a</sup> Maria Lúcia Magalhães Bosi, 2<sup>a</sup> Shirley Donizete Prado, 3<sup>a</sup> Ana Cristina Lindsay,  
4<sup>a</sup> Marcia Maria Tavares Machado, 5<sup>a</sup> Maria Cláudia da Veiga Soares Carvalho |

**CONSTATAR**



**COMPREENDER**



**INTERPRETAR**



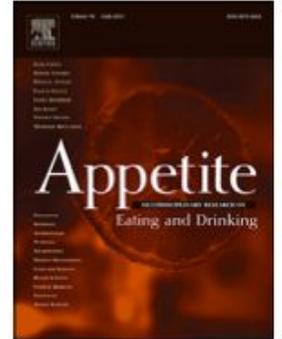


ELSEVIER

Contents lists available at [ScienceDirect](#)

# Appetite

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/appet](http://www.elsevier.com/locate/appet)



## Eating at the table, on the couch and in bed: An exploration of different locus of commensality in the discourses of Brazilian working mothers



Fernanda Baeza Scagliusi <sup>a,\*</sup>, Patrícia da Rocha Pereira <sup>b</sup>, Ramiro Fernandez Unsain <sup>c</sup>,  
Priscila de Moraes Sato <sup>c</sup>

<sup>a</sup> *University of São Paulo, School of Public Health, Department of Nutrition, Av. Dr. Arnaldo, 715, CEP: 01246-904, São Paulo, SP, Brazil*

<sup>b</sup> *Renascença Hospital and Maternity, Rua Pedro Fioreti, 480, CEP: 06013-080, Osasco, SP, Brazil*

<sup>c</sup> *Federal University of São Paulo, Campus Baixada Santista, Institute of Health and Society, Rua Silva Jardim, 136, CEP: 11015-020, Santos, SP, Brazil*

## ESTUDO DE SCAGLIUSI ET AL. (2016) COM 30 MÃES TRABALHADORAS

- "A gente [ela e o filho] come e assiste televisão é na sala, porque a gente já pegou o hábito (risos)... senta no sofá, aí é grudado na televisão (risos)".
- "Hoje em dia na minha casa uns come no sofá, outros come na cozinha (risos), mas é raro, é muito raro comer todo mundo junto".
- "Todo mundo [ela e filhos] fica lá no sofá, porque a sala é grande e tem televisão e fica assistindo, e aí... conversando e... comendo. Eu acho que é tudo de bom você sentar com a sua família e comer, ... conversar..".
- "Comemos [ela e filha] no sofá, quando chega alguém em casa, alguma visita, aí nós faz aquela mesa toda (risos)... a gente forra a mesa na sala, se não faz o prato na cozinha e vai pra sala, é assim (risos). Na cozinha não cabe uma mesa, então a gente [ela e a filha] poderia até comer na mesa, porque a mesa é na sala, mas a gente come no sofá quando estamos sós".

## ESTUDO DE SCAGLIUSI ET AL. (2016) COM 30 MÃES TRABALHADORAS

- "Um ambiente ideal pra comer, ah, a mesa com a família, numa mesa, assim, na mesa de casa lá da sala, quando a gente tem os eventos: um aniversário, um Natal, alguma coisa e todos se sentam à mesa, eu gostaria de ter isso todos os dias! A família todo dia... almoçando ou jantando juntos assim. Ah, eu acho... que aí a gente tá à caminho do... que pode-se chamar de lar, assim, ... uma coisa bem aconchegante".
- “Quando janto com minha filha a gente conversa... pouco, porque... conversar e comer era uma coisa que não tinha também quando eu era pequena, todo mundo comia em silêncio. A gente não falava quase nada, minha mãe não falava, também não conversava, porque meu pai não gostava. Então na mesa era um silêncio assim, mortal”.

# ESTA ALIMENTAÇÃO É BOA? É CORRETA? É SAUDÁVEL?

08:00 – Café da Manhã

Chá preto (1 xícara de chá) com adoçante (3 gotas); iogurte natural desnatado (1 pote de 120 g); Aveia em flocos grossos (3 colheres de sopa); Mamão papaya (1/2 unidade média)

Duração: 15 minutos. Sozinha e em casa. Sentindo bastante fome.

12:30 – Almoço

Coca zero (1 lata), Alface (4 folhas médias), Tomate (1/2 unidade média), Couve-flor (3 ramos), Arroz 8 grãos (2 colheres de servir), Filé mignon grelhado (1 unidade pequena), Coxinha (1 mini unidade)

Duração: 20 minutos. Sozinha e no restaurante por quilo, perto do trabalho. Não foi uma refeição agradável, pois teve pensamentos negativos. Terminou a refeição triste e ainda sentindo bastante fome.

