

Diálogos entre Alimentação e Ciências Humanas e Sociais

Fernanda Baeza Scagliusi • Ramiro Fernandez Unsain •
Mariana Dimitrov Ulian • Priscila de Moraes Sato •
Mayara Sanay da Silva Oliveira

INTRODUÇÃO

Para além das Ciências Biomédicas, o fenômeno alimentar é um assunto abordado pelas Ciências Sociais e Humanas, que têm por intuito problematizar e explicar as formas e os arranjos de diferentes agrupamentos humanos conceberem e representarem a alimentação. Dos intercâmbios disciplinares entre as Ciências da Saúde e as Ciências Humanas e Sociais, surgiu a ênfase nas dimensões “sociais e culturais” da alimentação nas pesquisas e na prática da(o) profissional nutricionista. Este capítulo adentrará nesse complexo, porém fascinante, percurso que busca refletir sobre a interface entre a alimentação e as Ciências Sociais e Humanas. Para isso, será definido a quais Ciências Sociais e Humanas se refere quando se pensa nelas. Embora o leque seja bastante profuso, o foco será a Antropologia e a Sociologia, pelas limitações impostas por um capítulo de livro. Contudo, é importante destacar que as análises históricas, políticas, econômicas, psicológicas e filosóficas, entre outras, são fundamentais.

Tanto a Sociologia quanto a Antropologia têm contribuído com pesquisas que visam a estabelecer vínculos com a alimentação e a nutrição, problematizando os fenômenos alimentares e nutricionais como um conjunto articulado de práticas socioculturais e de processos sócio-históricos. Eles se iniciam

desde a matéria-prima para elaborar os alimentos até o seu consumo e eliminação em sentido mais amplo. Também se considera que cada sociedade produz as condições materiais e tecnológicas para produzir, distribuir e consumir os alimentos. Assim, é importante salientar que, apesar de se viver em um mundo globalizado, as diferenças culturais e econômicas permeiam a maneira como se expressa e cristaliza a alimentação.

A seguir, serão trazidas algumas definições, além do apresentado um breve percurso em relação a como aparece, a partir da perspectiva dos autores, esse diálogo com as Ciências Sociais e Humanas, comentando-se alguns exemplos que dialogam com pesquisas e a própria prática profissional para, finalmente, argumentar por que esse intercâmbio pode ser frutífero para uma práxis não somente mais humanizada, como também mais eficaz.

ALIMENTAÇÃO NO CAMPO DA CULTURA

Embora se entenda que uma alimentação compatível com as necessidades biológicas a cada ciclo da vida e situação de saúde é essencial para a sobrevivência, há mais em comer do que satisfazer necessidades fisiológicas.^{1,2} Isso porque a comida não é apenas essencial para a sobrevivência, mas também

um dos grandes prazeres da vida e um ponto central da organização de muitos eventos sociais e de lazer. Além disso, contextos sociais afetam o modo como a comida é produzida e consumida, assim como a construção dos gostos e práticas alimentares. Desse modo, embora se compartilhem necessidades fisiológicas similares, as práticas alimentares não são universais, havendo diferenças socioculturais significativas. Como Fischler³ nota, a comida representa uma ponte entre a natureza e a cultura, na qual práticas alimentares são aprendidas por meio de noções culturalmente determinadas do que se constituem comidas apropriadas e inapropriadas e por meio de métodos culturais de preparo e consumo.

As escolhas das pessoas acerca de sua alimentação não são feitas em um vácuo social e, portanto, podem ter significados socioculturais específicos. A comida pode ser definida como ruim ou boa, masculina ou feminina, saudável ou não saudável, confortável ou punitiva, sofisticada ou simples, crua, cozida ou podre.⁴ Essas dualidades ilustram classificações e emoções associadas à comida, que ajudam a definir identidade de indivíduos e grupos sociais.^{4,5} Tais classificações também moldam determinadas preferências alimentares e crenças, dão suporte para o estabelecimento de determinadas práticas alimentares em detrimento de outras e contribuem para a construção das subjetividades.⁴ Também não se pode esquecer que as pessoas comem de acordo com o meio e a sociedade em que vivem. Assim, dependem da maneira como a sociedade organiza, estrutura, produz e distribui os alimentos. No entanto, padrões socioculturais sobre o que se come não são estáticos, e os indivíduos, sendo conscientes, têm (alguns) espaços de escolha diante uma variedade de comidas e discursos a elas associados. Portanto, a dinâmica entre fatores socioculturais e individuais produz práticas alimentares diversas e particulares.

³ Poulain e Proença⁶, a partir de referenciais da Sociologia e da Antropologia da Alimentação, definiram práticas alimentares como um conjunto de dados, dos mais objetivos aos mais subjetivos, que permitem a descrição e o entendimento do fenômeno. Esse conjunto de dados pode incluir práticas observadas, objetivadas, reconstituídas, declaradas espontaneamente, normas, modelos, opiniões, atitudes, valores e sistemas simbólicos.

Com base nos referenciais apresentados anteriormente, entende-se que a comida assume significados. Trata-se de um modo de expressão da estrutura social e da organização de um grupo e que ajuda a definir identidades individuais e coletivas e, por isso, semelhanças e especificidades acerca do comer. Assim, a comida pode assumir diferentes significados dependendo de onde, em que época e com quem é vivenciada. Por sua vez, alimentar-se assume sentidos dentro desses significados, construindo costumes, fazendo parte de ritos de passagem, compondo relações.⁷

Partindo de tal entendimento, é fundamental, como estudantes, pesquisadoras/es e profissionais, ir além da compreensão sobre o que e quanto as pessoas comem, mas investigar como, com quem, onde, por quê, de que maneira e em quais circunstâncias esse comer acontece e, sobretudo, que interpretações pode-se construir com essas informações.⁷ Profissionais de saúde muitas vezes não reconhecem o papel sociocultural atribuído à comida. O desafio para elas(es) é ajudar as pessoas a fazerem mudanças na alimentação, quando e se necessário e cabível, sem impor dogmas que se chocam com o universo sociocultural construído em torno da comida por/para aquela pessoa. Ao reconhecer o papel que a comida tem na identidade cultural, essa(e) profissional fica muito mais apta(o) a propor mudanças que façam sentido para as pessoas com quem interage.⁵

Diferentes maneiras de pensar a alimentação na Sociologia e na Antropologia

Embora o interesse da Antropologia e da Sociologia pelos temas alimentares e nutricionais estivesse presente desde os primórdios de ambas as disciplinas, nos últimos 50 anos ele se expandiu para os significados, as crenças e as estruturas sociais que dão contorno para as práticas alimentares. Seria impossível descre-

ver as escolas e os autores mais importantes dessas disciplinas, com a adequada contextualização histórica, em um único capítulo. Desse modo, serão abordados brevemente apenas alguns dos autores clássicos que dialogaram com a alimentação em suas pesquisas.

Como uma breve introdução, destaca-se apenas que, segundo Lischetti⁸, a Antropologia aparece fazendo um recorte bem particular: os grupos étnicos e socioculturais não europeus. Por sua vez, a Sociologia estuda os grupos de pessoas que habitam os territórios considerados "civilizados". Tanto a Antropologia quanto a Sociologia parecem compartilhar muitos elementos instrumentais como técnicas e métodos, cabendo lembrar o contexto do surgimento de ambas em um devir histórico carregado de conflitos. Para Lischetti⁸, apesar das discussões ainda presentes quanto a especificidades, as duas disciplinas apresentam semelhanças epistemológicas, o que possibilita um diálogo frutífero entre elas. No entanto, é necessário considerar que, para outras(os) pesquisadoras(es), a Antropologia tem por foco a cultura, e, para a Sociologia, o enfoque estaria na compreensão das estruturas das sociedades. Uma discussão pormenorizada desse aparente conflito supera a intenção deste texto. Contudo, é importante salientar que as duas ciências foram afetadas pelos contextos históricos que as atravessaram, conformando linhas de pensamento e diferentes maneiras de investigar as sociedades ao longo do tempo.

A partir desses fatos, o fenômeno alimentar impõe muitos desafios porque conforma um complexo que abrange inúmeros condicionantes. Muitas(os) pesquisadoras(es), antropólogas(os) e sociólogas(os), pensaram e pensam a alimentação com o intuito de desvendar suas particularidades. Como bem indicam Menasche *et al.*¹⁰, desde Margaret Mead, discípula de Franz Boas, que levantou

os hábitos alimentares de diversos povos, até Claude Lévi-Strauss, que dedicou parte de obra a pensar, por exemplo, a oposição entre o cru e o cozido, várias(os) antropólogas(os) têm pensado o fenômeno alimentar como uma ferramenta para explicar fatos sociais.

