



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS SOCIAIS

LETICIA AMARO DE CASTRO

MUDANÇAS ALIMENTARES: UMA ANÁLISE DO HÁBITO DE JANTAR PELO  
RELATO DOS “MAIS VIVIDOS DO SESC” – UBERLÂNDIA/ MG

UBERLÂNDIA

2013

LETICIA AMARO DE CASTRO

MUDANÇAS ALIMENTARES: UMA ANÁLISE DO HÁBITO DE JANTAR PELO  
RELATO DOS “MAIS VIVIDOS DO SESC” – UBERLÂNDIA/ MG

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação  
em Ciências Sociais – Mestrado, da Universidade  
Federal de Uberlândia, como requisito para a obtenção  
do título de mestre em Ciências Sociais.

Área de concentração: Sociologia e Antropologia.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>.Dr<sup>a</sup>. Mônica Chaves Abdala.

UBERLÂNDIA

2013

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Sistema de Bibliotecas da UFU, MG, Brasil.

---

C355m Castro, Leticia Amaro de, 1988-  
2013      Mudanças alimentares: uma análise do hábito de jantar pelo relato dos  
"mais vividos do SESC" – Uberlândia/ MG / Leticia Amaro de Castro. --  
2013.  
154 f.: il.

Orientadora: Mônica Chaves Abdala.  
Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Uberlândia,  
Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais.  
Inclui bibliografia.

1. Sociologia - Teses. 2. Hábitos alimentares - Relações sociais -  
Uberlândia - Teses. 3. Grupo Mais Vividos do SESC – Hábitos  
alimentares - Teses. I. Abdala, Mônica Chaves. II. Universidade Federal  
de Uberlândia. Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais. III.  
Título.

---

CDU: 316

Letícia Amaro de Castro

**Mudanças alimentares:** uma análise do hábito de jantar pelo relato dos “Mais vividos do SESC” – Uberlândia / MG

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Ciências Sociais – Mestrado, da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial para a obtenção do título de mestre em Ciências Sociais.

Área de concentração: Sociologia e Antropologia.

Uberlândia, 11 de abril de 2013

Banca Examinadora

---

Profª. Dra. Mônica Chaves Abdala – Orientadora (UFU)

---

Prof.ª Dra. Eliane Schmaltz Ferreira – Examinadora (UFU)

---

Profª. Dra. Janine HelfstLeichtCollaço- Examinadora (UFG)

Prof. Dr. Márcio Ferreira de Souza - Suplente (UFU)

Dra. Claude Guy Papavero- Suplente (USP)

A todos(as) os(as) mais vividos do SESC que  
comigo partilharam suas vivências e recordações  
e que com grande carinho me receberam.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço à Universidade Federal de Uberlândia e a seu Programa de Pós-graduação em Ciências Sociais, que possibilitaram a realização deste curso.

Aos professores Drs. Márcio Ferreira de Souza, Alessandro Leme, Marcel Mano e à Dra. Maria Lúcia Vannuchi, que muito contribuíram para a nossa formação acadêmica por meio das disciplinas que ofertaram.

Àqueles que se dedicaram à coordenação do curso, Dr. Marcel Mano e Dra. Patrícia Trópia, sempre prontos a nos auxiliar, e à Edvandra sempre amável, paciente e prestativa nos momentos de dificuldades.

Atodos(as) os(as) colegas da segunda turma do mestrado em Ciências Sociais – UFU, pelo carinho e partilha de conhecimentos nessa fase de maior aprofundamento acadêmico.

À Coordenação de aperfeiçoamento de pessoal de nível superior (CAPES), pelo fomento que possibilitou maior dedicação na realização deste trabalho.

À minha orientadora, Prof.<sup>a</sup> Dra. Mônica Chaves Abdala, que me acompanha e insere, desde a graduação, nesse universo de pesquisa. Universo que encanta, apesar das dificuldades. Agradeço porque muitas delas passou comigo, teve paciência na teimosia, soube esperar, estimulou e ensinou a superar. Este trabalho não chegaria ao que é sem o seu trabalho e dedicação.

Agradeço aos professores que compuseram nossa banca de qualificação: Prof.<sup>a</sup>. Dra. Eliane Schmaltz Ferreira, Prof. Dr. João Marcos Alem e Prof. Dr. Márcio Ferreira de Souza. Suas sugestões muito enriqueceram esta dissertação, que já não é mais o que lhes apresentamos inicialmente.

Agradeço também às Prof.as. Dr.as. Janine Collaço e Eliane Schmaltz Ferreira, à Dr.a Claude Papavero e ao Prof. Dr. Márcio Ferreira de Souza pela solicitude em participar desta banca.

À Maria Beatriz Villela, pelas atentas correções, contribuindo para a melhor fluidez e compreensão do texto. E à Sônia Alice Séjour Mansaud, pela versão de nosso résumé.

Agradeço ao grupo de estudos “Alimentação, cultura e sociedade” e ao GT “Saberes e diálogos no campo da antropologia da alimentação” da 28<sup>a</sup> Reunião Brasileira de Antropologia, pelas discussões que nos inspiraram.

Ao Serviço Social do Comércio (SESC/MG-Uberlândia), por nos ter aberto as portas para a realização desta pesquisa e aos “Mais vividos do SESC”, que nos receberam em seu convívio e se dispuseram a nos atender.

Agradeço a minha família e ao Daniel, pela torcida, paciência, espera, compreensão, amor e carinho dedicados, atodos(as) os(as) amigos(as), pelo apoio, e à família de Daniel, já parte da minha.

A todos(as) meu muito obrigada!

“Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades.  
Muda-se o ser, muda-se a confiança;  
Todo mundo é composto de mudança,  
Tomando sempre novas qualidades.  
Continuamente vemos novidades,  
Diferentes em tudo da esperança [...]”

**Camões**

Mudam-se os velhos  
Muda-se o modo de viver, e ver o envelhecer  
Mudam-se os seus costumes, seus hábitos  
Seu viver e modos de comer  
Mudam-se suas necessidades  
Muda-se aquilo que deve comer  
Muda-se pela modernidade,  
Muda-se pelo próprio envelhecer.

**Leticia Amaro de Castro**

## Resumo

Neste trabalho realizamos um estudo de caso com o grupo dos “Mais vividos do SESC”, de Uberlândia-MG, no qual analisamos as transformações pelas quais tem passado o hábito de jantar. Para isso partimos do relato de pessoas idosas que as têm vivenciado e que são, portanto, reveladoras delas. Tendo como objetivo analisar as mudanças desse hábito e considerando que envolve alterações alimentares e sociais mais amplas, procuramos observar costumes, significações e relações sociais estabelecidos nessa refeição. Ao trabalhar com pessoas idosas, buscamos também notar especificidades relativas a sua condição e a sua alimentação. Trata-se de uma ampliação das pesquisas que temos realizado considerando a importância dessa refeição nas relações familiares e o atual contexto, em que deixa de ser feita, substituída por lanches individuais. Vemos que uma refeição antes tida como essencial se torna dispensável, mudança que se relaciona à necessidade de alimentos fortes quando se trabalha ou pratica atividades pesadas e alimentos leves quando a atividade é leve ou não se trabalha mais. O grupo estudado incorpora o ideal da terceira idade: ser ativo, saudável e independente e para tal restringe sua alimentação ao que é tido como saudável e leve. O jantar, considerado pesado, algo que engorda e faz mal, deixa de ser feito pela maioria. No entanto, a opção por não fazer essa refeição não se dá apenas nessa fase da vida. Também na juventude e vida adulta outros aspectos são determinantes, como a mudança para a cidade, as novas atividades, os novos horários, pois, trabalhando até mais tarde, o jantar se torna contraindicado. Tratando-se de pessoas idosas, das quais a maioria é viúva e mora só, diferentes sentimentos e fatores envolvem sua alimentação e a modificam. Há solidão doméstica cotidiana e individualização dos hábitos alimentares. Sobre as visões que têm do alimento, podemos dizer que passado e presente são postos em oposição, ora um é tido como mais saudável, ora outro, o que leva em consideração fatores como produção natural, venenos e hormônios e o perigo devido à gordura. A saúde e a disposição se tornam uma busca fundamental nas mudanças alimentares. Procuram se tornar comedores competentes em um contexto de cacofonia alimentar e gastroanomia, reformulando o conhecimento comum e tradicional, incorporando saberes científicos de modo a orientar suas práticas.

**Palavras-chaves:** Mudanças alimentares, jantar, alimentação na terceira idade, envelhecer.

## Résumé

Nous avons étudié le groupe « Os mais vividos do SESC », Uberlândia – MG, où nous faisons l'analyse des transformations dans l'habitude de dîner. Pour le faire, nous partons des rapports des personnes âgées qui vivent ces transformations et qui sont donc des témoins de celles-ci. Nous avons pour but d'analyser les changements de cette habitude et, en considérant que cela prend en compte des changements alimentaires et sociaux plus vastes, nous avons cherché à observer les habitudes, significations et liens sociaux établis dans ce repas. En travaillant avec des personnes âgées, nous avons entendu aussi remarquer les spécificités concernant leur condition et leur alimentation. Il s'agit d'une amplification des recherches que nous faisons, en prenant en compte l'importance de ce repas dans les relations dans la famille et le contexte actuel où ce repas n'est plus pris, étant remplacé par des snacks individuels. Nous remarquons qu'un repas considéré essentiel perd son importance, ce qui arrive en fonction du besoin d'aliments forts quand l'on travaille ou fait des activités fortes et aliments légers quand l'activité est légère ou l'on ne travaille plus. Dans son vieillissement, le groupe étudié incorpore l'idéal d'être actif, en bonne santé et indépendant et pour le réussir restreint leur alimentation à ce qui est considéré comme léger et sain. Le dîner est vu comme lourd, quelque chose qui fait grossir et est mauvais et qui est laissé de côté par la plupart. Néanmoins, l'option de ne pas réaliser ce repas n'est pas pris que pour cette étape de la vie. Il y a, dans la jeunesse et à la vie adulte, d'autres aspects qui sont déterminants, comme le déménagement à la ville, des nouvelles activités, des nouveaux horaires, car en travaillant jusqu'à plus tard, le dîner devient contre indiqué. Quand il s'agit des personnes âgées, la plupart sont veuves et habitent seules, différents sentiments et facteurs prennent en compte leur alimentation et la font changer. Il y a la solitude quotidienne de chez soi et l'individualisation des habitudes alimentaires. Par rapport à comment ces personnes voient la nourriture, nous pouvons dire que le passé et le présent sont mis en opposition : soit l'un est vu tel que plus sain, soit l'autre, ce que prennent en considération des facteurs comme la production naturelle, des poisons et des hormones et le danger lié à la graisse. L'hygiène de vie et la disposition deviennent un objectif constant dans les changements alimentaires. Les personnes âgées cherchent à être des mangeurs compétents dans un contexte de cacophonie alimentaire et gastro-anomie, où l'on reformule la connaissance commune et traditionnelle, en incorporant des savoirs scientifiques de façon à orienter ses pratiques.