18:30 – Lanche da Tarde

Bolo de chocolate com cobertura (2 pedaços pequenos), Salada de Frutas (1/2 copo americano)

Duração: 15 minutos. Sozinha na copa do trabalho. Ficou muito feliz por ter ganhado o bolo, que estava uma delícia. Sentiu prazer e conforto.

22:00 – Jantar

Pão integral (2 fatias), Peito de peru (2 fatias médias), Queijo muçarela (1 fatia média), Morango (8 unidades pequenas)

Duração: 15 minutos. Em casa com o marido. Estava com pressa e sono.

# BENEFÍCIOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Prevenir/controlar doenças

Manter/melhorar condições de saúde

Obter/manter peso corporal saudável

...

**"Conselhos sobre alimentação  
saudável são difíceis de engolir"  
(KEANE 1997)**

**"São conselhos que desconsideram as opressões estruturais e interseccionais— especialmente de gênero, classe e raça - que impedem que a alimentação saudável seja uma possibilidade"**  
**(SCAGLIUSI 2020)**

## **Informação vem de fora: “eles” – cientistas, jornalistas, profissionais de saúde, experts em dietas, influencers, coaches... Estes “eles”:**

São influenciados pela indústria de alimentos

Mudam de opinião toda hora

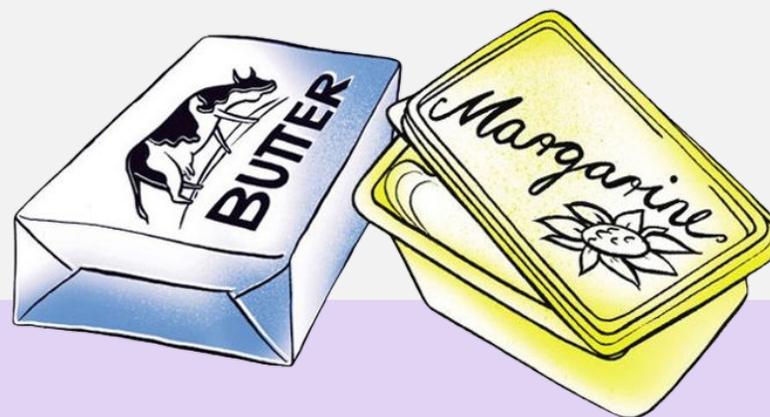
Dão conselhos que não funcionam no mundo real

Desprezam a experiência pessoal e incorporada

## Luis Fernando Veríssimo

"Agora essa. Descobriram que ovo, afinal, não faz mal. Durante anos, nos aterrorizaram. Ovos eram bombas de colesterol. Não eram apenas desaconselháveis, eram mortais. Você podia calcular em dias o tempo de vida perdido cada vez que comia uma gema.

Cardíacos deviam desviar o olhar se um ovo fosse servido num prato vizinho: ver o ovo fazia mal. E agora estão dizendo que foi tudo engano, o ovo é inofensivo. O ovo é incapaz de matar uma mosca. A próxima será que o bacon limpa as artérias. Sei não, mas me devem algum tipo de indenização. Não se renuncia a pouca coisa quando se renuncia a ovo frito"



# Ignorância sobre ciência – pelos leigos e pelos profissionais

"Rozin et al. (1996) e Rozin (2005) afirmaram que as informações sobre alimentação e saúde estão muito presentes na mídia e que, embora muitas vezes estas sejam baseadas em estudos científicos, tal divulgação de resultados não é acompanhada de educação sobre conceitos de risco, probabilidade, relação dose/resposta e sobre a estrada lenta e pedregosa que leva a ciência da ignorância ao conhecimento. Portanto, as pessoas passam a acreditar que os achados dos estudos são iguais a fatos." (SCAGLIUSI et al. 2011)



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL X PRAZER

"Os nutricionistas são os inimigos mortais dos cozinheiros. Para eles, a comida é apenas um meio para a vida. Participei de uma refeição que foi introduzida por uma longa preleção feita pelo nutricionista que a planejou. Ele falou sobre os fundamentos da refeição, os elementos que ali se encontravam, e explicou todas as necessidades do corpo para continuar vivo. Para ele, essa era a essência da refeição. E o gosto era apenas um acidente que se acrescentava, como o açúcar que se mistura com o remédio amargo. Para o nutricionista, o corpo pertence à ordem médica. O cozinheiro, ao contrário, sabe que o corpo pertence à ordem do amor."