No final da década de 1950, Lévi-Strauss, influenciado pelos estudos referentes à linguística estrutural, aproximou-se do estudo da alimentação. Para ele, cozinhar é uma atividade universal assim como a linguagem, presente em todas as sociedades e configurada por um sistema de características que se opõem e ao mesmo tempo se relacionam. Para descobrir os princípios subjacentes às leis gerais que determinam os componentes desse sistema, deve-se analisar as categorizações culinárias. Dessa maneira, os gustemas ou tecnemas são, do mesmo modo que os fonemas¹¹ na língua, as unidades funcionais mínimas culinárias. Partindo dessa construção teórica (as unidades do gosto ou gustemas), Lévi-Strauss¹¹ compara, mediante oposições binárias e signos diferenciais, a cozinha britânica e a francesa. O antropólogo francês também examina a cozinha como uma transformação do estado de natureza para o estado de cultura. Partindo da oposição elaborado/não elaborado e cru/cozido, fresco/podre, molhado/queimado, entre outras categorias empíricas, Lévi-Strauss converte-as em ferramentas conceituais eficazes na análise antropológica. É interessante pensar como um autor, a partir da construção de um esquema teórico que provém das Ciências Sociais, se debruçou na análise da alimentação em suas diversas manifestações, aplicando um inovador sistema conceitual no intuito de descrever e explicar as diversas manifestações da cultura.

Roland Barthes, também a partir da década de 1950, ocupou-se do fenômeno alimentar, sob a perspectiva do estruturalismo, com renovadas problematizações. O autor

⁸ A separação entre países e grupos "civilizados" e "não civilizados" vem de longa data, porém é sistematizada a partir da publicação, em 1877, do livro de Lewis Henry Morgan, intitulado *A sociedade primitiva*. Nele, em virtude das influências evolucionistas de Darwin e Spencer, o autor postula três estágios de evolução das sociedades: selvagem, barbárie e, finalmente, civilização.⁹

¹¹ Um fonema é a menor unidade sonora (fonológica) de uma língua que estabelece contraste de significado para diferenciar palavras.¹² Por exemplo, a diferença entre as palavras "bote" e "pote", quando faladas, está apenas no primeiro fonema.

aponta a importância da história ao realizar pesquisas em relação à alimentação. Sua obra emblemática *Toward a psychosociology of contemporary food consumption* inicia com uma referência ao papel do açúcar na história do mundo.¹³ Segundo Barthes¹³, comida “não é somente uma coleção de produtos que são utilizados para estudos estatísticos ou nutricionais. Também, e ao mesmo tempo, é um sistema de comunicação, um corpo de imagens, um protocolo de usos, situações e condutas”. O comer, portanto, é uma conduta que vai além da sua própria realização: substituindo, adicionando e sinalizando outras condutas, é precisamente por isso que constitui um signo.

Marvin Harris, a partir do materialismo cultural, também contribuiu para as pesquisas em alimentação. Segundo Sinisi¹⁴, o autor se preocupa com a maneira como se constituem diferentes caminhos pelos quais as formas sociais mantêm uma relação com o ambiente que habitam. Por meio de um estudo analisando a razão da sacralidade das vacas na Índia, Harris¹⁵ tentou demonstrar que esse fato, na realidade, protege um elo vital na cadeia alimentar já que, se a carne fosse consumida, o ecossistema circundante seria afetado, provocando possíveis crises alimentares. De fato, naquele contexto, o gado bovino é valorizado pelo leite e pela força de tração para eventuais trabalhos pesados, muito mais que pela sua carne, cujo consumo não poderia manter a demanda.¹⁵

Na Sociologia, mais recentemente, Jean Pierre Poulain, em *Sociologias da alimentação*¹⁶ e *Sociologia da obesidade*¹⁷, contribuiu enormemente para a compreensão do fenômeno alimentar e para a maneira como o Ocidente constrói os corpos obesos e com sobrepeso.

Em uma perspectiva antropológica, Mary Douglas¹⁸, em *Pureza e perigo*, fala das prescrições em tipos de dietas que têm um componente identitário, seja religioso ou étnico. Também Jack Godoy¹⁹ aborda algumas perguntas inquietantes, como por que não surgiu uma *haute cuisine* na África ou que papéis cumpre a mulher na preparação dos alimentos em distintas sociedades etc.

Por sua vez, Claude Fischler²⁰ traz renovadas reflexões em torno de que maneira a modernidade, a dinâmica das novas maneiras

de viver e a industrialização, entre outros condicionantes, têm transformado a relação do indivíduo com a alimentação e o corpo.

No cenário brasileiro, autores como Câmara Cascudo, Gilberto Freyre, Carlos Rodrigues Brandão e Antonio Candido auxiliaram a desenvolver as disciplinas da Sociologia e Antropologia da alimentação. Na primeira metade do século 20, Luis da Câmara Cascudo, etnógrafo e folclorista potiguar, dedicou-se a estudos etnográficos sobre comidas, bebidas e outros aspectos da vida cotidiana brasileira considerados, até então, vulgares para as ciências. Câmara Cascudo representa um etnógrafo que descreve a cultura popular, em especial a nordestina. Ele dedicou três obras exclusivamente à temática da alimentação: *História da alimentação no Brasil* (1963); *Prelúdio da cachaça* (1968), que aborda a história e os significados da cachaça; e *Antologia da alimentação no Brasil* (1977), que reúne textos literários, documentos históricos, artigos de jornais antigos e textos de estudiosos do folclore sobre comidas e bebidas brasileiras. Os livros de Cascudo, além de abordarem a dimensão da produção alimentar, os modos de preparo e consumo de comidas no Nordeste e no Brasil, consideram a indissociabilidade da comida de um sistema de relações sociais e simbólicas associadas a festas, às religiões, à medicina popular, aos provérbios, às narrativas e às relações mágico-religiosas com santos, mortos e outras entidades.²¹

Ainda, o sociólogo Gilberto Freyre apresentou uma análise impressionista da ecologia social do Nordeste. O autor se voltou, entre outros temas, para a cana-de-açúcar, que apareceu como condutora da monocultura. Por meio dessa matéria-prima, o autor propôs uma análise considerando as relações humanas e a natureza. Falar da cana significou falar do ser humano, pois seu plantio foi uma ação colonizadora a partir da qual se construíram diversas relações sociais entre este e a natureza. Contudo, falar da cana também foi falar da decadência, pois, plantada em regime de monocultura, tomou conta do território nordestino, o que resultou na devastação das matas, na degradação dos rios e na servidão da população. Em 1939, o sociólogo publicou

a obra *Açúcar: uma sociologia do doce, com receitas de bolos e doces do Nordeste do Brasil*. A maior parte do livro compõe-se por receitas de doces, com o objetivo de recuperar receitas originárias das cozinhas das casas-grandes do Nordeste, da fase do poderio da cultura açucareira. Além disso, Freyre busca fazer uma “sociologia do açúcar”, apresentando diversos contextos em que o açúcar estava envolvido, como doces que permaneceram ou saíram da cultura brasileira, de preferência infantil ou adulta, caseiros ou de confeitaria, das quituteiras negras ou das sinhás brancas.²²

No Centro-Oeste, Carlos Rodrigues Brandão²³ dedicou-se a estudar a produção, a circulação e o consumo de alimentos entre lavradores que viviam em um município urbanizado goiano. O autor discute o papel da dissolução de tradições – nas quais o produtor vivia na fazenda e produzia diretamente seus meios de vida – na passagem de uma época de fartura para uma de privação. No primeiro período, o lavrador produzia todos os alimentos necessários para sua subsistência. Nesse cenário, ele podia usufruir de suas terras férteis e abundantes e da natureza. Além disso, naquela comunidade, a economia era pautada em padrões igualitários, reforçando a segurança econômica dos lavradores.

No entanto, com o surgimento de um mercado cada vez mais potencialmente lucrativo para quem consiga explorá-lo, o que faz que os latifundiários invistam nisso, importantes mudanças nas relações de produção são observadas. Começam as pressões para expulsar os moradores de suas fazendas, o desgaste de natureza e as alterações nas relações de trabalho. O lavrador, expulso da área rural para dar espaço às grandes monoculturas, vai para a cidade, na qual passa a comprar todos os seus alimentos. Assim, transforma também sua relação com a natureza, os meios de produção, outros profissionais (em especial seus empregadores) e a comida. A comida, nesse novo contexto, passa a ser entendida como fraca pelos lavradores, já que é apenas adquirida nos mercados e comércios, distante da natureza.