**Les mots-clés :** Changements alimentaires, dîner, alimentation dans la vieillesse, vieillissement

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>11</b>
<b>Metodologia e procedimentos de pesquisa .....</b>	<b>19</b>
<b>Caracterização socioeconômica dos(as) entrevistados(as) .....</b>	<b>28</b>

### CAPÍTULO I

#### *Alimentação: elaboração sociocultural em estruturas, rituais, convivência, simbolismos e representações*

<b>1.1</b>	<b>Comer: ato social e cultural .....</b>	<b>36</b>
<b>1.2</b>	<b>Estruturas e significados das diferentes refeições .....</b>	<b>40</b>
<b>1.3</b>	<b>Classificação e qualidade dos alimentos .....</b>	<b>46</b>

### CAPÍTULO II

#### *Mudanças na alimentação*

<b>2.1</b>	<b>Alimentação no processo de urbanização.....</b>	<b>56</b>
<b>2.2</b>	<b>Processo de industrialização da alimentação.....</b>	<b>59</b>
<b>2.3</b>	<b>Subversão dos tempos e modos de comer.....</b>	<b>64</b>
<b>2.4</b>	<b>Alimentação individualizada.....</b>	<b>67</b>
<b>2.5</b>	<b>Alimentação saudável e leve.....</b>	<b>71</b>
<b>2.6</b>	<b>Viver e comer juntos.....</b>	<b>76</b>
<b>2.7</b>	<b>Refeições e consumo na contemporaneidade.....</b>	<b>78</b>

### CAPÍTULO III

#### *Relações sociais e alimentação na terceira idade*

<b>3.1</b>	<b>A institucionalização dos cursos da vida e a velhice.....</b>	<b>84</b>
<b>3.2</b>	<b>Da velhice à terceira idade: O SESC, programas e políticas para o(a) idoso(a).....</b>	<b>88</b>
<b>3.3</b>	<b>Novo estilo de ser idoso(a).....</b>	<b>93</b>
<b>3.4</b>	<b>Estilo de vida dos “Mais vividos do SESC”.....</b>	<b>97</b>

<b>3.5 Alimentação dos(as) idoso(as) na contemporaneidade.....</b>	<b>103</b>
<b>CAPÍTULO IV</b>	
<i>Mudanças alimentares e de jantar entre os “Mais vividos do SESC”</i>	
<b>4.1 Alimentação dos “Mais vividos do SESC”.....</b>	<b>112</b>
<b>4.2 Passado e presente alimentar.....</b>	<b>116</b>
<b>4.3 Sobre a perda do sabor.....</b>	<b>119</b>
<b>4.4 O sabor do encontro.....</b>	<b>121</b>
<b>4.5 Jantar em distintas fases da vida.....</b>	<b>125</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>136</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>141</b>
<b>APÊNDICES .....</b>	<b>152</b>
<b>Apêndice A.....</b>	<b>153</b>
<b>Apêndice B.....</b>	<b>154</b>

---

## **INTRODUÇÃO**

Neste trabalho realizamos um estudo sobre transformações no hábito de jantar, por meio do relato de pessoas idosas<sup>1</sup> do grupo “Os mais vividos do SESC<sup>2</sup>”, em Uberlândia-MG. Tendo como objetivo analisar as mudanças desse hábito e considerando que envolve alterações alimentares e sociais mais amplas, procuramos observar costumes, significações e relações sociais estabelecidos nessa refeição, assim como mudanças vivenciadas pelas pessoas pesquisadas. Ao trabalhar com pessoas idosas buscamos também notar especificidades relativas a sua condição e a sua alimentação.

Trata-se de uma ampliação de pesquisas que realizamos buscando apreender as características alimentares na contemporaneidade, especificamente as do jantar, fundamentais para a compreensão da atual proposta. Em um primeiro trabalho intitulado “Televisão no momento das refeições: uma questão para se pensar a sociabilidade familiar”<sup>3</sup>, analisamos o jantar e as relações sociais nele estabelecidas com a presença da televisão. Tínhamos como pressuposto que essa seria a principal tomada alimentar do dia, pela possibilidade de reunião dos membros da família, em uma esfera de sociabilidade e afetividade, contribuindo para a coesão do grupo<sup>4</sup>.

Porém, percebemos que essa não é mais a principal refeição de nossos(as) entrevistados(as) no Campus Santa Mônica da Universidade Federal de Uberlândia - UFU - no ano de 2009. A saber, 38 pessoas, homens e mulheres entre 18 e 60 anos: estudantes (16), professores (6), funcionários da UFU (6), terceirizados que prestam serviços no *campus* (setores da limpeza e da segurança) e funcionários de agências de serviços (bancas de revistas, copiadoras, cantinas, bancos etc.) (10). A maioria deles, 65%, é composta por solteiros(as), 47% fazem parte de famílias nucleares<sup>5</sup>, sendo as demais configurações domiciliares compostas por famílias monoparentais<sup>6</sup>, ou do(a) entrevistado(a) com irmãos, tias, avós, assim como com não parentados, como colegas de faculdade em repúblicas estudantis.

---

<sup>1</sup> Segundo o IBGE, pessoas com mais de 60 anos. Para designá-los encontramos vários termos imbuídos nas concepções que se tem a respeito dessa fase da vida. Optamos por utilizar pessoas idosas considerando que em comparação com outros termos denota maior respeito ou ainda “terceira idade” quando nos referirmos ao ideal por elas vivenciado, a ser trabalhado em um dos capítulos.

<sup>2</sup> Serviço Social do Comércio.

<sup>3</sup> Pesquisa de Iniciação Científica com bolsa CNPQ/UFU, orientada pela Prof. Dra. Mônica Chaves Abdala, realizada nos anos 2008 e 2009.

<sup>4</sup> A esse respeito, Abdala (2002) aponta que o jantar é considerado por estudiosos a principal refeição devido à reunião da família dispersa durante o dia, em países europeus e no Brasil.

<sup>5</sup> Famílias compostas pela pessoa entrevistada, seus pais e irmãos, ou seu cônjuge e filhos.

<sup>6</sup> Famílias compostas por um dos pais e filhos. Nessa configuração predominam filhos e filhas morando com as mães.

Nesse grupo, percebemos que o jantar está deixando de ocorrer, sendo substituído por lanches individuais<sup>7</sup>. Vimos também que as refeições são mais valorizadas por “matar a fome” e dar energia para um dia de estudo ou trabalho, não sendo frequentemente lembrado ou priorizado o convívio e a sociabilidade do momento<sup>8</sup>.

Essa valoração constatada e os novos hábitos se relacionam à imersão das pessoas entrevistadas em um estilo de vida moderno, urbano e acelerado, em que os modos e tempos de comer são subvertidos. Isso contribuiria para o esquecimento ou não valorização de outras esferas da alimentação, que não a nutricional, dando a ela um significado extremamente prático. Dessa forma, no momento do jantar, passa-se a comer “qualquer coisa”, desfrutando ou não de alguma companhia e em qualquer lugar, tanto em frente à TV, quanto ao computador.

Diante das modificações percebidas no hábito, envolvendo o que se come, como e com quem, realizamos uma segunda pesquisa<sup>9</sup> em que nos propusemos a estudar não só as mudanças relativas ao jantar na atualidade, mas também a recuperar antigos hábitos e significações em torno da refeição noturna cotidiana e acompanhar as transformações que a envolvem. Analisamos a vivência, a valoração e os sentimentos em relação ao jantar familiar cotidiano, hoje e em outros tempos, pensando a ritualização<sup>10</sup> e a sociabilidade<sup>11</sup> que envolvem as refeições.

Assim, nos valemos do relato de pessoas idosas, que vivenciaram as transformações sobre as quais queríamos estudar. A pesquisa foi desenvolvida por meio de um estudo de

<sup>7</sup> Como Rial (1996) analisa, é corrente, tanto na França como no Brasil, a distinção entre o lanche e a refeição verdadeira. O lanche é leve, pequeno, “é consumido entre as ‘verdadeiras refeições’ ou as substitui, e se acomoda a ocasiões especiais, a lugares e atitudes não-convencionais – comer em pé, sem prato [...] toma um tempo mais curto que a refeição [...] aparece sempre numa posição secundária em relação às três refeições principais, sem cindir de fato o acontecimento ao qual se sobrepõe (a reunião, o trabalho agrícola, o estudo, a viagem, etc.)” (RIAL, 1996, p. 99).

<sup>8</sup> Naquele primeiro trabalho, de 2009, utilizamos o conceito de sociabilidade cunhado pela Escola de Chicago. Para tal escola, a sociabilidade é entendida como “modos, padrões e formas de relacionamento social concreto em contextos ou círculos de interação e convívio social” (EUFRÁSIO, 1996, p. 38).

<sup>9</sup> Pesquisa de Iniciação Científica com bolsa CNPQ, “Jantar: memória e mudança”, orientada pela Prof. Dra. Mônica Chaves Abdala, realizada nos anos de 2009 e 2010.

<sup>10</sup> O conceito de ritualização será discutido do capítulo 1.

<sup>11</sup> Nesse estudo, partimos da formulação de Simmel acerca da sociabilidade. Para esse autor, sociabilidade é uma forma lúdica de sociação, que não se prende a necessidades e interesses específicos, sendo suficientes a satisfação e o prazer de estar junto. Toda sociação é acompanhada, acima de seu conteúdo, de um sentimento positivo, de satisfação, por ter a solidão do indivíduo resolvida na proximidade e reunião, na qual as possíveis necessidades e interesses que possam tê-la impulsionado dão lugar à sociabilidade. Trazendo essa discussão para a alimentação, a sociabilidade poderia acontecer quando o significado do ato de comer extrapolasse seu sentido natural ou material, transformando-se “em formas de estar com o outro e de ser para o outro” (SIMMEL, 2006, p. 60).

caso, com um grupo de senhoras católicas, devotas de Santo Antônio, que se reúnem semanalmente para orações. Essas senhoras têm em comum a religião e a origem em camadas populares e rurais, e seus hábitos alimentares no passado estão fundamentalmente ligados a essa condição.

No campo jantavam todos os dias e essa refeição era tida como fundamental e necessária. Na cidade, com o tempo, ela deixa de ter esse *status* ou mesmo de ser feita. Lá preparavam ingredientes e comidas; aqui, encontram-nos prontos, com facilidade, próximo de casa e com diferentes modos de pagamento. O mesmo ocorre com os lanches, substitutos do jantar, pois hoje, segundo as entrevistadas, há opções mais variadas, não precisam ser o arroz e o feijão costumeiros.

Além dessas facilidades, mais dois fatores contribuíram para a diminuição do hábito de jantar: suas últimas tomadas alimentares do dia ocorrem mais tarde e elas têm uma constante preocupação com o corpo e concepções de que o jantar engorda e faz mal pelo horário em que se dá. Esses mesmos fatores também foram observados na pesquisa atual.

Analisamos que muitas das mudanças observadas se deram com sua vinda para a cidade, onde tinham de se adaptar aos novos horários de trabalho e estudo dos familiares, e devido ao contato com outros hábitos, assim como com outras possibilidades de alimentos. Um exemplo é que no campo as idosas não tinham o costume de comer sempre à mesa, de reunir a família e conversar na refeição, hábitos adotados por algumas delas na cidade.

Como observamos que nesse grupo os hábitos e mudanças alimentares estavam relacionados ao seu local de socialização, o campo, e à mudança para a cidade, propusemos investigar neste trabalho um grupo ampliado de idosos(as), com distintas experiências, pessoas que viveram no campo, mas também em cidades, mulheres e homens provenientes de distintas camadas sociais, os(as) idosos(as) do SESC.

Estamos imersos em um contexto de grandes transformações sociais que levam os(as) idosos(as) a vivenciar de modo particular mudanças no hábito de jantar que os acompanhou no decorrer da vida, alterando tal hábito e ressignificando-o de acordo com novos valores. Há que se considerar também a especificidade de serem pessoas idosas e viverem determinado momento da vida que implica mudanças biológicas e sociais, envolvendo a necessidade de novas comidas e formas de comer.

Perguntamo-nos, então: por quais mudanças o jantar tem passado nesse grupo? Como e por que se deram? Qual a sua relação com processos sociais mais amplos? Qual sua relação com a especificidade do ser idoso(a), característica do grupo estudado? Como são vivenciadas essas transformações?

São ainda poucos os estudos que possibilitam observar como se deram essas mudanças no decorrer do século XX e início do XXI. Entendemos, então, que a pesquisa é relevante por acompanhá-las e explicar como têm se dado e sido percebidas por quem as experimenta. Além disso, em uma sociedade em que pessoas idosas ainda são vistas como um “problema”, entre outras razões por aumentarem os gastos com saúde e previdência, buscamos valorizá-las como sujeitos históricos portadores de saberes e experiência, considerando a importância de recuperar suas lembranças e de possibilitar reflexões que tornem a expectativa de vida não só cada vez maior, como já acontece, mas também mais qualitativa e agradável para os(as) futuros(as) idosos(as).

Conforme Vecchia et al. (2005), qualidade de vida se relaciona ao bem-estar pessoal e à autoestima. Trata-se de uma definição que varia de autor para autor e, por seu caráter subjetivo, entre pessoas de acordo com distintos interesses individuais, grupos socioculturais e faixas etárias. Tomando como base o que há de resultados comuns em pesquisas qualitativas e suas observações, os(as) autores(as) apontam que a qualidade de vida para os(as) idosos(as) está vinculada a: bom relacionamento com a família, com amigos, assim como participação em organizações sociais, saúde, bem-estar, alegria e amor, condição financeira estável, trabalho, espiritualidade, prática de trabalhos voluntários e contínua aprendizagem.