(ALVES 2003)

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E AMBIENTE

## **Os impactos das mudanças climáticas na Segurança Alimentar e Nutricional: uma revisão da literatura**

The impacts of climate change on Food and Nutritional Security: a literature review

Tais de Moura Ariza Alpino (<https://orcid.org/0000-0001-5045-9483>) <sup>1</sup>

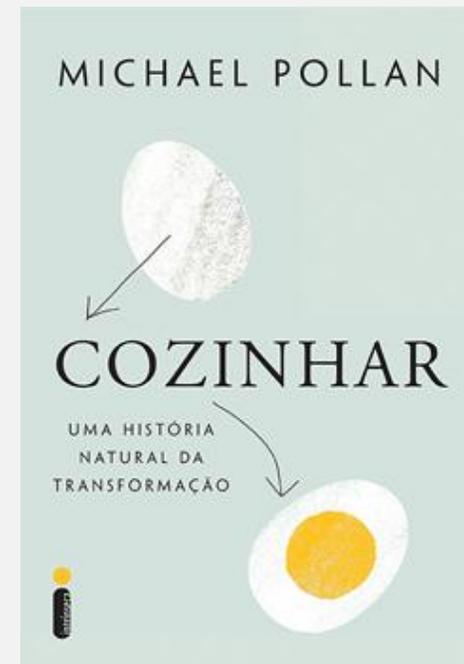
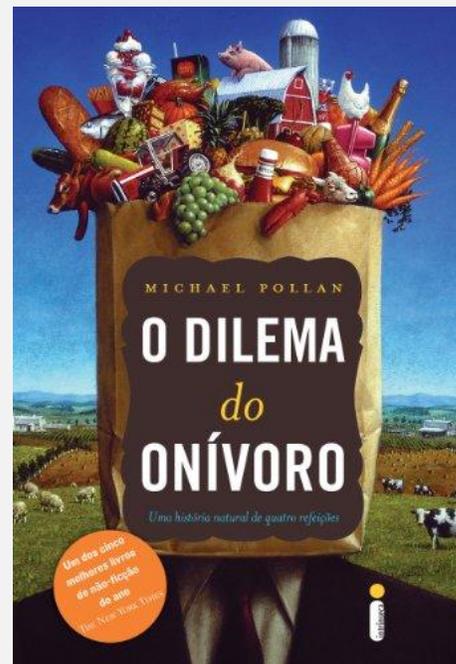
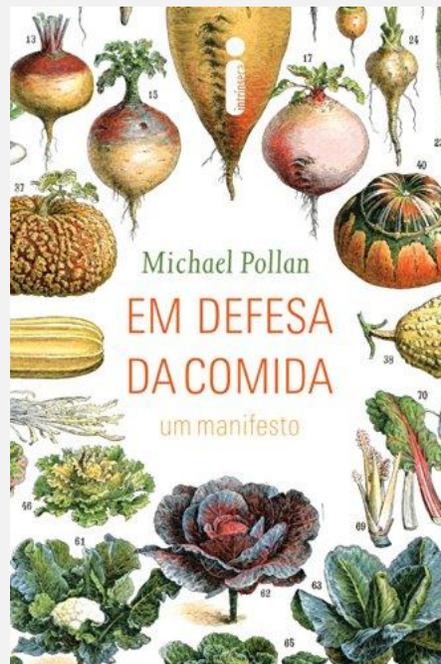
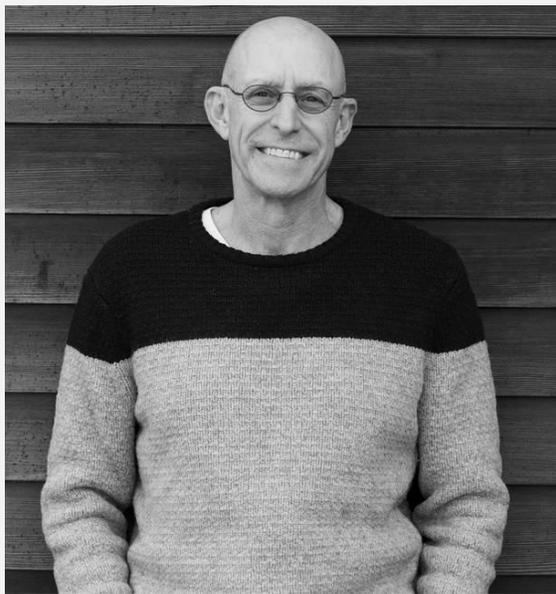
Maíra Lopes Mazoto (<https://orcid.org/0000-0001-5650-9402>) <sup>1</sup>

Denise Cavalcante de Barros (<http://orcid.org/0000-0001-5016-0844>) <sup>2</sup>