No Sudeste, o sociólogo Antonio Candido Souza Melo marcou os estudos sobre as sociedades tradicionais brasileiras com sua

tese de doutorado intitulada *Os parceiros do Rio Bonito: estudo sobre o caipira paulista e a transformação dos seus meios de vida*.²⁴ Com um compromisso ético-político, Candido denuncia as raízes da crise agrária no interior paulista, relacionando-a com o domínio oligárquico dos meios físicos e tecnológicos para produção de alimentos. De outra parte, Candido²⁴ também discute o papel da alimentação nas representações sociais e mentais das famílias caipiras, considerando que a alimentação é um problema aflitivo que advém de disputas de poderes em um grupo, promovendo tensões de poderes e psíquicas nos indivíduos que compõem a “sociedade caipira”. Em síntese, essa obra compreende um estudo das comunidades familiares caipiras paulistas, com uma interpretação abrangente da formação dessa sociedade, também evidenciando a formação das práticas alimentares dessa coletividade.

Alimentação, gêneros e sexualidades

Considera-se que as dimensões de gêneros e sexualidades atravessam as práticas alimentares das pessoas de determinada realidade social, cultural, econômica e política. Inúmeras são as abordagens de gêneros, de diferentes correntes, incluindo o feminismo, movimento dentro do qual existem profundas divergências. Todavia, faz-se necessária uma aproximação para tentar pensar uma primeira definição do conceito de gênero. Utilizam-se as ideias de Lang.²⁵ Para essa autora, gênero é:

[...] significado cultural dado ao sexo físico de um indivíduo, e em que três componentes básicos são encontrados: identidade de gênero, que reflete o sentimento subjetivo da experiência do sujeito como um ser feminino, masculino ou ambivalente; o papel do gênero, que é a expressão observável da identidade de gênero em um contexto social; e o *status* de gênero, que indica a posição social de um indivíduo em referência a outros membros de sua cultura como mulher, homem ou alguém pertencente a outro *status* de gênero diferente dos dois mencionados.

A partir desse conceito, sugere-se que ser mulher, homem, transexual ou não binário em determinada sociedade e cultura apresenta impactos diferentes nos modos de vida, de

alimentação e de nutrição dos indivíduos para além das conformações dos fenótipos. Adcrever a si em categorias de identidade de gêneros (p. ex., homem, mulher, travesti, transexual, entre outras) e sexuais (como gay, lésbica, bissexual etc.) demanda práticas e representações de que os sujeitos se apropriam para caracterizar e significar seus modos de vida, de relacionamentos e de alimentação, entre outros aspectos.

No Brasil, pesquisas têm destacado a centralidade das mulheres, especialmente as mães, na responsabilidade da compra, do preparo e do oferecimento das comidas para a família e dos homens na culinária festiva e na responsabilidade pela oferta de recursos para aquisição dos alimentos.²⁶⁻²⁸ Esses estudos mostram a persistência das normas tradicionais de gênero do homem provedor e da mulher responsável pelos cuidados para com a família – em especial com a alimentação. Nesse contexto, a cozinha é o espaço privado (oculto no domicílio) em que se desenvolve a prática culinária imersa em um sistema simbólico, de representação e de significado cultural e ideológico que constrói, em parte, o gênero e a identidade de homens e mulheres em determinada sociedade.^{29,30}

Os problemas de saúde da população feminina são agravados pela discriminação associada ao gênero e pela sobrecarga com as responsabilidades do trabalho doméstico.³¹ Ainda, dentro do próprio lar, as necessidades de alimentação das mulheres e meninas são negligenciadas por valores e normas socioculturais discriminatórias persistentes. Por muitas vezes, as mulheres restringem a ingestão própria de alimentos ou das suas filhas em favorecimento do homem ou dos provedores da família.³²

Para as mulheres negras, a vulnerabilidade social e as iniquidades de gênero também

resultam das questões relacionadas com a raça. Isso porque a raça não é uma condição biológica, mas uma condição sociocultural criada, reiterada e desenvolvida nas relações sociais e nos jogos de poderes.³³ A vulnerabilidade sociocultural das mulheres negras é reflexo de um processo histórico de (re)produção das desigualdades sociais que condicionam essas mulheres a situações de pobreza ou extrema pobreza. As mulheres negras são mais acometidas por doenças como anemia falciforme, desnutrição, anemia ferropriva, hipertensão, diabetes melito, coronariopatias, insuficiência renal crônica, câncer, entre outras.³⁴ O cenário exposto expressa as demandas socioeconômicas e de saúde das mulheres negras brasileiras, demonstrando alguns dos fatores que promovem vulnerabilidade para esse grupo, em especial: baixo nível de educação, menor acesso ao Sistema Único de Saúde (SUS) e menor rendimento financeiro. Essas observações justificam a necessidade da abordagem da alimentação e da nutrição dentro dessas perspectivas tanto nas pesquisas científicas quanto nos espaços profissionais de atuação da(o) nutricionista. Pensar alimentação e nutrição dentro dessas perspectivas auxilia a promover demandas de justiça social, econômica, cultural e simbólica, além das demandas ligadas à efetivação dos direitos à saúde, à alimentação e à segurança alimentar e nutricional.³⁵

Em relação às populações que compõem o universo das sexualidades dissidentes (lésbicas, gays, bissexuais, entre outras), várias pesquisas indicam que os transtornos alimentares estão proporcionalmente mais presentes em relação a outros coletivos.³⁶⁻⁴⁰ Segundo Feldman e Meyer³⁶, a bulimia nervosa e a anorexia nervosa acontecem primariamente entre as mulheres, mas uma porcentagem que varia entre 5 e 20% da totalidade dos afetados

* Utiliza-se nesse caso o termo *sexualidades dissidentes*, inspirado em Wittig⁴¹, como uma maneira de contestar a denominação "homossexual" que, na nossa visão como autores, tem uma carga histórica que oprime as minorias sexuais e as coloca em um lugar de dominação. Por contrapartida, as sexualidades não dissidentes se localizarão no espaço das sexualidades comumente denominadas "heterossexuais". Deve-se chamar atenção para o fato de que, apesar da explicação deste rodapé, quando no texto principal se fizer uso das palavras "homossexual" e "heterossexual", isso se justificará pela utilização do referido autor dos termos, pela opinião de que estes devem ser citados fielmente em relação aos próprios trabalhos. Isso não quer dizer que os termos utilizados não possam ser problematizados no intuito de tornar a atividade, tanto científica quanto de aprendizagem, mais complexa.

por esses transtornos refere-se a homens. Nessa porcentagem que abrange a população masculina, os sujeitos homossexuais são os mais atingidos. É interessante salientar que não se está concentrando em outras condições de saúde que têm relação com a alimentação e a nutrição, ignorando – pelas limitações que o próprio texto impõe – a pandemia de HIV/AIDS que atingiu e atinge a população composta pelas sexualidades dissidentes desde seu começo. Contudo, para essa população, tanto os transtornos alimentares quanto o HIV/AIDS se agravam por causa da homofobia, aspecto presente não somente na população em geral, mas também nas(os) profissionais da saúde, como indica Kole.³⁷ Uma comunidade que pertence às sexualidades dissidentes e que exemplifica o problema exposto é a dos "ursos", como eles se autodenominam. Em termos gerais, esses homens exibem uma atitude masculina, têm muitos pelos, são corpulentos (o que pode caracterizá-los dentro de uma lógica biomédica de sobrepeso ou obesidade) e valorizam eroticamente essas características. Eles atravessam uma dupla estigmatização: por um lado, praticam uma sexualidade homoerótica e, por outro, não portam corpos valorizados pela sociedade. Ainda, e em muitas oportunidades, eles são discriminados por grande parte do próprio coletivo dissidente. Assim, esse processo de rejeição do outro pode prejudicar a saúde. Nesse sentido, para Quidley-Rodríguez e Santis³⁸, "a 'cultura dos ursos' apresenta maior risco à saúde do que outros subgrupos de homens gays", por eles terem um índice de massa corpórea (IMC) fora das faixas da eutrofia e, ainda, por poderem apresentar baixa autoestima, embora tais assertivas acenem para uma "riscologia" que não compreende nem interpreta as práticas alimentares que fazem sentido para esses indivíduos. Hoppers e Jansen³⁹ destacam o papel central da insatisfação do corpo nos sujeitos homossexuais como um fator potencialmente agravante para o desenvolvimento de transtornos alimentares e salientam a pressão social que o coletivo homossexual parece ter em relação a uma imagem corporal estereotipada, porém impossível de cumprir. Todavia, alguns integrantes do coletivo dos ursos parecem con-

testar essa imagem hegemônica de corpo, apresentando suas barrigas e pelos como elementos de erotização.