Comer em família, como nos mostra Relvas (2005) na pesquisa “Hábitos de compra e consumo de idosos nas cidades de São Paulo, Porto Alegre, Goiânia e Recife”, é visto como forma de integração com os demais membros e é priorizado por 86% dos(as) participantes do seu estudo.

A autora percebe ainda que a companhia de outras pessoas influencia a alimentação dos(as) idosos(as), gerando ânimo para a ingestão de alimentos. Para eles(as), comer sozinhos(as) e fazer a própria refeição seria algo monótono e poderia levá-los(as) a comer sempre a mesma comida, provocando desnutrição. Podem, portanto, ser afetados(as) tanto emocionalmente, pelo gosto de estar com os familiares, quanto na saúde, por comerem sempre a mesma coisa. Essa constatação permite compreender quão importante é a refeição

em família para a qualidade de vida dessas pessoas, do que se conclui que este estudo pode trazer contribuições nesse sentido para todo esse grupo da população.

O primeiro capítulo trata do caráter social e cultural da alimentação, pois, quando pensamos o jantar e a importância de estudar suas mudanças, tomamos em consideração diversas dimensões do comer: o estabelecimento de relações sociais; regras; representações sobre o alimento; o simbolismo da refeição de um grupo, no caso a família; suas concepções partilhadas e expressas em atos comuns, que reforçam a sua coesão. Não consideramos a alimentação cotidiana como simples ato de ingerir um alimento e satisfazer necessidades. Para tal discussão são fundamentais autores como Fischler (1995), Montanari (2010), Simmel (2004), Poulain (2006), Visser (1998) e Ortiz (1996).

Focalizamos uma refeição específica, o jantar, que, no entanto, faz parte de uma estrutura que a relaciona diretamente à sequência que estabelece com as outras refeições e os alimentos que nelas são consumidos. As refeições seguem um modelo ordenado ao longo do dia e a importância de cada uma é definida pelo sentido que recebe tomando em consideração as atividades que a seguem ou precedem. Apontamos, então, as diferentes refeições feitas ao longo do dia tendo em vista o significado e importância atribuídos a cada uma delas e os fatores que contribuem para tal. Baseamo-nos principalmente em Douglas (1971) e Woortmann (1978).

Essencial para a definição das refeições são os alimentos nelas consumidos, que são pensados, classificados, categorizados. Essas categorias orientam as escolhas alimentares, tomando em consideração os horários, as atividades que serão realizadas após a ingestão e a saúde ou condição da pessoa que vai ingerir o alimento. Discutimos as noções populares de quente e frio, forte e fraco, reímoso e descarregado, buscando compreender de que modo influenciam na valoração e realização do jantar. Valemo-nos, para tal, principalmente das discussões de Woortmann (1978), Brandão (1981) e Rodrigues (2001).

No segundo capítulo, abordamos as transformações alimentares, articulando-as aos processos sociais mais amplos que as envolvem. Discutimos as influências exercidas pela industrialização, pela urbanização, pela individualização, entre outros fatores, de modo a explicar como, por que se dão e como são significadas as mudanças que nos propomos estudar.

Alimentos industrializados, processados têm origem desconhecida e envolvem perigos e inseguranças. Os produtos encontrados para o consumo se homogeneízam, perdem o gosto particular. Os alimentos são mais variados, trazem comodidade, no entanto envolvem riscos. Fischler (1995, 2011) possibilita-nos fazer essa reflexão.

A constante atividade e a experiência do tempo como coerção modificam os modos e tempos de comer acompanhado e fazer refeições costumeiras. Sobre esses aspectos apresentam contribuições: Ortiz (1994), Abdala (1999), Rial (1996), Fischler, Elias (1998) e Collaço (2003).

Podemos e devemos escolher o que comer, mas de que forma? São várias as informações disponíveis sobre os alimentos e o comedor se vê confuso. As normas sociais e alimentares se tornam flexíveis e, para discutir sobre essas questões, nos valemos também de Fischler.

Hoje se enfatiza que a alimentação pode causar vários problemas de saúde, ou ajudar a evitá-los, controlá-los, por isso se entende que é necessário adotar novos estilos de vida nos quais são associadas as concepções de saudável e leve, que recebem grande importância nas escolhas alimentares. Tratamos essas questões a partir de Giddens (2002) e Santos, L. A (2006).

Muitos(as) dos(as) idosos(as) passaram por um processo de migração do campo para a cidade que lhes trouxe novidades e ressignificações, aspecto para cuja abordagem são importantes as discussões de Brandão (1981), Canesqui (2005) e Woortmann (2007).

Acompanhando todas essas mudanças, a estrutura das refeições e os alimentos consumidos também se modificam. Para tratar desse assunto nos valemos das discussões de Barbosa (2007), Abdala (2002), Pinheiro (2005), Bleil (1998), Mondini e Monteiro (1994), Santos e Batalha.

No capítulo 3 apresentamos o grupo “Os mais vividos do SESC”. Discutimos a condição do(a) idoso(a) e as dificuldades que a envolvem, principalmente no que diz respeito às relações que estabelecem. Importantes para essas considerações são Bosi (1994), Chauí (1994), Barros (2004), Rodrigues e Soares (2006) e Elias (2010).

Apontamos políticas sociais que têm sido desenvolvidas promovendo uma visão mais positiva da velhice e de um envelhecimento ativo e saudável, com base em Carvalho (2007). Nacionalmente, o SESC tem exercido um papel de expressão nesse sentido, por isso apresentamos o trabalho que desenvolve e definimos a instituição como local de estabelecer relações sociais e ser ativo, viver a terceira idade, num novo estilo de envelhecer. No que diz respeito a esse novo estilo de envelhecer, são fundamentais as reflexões trazidas por Peixoto (1998), Debert (1998), Kuwae et al. (2012) e Silva (2009).

Um novo estilo de viver e envelhecer influencia as formas de se alimentar. Refletimos, então, sobre questões que envolvem a alimentação de idosos(as), dialogando com Prado et al. (2005), Kuwae et al. (2012) e Almeida et al. (2010). O corpo envelhecido também traz mudanças biológicas fundamentais para pensar a alimentação, como indicam as análises de Campos e colaboradores (2000), Relvas (2006) e Tavares (2006) a respeito.

Nesse capítulo, buscando analisar as experiências de nossos entrevistados, são fundamentais os conceitos de estilo de vida e sociabilidade. Nesse sentido, autores como Elias (1998, 2001), Giddens (2002) e Tönnies (1996) prestam grande colaboração.

No capítulo 4, apresentamos os dados obtidos relativos ao comer e jantar dos(as) idosos(as) do SESC, seus hábitos, as mudanças pelas quais passaram e os significados que atribuem, principalmente, ao jantar. Buscamos analisar tais dados com base em toda a discussão realizada nos capítulos anteriores e responder aos questionamentos propostos inicialmente. Por fim, apresentamos as considerações finais.

No próximo item, serão apresentados os princípios metodológicos que envolvem a pesquisa e os procedimentos adotados. Uma vez que trabalhamos com memórias, entrevistas e perspectiva qualitativa, fortemente ligadas à subjetividade, ao indivíduo, ao senso comum e à interação sujeito-objeto, partimos de uma discussão sobre a ciência, sua relação com tais aspectos e as possibilidades que eles apresentam.

## Metodologia e procedimentos de pesquisa

O ser humano, como aponta Minayo (2010), sempre procurou o conhecimento e a explicação da realidade e de fenômenos que o atingem individual e coletivamente. Exemplos dessa busca são os mitos, as religiões, as filosofias e a própria ciência, que na sociedade ocidental se torna a forma hegemônica de conhecimento.

A ciência estabelece uma linguagem própria e determinados critérios que a diferenciam das outras formas explicativas, estabelece “[...] uma linguagem fundamentada de conceitos, métodos e técnicas para compreensão do mundo, das coisas, dos fenômenos, dos processos e das relações” (MINAYO, 2010, p. 10).

Como sabemos, as primeiras ciências a se desenvolver foram as Ciências Naturais, que buscavam tanto explicar quanto dominar a natureza. Elas se tornaram modelo a ser seguido, fundamentando sua prática na experimentação, na lógica matemática de quantificação e medição, na objetividade, na partição e classificação da realidade, no estabelecimento de relações entre partes e na formulação de leis gerais e de causalidade sobre os fenômenos.

Além de se diferenciar de outras formas de conhecimento, a Ciência Natural, no entender de Santos, “[...] nega o carácter racional a todas as formas de conhecimento que não se pautarem pelos seus princípios epistemológicos e pelas suas regras metodológicas” (SANTOS, 2003, p. 21). Nega, por exemplo, a racionalidade do senso comum, que possui conhecimentos concebidos por evidências imediatas.

Foi sobre essas bases, lançadas inicialmente no século XVI, que surgiram e foram se estabelecendo as Ciências Sociais. Durkheim em “As regras do método sociológico”, postulava como objeto da Sociologia o estudo dos fatos sociais que deviam ser tratados como coisas, exteriores aos homens e ser explicados fora do que diz respeito ao indivíduo e à subjetividade. O cientista social deveria ser neutro, livrar-se de suas pré-noções e paixões relativas ao objeto. A estatística foi fundamental como critério exterior para se chegar ao fundamento, essência, função dos fatos e estabelecimento de leis gerais.

Embora fosse o grande intento de Durkheim distinguir a Sociologia de outras ciências, demarcar seu espaço e legitimá-lo, tudo foi feito nos moldes das Ciências Naturais. A objetividade, a exterioridade e o afastamento do objeto foram estabelecidos como critérios de cientificidade também da Sociologia.

No entanto, tal postura dificilmente seria defendida atualmente. Não há como se afastar totalmente de nosso objeto, como se o mesmo fosse de outra natureza ou espécie. O ser humano é capaz de conhecer sua realidade, possui conhecimento prático, teoriza, reflete, sente e também age intencionalmente, não apenas sofre ações exteriores a ele, mas dá significado a suas ações (GIDDENS, 2001).

Nesse sentido, nos interessamos pelo estudo do cotidiano que propõe partir do conhecimento corriqueiro e prático, das pessoas comuns, para a construção do conhecimento científico (PETERSEN, 2005). Como observa Martins (2008), o senso comum, característico do cotidiano, é comum não por ser banal ou mero conhecimento, mas por ser compartilhado pelos sujeitos da relação social na produção de significados constantemente reinventados.

Trabalhar com a dimensão cotidiana da realidade não significa relegar a segundo plano a globalidade das relações sociais e suas determinações (por que se dão assim e não de outro modo). Deve-se, conforme Petersen (2005), procurar nexos explicativos entre os fenômenos e não trabalhá-los de modo fragmentário.

O cotidiano se insere na história e assim tanto a produz quanto reproduz (PETERSEN, 2005). De acordo com Matos (1994), é necessário mostrar como o cotidiano faz parte da história e se relaciona a acontecimentos mais conjunturais por estar inserido na dimensão das transformações sociais, econômicas, políticas e culturais.

Assim, interpretamos o fenômeno estudado não apenas a partir do senso comum. Metodologicamente é também necessária mediação teórica acerca do objeto. Os fatos e dados não falam por si sós e não devem ser trabalhados de forma meramente descritiva. Para obter resultados satisfatórios há todo um processo de interpretação que se dá pelo(a) investigador(a), utilizando-se de instrumentos como conceitos, categorias, hipóteses e teorias. Os fatos se tornam cognoscíveis e ganham sentido a partir de respostas a perguntas, pela intervenção do(a) investigador(a). É ele(a) que, de acordo com as questões formuladas e o

contexto em que as faz, atribui significados diferenciados às relações, fatos e condições históricas (PETERSEN, 2005).

Também nos interessamos pela perspectiva do cotidiano como momento em que se dão relações sociais, hábitos e significações delas advindos, que se transformam acompanhando determinada conjuntura social.