Carlos Machado de Freitas (<https://orcid.org/0000-0001-6626-9908>) <sup>1</sup>

*Os principais impactos das mudanças climáticas na SAN foram no acesso, produção, qualidade nutricional e volatilidade dos preços dos alimentos. Estratégias de mitigação/adaptação aos efeitos das mudanças climáticas na SAN também foram apontadas nos estudos, além de um panorama geográfico das publicações com domínio de estudos na África e Ásia, continentes marcados por desigualdade social e pobreza. As mudanças climáticas afetam as dimensões da SAN, especialmente em populações mais pobres e em situação de desigualdade social. A relevância dos temas suscita*

# MICHAEL POLLAN



# NUTRICIONISMO, UMA IDEOLOGIA

## POLLAN, 2008

1. O mais importante é o nutriente, não o alimento.
2. Pelo fato do nutriente ser invisível para todos, precisamos da ajuda dos cientistas, que são os únicos que os enxergam.
3. O objetivo da alimentação é promover um conceito estrito de saúde física.

“A ideia de que a alimentação deveria, em primeiro lugar, ter a ver com a saúde do corpo é relativamente nova, e, penso, destrutiva – destrói não só o prazer de comer, o que seria bastante ruim, mas de modo paradoxal, também nossa saúde”

# NUTRICIONISMO, UMA IDEOLOGIA



# HÁ CAMINHOS?

- Sair do certo X errado, mas sem cair no jogo da indústria alimentícia.
- Sair do discurso dogmático sobre alimentação saudável.
- Pensar em “comer bem”, “alimentação que faça sentido para a pessoa”, e uma alimentação apropriada como sendo aquela em que a pessoa se apropria dela.



# INFINITAS POSSIBILIDADES DE COMER BEM!



# COMO AVALIAR UMA COMIDA?



# COMO AVALIAR UMA COMIDA?

História?

Identidade?

Costume?

Sentimento?

Gosto?

Preço?

Forma de produção e  
processamento?

Forma de distribuição?

Forma de preparo?

Forma de consumo?

Valor nutricional?

**TODOS OS ALIMENTOS DEVEM SER GOSTOSOS!**



MINISTÉRIO DA SAÚDE

**CORONAVÍRUS**  
**COVID-19**

**RECOMENDAÇÕES DE**  
**ALIMENTAÇÃO E COVID-19**



# Impactos primários e secundários da COVID-19 em Crianças e Adolescentes

25 de agosto  
de 2020

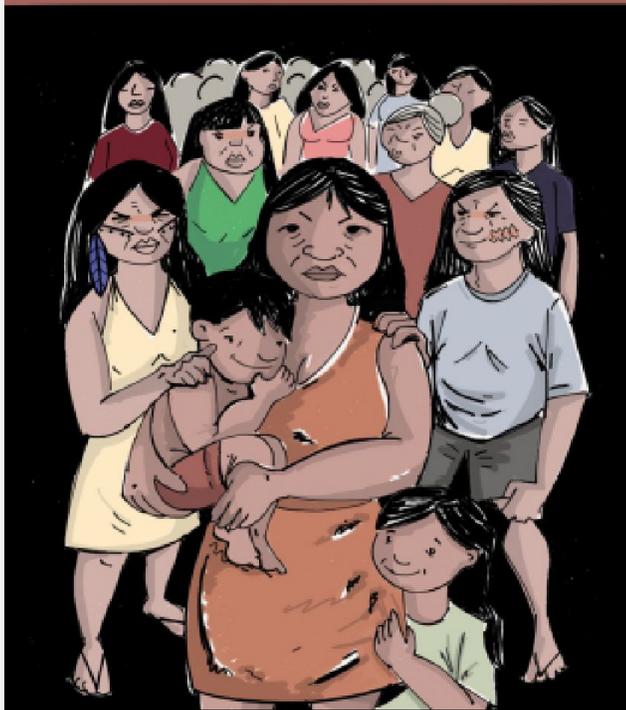
unicef



**IBOPE**  
inteligência

Violência Doméstica e Violência Sexual em tempos de pandemia

Redes de apoio e denúncias:  
você não está sozinha!



São Gabriel da Cachoeira - AM





Irene Sheri

## TAREFA 6

Responda às questões abaixo desenvolvendo sua resposta em, no mínimo, 1 página completa.

- 1) Ao longo dos diversos momentos do seu passado e no período atual, questões socioeconômicas afetam as condições de vida e a alimentação de Julia? Como?
- 2) Como a pandemia de covid-19 afetou a saúde e alimentação de Julia?



**OBRIGADA!**