Assim, vê-se que tanto o gênero quanto a sexualidade tensionam a relação entre alimentação, nutrição e sujeito, devendo compreender elementos importantes na avaliação da saúde de uma pessoa. Ainda, essas dimensões podem se tornar elementos preventores se uma interação empática, baseada na escuta qualificada e no vínculo, se desenvolve com a(o) profissional da saúde.

Alimentação e classe social

Considerando que as condições socioeconômicas dos sujeitos exercem um papel central no comportamento de consumo, torna-se necessário refletir sobre como a alimentação também é influenciada pelo *status* socioeconômico e pelas desigualdades sociais existentes.^{42,43} Isso porque a alimentação reproduz, reforça e às vezes até mesmo desafia as estruturas sociais e econômicas de uma cultura.

Pierre Bourdieu⁴⁴, na década de 1960, propôs a existência de um gosto de necessidade e um gosto de liberdade, que possibilitariam expressar diferenciação e *status* social por meio das práticas alimentares. Enquanto o gosto de necessidade seria característico da classe trabalhadora, com preferência por alimentos mais pesados e gordurosos que dessem energia e força, o gosto de liberdade representaria o gosto de classes dominantes, com o capital econômico suficiente para adquirir alimentos considerados caros e refinados e o capital cultural adequado para apreciá-los.

Nesse mesmo sentido, Roberto DaMatta⁴⁵ apontou para duas dimensões do comer a partir de observações sobre alimentação no Brasil: "eu como para viver" e "eu vivo para comer". O primeiro refere-se à função fisiológica da alimentação, mais especificamente de prover energia para sustentar o corpo, que seria central para a determinação das escolhas alimentares das populações mais pobres. O segundo diz respeito à função simbólica do ato de comer e das escolhas alimentares que, embora esteja presente em todas as classes sociais, torna-se mais evidente nos grupos de maior capital cultural e econômico. Outros autores, como Canesqui⁴⁶, reforçam que entre

os pobres haveria uma lógica de “barriga cheia”, em que a comida é valorizada por sua capacidade de dar força e energia para trabalhar.

Apesar da atribuição de um gosto de liberdade às classes mais altas, Fieldhouse⁴⁷ problematiza o olhar apoiado apenas nessa leitura, expondo que a escolha de alimentos caros pode funcionar como mecanismo de escape da realidade cotidiana (de pobreza) e, com efeito de aumentar o *status*, criaria uma ilusão de liberdade. Além disso, é importante salientar que se descreveu a alimentação na literatura científica como um espaço para a manifestação de *status* também entre populações de baixa renda. Em um trabalho realizado com mães residentes em Santos (SP), Sato *et al.*²⁷ observaram diferentes manifestações de gosto de liberdade entre classes sociais. Enquanto mulheres de classes mais altas gostavam de alimentos exóticos e refinados, mulheres de classes mais baixas encontravam em restaurantes de *fast-food* espaço para refeições especiais em família, como almoços de domingo e comemorações. Nesse caso, apesar de a opção residir em comidas de alto valor energético, a escolha alimentar não era motivada por questões práticas, como a obtenção de energia para trabalhar, mas pelos significados e valores atribuídos àquele tipo de alimento. Tal observação reforça a ideia de que alimentos diferentes terão valores e significados distintos de acordo com o grupo social em questão, entendendo que o papel da comida, para além da função de saciar a fome e nutrir o corpo, está presente em diferentes estratos sociais.

Estudos mais recentes têm descrito diferenças entre classes sociais com relação à preocupação por uma alimentação saudável, sendo esta principalmente presente entre as classes mais altas.^{48,49} De acordo com Bourdieu, as classes mais altas poderiam se preocupar com o futuro em razão de maior estabilidade financeira, enquanto grupos menos abastados estariam concentrados em lidar com as necessidades do presente. Wills *et al.*⁴⁸ reforçam essa relação entre temporalidade e escolhas alimentares nas diferentes classes. Os autores observaram entre as famílias de classe média o investimento em alimentos que apresentassem uma diversidade cultural para seus filhos,

reforçando a educação deles. Assim, pais de classe média tinham um olhar orientado para o futuro, enquanto os de classes mais baixas se preocupavam com o que precisavam fazer para garantir a nutrição adequada para seus filhos no momento.

No entanto, não só o que se come distingue grupos de classes sociais diferentes. As maneiras de comer, ou seja, as estruturas de refeição e os modos à mesa, também têm agido historicamente para reforçar diferenças de *status* social. Desde a Antiguidade, a comensalidade era o primeiro elemento de diferenciação entre o indivíduo “civilizado” e o “bárbaro”. O “civilizado” não comia apenas para satisfazer suas necessidades biológicas, mas para transformar a ocasião em um momento social.⁵⁰ Foi então definido um conjunto de regras para o ato de comer socialmente. A invenção das boas maneiras e dos aparatos conviviais à arte gastronômica determinava culturalmente os domínios do privilégio. Desse modo, a mesa apresentava ao mesmo tempo um papel unificador e de separação.⁵¹

A consolidação da economia agrária na Idade Média se caracterizava por uma grande separação entre os camponeses e os cidadãos, com reflexos na cultura alimentar das duas populações, de forma concreta e simbólica. Dessa maneira, criavam-se “modos alimentares” distintos e com poder de diferenciação. Durante a Idade Moderna, uma das principais diferenças entre o costume de comer de diferentes classes sociais era o horário das refeições. As elites foram, gradualmente, retardando os horários de suas refeições, refletindo uma vida mais noturna que antes. Assim, as refeições reforçam seu caráter de distinção, aportando estilos de vida e necessidades específicas estabelecidas pela estrutura social vigente, marcada pelos meios dominantes de produção.⁵²

Pulici⁵³ investigou como a comida atuava para distinguir grupos de classes sociais diferentes em São Paulo. Em reuniões sociais, não apenas o que era comido funcionava como símbolo de distinção, mas também a apresentação da comida, a quantidade consumida e as maneiras à mesa. Em grupos com maiores restrições econômicas, no entanto, observa-se, às vezes, a diminuição da ritualização alimentar. Saglio-Yatzimirsky⁵⁴ descreveu, entre

famílias moradoras de duas favelas paulistas, a diminuição do papel social da comida, uma vez que as pessoas não convidavam quem não era da família nuclear para compartilhar refeições em virtude da falta de comida.

A questão da insegurança alimentar apresenta um tema importante para abordar sob uma perspectiva que conjugue a alimentação e a nutrição com as Ciências Sociais e Humanas, pois permitiria dar voz à e conhecer a experiência da insegurança alimentar. Tal conhecimento poderia ser útil para o desenvolvimento de programas voltados à população que sofre com a insegurança alimentar adequados e capazes de suprir as suas demandas. No contexto atual, em que, só na América Latina, houve um aumento de 2,5 milhões de pessoas em situação de fome entre 2015 e 2016⁵⁵, essa atenção faz-se ainda mais urgente.

No Brasil, a Pesquisa Nacional de Amostra por Domicílios (PNAD contínua) apontou para um aumento de 11,2% de pessoas em situação de extrema pobreza.⁵⁶ Essa situação, em conjunto com o aumento da taxa de desemprego e a diminuição de políticas sociais, tem afetado negativamente a alimentação de milhões de brasileiros, criando um grupo ainda maior e relevante a se dar atenção.⁵⁷ Assim, acredita-se que, a quem se dedica ao tema alimentar, faz-se vital o posicionamento a favor da diminuição da pobreza e da desigualdade social como um modo crucial e indispensável de garantir uma possibilidade de alimentação saudável no Brasil.

Ressalta-se, assim, para estudantes, profissionais e pesquisadoras(es) da alimentação e nutrição, a importância de considerar tanto as possibilidades e limitações das escolhas alimentares dos atores sociais (entendendo-as a partir das relações econômicas vigentes e sua história) quanto os significados dos alimentos e os valores atribuídos a eles em contextos sociais específicos.