Sobre a dinâmica dos fenômenos e suas transformações, Elias (1994) aponta a importância de percebê-los como processos em longo prazo que se dão seguindo uma direção particular, mesmo que apresentem oscilações. Em nosso caso, procuramos perceber as modificações sociais pelas quais passa o jantar, como elemento de um processo mais amplo de mudanças nas configurações sociais, nas estruturas das relações sociais e dos próprios indivíduos. O conceito de configuração se torna, então, fundamental, pois aponta para a relação entre a sociedade e os indivíduos. De acordo com Elias,

A rede de interdependências entre os seres humanos é o que os liga. Elas formam um nexo do que aqui é chamado configuração, ou seja, uma estrutura de pessoas mutuamente orientadas e dependentes entre si, inicialmente por ação da natureza e mais tarde através da aprendizagem social, da educação, socialização e necessidades recíprocas socialmente orientadas [...] apropriado será conjecturar a imagem de numerosas pessoas interdependentes formando configurações (isto é, grupos ou sociedades de tipos diferentes) entre si. [...] não sendo nem uma abstração de atributos dos indivíduos que existem sem uma sociedade, nem um “sistema” ou “totalidade” para além dos indivíduos, mas a rede de interdependência por eles formada (ELIAS, 2004, p. 249).

Nessa concepção, indivíduos e sociedade são indissociáveis. Os seres humanos se desenvolvem nas e pelas relações com os outros. Indivíduos não são fechados em si, enclausurados, mas abertos, orientados para a reciprocidade, ligados por diversas interdependências, e seus comportamentos são regulados por suas relações. Formam configurações sociais e são por elas moldados, as constituem e são por elas constituídos. Assim, indivíduos são reveladores das relações que estabelecem uns com os outros e dos hábitos e valores nelas formulados.

Partimos, então, neste trabalho, do indivíduo e do subjetivo para apreender uma questão coletiva. Tomamos em consideração que o subjetivo “[...] não decorre exclusivamente de bases biológicas e psicológicas, [...] se desenvolve numa coletividade, sendo portanto revelador desta” (QUEIROZ, 1987, p. 284). Os indivíduos são representantes da coletividade da qual fazem parte, e a partir deles podemos “captar o grupo, a sociedade” (QUEIROZ,

1987, p. 277), seus comportamentos, técnicas, valores, visões de mundo, as relações nela estabelecidas. Como aponta Giddens (2001), o ser humano significa suas ações, dá um sentido a elas, pautado pela cultura do grupo a que pertence, por regras, costumes e concepções sociais (GIDDENS, 2001).

A memória da qual propomos partir a princípio nos parece extremamente individual. No entanto, Halbwachs (2006) nos mostra o quanto ela está ligada ao coletivo e que nossos sentimentos e pensamentos têm origem em meios e circunstâncias sociais definidos. Pensamos, sentimos e também lembramos em comum, como pertencentes a um ou vários grupos, que se associam, cruzam, combinam em nós, no nosso pensar e lembrar. Halbwachs (2006, p. 65) pondera que

[...] muitas vezes a dosagem de nossas opiniões, a complexidade de nossos sentimentos e gostos é apenas a expressão dos acasos que nos puseram em contato com grupos diversos ou opostos, e nossa parte em cada modo de ver é determinada pela intensidade desigual das influências que eles exerceram em separado sobre nós.

Desse modo, os grupos formam, entendem, confirmam e reforçam as lembranças. Para o autor,

É difícil encontrar lembranças que nos levem a um momento em que nossas sensações eram apenas reflexos de objetos exteriores, em que não misturássemos nenhuma das imagens, nenhum dos pensamentos que nos ligavam a outras pessoas e aos grupos que nos rodeavam (HALBWACHS, 2006, p. 43).

As lembranças e pensamentos de outras pessoas sobre determinado objeto ou fato podem compor e se agregar à nossa própria memória sem que o percebamos, pois partilhamos, conversamos sobre o passado e temas específicos.

Para Halbwachs, podemos falar em memória coletiva “[...] quando evocamos um fato que tivesse lugar na vida de nosso grupo e que víamos, que vemos ainda agora no momento em que o recordamos, do ponto de vista desse grupo” (HALBWACHS, 2006, p. 41). Representamos, lemos objetos exteriores de acordo com o que a sociedade nos ensina, treina a fazer. A consciência coletiva forma nossa consciência individual, no entanto cada memória individual tem sua singularidade, depende do lugar e das relações que cada indivíduo mantém com os demais. Nas palavras do autor,

Se a memória coletiva retira sua força e sua duração por ter como base um conjunto de pessoas, são os indivíduos que se lembram, enquanto integrantes do grupo. Desta massa de lembranças comuns, umas apoiadas nas outras, não são as mesmas que aparecerão com maior intensidade em cada um deles. De bom grado, diríamos que cada memória individual é um ponto de vista sobre a memória coletiva, que este ponto de vista muda segundo o lugar que ali ocupo [...] e que esse mesmo lugar muda segundo as relações que mantenho com outros ambientes (HALBWACHS, 2006, p. 6).

A esse respeito, recorremos também a Éclea Bosi (1994), para quem a memória comunitária é individualizada: quem lembra, por meio daquilo de que se recorda e do modo como o faz, contribui para que permaneçam significados, tanto para o grupo quanto para si próprio. Trabalhamos, então, o indivíduo e seu relato como possibilidade de acesso à memória coletiva e, por meio dela, à explicação das transformações no hábito de jantar.

Outro aspecto a considerar é que nossa memória acerca de determinado fato não é a mesma ao longo da vida. Quando nos afastamos de um grupo, passamos a ter novas visões sobre os fatos vividos, visões do presente sobre fatos passados. Como enfatiza Sarlo (2007), o testemunho não é puro, não contamos o que vivemos exatamente como aconteceu, não conseguimos recuperar o passado, mas sim relembrá-lo, representá-lo<sup>12</sup>. Para a autora, o testemunho

[...] é composto daquilo que um sujeito se permite ou pode lembrar, daquilo que ele esquece, cala intencionalmente, modifica, inventa, transfere de um tom ou gênero a outro, daquilo que seus instrumentos culturais lhe permitem captar do passado, que suas idéias atuais lhe indicam que deve ser enfatizado em função de uma ação política ou moral no presente, daquilo que ele utiliza como dispositivo retórico para argumentar, atacar, ou defender-se, daquilo que conhece por experiência e pelos meios de comunicação, e que se confunde depois de um tempo, com sua experiência (SARLO, 2007, p. 59).

Assim, é com essa “memória coletiva individualizada” e mesclada que podemos distinguir o ontem do hoje, “recoletar” cenas, “reconformar” episódios, reconstruir o passado, encontrar projeções desse no presente, em relação ao hábito de jantar.

Baseamo-nos na memória de idosos(as), que, ao rememorar, estão trabalhando para lembrar e refletindo, compreendendo o agora pelo passado (BOSI, 1994).

---

<sup>12</sup> Nesse sentido, Ferreira (1998, p. 220) considera que a memória “[...] é constantemente renovada pelos novos sentidos e significados que adquire no momento contemporâneo”.

A vida social transborda de significados, representações, símbolos, expressões de subjetividade a serem apreendidos pelas Ciências Sociais (Minayo, 2010) e a pesquisa qualitativa busca o conhecimento desse nível da realidade,

[...] trabalha com o universo dos significados, dos motivos, das aspirações, das crenças, dos valores e das atitudes. Esse conjunto de fenômenos humanos é entendido [...] como parte da realidade social, pois o ser humano se distingue não só por agir, mas por pensar sobre o que faz e por interpretar suas ações dentro e a partir da realidade vivida e partilhada com seus semelhantes. O universo da produção humana que pode ser resumido no mundo das relações, das representações e da intencionalidade [...] dificilmente pode ser traduzido em números e indicadores quantitativos (MINAYO, 2010, p. 21).

O trabalho qualitativo busca, nos dizeres de Minayo, “*Compreender* relações, valores, atitudes, crenças, hábitos e representações e a partir desse conjunto de fenômenos humanos gerados socialmente, compreender e interpretar a realidade”; e o pesquisador atua “[...] com a matéria-prima das vivências, das experiências, da cotidianeidade e também analisa as estruturas e as instituições, mas entendem-nas [sic] como ação humana objetivada” (MINAYO, 2010, p. 24).

A proximidade, a interação com o grupo observado e suas concepções, significados e valores comuns que, para determinada concepção de ciência, poderiam comprometer a cientificidade de um trabalho, podem, ao contrário, ser fontes para uma ciência com métodos e concepções diferenciados, muito embora sigam princípios normativos que podem ser aplicados a todo o fazer científico, como partir de teorias e conceitos, ter rigor metodológico e produzir uma análise própria que não se confunda com a visão do grupo estudado, pois, mesmo partindo dele para a análise, parte-se também de teorias anteriores acerca do tema abordado.

Percebemos em programas e projetos voltados para a Terceira Idade<sup>13</sup> uma forma de facilitar o contato com os(as) idosos(as), uma vez que se encontram reunidos(as) e frequentam várias atividades em determinados locais destinados a sua realização. Escolhemos a unidade do SESC Uberlândia-MG por considerar a importância dessa instituição na realização do trabalho com a população envelhecida, sendo ela pioneira no país e na cidade, onde, já em

<sup>13</sup> Conforme discorremos em trabalho anterior, as classificações a respeito dos mais velhos, como velho, velhote, idoso ou pessoa na terceira idade são construções sociais e culturais que mudam historicamente, o que não depende apenas da idade cronológica e biológica, da aparência ou limitações. A designação velho, que podia ser encarada como pejorativa, foi dando lugar a novos conceitos, como idoso e terceira idade. Esse último se relaciona a um envelhecimento ativo e dinâmico, que será melhor abordado no capítulo 3.

1978<sup>14</sup>, teve a primeira iniciativa de um projeto social e de lazer voltado para esse público. Trabalhamos com o grupo “Os mais vividos do SESC”, composto por cerca de 200 a 250<sup>15</sup> idosos e idosas.

Visto termos encontrado poucas pesquisas em torno das mudanças no hábito de jantar, propusemos o estudo aprofundado de poucos casos, dos idosos do SESC, que podem nos lançar a categorias de observação e hipóteses para aprofundamento posterior. Temos o intuito de observar tendências em curso. De acordo com Alves-Mazzotti (2006), os dados obtidos em estudo de caso não são semelhantes a uma amostra estatística generalizável para determinada população, no entanto, a partir de seus resultados podemos trazer proposições teóricas aplicáveis a outros contextos, possibilitando, assim, uma generalização analítica.

Seria muito importante para a pesquisa observar diretamente o jantar dos idosos. Marconi e Lakatos (2006) propõem que se utilize a observação como técnica em pesquisa pois ela permite ver, escutar, mas também examinar os fenômenos diretamente na realidade pesquisada, vendo o que possa ser inconsciente, imperceptível, ou ainda sem relevância para os indivíduos.

No entanto, a utilização dessa técnica em nosso estudo envolve dificuldades práticas, uma vez que, para participar do jantar e prestar atenção ao seu desenrolar, “invadiríamos” de certa forma a vida particular das pessoas. Assim, embora não nos atrevêssemos a assistir diretamente à refeição, realizamos trabalho de campo nas atividades no SESC para conhecer melhor as pessoas entrevistadas, contextualizar sua fala, entendê-las em suas particularidades e criar uma situação de empatia entre a pesquisadora e o grupo, que facilita o processo de entrevista e a própria realização da investigação. De acordo com André e Lüdke (1986), a utilização de observação de campo possibilita que nos aproximemos das experiências e perspectivas dos participantes de uma pesquisa, apreendendo sua visão de mundo e os significados que atribuem a suas ações e realidade.

Como pondera Brandão (2007), a participação nas atividades do grupo pesquisado não torna o pesquisador um membro dele, mas faz com que nos identifiquemos como pessoas mais próximas. Partilhamos a concepção desse autor, para quem

---

<sup>14</sup> Dados de Lepera, 2004.

<sup>15</sup> A instituição não tem um controle absoluto desse número, portanto é uma estimativa. Isso se deve ao fato de que, uma vez que a contagem é feita a partir das inscrições e algumas pessoas se inscrevem em mais de uma atividade, a mesma pessoa pode ser contada mais de uma vez.

A própria relação interpessoal e o próprio dado da subjetividade são partes de um método de trabalho, por isso que a gente vai falar em observação participante; [...] vai falar do envolvimento pessoal do pesquisador com as pessoas, com o contexto da pesquisa e assim por diante, como dados do próprio trabalho científico (BRANDÃO, 2007, p. 12).

Constatamos que tal aproximação nos facilitou o trabalho tanto no que diz respeito à disponibilidade para participarem das entrevistas como na própria análise de seu contexto e particularidade, fundamentais para o estudo.

Em relação ao jantar, optamos por um trabalho de campo feito a partir de observação indireta da refeição por meio de entrevistas. A partir da interação estabelecida com as pessoas entrevistadas, tivemos acesso a uma gama de conhecimentos acerca de sua vivência e compreensão dos fenômenos sociais que estudamos. Como afirmam Marconi e Lakatos (2006), na entrevista busca-se “[...] conhecer o significado que o entrevistado dá aos fenômenos e eventos de sua vida cotidiana, utilizando seus próprios termos” (MARCONI; LAKATOS, 2006, p. 278). E ainda, de acordo com Thiollent (1982), as entrevistas possibilitam a captação de informações mais profundas<sup>16</sup> sobre o assunto investigado.

Realizamos entrevistas semiestruturadas, aplicadas a partir de um pequeno número de perguntas abertas e elaboramos também um questionário que nos possibilitou observar o perfil socioeconômico de nossos entrevistados. A entrevista semiestruturada permite, como propõe Triviños (TRIVIÑOS, 1987, apud MANZINNI, 2004), a presença consciente e atuante do pesquisador e, como aponta Manzinni (2004), as informações podem emergir mais livremente, além de não estarem condicionadas a uma padronização de alternativas.

Os questionamentos feitos por meio desse tipo de entrevista se apoiam em teorias e hipóteses acerca do tema escolhido. Elaborado com base nos objetivos da pesquisa, o roteiro faz parte de seu planejamento e orienta o pesquisador no contato com o informante. É constituído de questões principais que podem ser complementadas de acordo com as circunstâncias da entrevista, permitindo, assim, maior liberdade ao pesquisador (MANZINNI, 2004).

Elaboramos então um roteiro, com base em nossos objetivos e teorias de apoio. Nele esboçamos as questões principais tratadas e o detalhamento de aspectos esperados nas respostas. Dessa forma, a questão colocada inicialmente era: O(A) senhor(a) se lembra de

---

<sup>16</sup> Segundo Thiollent (1982), relatos e informações de ordem mais afetiva.

como era o jantar no seu tempo de menino(a) e moço(a)? A pessoa entrevistada discorria livremente sobre o tema. No entanto, quando não falavam espontaneamente dos aspectos esperados, direcionávamos um pouco mais as questões perguntando, por exemplo, em que horário jantavam, o que comiam, com quem<sup>17</sup>.

Para a construção desse instrumento, definimos como critério a facilidade de compreendê-lo, realizamos testes e, ao perceber que alguma questão que não estava clara, a modificamos. A versão aplicada dá margem ao embasamento para novas hipóteses, como propõe Triviños (TRIVIÑOS, 1987, apud MANZINNI, 2004).

Tendo em vista a pesquisa ser qualitativa, não nos pautamos por critérios estatísticos amostrais. Atentamos para tendências em curso e não à frequência com que ocorrem fatos citados. Buscamos categorias analíticas e hipóteses sobre o fenômeno. O critério de seleção dos(as) entrevistados(as) se deu com base no aceite ao convite de participação. As entrevistas foram encerradas considerando dois pontos: a percepção de certa repetição e semelhança das respostas<sup>18</sup> e um equilíbrio do número de entrevistados por faixas-etárias, conforme definidas no tópico que se segue.

Impuseram-se à nossa atenção questões importantes pelo significado partilhado entre os membros do grupo no que diz respeito a dois aspectos:

1 - uma nova representação da velhice, a terceira idade, que visa entre outros fatores, a um envelhecimento ativo e saudável.

2 - as diferentes faixas-etárias partilharam períodos de vida e de transformações sociais, o que pode resultar em algumas percepções comuns. Por outro lado, as diferenças de idade podem distinguir parte dos significados e experiências vividos.

Começamos, então, a apresentar nosso universo de pesquisa por meio da caracterização socioeconômica dos(as) entrevistados(as).

---

<sup>17</sup> A esse respeito ver o roteiro em apêndice.

<sup>18</sup> A esse respeito ver também a pesquisa com idosos na Bahia, de Almeida et al. (2008).

## **Caracterização socioeconômica dos(as) entrevistados(as)**

Entrevistamos 27 pessoas, 19 mulheres e 8 homens, com idades entre 60 e 95 anos. A diferença por sexo e por faixa etária possibilitou notar tanto semelhanças como contrastes relativos à experiência das mudanças estudadas. Assim, foram consideradas as faixas de 60 a 69 anos, 70 a 79 anos e acima de 80 anos.

Em cada faixa foram entrevistadas 9 pessoas. Devido a maior proporção de mulheres na instituição, o número de entrevistas com elas também foi maior: 7 na faixa de 60 a 69 anos, 6 na de 70 a 79 anos, 6 acima de 80 anos. Quanto aos homens, foram 2 entrevistas na faixa de 60 a 69 anos, 3 na faixa de 70 a 79 anos e 3 acima de 80 anos. Na faixa etária de 60 a 69 anos tivemos maior dificuldade em encontrar participantes homens. Suspeitamos que tal dificuldade possa ser reveladora de menor participação deles no tipo de atividades realizadas na instituição.

Trata-se de pessoas viúvas em sua maioria (17 pessoas) e que moram sós (15). Tais características estão relacionadas a comer acompanhado(a) cotidianamente ou não. No entanto, essa não é a única configuração observada e deve ser relativizada. Nos quadros seguintes trazemos dados que caracterizam o grupo estudado socioeconomicamente por faixa etária e em seguida os discutimos:

Quadro 1. Dados da Faixa-etária de 60 a 69 anos

Nome	Sexo	Idade	Religião	Estado Civil	Escolaridade	Profissão	Renda familiar mensal	Estado de origem	Onde viveu ao longo da vida	Com quem mora
Ana	Feminino	62	Ecuménica	Solteira	Pós-Graduação	Professora	R\$ 3.500	MG	No campo e na cidade	Só
Carla	Feminino	64	Evangélica	Viúva	Ensino Fund./ correspondente completo	Costureira	R\$ 1.244	GO	No campo e na cidade	Só
Fátima	Feminino	63	Católica	Solteira	Pós- Graduação	Professora	R\$ 2.000	MG	No campo e na cidade	Com o filho
Jane	Feminino	67	Espírita	Solteira	Curso técnico	Técnica de enfermagem	R\$ 2.400	MG	Sempre em cidades	Só
Julia	Feminino	60	Evangélica	Desquitada, divorciada ou separada judicialmente	Ensino Médio/ correspondente completo	Cozinheira	R\$ 2.200	MG	Sempre em cidades	Com a filha
Maria	Feminino	63	Católica	Casada	Ensino Médio/ correspondente completo	Dolar	R\$ 1.244	MG	Sempre em cidade	Com o esposo
Nair	Feminino	65	Católica	Solteira	Ensino Fund./ correspondente completo	Costureira	R\$ 622,00	RN	No campo e na cidade	Só
Carlos	Masculino	62	Espírita	Desquitado, divorciado ou separado judicialmente	Curso técnico completo e Superior Incompleto	Engenheiro Mecânico	R\$ 3.110	RS	No campo e na cidade	Nova companheira
José	Masculino	62	Católico	Desquitado, divorciado ou separado judicialmente	Ensino Fund./ correspondente completo	Vigilante	R\$ 2.488	GO	No campo e na cidade	Nova companheira

Fonte: Produção da autora (2013).

Quadro 2. Dados da Faixa-etária de 70 a 79 anos

Nome	Sexo	Idade	Religião	Estado Civil	Escolaridade	Profissão	Renda familiar mensal	Estado de origem	Onde viveu ao longo da vida	Com quem mora
Hortêncio	Feminino	78	Ecumênica	Viúva	Curso Normal	Professora	R\$ 3.000	MG	Sempre em cidade	Só
Jandira	Feminino	72	Católica	Viúva	Ensino Fund./ correspondente Completo	Doliar	R\$ 5.000	MG	No campo e na cidade	Só
Laura	Feminino	70	Católica	Casada	Ensino Fund./ correspondente incompleto	Doliar	R\$ 2.400	MG	No campo e na cidade	Com o esposo
Mirtes	Feminino	76	Espírita	Viúva	Ensino Fund./ correspondente Completo	Costureira	R\$ 622,00	MG	Cidade pequena	Só
Rosa	Feminino	79	Católica	Viúva	Ensino Médio/ correspondente completo	Pecuarista	R\$ 3.500 – 4.000	MG	Sempre em cidades	Só
Vânia	Feminino	76	Católica	Viúva	Ensino Fund./ correspondente Completo	Doliar	R\$ 1.300	RR	Cidade pequena	Só
Getúlio	Masculino	78	Católico	Viúvo	Ensino Fund./ correspondente Completo	Auxiliar bancário e comerciante	R\$ 2.600	MG	Sempre em cidades	Só
Juscelino	Masculino	78	Católico	Desquitado, divorciado ou separado judicialmente	Ensino Superior	Agrimensor	R\$ 1.428	MT	No campo e na cidade	Só
Sindoval	Masculino	74	Católico	Viúvo	Ensino Fund./ correspondente Completo	Armador	R\$ 2.000	MG	No campo e na cidade	Só

Fonte: Produção da autora (2013).

Quadro 3. Dados da Faixa-etária acima de 80 anos

Nome	Sexo	Idade	Religião	Estado Civil	Escolaridade	Profissão	Renda familiar mensal	Estado de origem	Onde viveu ao longo da vida	Com quem mora
Dália	Feminino	86	Católica	Viúva	Ensino Fund./ correspondente incompleto	Salgadeira e boleira	R\$ 622,00	GO	No campo e na cidade	Só
Gerusa	Feminino	84	Católica	Viúva	Sem escolaridade	Dolar	R\$ 1.000	MG	No campo e na cidade	Com filho
Iracema	Feminino	81	Católica	Viúva	Ensino Fund./ correspondente completo	Dolar	R\$ 1.000	MG	No campo e na cidade	Só
Joaquina	Feminino	82	Espirita	Viúva	Ensino Fund./ correspondente completo	Dolar	R\$ 622,00	SP	No campo e na cidade	Só
Josefa	Feminino	82	Católica	Viúva	Curso Normal	Professora	R\$ 1.866	MG	Sempre em cidade	Só
Judite	Feminino	85	Católica	Viúva	Ensino Fund./ correspondente completo	Costureira	R\$ 800,00	MG	No campo e na cidade	Só
Marcos	Masculino	95	Católico	Viúvo	Sem escolaridade	Lavrador	R\$ 622,00	MG	No campo e na cidade	Só
Murilo	Masculino	85	Espirita	Viúvo	Curso Técnico	Contabilista	R\$ 1.866	MG	Sempre em cidade	Com 2 filhas
Nuno	Masculino	82	Espirita	Viúvo	Ensino Fund./ correspondente completo	Não informou	R\$ 1.244	MG	Não informou	Só

Fonte: Produção da autora (2013).

Dos homens separados, 2 são da faixa etária de 60 a 69 anos e têm novas companheiras; 1, mais velho, vive só. Entre viúvos, encontrados nas faixas-etárias de 70 a 79 anos e acima de 80 anos, apenas um mora com filhos(as), os demais moram sós.

Entre as mulheres, encontramos solteiras na faixa etária de 60 a 69 anos, uma morando com o filho e as demais, sozinhas. A única pessoa separada que se inclui nessa faixa etária mora com a filha. As viúvas, assim como os viúvos, concentram-se nas faixas etárias de 70 a 79 e acima de 80 anos e apenas uma mora com o filho. Observamos, assim, que entre pessoas de 70 a 79 anos e acima de 80 anos a viuvez e morar só se tornam a configuração mais comum.

Nasceram todos(as) entre 1917 e 1952, sendo a maioria de Minas Gerais (19). No entanto, há também pessoas de Goiás (3), São Paulo, Mato Grosso, Roraima, Rio Grande do Norte e Rio Grande do Sul.

É interessante notar que a faixa etária com maior concentração de pessoas de outros estados é a dos(as) mais novos(as), que têm entre 60 e 69 anos, sendo duas naturais de Goiás, uma do Rio Grande do Sul e uma do Rio Grande do Norte. Nas demais faixas também há migrantes, mas em menor número.