Alimentação e corpo

Construções sobre o corpo são maleáveis e moldadas por fatores socioculturais, conjunturas históricas, organizações sociais, profissionais da saúde e indivíduos.⁵⁸⁻⁶⁰ Em sociedades ocidentais, o padrão estético atual,

que valoriza o corpo magro, nem sempre foi o vigente. Entre meados do século 14 e o fim do século 16, esperava-se que as mulheres fossem corpulentas, já que o corpo roliço, com quadris grandes e abdome avantajado, sinalizava fertilidade, boa saúde, estabilidade emocional e *status*. Em contrapartida, a magreza excessiva era considerada uma ameaça para a saúde, já que tal característica corporal poderia aumentar a vulnerabilidade para doenças comuns da época, como a tuberculose.^{59,61}

O ideal contemporâneo atual acerca do corpo magro emergiu em meados de 1960, período no qual parte do mundo (em especial os EUA) estava vivendo um período de prosperidade e plenitude.⁵ Conforme a prosperidade e o consumo de alimentos cresciam, a preocupação sobre o peso corporal da população também aumentava, pois foi nesse período que os estudos científicos começaram a apontar associações entre obesidade e mortalidade prematura. Em meados dos anos 1970, uma série de fatores contribuiu para reforçar o ideal de corpo magro, e a medicina, as autoridades e a indústria da moda adotaram um discurso lipofóbico. Nesse período, movimentos feministas também adotaram o ideal magro como uma celebração da força e independência das mulheres.⁵⁹ Nos anos 1980, os discursos acerca do corpo magro focavam cada vez mais uma dimensão simplista de saúde e associavam tal padrão corporal à beleza ideal. Também nessa época o tônus e a definição muscular passaram a compor esse ideal.^{59,60}

Atualmente, a comida se tornou amplamente acessível para uma porção da população (embora não possam ser esquecidos os efeitos da desigualdade social no acesso aos alimentos), e as indústrias de alimentos, por meio de estratégias de *marketing*, encorajam alguns prazeres relacionados com a alimentação. Nesse contexto, autoridades de saúde advogam a alimentação como um instrumento para a promoção da saúde. No entanto, houve uma distorção – muito conveniente e lucrativa para diversos setores, como a mídia, as indústrias de alimentos e de medicamentos, entre outros – das recomendações nutricionais para aquilo que se chama *healthism*, uma tendência que emergiu no final do século 20

e coloca um foco exacerbado no corpo e na ideia de saúde como o principal objetivo do ser humano.¹ Esse fenômeno se reflete muitas vezes nos discursos de saúde expostos por diversas/os profissionais e especialistas em saúde. Esse movimento tem implicações socioculturais: a construção social sobre determinadas recomendações nutricionais e dos discursos que valorizam determinados formatos corporais em detrimento de outros reforça a alimentação como um ato social e político, uma vez que aceitar ou refutar tais construções implica determinados posicionamentos.

Assim, o valor sociocultural é cada vez mais medido pela habilidade pessoal de resistir a excessos. Em sociedades ocidentais, o corpo magro tornou-se o ideal; e a aparência física, um atributo muito mais central para a avaliação das mulheres que dos homens.⁵⁹ Essa ênfase desvaloriza implicitamente outras qualidades e conquistas das mulheres. A aparência feminina tornou-se um aspecto-chave de sucesso ou fracasso. Embora nem todas as mulheres internalizem esse ideal de magreza tampouco o perpetuem, replicando-o em outras mulheres, para muitas esse controle social do corpo feminino internalizou-se.⁵ Nesse contexto, as dietas e a procura pelo corpo magro podem ser vistas como uma resposta "racional" de busca por aceitação em um contexto de ideais dominantes de beleza, sexualidade e feminilidade. As mulheres policiam os próprios corpos e os corpos de outras mulheres em um processo constante de monitoramento, estabelecendo-se um ciclo no qual o ideal de magreza é reforçado e perpetuado sem aparente coerção e frequentemente sem consentimento. Embora tal processo ajude a compreender o efeito danoso do ideal do corpo magro, essa autorregulação ocorre em determinado contexto e é reforçada por interesses estruturais, como das indústrias da moda, de perda de peso, *fitness* e cosmética.^{5,59,60}

* Optou-se por usar a palavra "gordo" neste capítulo, e não "obeso" ou "obesidade", pelo fato de os últimos terem uma conotação patológica associada à gordura corporal, colocando a pessoa "obesa" como doente, exigindo, por isso, cuidados. O uso do termo "gordo", portanto, funciona como descritor (e não discriminador) de pessoas cujo corpo é maior.⁴

Outra consequência da racionalização dos corpos, em sociedades ocidentais, consiste na estigmatização de corpos gordos.⁴ O estigma corresponde a um atributo que descredita e desqualifica profundamente uma pessoa de total aceitação social.⁶² Destaca-se que a marginalidade de um atributo não se baseia na sua prevalência ou funcionalidade, mas é estabelecida pelas normas socioculturais e valores atribuídos a determinada condição.⁶³ Por exemplo, o peso corporal, por si só, não tem significado. É o contexto social, histórico e cultural específico no qual esse corpo é vivenciado, representado e regulado que lhe confere significado.⁶⁰ Assim, a obesidade tornou-se um estigma, e a estigmatização do corpo gordo reflete a dimensão que se dá ao peso corporal em sociedades contemporâneas pós-industriais.⁶³

Ainda que as causas que levam a um peso corporal elevado sejam diversas, a pessoa com um corpo gordo é vista como pessoalmente responsável por seu peso corporal.⁶³⁻⁶⁵ Esquece-se que o sistema alimentar dá acesso a uma ampla variedade de comidas, muitas das quais com quantidades elevadas de açúcares e gorduras, energeticamente densas e vendidas a um custo baixo (ao contrário de comidas como frutas e hortaliças, tidas como saudáveis em diversas recomendações nutricionais).⁶³

A estigmatização de pessoas gordas opera em diversos locais, em seu ambiente de trabalho, em sua casa ou em espaços públicos, sendo, assim, constantemente vivenciada. Como consequência, aponta-se que pessoas gordas têm mais dificuldade de acesso a educação (*i.e.*, são mais rejeitadas por instituições acadêmicas), vagas de trabalho, reconhecimento financeiro igualitário e chances de promoção no trabalho. Além disso, são menos visadas como parceiras românticas e, por causa do preconceito, têm sua credibilidade minimizada em interações pessoais.^{17,63,66}

Estudar sobre discriminações e estigmatizações relacionadas com o peso corporal é importante, uma vez que se tem observado

que elas são, ao menos parcialmente, responsabilizadas por problemas de saúde automaticamente atribuídos a um peso corporal elevado. Além disso, tal estigma pode promover ainda mais ganho de peso e reforçar a manutenção da obesidade.⁶⁷ Vartanian e Novak⁶⁸ observaram que pessoas que tiveram experiências de estigma associadas ao peso corporal se sentiam desmotivadas a se engajar em uma alimentação adequada, muitas vezes adotavam práticas alimentares transtornadas e evitavam se exercitar, relatando se sentirem envergonhadas ou desconfortáveis. Ademais, o estigma relacionado com o peso corporal se reflete nas práticas de profissionais de saúde e nas ações de saúde pública. Pessoas com um corpo gordo recebem um tratamento de saúde de menor qualidade.⁶⁹ Nesse sentido, algumas mensagens de saúde pública sobre corpos gordos também podem contribuir para reforçar a aceitação sociocultural dessa condição como responsabilidade pessoal e, assim, ajudar a perpetuar o estigma.⁶⁶

Embora medidas legais tenham sido tomadas para reduzir a estigmatização de aspectos raciais, religiosos e sexuais, o preconceito contra pessoas gordas ainda é tolerado e visto como socialmente aceitável.⁷⁰ Nesse contexto, comer é um ato especialmente problemático para pessoas gordas porque carrega um amplo potencial para críticas de terceiros.⁶³ Assim, pessoas gordas podem criar maneiras para lidar com tais críticas, como evitar eventos sociais, comer diferentemente do que gostaria, comer escondido, justificar suas escolhas ou se desculpar por elas. Todas essas estratégias tentam evitar interações sociais potencialmente ruins, ameaças e humilhações, porém são desgastantes e não sustentáveis a longo prazo.

Mudanças na formação e na prática das(os) profissionais de saúde podem ajudar a diminuir o estigma, contudo ações mais abrangentes devem ser tomadas, como implantar medidas legais que defendam pessoas com corpos gordos de experiências estigmatizantes, aumentar o acesso a comidas saudáveis e a espaços de recreação, adaptar espaços públicos para proporcionar o acesso dessas pessoas e promover ações de saúde pública que considerem outros parâmetros de suces-

so para o cuidado de pessoas gordas que não exclusivamente o peso corporal.