A maioria (16) passou por um processo de migração do campo para a cidade, dado que indica especificidades em relação à vivência de mudanças. Onze pessoas, no entanto, viveram sempre em cidades, sejam elas pequenas ou grandes (no caso, mesmo Uberlândia, em sua infância, era por eles(as) considerada uma pequena cidade, na qual se poderia ter experiências não tão diferenciadas das do campo, como ocorreria em cidades grandes).

Quanto à religião, que pode influenciar em rituais alimentares específicos, a maioria é católica (17 pessoas), seguida de espíritas (6), evangélicas (2 mulheres) e ecumênicas<sup>19</sup> (2 mulheres).

Tomando em consideração a faixa-etária de 60 a 69 anos a maioria é católica, tanto entre homens quanto entre mulheres, no entanto, há maior variedade de crenças, sendo a única

---

<sup>19</sup> Tal expressão como forma de se referir à própria religiosidade apareceu espontaneamente na resposta ao questionário apresentado. No caso, as pessoas não se percebiam como pertencentes às outras opções. Era necessário outro termo para tal. Entendemos ser ele usado como forma de demonstração de uma não vinculação a igrejas, cultos ou crenças específicos, remetendo à aceitação ou mesmo participação em outras formas de religiosidade, não necessariamente cristãs.

em que encontramos pessoas evangélicas, que, como vimos, são mulheres. Podemos também notar que católicos(as) se concentram nas faixas-etárias mais velhas, assim como os espíritas, tanto homens quanto mulheres, estão em maior número naquela acima de 80 anos.

A renda familiar mensal varia de R\$622,00 a R\$5.000. Enquanto a renda dos homens se concentra entre 2 e 5 salários<sup>20</sup>, cerca de metade das mulheres recebe entre 1 e 2 salários mínimos, embora apresentem também, em alguns casos, renda maior que a de homens. Há concentrações específicas por faixas etárias, como se pode notar nos quadros.

A renda na faixa de 60 anos, como se vê, situa-se predominantemente entre 3 e 5 salários mínimos, ou seja, R\$1.866,00 e R\$3.110,00 (6 pessoas). Em menor número há rendas entre 1 e 2 salários mínimos, assim como acima de 5 salários mínimos. Na faixa etária de 70 a 79 anos a renda se concentra no intervalo de 2 a 5 salários mínimos (R\$1.244 e R\$3.110). No grupo acima de 80 anos predomina a renda entre 1 e 3 salários mínimos, (R\$ 622,00 e R\$1.866,00).

Considerando-se as faixas etárias, a renda diminui relativamente da mais nova para a mais velha. Os homens acompanham a renda média encontrada em seu grupo etário e, nas faixas de renda menor, de até 3 salários mínimos, há apenas homens mais velhos.

Uma visão geral vinculando sexo e escolaridade revela que o nível de escolaridade, tanto para homens quanto para mulheres, se situa com maior frequência no intervalo entre sem escolaridade e Ensino Fundamental completo (o mais comum no geral, com 12 pessoas). Entre as mulheres, é menor a proporção das que concluíram cursos de maior escolaridade, como Curso Normal, Técnico e Superior.

O nível de escolaridade também decresce da faixa mais nova para a mais velha. Na faixa etária de 60 a 69 anos ninguém tem escolaridade menor que o Ensino Fundamental, havendo maior concentração entre Ensino Fundamental completo e Ensino Médio completo. Há também algumas mulheres com Curso Técnico e Pós-graduação, portanto com nível de profissionalização ou especialização maior que as demais.

Já na faixa etária de 70 a 79 anos predominam o Ensino Fundamental completo (na maior parte) e incompleto. Em menor quantidade, há pessoas com Ensino Médio, Curso

---

<sup>20</sup> Salário mínimo da época correspondente a R\$ 622, 00.

Normal e Superior. A presença de homens se dá a partir do Ensino Fundamental completo. Acima de 80 anos, há maior número de pessoas entre as categorias sem escolaridade e Ensino Fundamental completo (nesse está a maioria).

Observando as profissões diferenciadas por sexo, verificamos que as mulheres exerceram ou exercem ainda atividades ou profissões tidas como femininas: do lar, costureira, cozinheira, salgadeira, boleira e enfermeira. Trata-se de trabalhos que poderiam ser realizados na própria casa, fato que talvez se relacione à sua maior presença em casa, enquanto os homens exerciam atividades fora de casa ou mesmo viajavam para realizá-las. Nem todas as atividades das mulheres, no entanto, eram desenvolvidas em casa, como, por exemplo, a de professora, trabalho que requer maior escolaridade, embora outras atividades também envolvam profissionalização.

Se tomarmos em consideração as faixas etárias, encontraremos maior quantidade de mulheres do lar entre as mais velhas (6). Entre as mais novas se encontram as que exerciam atividades que requerem maior profissionalização ou escolaridade, como enfermeira, professora e costureira.

A faixa etária mais nova se mostrou mais aberta às mudanças contemporâneas. É onde estão mulheres solteiras, mães ou não, pessoas separadas, mulheres profissionais mais escolarizadas (e assim com renda maior em relação às outras) e mais variadas religiões.

O nível de escolaridade mais frequente vai até o Ensino Fundamental completo, principalmente entre os(as) mais velhos(as). Quanto às profissões, como foi mencionado, há uma tendência a trabalhos tidos como femininos e possivelmente domésticos entre mulheres e entre homens trabalhos masculinos desenvolvidos fora de casa. A renda feminina apresenta, no geral, valores menores que a dos homens e, considerando homens e mulheres por faixas etárias, evidencia-se que a renda diminui com o aumento da idade. A maior parte experienciou a vida no campo e transformações advindas com a migração para a cidade ou outra região (embora a maioria tenha nascido em Minas Gerais). Quanto à religião, a maioria, principalmente entre os mais velhos, é católica. Foi com esse grupo, considerando suas semelhanças e diferenças, que desenvolvemos este trabalho.

---

## **CAPÍTULO I**

*Alimentação: elaboração sociocultural em estruturas, rituais, convivência, simbolismos e representações*

### **1.1 Comer: ato social e cultural**

A comida, como pondera Fischler (1995), abrange o aspecto biológico e o cultural, a função nutritiva e a simbólica, o individual e o coletivo, além do psicológico e do social, pois, embora o ato de comer seja essencial à vida, nós humanos não apenas “matamos nossa fome ao comer”. Nós significamos social e culturalmente o alimento, estabelecemos relações sociais a partir dele.

Não comemos tudo o que pode ser comido, mas aquilo que é aceito culturalmente como comestível. Para o brasileiro, por exemplo, comer carne de cachorro é inaceitável, o que para o chinês pode ser comum. Apesar das várias possibilidades, não nos alimentamos de tudo e nem apenas do que está a nossa volta. Temos cozinhas como sistemas culinários que, para Fischler, são mais do que técnicas e conjuntos de ingredientes, são representações, crenças e práticas carregadas de significados:

[...] **representaciones, creencias y prácticas** que están asociadas a ella y que comparten los individuos que forman parte de una cultura o de un grupo en el interior de esta cultura. Cada cultura posee una cocina específica que implica **clasificaciones, taxonomías particulares y un conjunto complejo de reglas** que atienden no sólo a la preparación y combinación de alimentos, sino también a su cosecha y a su consumo. Posee igualmente **significaciones** que están en dependencia estrecha de la manera como se aplican las reglas culinarias (FISCHLER, 1995, p. 34).

Acrescenta-se o fato de que, pelo nosso sistema alimentar, formado por um arbitrário cultural, escolhemos não só o que comer, mas como comer, se cru, cozido, assado; por meio de quais técnicas; conservado de que modo e também quando comemos, o que e com quem (MACIEL, 2010).

Poulain (2006) nos traz diversos aspectos acerca do alimento tornado cultura. A alimentação está sujeita a pressões, como as ecológicas do biótopo<sup>21</sup>, no qual está instalado determinado grupo, e as biológicas, relativas à nossa necessidade de ingerir nutrientes variados assim como à capacidade de digerir determinados elementos. No entanto, elas deixam um espaço a ser ocupado pela cultura, contribuindo para a socialização dos corpos e para a construção de formas de organizações sociais.

A alimentação possui um espaço social com várias dimensões intimamente articuladas entre si. Há a dimensão das escolhas, que se produz no meio natural, em que o grupo social seleciona, classifica, adquire ou conserva os alimentos; do conjunto das tecnologias usadas no processo de sua transformação e produção; das operações simbólicas, rituais e técnicas que participam de sua construção identitária e também uma dimensão ritual que envolve a “incorporação”. Para o autor,

[...] envolve um conjunto de rituais que cercam o ato alimentar no sentido estrito, ou seja, a incorporação. A estrutura da jornada alimentar (número de tomadas alimentares, formas, horários, contextos sociais), a definição da refeição, sua organização estrutural, as modalidades de consumo (comer com a mão, com palitos, com faca e garfo...), a localização das tomadas alimentares, as regras de colocação dos comensais... (POULAIN, 2006, p. 256).

Esses aspectos que ele aponta também variam de uma cultura para outra e no interior de uma mesma cultura segundo os grupos sociais.

O nosso comer é ritualizado, quando transformado em algo mais que a ingestão de alimentos propriamente dita, ao envolver sentimentos comuns, expressos em atos também comuns, e sentidos, simbolizações coletivas que unem o indivíduo à comunidade<sup>22</sup>.

---

<sup>21</sup> De acordo com Sônia Lopes (2002), biótopo se refere à vida do lugar, aos aspectos físicos – a exemplo da radiação solar, da temperatura, da luz, da umidade e dos ventos –, aos aspectos químicos – como os nutrientes presentes no solo e na água –, e aos seres vivos – homens, animais e vegetais – que o compõem.

<sup>22</sup> Para tal formulação de ritual, nos valemos das discussões apresentadas por Segalen (2002) a respeito dos conceitos trabalhados por Durkheim (1912) em “*Les formes élémentaires de la vie religieuse: le système totémique en Australie*” e por Douglas (1972) em “*De la souillure. Essais sur les notions de pollution et de tabou*”. Para Durkheim, o rito corresponderia a uma necessidade individual e/ou social, unindo o passado e o presente e o indivíduo à comunidade. Ele produziria estados mentais coletivos pela reunião do grupo no qual os indivíduos experimentariam sentimentos comuns, expressos em atos também comuns (SEGALEN, 2002). Para Douglas, os rituais existem onde se produz sentido e simbolizações presentes nas relações sociais, podendo se classificar gestos cotidianos como tal, quando significarem algo diferente do que são ou fazem (SEGALEN, 2002).

Simmel (2004) comprehende que a alimentação, processo extremamente fisiológico e individual, tem seu aspecto meramente natural e material superado pelo homem. Todos nós comemos, e por ser esse um ato humano universal, torna-se “[...] o conteúdo de ações compartilhadas, permitindo assim o surgimento desse ente sociológico – a refeição – que irá aliar a freqüência de estar junto e o costume de estar em companhia ao egoísmo exclusivista do ato de comer” (SIMMEL, 2004, p. 160). Embora o que uma pessoa ingere não possa ser ingerido por outra, a alimentação possui um forte papel socializador ao dar a noção de comunhão entre os comensais na partilha da mesma mesa. A naturalidade do ato de comer é superada quando estabelecemos horários comuns para comermos juntos, prescrições do que comer e beber, respeitando certa sequência e regras de como comer, que modos adotar e de que temas tratar.

Também Montanari (2010) considera que comer junto é típico do homem, ainda que ele não coma sempre assim. Segundo o autor, “A tous les niveaux sociaux, la participation à la cantine commune est le premier signe de l'appartenance au groupe. Celui-ci peut être la famille ou une communauté plus large”<sup>23</sup> (MONTANARI, 2010, p. 112). Para ele, como uma metáfora da vida, a mesa identifica o viver junto ao comer junto e nos fala das relações estabelecidas nos grupos.

Para Visser (1998), por precisarmos e continuarmos a comer, nós humanos nos esforçamos para transformar a comida em mais do que ela é, tornando-a forma de arte, meio de troca, diferenciação de classe, de nacionalidade e forma de interação social. Poucos de nós sentiríamos vontade de comer sempre sozinhos, a comida seria nosso relaxamento ritual, uma pausa no dia de trabalho. Seria uma oportunidade de escolher companheiros e conversar com eles, uma desculpa para recriar nossa humanidade e renovar nossos relacionamentos, assim como nossa força. De acordo com a autora, a refeição familiar, pela qual nos interessamos, seria um ritual, um minibanquete em que celebraríamos a interligação e o autocontrole dos membros do grupo. No entender de Ortiz (1996), além de um momento ritualístico da família, seria um dos pilares do grupo familiar, em que a partilha da mesma mesa asseguraria uma unidade à vida doméstica e o costume preservaria a coesão de seus membros (ORTIZ, 1996).