Alimentação e cultura no campo científico

O campo científico da alimentação e cultura é vasto e tem crescido dentro do Brasil.⁷¹ Algumas revistas científicas nacionais e internacionais que costumam publicar artigos desse campo são: *Ciência e Saúde Coletiva*; *Demetra*; *Appetite*; *Food, Culture and Society*; *Anthropology of Food*; *Journal of Nutrition Education and Behavior*; *Ecology of Food and Nutrition*; *Social Science and Medicine* etc. Boa parte da produção bibliográfica desse campo também está publicada em livros, como os de Canesqui e Garcia², Santos⁷², Freitas *et al.*⁷³, Nascimento⁷⁴, Ferreira *et al.*⁷⁵, Prado *et al.*⁷⁶, Menasche⁷⁷, Maciel e Gomberg⁷⁸, Bosi⁷⁹ e Tonial.⁸⁰

Diante da impossibilidade de citar todas as produções bibliográficas do campo, publicadas no formato de livros ou artigos científicos, foram selecionados três artigos nacionais que podem ilustrar a importância da alimentação e cultura para estudantes e profissionais das áreas de Alimentação e Nutrição (Tabela 14.1).

CONSIDERAÇÕES FINAIS | FRUTOS PARA UMA PRÁXIS MAIS HUMANIZADA E EFICAZ

A ciência da Nutrição consolidou-se a partir do entendimento de que a alimentação é um objeto passível de intervenção. Assim, saber o que comer tornou-se importante para evitar ou reduzir riscos de adoecimento, e, nesse sentido, concepções racionais e objetivas tornaram-se mais centrais para garantir tais benefícios.⁷ No entanto, é crescente a observação da baixa adesão às orientações nutricionais baseadas em racionalidades predominantemente objetivas, como a prescrição de dietas, e a percepção das limitações de métodos exclusivamente epidemiológicos ou experimentais para abarcar a complexidade das práticas alimentares. Tendo em vista tais limitações, é cada vez maior o interesse de profissionais da área em aproximar mais efetivamente a Nutri-

Identificação do estudo	Objetivo	Local do estudo	Breve descrição dos métodos	Comentários
Moreira SA, Franca Jr I, Ayres JR, Medeiros M. Comensalidade e cuidado: meninas-jovens-mulheres órfãs no contexto de HIV/AIDS. <i>Interface - Comunicação, Saúde, Educação</i> . 2012;16:651-64	Considerando que nos contextos de HIV/AIDS, nos quais há perda da mãe, as filhas tornam-se responsáveis pelo cuidado de alimentar a família, o estudo procurou analisar as percepções dessas meninas e de seus irmãos sobre tais responsabilidades	São Paulo (SP), Brasil	Marco metodológico baseado em Edgar Morin. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas com 14 jovens órfãos, de ambos os sexos, entre 15 e 21 anos, cujas mães morreram em decorrência da AIDS	O texto abarca dimensões de gênero, comensalidade, cuidado e o processo saúde/doença. Ele mostra como é naturalizada a herança do trabalho doméstico, recebida pelas meninas, e como esse fardo as distancia de seus sonhos, como ter acesso à educação e ao trabalho remunerado
Araújo KL, Pena PGL, Freitas MCS. Sofrimento e preconceito: trajetórias percorridas por nutricionistas obesas em busca do emagrecimento. <i>Ciência & Saúde Coletiva</i> . 2015;20:2787-96	A pesquisa buscou entender as experiências subjetivas com a obesidade e os cuidados em saúde entre nutricionistas obesas	Salvador (BA), Brasil	Marco metodológico hermenêutico. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas com oito participantes que preencheram os seguintes critérios de inclusão: a) ser nutricionista b) ser do sexo feminino c) ser/sentir-se obesa d) atuar/ter atuado no campo da nutrição	O artigo problematiza diversas questões, como o estigma associado ao peso corporal, a medicalização da obesidade e a verticalização do cuidado nutricional. É discutido como ser uma nutricionista obesa afeta negativamente as condições e as oportunidades de trabalho, mas não parece aumentar as habilidades de escuta e empatia em relação à alimentação e ao corpo do outro
Gaudereiro BL, Costa LR. O Queijo Minas Artesanal na região da mata mineira: seu saber-fazer e suas representações. <i>Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde</i> . 2016;11:1119-34	A pesquisa visou a analisar as representações sociais de produtoras artesanais do queijo minas na Zona da Mata sobre o saber-fazer envolvido na fabricação de seus queijos e como elas se articulam com a legislação sanitária que regula esse saber	Três cidades da Zona da Mata de Minas Gerais (Brasil), sendo duas na microrregião de Viçosa e uma na microrregião de Ubá (os nomes das cidades não foram citados para preservar o sigilo dos participantes)	Marco metodológico baseado nas teorias das representações sociais e do saber-fazer. Foram realizadas observações e entrevistas informais com produtoras do queijo e seus familiares, totalizando 17 pessoas	O artigo constrói uma lógica simbólica, imbricada em um saber-fazer próprio das queijeiras e seus familiares, que constitui suas identidades. Ao mesmo tempo, essa lógica se contrapõe à racionalidade microbiológica da legislação

Proposta de exercício para reflexão

Comida boa para pensar | Algumas provocações

Em nossa experiência acadêmica, percebemos que muitos estudantes de Nutrição procuram o curso já tendo uma visão biológica dos fenômenos da alimentação e nutrição. Mas também percebemos que muitos, após diversas provocações, se encantam com as abordagens socioculturais. Assim, apresentamos um desses exercícios provocadores e convidamos o(a) leitor(a) a praticá-lo. Este exercício foi adaptado da disciplina *A global history of food*, ministrada por Ken Albala em 2002.

Escreva um pequeno texto considerando os instigamentos a seguir:

- Pense em uma lata de Coca-Cola* como algo além de uma embalagem vermelha com um líquido marrom dentro. Indague se bebê-la pode ser um ato cultural, social, político, econômico, estético, psicológico e até mesmo espiritual. Pense:
 - Quais são os ingredientes? Quem os produziu? Onde? Como? Por quê? Quais são as consequências?
 - Quem consome isso regularmente? Qual classe social, gênero, idade?
 - Quais são as estratégias utilizadas para promover seu consumo? Quais são os impactos dessas estratégias?
 - Beber isso serve como um ritual ou função social?
 - Que valores essa bebida representa? E se fosse diet?

ção de outros campos de saber, como os das Ciências Humanas e Sociais. Tal aproximação vai ao encontro da Nutrição Clínica Ampliada, uma concepção que propõe justamente a ampliação da atuação da(o) nutricionista e que incentiva a racionalidade nutricional a se articular com outros saberes e contextos relacionados com o processo de cuidado.⁸¹ Além disso, a concepção estimula que aquela(e) que busca por cuidado nutricional tenha papel ativo e central ao longo do processo, cabendo à(o) nutricionista propor ações que promovam autonomia e empoderamento da pessoa sobre seu comer.

Supõe-se que, ao deparar com os conteúdos expostos neste capítulo, a sensação do(a) leitor(a) possa ser de que a aproximação com outros campos de saber e sua aplicação na prática profissional pareçam desafiadoras. A partir da nossa experiência profissional, gostaríamos de expor algumas sugestões de como tais conteúdos podem ser abordados no cuidado nutricional, contribuindo para uma prática mais humanizada e, até onde conseguimos observar, com maior possibilidade de sucesso. Ao se propor incluir tais articulações no seu cenário profissional, a(o) nutricionista deve estar disposta(o) a construir uma proposta terapêutica horizontal, ou seja, construída com o sujeito. Nesse sentido, é fundamental colocar que o cuidado nutricional será proposto com base no que a pessoa considera importante e se sente disposta a fazer. À(o) nutricionista, cabe apontar algumas direções e ajudá-la a construir um caminho possível para alcançar a mudança desejada. A(o) nutricionista também pode considerar se distanciar das racionalidades predominantemente objetivas que norteiam a profissão. Um exemplo pode ser propor um acompanhamento nutricional sem a prescrição de uma dieta. Não faz parte do escopo deste capítulo aprofundar-se nessa temática, mas, brevemente, trata-se de uma abordagem chamada *aconselhamento alimentar e nutricional*, na qual algumas estratégias podem ser usadas no lugar das dietas, incluindo comer de acordo com os sinais de fome, saciedade e apetite, com atenção, tempo adequado e prazer. Também faz parte dessa estratégia auxiliar a pessoa a planejar sua alimentação e estimulá-la a se aproximar de experiências culinárias.