Em nossas entrevistas com os idosos do SESC, atentamos para os aspectos relacionados à companhia ao comer, que podem nos revelar, além das relações estabelecidas

---

<sup>23</sup> Em todos os níveis sociais, a participação em uma cozinha comum é o primeiro símbolo de pertencimento a um grupo. Grupo que pode ser a família ou uma comunidade mais ampla. (Tradução nossa).

no momento das refeições, as relações com os familiares em seu cotidiano. Observamos as ritualizações e significações das refeições, hábitos e representações, tendo como foco o jantar, destacando a comida servida nesse momento. Também nos orienta a percepção de estrutura e significação diferenciadas das refeições e dos alimentos. Dediquemo-nos, então, a refletir sobre essas questões.

## 1.2 Estruturas e significados das diferentes refeições

Fischler (2011) afirma que temos uma gramática e uma sintaxe quando comemos, pois, embora não tenhamos consciência, seguimos uma estrutura de regras alimentares implícitas no ato de comer. Regras que, como apontamos anteriormente, definem o que podemos ou não comer, em quais horários, quantas refeições serão feitas ao longo do dia, com quem comeremos e qual etiqueta seguir. Desse modo, atentamos para a estrutura da alimentação no que se refere às diferentes refeições.

Mary Douglas (1972), ao trabalhar a comida como um código, busca analisar as categorias da estrutura das refeições, decodificando o seu significado. Para a autora, a comida tem sentido em uma ordem sequencial que varia de acordo com os dias da semana, as fases do próprio dia e o fato de ser dia de festa ou não. Da primeira refeição à última, o comer segue um modelo ordenado.

É fundamental para essa categorização levar em consideração o contexto de relações sociais. Nesse sentido, a autora parte da estrutura das refeições de sua própria realidade, de classe média londrina, na perspectiva de encontrar elementos para análise de estruturas culturais alimentares em escala mais ampla.

Na cultura analisada, há uma estrutura primária composta por uma refeição principal, refeições tomadas pela manhã, refeições leves e lanches. Tal estrutura se divide em uma secundária, de possibilidades que permitem tomar pela manhã o *English breakfast* ou o *Continental breakfast*, o *lunch* (almoço), o *high tea* (chá servido com comidas) ou o *supper* (ceia) como refeição leve e o *afternoon tea* (chá da tarde) ou o *nightcap* como lanche. O jantar, por ser principal nessa estrutura, não comporta substituições. Toma-se um café da manhã reforçado, um almoço leve, então, depois de muito tempo sem comer algo substancial, se torna necessário jantar.

Além dessa estrutura que liga uma refeição às outras, cada uma delas apresenta elementos específicos que seguem determinada sequência. O jantar, por exemplo, apresenta

como estrutura primária: primeiro prato, segundo prato, prato principal, prato doce e prato tomado após a refeição principal<sup>24</sup>.

As refeições variam sua importância tanto ao longo do dia, como pudemos observar, quanto ao longo da semana e do ano. Durante a semana têm seu clímax no almoço de domingo e, durante o ano, em festividades. Nesses casos sua estrutura é diferenciada, composta por mais pratos principais e acompanhamentos.

Uma refeição é entendida pela autora como estruturada também em relação aos locais que cada um ocupa à mesa, à ordem em que cada um é servido, à não interrupção da alimentação. Envolve variação de elementos: cereais, vegetais e proteínas animais, mistura diferentes sabores e não pode ser composta, por exemplo, apenas de doces. Uma parte da refeição remete ao seu todo, aos sentidos e significados que a envolvem.

Douglas (1972) também se ocupa da forma pela qual diferentes povos lidam com o fato de estar em lugares de distintas estruturas alimentares, o que demonstra a relação que estabelecem com sua própria cultura. Entre ingleses, percebe que as refeições se estruturam por meio de um prato principal e dois acompanhamentos. Entre franceses nota uma sequência de pratos principais. Franceses localizados em ambientes culturais com outra estrutura alimentar adaptam-na a seus interesses e costumes, já ingleses, americanos e chineses se adaptam à estrutura do lugar.

No Brasil também se desenvolveram estruturas próprias de alimentação e distintos significados das refeições. Há ricas informações sobre isso de modo especial nas obras de Cascudo (1983), El- Kareth (2012), Magalhães (2004) e Woortmann (1978).

El Kareth (2012), a partir de relatos de cronistas, mostra como até a chegada da corte no Brasil, em 1808, os cariocas realizavam três refeições ao dia: a primeira tomada pela manhã, o almoço; a segunda, o jantar feito ao meio-dia e a terceira, a ceia do final de tarde ou início da noite. A principal dentre elas era o jantar, em cujo preparo, ingestão e digestão se investia maior tempo. Era feita a sesta, quando dormiam durante duas ou três horas após a refeição. Ele era iniciado com uma sopa de legumes, seguida de feijão com carne seca e

---

<sup>24</sup> O primeiro prato ou serviço, o antepasto, apresenta como estrutura secundária de possibilidades elementos como a sopa, frutas e sucos de frutas. O segundo prato em geral é composto por peixes. O prato principal pode ser composto por carnes variadas, cereais e vegetais. O prato doce possibilita comer frutas, pudins ou sorvetes. O prato que dá sequência à sobremesa é de queijos (DOUGLAS, 1972, p. 64).

farinha de mandioca (o prato principal), e, como sobremesa, serviam-se frutas<sup>25</sup>. As demais refeições eram compostas de pão de ló, chá, ou chocolate com leite. Só mais tarde o café e o pão de trigo foram incorporados e, mesmo assim, no início do consumo de café, a primeira refeição era denominada almoço e não café da manhã como ocorre hoje.

O jantar era a refeição em que às vezes os chefes da casa e sua família se reuniam. El Kareh mostra como o horário dessa refeição, antes fixado ao meio-dia, passou a variar de acordo com as exigências da vida e profissão do dono da casa. A família real e sua burocracia, assim como comerciantes estrangeiros, cada um estabelecia um horário próprio para o jantar. De acordo com o autor,

[...] o negociante, brasileiro ou português, que residia no sobrado ou nos fundos do imóvel de sua loja, passou a jantar à uma hora da tarde; o funcionário público, depois das duas horas, quando terminava seu expediente; e o negociante inglês que fechava sua loja na cidade lá pelas cinco horas da tarde e voltava a cavalo para a sua casa, “num dos arrabaldes mais arejados da cidade”, só jantava às seis horas (EL KAREH, 2012, p. 18).

Cascudo (1983) assinala que no “Brasil velho” (entre os fins do século XIX e início do século XX), já se tomava café às seis horas, almoço às nove, jantar entre três e meia e quatro horas e a ceia às seis da tarde. De acordo com o autor, durante esse último século, pela “velocidade utilitária dos interesses materiais”, em atendimento aos “ímpetos da vida moderna”, se fixavam, padronizavam os horários, assim “A interdependência internacional determinou a meia-universalidade dos hotéis, 7-9, 12-14, 19-21 horas” (CASCUDO, 1983, p. 701).

A respeito de como se davam as refeições, Magalhães (2004) também nos traz alguns elementos históricos referentes aos séculos XVII e XVIII. De acordo com a autora, os refinados padrões de comportamento franceses se tornaram modelo a ser seguido por todas as “sociedades civilizadas”. Mesmo sendo um país europeu, Portugal, no limiar do século XVIII, ainda não se enquadrava nesses padrões. No Brasil, esses costumes só se difundiram efetivamente com a chegada da corte em 1808 (MAGALHÃES, 2004).

---

<sup>25</sup> Essa refeição, no restante do Brasil, podia ser também composta de carnes de porco e galinha, arroz, couve e ervas picadas. Em banquetes o autor ressalta a variedade de assados e, entre os mais ricos melhoramentos na refeição, podia-se servir também pirão, carne de vaca, salsicha, tomates, toucinho, couve, cozidos de carnes com legumes, camarões, galinha com arroz, verduras cozidas, saladas com azeitonas, cebolas e, de sobremesa, arroz doce, queijo (EL KAREH, 2012).

Sendo assim, certos comportamentos à mesa, como o da conversação, em 1800 não eram habituais. No Brasil, de acordo com Cascudo (1983), tanto “índios e africanos comiam calados e apressados”, quanto era costume na terra não falar ao comer, por se acreditar que a refeição era um ato sagrado, no qual os anjos estariam presentes. Proibia-se, então, toda palavra ou “gesto desrespeitoso”.

Magalhães (2004) se vale do relato de viajantes para caracterizar os modos dos mineiros à mesa no período de 1750 a 1850:

Os mineiros não costumam conversar quando comem [...] Depois da refeição, os comensais se levantam, juntam as mãos, inclinam-se e rendem graças, fazem o sinal da cruz e, em seguida, saúdam-se reciprocamente (SAINT- HILAIRE, 1975 apud MAGALHÃES, 2004, p. 113-114).

Percebemos no trecho a referência a rituais religiosos ao comer, que serão observados neste estudo. Também em nosso trabalho anterior (CASTRO, 2010), notamos que era habitual as entrevistadas fazerem orações, agradecerem o alimento e permanecerem em silêncio por conceber a refeição como momento sagrado.

Cascudo (1983) se refere a outros costumes, ainda em 1800. Observa que, embora as pessoas se pusessem ao redor da mesa, normalmente tomavam as refeições no chão, mulheres e crianças se serviam com as mãos e, apenas os homens usavam talheres.

Tais hábitos aos poucos foram se modificando, sendo introduzidos talheres para todos(as). O uso da mesa, mesmo quando o acesso a ela se tornou mais comum, não era generalizado, no entanto utilizavam-se sofás e, no passado mais recente, bancos, improvisados (feitos de lata ou tijolo) ou não, não se restringindo a alimentação a comer no chão como se dava no passado (CASTRO 2009, 2010).

No campo, ainda no século XX, como Brandão (1981) informa, era costume um desjejum ao amanhecer, um almoço antes das dez horas, lanche ao meio dia, jantar antes das quatro horas e uma ceia leve entre 19 e 20 horas. Na cidade, a estrutura das refeições tende a se simplificar em três ou quatro refeições feitas mais tarde. O lanche e a ceia são eliminados<sup>26</sup>.

Os hábitos alimentares e o jantar de nossas entrevistadas estavam, no passado, fundamentalmente ligados a suas origens rurais, assim como algumas das modificações estão

---

<sup>26</sup> Observações feitas a partir de estudo realizado pelo autor em Mossâmedes, GO.

relacionadas à sua vinda para a cidade (CASTRO, 2010). As refeições em geral passaram a ocorrer mais tarde. As senhoras se adaptaram aos novos horários em torno dos quais se organiza o dia – de estudo e de trabalho.

A respeito do modo de comer do brasileiro, Da Matta (1987) observa que ainda hoje não comemos pratos servidos individualmente em vários serviços, seguindo uma ordem temporal definitida, como no modelo francês. Comemos misturando o que está à mesa, ou, como diz o autor: “tirando um pouquinho daqui e dali e misturando tudo no centro do prato” (DA MATTÀ, 1987, p. 23).

Woortmann (1978) trata dos diferentes significados e importância atribuídos às refeições feitas ao longo do dia. O autor conclui que “O sentido da refeição é definido segundo a relação percebida entre o alimento, o trabalho e o organismo humano” (WOORTMANN, 1978, p. 57). Ele considera que as observações de Marin acerca das refeições podem ser generalizadas para vários dos grupos que compuseram a pesquisa “Hábitos e ideologias alimentares de grupos sociais de baixa-renda”<sup>27</sup>.

De acordo com Marin (1979, p. 63)<sup>28</sup>, há “uma relação entre o peso dos alimentos e a atividade das pessoas durante o dia, as refeições devendo repor as energias gastas no trabalho”. Assim, de acordo com a autora, o café da manhã não recebe tanta importância, pois, ao acordar, estamos descansados, não gastamos energia; à noite, ao contrário, as restauramos. A principal refeição nesse caso é o almoço que restitui as energias gastas pela manhã e que, pelo momento em que é feito, possibilita a digestão da comida, tida como pesada. O jantar deve ser mais leve, compensando as poucas energias gastas à tarde, e possibilitando também a digestão antes de dormir.