Expôs-se neste capítulo que a comida pode assumir diferentes significados e o comer pode envolver aproximar-se ou distanciar-se de determinadas características corporais. Estas, por sua vez, podem estar dentro ou fora das expectativas atribuídas a um corpo "ideal" na sociedade. Assim, uma consulta nutricional pode envolver, quando e se necessário, com- versar sobre as expectativas da pessoa sobre seu corpo. Por exemplo, é possível abordar sobre as experiências da pessoa com seu corpo, como esse corpo se construiu, se ele é

alvo de comentários estigmatizantes ou atitudes preconceituosas. Nesse sentido, pode ser interessante – e talvez fundamental para aquele que busca o cuidado nutricional – abordar as expectativas relacionadas com o corpo magro na sociedade e como lidar com isso. Também está dentro do escopo de um atendimento nutricional que a(o) nutricionista aborde questões de gênero. Um exemplo de como inserir essa temática no atendimento é investigar como a família da(o) paciente se organiza em relação às etapas que envolvem o comer, desde compras dos alimentos, armazenamento, preparo das refeições até lavagem dos utensílios depois das refeições. Na situação hipotética de que todas essas tarefas fiquem majoritariamente sob a responsabilidade de um membro da família, como a pessoa em atendimento, a(o) nutricionista pode auxiliá-la a pensar em como as tarefas poderiam ser mais bem divididas entre todos os membros da família. Caso a pessoa atendida relate a situação inversa, ou seja, que ela fica bastante alheia a tais atividades, a(o) nutricionista pode incentivá-la a se engajar mais nelas.

Outro ponto abordado no capítulo foi classe social e a função simbólica do ato de comer e das escolhas alimentares. Nesse sentido, cabe à(o) profissional investigar quais funções a comida tem para aquela pessoa e como elas podem estar interferindo em suas práticas alimentares. Uma estratégia para entrar em contato com tais temáticas é saber sobre a história de vida da pessoa que busca o cuidado nutricional. Cabe destacar um exemplo do estudo *Saúde e bem-estar na obesidade*.⁸² Uma das participantes vinha de um contexto no qual a família havia passado por dificuldades financeiras extremas na sua infância. Ela tinha vários irmãos e, nessa época, sua mãe colocava em uma única bacia uma mistura de farinha e ovos, da qual todos os irmãos se alimentavam. Todos se sentavam em volta da bacia e comia mais quem comesse mais rápido. Por isso, até mesmo adulta ela tinha o hábito de comer extremamente rápido e era bastante difícil que mudasse isso. Coube ao nutricionista acolher sua história de vida e conversar sobre essa contextualização trazida por meio dessa trajetória em repetidas consultas, acolhendo também sua

dificuldade de comer com mais calma e colocando que entendia o quanto isso era difícil para ela. Esse aspecto, para a participante, foi mais difícil de ser modificado, porém, com o tempo, ela foi se mobilizando e pôde realizar algumas mudanças. Caso a história de vida dessa pessoa tivesse sido ignorada pela(o) nutricionista (como muitas vezes acontece no atendimento nutricional pautado em uma racionalidade mais objetiva), é possível que essa pessoa não tivesse se sentido ouvida e compreendida, provavelmente abandonando o acompanhamento nutricional.

Por fim, é importante colocar que, muitas vezes, o atendimento nutricional é o único momento que a pessoa terá para falar sobre esses assuntos, que podem ser fonte de muita angústia e incômodo. Tais temáticas podem colaborar para que a pessoa tenha uma relação muito conflituosa com a sua alimentação e dificultar que estabeleça práticas alimentares mais apropriadas para seu contexto de vida. Por isso, ignorar tais angústias pode levar a um acompanhamento nutricional pouco profundo, nada problematizador e em grau nenhum emancipador. Também pode resultar em um atendimento bastante eficiente ao que tange os aspectos fisiológicos da nutrição daquela pessoa, mas que não a mobiliza para fazer mudanças efetivas. Compreende-se (e observa-se na prática) que incluir como parte efetiva do acompanhamento nutricional temáticas que abrangem aspectos socioculturais da vida da pessoa atendida acrescenta propostas inovadoras, democráticas, personalizadas, substanciais e mobilizadoras de mudanças. Sabe-se que a aproximação com as Ciências Humanas e Sociais requer um movimento ativo da(o) profissional que pode não ser fácil, mas, ao que tange às experiências dos autores como pesquisadoras(es) e profissionais, vê-se que tal aproximação tem sido bastante frutífera e motivadora em ambos os âmbitos, orientando decisões, pautando ações em nutrição e alimentação e levando a pensar em atuações inovadoras, transformadoras, substanciais e socialmente referenciadas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Germov J, Williams L. A sociology of food and nutrition: the social appetite. New York: Oxford University Press; 1999.
- Canesqui AM, Garcia RWD. Antropologia e nutrição: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2005.
- Fischler C. Food, self and identity. Soc Sci Inf. 1988;27:275-92.
- Lupton D. Food, the body and the self. Thousand Oaks: Sage; 1996.
- Ikeda J. Culture, food and nutrition in increasingly culturally diverse societies. In: Germov J, Williams L. A sociology of food and nutrition: the social appetite. New York: Oxford University Press; 1999. p. 149-68.
- Poulain JP, Proença RPDC. Methodological approaches on the studies of food practices. Rev Nutr. 2003;16(4):365-86.
- Carvalho MCDVS, Luz MT, Prado SD. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica. Cien Saude Colet. 2011;16:155-63.
- Lischetti M. Antropología. Buenos Aires: Eudeba; 2007.
- Harris M. El desarrollo de la teoría antropológica. Madrid: Siglo XXI; 1983.
- Menasche R, Alvarez M, Colloja J. Dimensões culturais da alimentação. Diálogos Latino-Americanos. Porto Alegre: UFRGS Editora; 2012.
- Lévi-Strauss C. Antropología estructural. Barcelona: Paidós; 1992 [1958].
- Cardoso DP. Fonologia da Língua Portuguesa. São Cristóvão: Universidade Federal de Sergipe, CESAD; 2009.
- Barthes R. Toward a psychosociology of contemporary food consumption. In: Counihan C, Esterik PV. Food and culture: a reader. New York: Routledge; 2013 [1961]. p. 23-30.
- Sinisi L. Antropología social inglesa: la teoría funcionalista. In: Lischetti M. Antropología. Buenos Aires: Eudeba; 2007. p. 121-38.
- Harris M. Antropología cultural. Madrid: Alianza; 2009.
- Poulain JP. Sociologias da alimentação. Florianópolis: Editora UFSC; 2004.
- Poulain JP. Sociologie de l'obésité. Paris: Puf; 2009.
- Douglas M. Pureza e perigo. São Paulo: Perspectiva; 2010.
- Godoy J. Cocina, "cuisine" y clase. Madrid: Gedisa; 2009.
- Fischler C. El (h)omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona: Anagrama; 1995.
- Gonçalves JR. A fome e o paladar: a antropologia nativa de Luis da Câmara Cascudo. Revista Estudos Históricos. 2004;1(33):40-55.
- Freyre G, da Fonseca EN. Açúcar: uma sociologia do doce, com receitas de bolos e doces do Nordeste do Brasil. São Paulo: Global; 2007.
- Brandão CR. Plantar, colher, comer – Um estudo sobre o campesinato goiano. Rio de Janeiro: Graal; 1981.
- Candido A. Os parceiros do Rio Bonito: estudo sobre o caipira paulista e a transformação dos seus meios de vida. São Paulo: Livraria Duas Cidades; 1975.
- Lang S. Menas women, women as men. Changing gender in native American cultures. Austin: University of Texas Press; 1998.
- Assunção VK. Comida de mãe: notas sobre alimentação, família e gênero. Caderno Espaço Feminino. 2008;19(1):233-53.
- Sato PM, Pereira PR, Stelmo IC, Unsain RF, Ulian MD, Sabatini F, et al. Eating practices and habits in mothers. A Brazilian population-based survey. Appetite. 2014;82:16-28.
- Bernardes AFM, Da Silva CG, Frutuoso MFP. Alimentação saudável, cuidado e gênero: percepções de homens e mulheres da zona noroeste de Santos-SP. Demetra. 2016;11(3): 559-73.
- Soares MD, Amparo-Santos L. Gênero, cuidado alimentar e saúde no âmbito familiar e doméstico: algumas reflexões. In: Strey MN, Verza F, Romani PS, editoras. Gênero, cultura e família: perspectivas multidisciplinares. Porto Alegre: EDIPUCRS; 2015.
- Diez-García RW, Castro IRRD. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. Ciênc saúde coletiva. 2011;16(1):91-8.
- Mazzei NC. O trabalho duplicado. São Paulo: Expressão Popular; 2013.
- Brody A, Spieldoch A, Aboud G. Gênero y seguridad alimentaria. Hacia una seguridad alimentaria y nutricional con justicia de género. Londres: Institute of Development Studies UK; 2014.
- Ianni O. Dialética das relações raciais. Estudos Avançados. 2004;18:21-30.
- Brasil. Política Nacional de Atenção Integral da População Negra. Brasília: Ministério da Saúde; 2007.
- Siliprandi EA. Alimentação como um tema político das mulheres. Campina Grande: Ariús. 2012;18(1):144-58.
- Feldman M, Meyer I. Eating disorders in lesbian, gay, and bisexual populations. Int J Eat Disord. 2007;40(3):218-26.
- Kole S. Globalizing queer? AIDS, homofobia and the politics of sexual identity in India. Glob Health. 2007;3(8):1-16.
- Quidley-Rodriguez N, De Santis J. A literature review of health risks in the bear community, a gay subculture. AJMH. 2017;11(6):1673-9.

39. Hoppers H, Jansen A. Why homosexuality is a risk factor for eating disorders in males. *J Soc Clin Psychol.* 2005;24(8):1188-201.
40. Foster-Gimbel O, Engeln R. Fat chance! Experiences and expectations of antifat bias in the gay male community. *Psychol Sex Orientat Gen Divers.* 2016;3(1):63-70.
41. Wittig M. El pensamiento heterosexual y otros ensayos. Barcelona: Egales; 1992.
42. Shavitt S, Jiang D, Cho H. Stratification and segmentation: social class in consumer behavior. *J Consum Psychol.* 2016;26(4):583-93.
43. Carey RM, Markus HR. Social class matters: a rejoinder. *J Consum Psychol.* 2016;26(4):599-602.
44. Bourdieu P. Distinction: a social critique of the judgment of taste. London: Routledge & Kegan Paul; 1984.
45. DaMatta R. O que faz o Brasil, Brasil? Rio de Janeiro: Rocco; 1986.
46. Canesqui AM. Antropologia e alimentação. *Rev Saúde Pública.* 1988;22(3):207-16.
47. Fieldhouse P. Food & nutrition: customs & culture. London: Croom Helm; 1986.
48. Wills W, Backett-Milburn K, Roberts M-L, Lawton J. The framing of social class distinctions through family food and eating practices. *Sociol Rev.* 2011;59(4):725e740.
49. Tivadar B, Luthar B. Food, ethics and aesthetics. *Appetite.* 2005;44(2):215-33.
50. Montanari M. Sistemas alimentares e modelos de civilização. In: Flandrin JL, Montanari M. História da alimentação. São Paulo: Estação Liberdade; 1998.
51. Joannès F. A função social do banquete nas primeiras civilizações. In: Flandrin JL, Montanari M. História da alimentação. São Paulo: Estação Liberdade; 1998.
52. Flandrin JP. Os tempos modernos. In: Flandrin JL, Montanari M. História da alimentação. São Paulo: Estação Liberdade; 1998.
53. Pulici C. Le solennel et le parcimonieux dans l'alimentation. Les pratiques gastronomiques comme source de distinction des élites brésiliennes. *IdeAs.* 2012;3:1-173.
54. Saglio-Yatzimirsky M-C. A comida dos favelados. *Estudos Avançados.* 2006;20(58):123e132.
55. FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2017. Fomentando la resiliencia en aras de la paz y la seguridad alimentaria. Roma, FAO; 2017.
56. IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Um quarto da população vive com menos de R\$ 387 por mês. 2018 [acesso em 17 abr 2018]. Disponível em: [https://agencia-](https://agencia-denoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/18825-um-quarto-da-populacao-vive-com-menos-de-r-387-por-mes.html)
- denoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/18825-um-quarto-da-populacao-vive-com-menos-de-r-387-por-mes.html.
57. IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. PNAD Contínua: taxa de desocupação é de 13,1% no trimestre encerrado em março. 2018 [acesso em 15 abr 2018]. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2013-agencia-de-noticias/releases/20994-pnad-continua-taxa-de-desocupacao-e-de-13-1-no-trimestre-encerrado-em-marco.html>.
58. Degher D, Hughes G. The adoption and management of a "fat" identity. In: Sobal J, Maurer D. Interpreting weight: the social management of fatness and thinness. New York: Aldine de Gruyter; 1999. p. 11-27.
59. Scagliusi FB, Lourenco BH. A ditadura da beleza e suas consequências no discurso nutricional. In: Alvarenga M, Scagliusi FB, Philippi ST, organizadoras. Nutrição e transtornos alimentares: avaliação e tratamento. Barueri: Manole; 2010. p. 59-83.
60. Lupton D. Fat. New York: Routledge; 2013.
61. Stearns PN. Fat history: bodies and beauty in the modern west. New York: NYU Press; 2002.
62. Goffman E. Stigma: notes on the management of spoiled identity. New York: Simon & Schuster; 1963.
63. Sobal J. Sociological analysis of the stigmatisation of obesity. In: Germov J, Williams L. A sociology of food & nutrition: the social appetite. New York: Oxford University Press; 1999. p. 187-204.
64. Puhl R, Latner J. Stigma, obesity, and the health of the nation's children. *Psychol Bull.* 2007;133(4):557-80.
65. Trainer S, Wutich A, Brewis A. Eating in the panopticon: surveillance of food and weight before and after bariatric surgery. *Med Anthropol.* 2017;36(5):500-14.
66. Abu-Odeh D. Fat stigma and public health: a theoretical framework and ethical analysis. *Kennedy Inst Ethics J.* 2014;24(3):247-65.
67. MacLean L, Edwards N, Garrard M, Sims-Jones N, Clinton K, Ashley L. Obesity, stigma and public health planning. *Health Promot Int.* 2009;24(1):88-93.
68. Vartanian LR, Novak SA. Internalized societal attitudes moderate the impact of weight stigma on avoidance of exercise. *Obesity.* 2011;19(4):757-62.
69. Brewis A, SturtzSreetharan C, Wutich A. Obesity stigma as a globalizing health challenge. *Global Health.* 2018;14(1):20.

70. Stunkard AJ, Sobal J. Psychosocial consequences of obesity. In: Fairburn CG, Brownell KD, editores. *Eating disorders and obesity: a comprehensive handbook.* New York: The Guilford Press; 1995. p. 417-21.
71. Silva JK, Prado SD, Carvalho MCVS, Ornelas TFS, Oliveira PF. Alimentação e cultura como campo científico no Brasil. *Physis.* 2010; 20(2):413-42.
72. Santos LAS. O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais e alimentares no mundo contemporâneo. Salvador: EDUFBA; 2008.
73. Freitas MCS, Fontes GAV, Oliveira N. Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura. Salvador: EDUFBA; 2008.
74. Nascimento AB. Comida: prazeres, gozos e transgressões. 2. ed. Salvador: EDUFBA; 2007.
75. Ferreira FR, Prado SD, Seixas CM, Vargas EP. Cinema e comensalidade. Série Sabor Metrópole. Curitiba: CRV; 2016. v. 6.
76. Prado SD, Amparo-Santos L, Silva LF, Arnaiz MG, Bosi MLM. Estudos socioculturais em alimentação e saúde: saberes em rede. Série Sabor Metrópole. Rio de Janeiro: EdUERJ; 2016.
77. Menasche R. Saberes e sabores da colônia: alimentação e cultura como abordagem para o estudo do rural. Porto Alegre: Ed. UFRGS; 2015.
78. Maciel ME, Gomberg E. Temas em cultura e alimentação. Aracaju: Editora da Universidade Federal de Sergipe/Fundação Oviêdo Teixeira; 2007.
79. Bosi MLM. A face oculta da Nutrição: ciência e ideologia. Rio de Janeiro: Espaço e Tempo - coedição UFRJ; 1988.
80. Tonial SR. Desnutrição e obesidade. Faces contraditórias na miséria e na abundância. Recife: IMP; 2001.
81. Demétrio F, Paiva JBD, Fróes AAG, Freitas MDCSD, Santos LADS. A nutrição clínica ampliada e a humanização da relação nutricionista-paciente: contribuições para reflexão. *Rev Nutr.* 2011;24(5):743-63.
82. Ulian MD, Pinto AJ, Sato PM, Benatti FB, de Campos-Ferraz PL, Coelho D, et al. Effects of a new intervention based on the Health at Every Size® approach for the management of obesity: The "Health and Wellness in Obesity" study. *PLoS ONE.* 2018;13(7):e0198401.

BIBLIOGRAFIA

- Barbosa L. Feijão com arroz e arroz com feijão: o Brasil no prato dos brasileiros. *Horiz Antropol.* 2007;13(28):87-116.
- Maciel ME. Cultura e alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin? *Horiz Antropol.* 2001;16:145-56.