<sup>27</sup> Trata-se de uma pesquisa coordenada por Woortmann e Velho que envolveu diversos autores e grupos. Como é a partir de alguns deles que são feitas várias das análises que contribuem para a nossa discussão, é importante citá-los: “Os curupiras foram embora”, de Lins e Silva (Santarém, Pará); “Circuitos de mercado e padrões de consumo alimentar entre camponeses de origem cearense numa região do Pará”, de Pacheco; “Padrões alimentares de um grupo camponês numa situação de expropriação no estado do Maranhão” (região do Vale do Rio Médio Mearin), de Mercier; “Lavoura branca para gasto ou laranja para vender? Hábitos alimentares de produtores de laranja no estado do Rio de Janeiro”, de Bastos; “Emprego e serviço: estratégias de trabalho e consumo entre operários de Campina Grande (Paraíba)”, de Marin; “Hábitos e padrões alimentares de um grupo operário do Rio de Janeiro” (cidade do Rio de Janeiro), de Oliveira; “Hábitos de comida em Mossâmedes” (região do Mato Grosso de Goiás), de Brandão; “Hábitos e ideologias alimentares numa comunidade de pescadores” (Vigia, Pará), de Maués & Maués; “Anátomo-fisiologia popular e alimentação na mulher e no binômio mãe-filho” (Sobradinho, DF), de Ibáñez-Novión; “Um estudo do processo de mudança de hábitos alimentares” (Belo Horizonte, Minas Gerais), de Tavares e “Padrões alimentares num grupo de pescadores em situação de expropriação” (Maricá, Rio de Janeiro), de Amorin.

<sup>28</sup> Marin parte do trabalho realizado com famílias de operários das indústrias metalúrgica, mecânica e de material elétrico da cidade de Campina Grande, no estado da Paraíba.

Para Marin (1979), o almoço surge como principal refeição por ter os mais básicos, importantes e fortes alimentos consumidos durante o dia: “O ‘almoço’ é o lugar da ‘comida’ e daí a sua principalidade no conjunto das refeições” (MARIN, 1979, p. 164).

Já o jantar, como lembra Woortmann (1978), é composto dos restos do almoço e alimentos leves, por não ser seguido de um momento de trabalho, mas de prolongado sono. O sono deve ser restaurador e nesse sentido o jantar é também importante, mas não o principal, pois nele não deve se encontrar o alimento forte, de “sustância<sup>29</sup>” e peso, de difícil e demorada digestão.

No entanto, por uma razão simbólica, alguns estudos mostram que ele pode ser considerado como a principal refeição. Isso ocorre quando, por exemplo, é considerado como o momento que possibilita o encontro com a família, que, pelas próprias condições de trabalho, não se dava durante o dia, como aponta Tavares sobre trabalhadores de Belo Horizonte (TAVARES apud WOORTMANN, 1978). Ou, ainda, por ser quando se tem a presença do pai de família, se associa à casa, ao tempo de descanso, marcando um tempo de família, como Souto de Oliveira indica ocorrer entre os favelados do Jacarezinho, Rio de Janeiro (SOUTO DE OLIVEIRA apud WOORTMANN, 1978).

Sua importância não se deve apenas à relação entre o alimento e o corpo da pessoa, mas entre o alimento e o corpo social familiar. O sentido ritual dessa refeição pode ser maior e ela pode se tornar o momento da “comida”, em que os melhoramentos a serem feitos não se darão no almoço, mas no jantar, quando todos estão presentes (WOORTMANN, 1978).

Observar tais fatores, estruturas e formas distintas de significação e importância das refeições é fundamental para pensarmos as refeições e o jantar dos idosos do SESC, como comem, em quais lugares, acompanhados por quem, seguindo que rituais e estruturas, definindo como principais tais ou quais refeições, de acordo com quais valores.

É necessário também trabalhar melhor as concepções de alimento, comida, leve, forte, pesado e demais qualidades dos alimentos que, como nos mostra Woortmann (1978), são fundamentais na definição das refeições. Fazemos então essa discussão.

---

<sup>29</sup> Expressão popular utilizada para fazer referência à substância, capacidade de alimentar, sustentar e dar força, dos alimentos em diversos grupos sociais, conforme se depreende a partir dos trabalhos de Woortmann (1978) e Brandão (1981). Como buscamos trabalhar com as classificações próprias dos grupos, apropriamos alguns de seus termos, como esse.

### 1.3 A classificação e qualidade dos alimentos

Vemos em Woortmann (1978) e Brandão (1981) que o alimento é classificado e categorizado. Como observou o segundo em seu estudo sobre Mossâmedes, o lavrador daquele local<sup>30</sup> (e characteristicamente o ser humano) não apenas consome alimentos, mas pensa e tem ideias sobre eles.

A própria definição de alimento passa por uma classificação. Como vimos anteriormente, nem tudo o que pode ser comido o é, há o que se considere comestível, “bom para comer” e o que não é. Classificamos também o que é comido por nós e o que é comido por outros. Além disso, pode-se considerar que nem todo alimento é comida: aquele, em termos gerais, é tudo o que pode ser comido, essa é o alimento que passou por uma elaboração cultural.

De acordo com Da Matta (1986, 1987), alimento é o que nutre, mantém vivo, comida não só depende de ter sido preparada, mas também da forma como é feita, com carinho, cuidado, capricho e tempero, respeitando o modo como os convivas gostam. A comida é consumida com prazer e de acordo com regras de comunhão e comensalidade, é o “costumeiro, sadio”, expressa identidades nacionais, regionais, locais, familiares e pessoais. A do brasileiro, aponta o autor, é o arroz com feijão, combinação principal que define as principais refeições em nossa estrutura alimentar.

A comida cotidiana também é classificada. Tal classificação é entendida por Brandão (1981) como a mais importante para a orientação do lavrador, que distingue entre a massa (alimentos de base, principais ou o que entendem como comida; arroz com feijão, mandioca, batatinha, frango e carne de porco), a mistura que a acompanha, como legumes e macarrão, e o que se usa para preparar ou modificar o gosto do alimento, por exemplo, os condimentos e molhos.

Woortmann (1978), a partir de Marin, nos informa que a mistura, as frutas e as verduras, tomadas em separado e substituindo a comida, podem ser entendidas como “besteira”. Assim como as definições não são universais, variam de acordo com grupos

---

<sup>30</sup> Lavrador urbanizado pesquisado por Brandão na cidade de Mossâmedes - GO. Esse estudo influencia vários trabalhos acerca da categorização dos alimentos.

sociais, a própria classificação em comida, mistura e besteira pode variar de acordo com determinados contextos. A verdura em sentido mais amplo pode ser comida, mistura ou besteira.

Alimento também pode se referir às propriedades da comida, a sua “fortidão, vitamina e sustância”, ao que alimenta, sustenta. Nesse caso, a vitamina, termo apropriado e adaptado do vocabulário científico, é entendida como substância, algo que dá “sustância”, fortalece, é bom para a saúde (WOORTMANN, 1978; BRANDÃO, 1981).

A seguir reproduzimos um quadro apresentado por Woortmann (1978) com esses termos e os significados correspondentes em diferentes grupos:

Quadro 4 – Qualidade dos alimentos

Termos relativos aos alimentos	Mossâmedes	Belo Horizonte	Distrito Federal	Itapuá	Santarém	Campo Grande
<b>Alimento</b>	Comida Forte	Tudo o que serve para comer	Elemento comestível dotado de fortidão	Fortidão. Vitamina	_____	_____
<b>Comida</b>	Mantimento preparado	Alimento preparado culinariamente	Elemento comestível	O que se come	Alimento Forte	Alimento Forte
<b>Mantimento</b>	O que existe disponível para comer	O que mantém; componente básico da dieta; o que se come mesmo	_____	Componente básico da dieta; produto básico da lavoura	_____	_____
<b>Vitamina</b>	_____	O que fortalece	A força da comida	Valor nutritivo da comida	_____	_____
<b>Massa</b>	Base da refeição	_____	Parte corpórea do alimento comestível	_____	_____	_____
<b>Mistura</b>	O que acompanha a massa	_____	_____	_____	_____	O que acompanha a comida forte
<b>Força</b>	O que dá sustância	O que sustenta; qualidade da comida com vitamina	O mesmo que vitamina	Vitamina	O que dá sustância	O que dá sustância

Fonte: Woortmann (1978, p. 49).

Os alimentos também são concebidos tomando em consideração a sua relação com o organismo, o que Brandão (1981, p. 106) expressa como “relação/efeito com/sobre o corpo ou o equilíbrio biopsíquico do sujeito consumidor”. O ser humano os produz ou os transforma e eles podem modificar seu equilíbrio corpóreo e saúde. Há uma troca direta com efeitos recíprocos entre ambos.

Para Woortmann (1978, p. 3), são representados por meio de um “sistema cognitivo e simbólico que define qualidades e propriedades dos alimentos e dos que se alimentam”. Essa definição é responsável por tornar um deles indicado ou não, de acordo com situações específicas e também por determiná-lo de acordo com um modelo que conceitua sua relação com o organismo que o consome. Em outras palavras, os seres humanos percebem relações entre os seus organismos e o que comem e classificam os alimentos. Para o autor, é dessa classificação que dependem os hábitos alimentares. Nesse sentido, Woortmann e Brandão trabalham com as classificações em quente e frio, forte e fraco, reímoso e sem reima ou descarregado e inofensivo.

Todos os alimentos são classificados em quentes, frios ou em nem frios, nem quentes, normais. Há uma distinção entre o quente-frio térmico e o quente-frio qualidade (PEIRANO, 1966 apud WOORTMANN, 1978). O quente-frio qualidade é de difícil definição, não se define abstratamente como um conceito geral, atribui-se essas qualidades aos alimentos a partir de certas características observadas neles. As definições não são universais, um grupo pode definir carne de porco como quente ou fria, a partir do que observa, podendo-se considerar, por exemplo, a cor da carne, considerada fria quando é branca, ou a gordura, que é quente.

Para essa classificação, Maués e Maués apontam: “a carne tenderá a ser definida como fria se o animal: a) vive no barro ou se alimenta de barro; b) é branco ou tem a carne branca. E será quente se o animal tiver a carne amarelada ou vermelha, for sanguíneo e possuir cascos” (MAUÉS; MAUÉS apud WOORTMANN, 1978, p. 70). Considera-se também a transformação culinária que torna a carne vermelha do porco em branca e os hábitos dos animais, como viver na lama, que torna o porco alimento frio. Os alimentos de origem vegetal podem também ser quentes ou frios. Para essa classificação leva-se em conta o seu local de formação. Tubérculos, por exemplo, como se formam debaixo da terra, são quentes e aqueles que têm formação próxima ao chão, como a melancia, são frios.

Deve-se tomar cuidado com as comidas quentes e com as frias. As quentes podem “ofender” o sistema digestório e as frias, os sistemas circulatório e respiratório. Brandão, como Woortmann, aponta que a comida fria é boa para quem tem pressão alta porque acalma os nervos, e é ruim para quem tem pressão baixa. Percebe-se, assim, a relação entre os tipos de alimento e o estado do organismo.

Doenças também são consideradas quentes quando originadas do próprio corpo, como as “doenças do sangue”, lepra e sífilis, e frias com origem fora do corpo, como resfriados. Quando se tem uma doença quente, não se deve comer algo quente; quando fria, não se pode também comer o que é frio, deve-se procurar um equilíbrio. Os alimentos não recomendados podem acentuar a doença.

Pela classificação quente-frio térmico, não se pode misturar as temperaturas quentes às frias, é perigoso tomar um depois do outro. É perigoso também comer ou beber algo quente e pisar no molhado ou tomar chuva, assim como tomar banho frio com o corpo quente. Tais conhecimentos se dão a partir de experiências, observações sistemáticas coletivas e individuais e apresentam um caráter lógico consistente (WOORTMANN, 1978).

O quente pode também se associar à noção de forte e reímoso. Os alimentos podem ser simplesmente fortes ou fracos ou apresentarem graus de força, sendo mais ou menos fortes, fracos, muito fortes, muito fracos. Como o quente e o frio, as percepções variam de lugar para lugar.

Brandão (1981) observa que os fortes se caracterizam por possuir o que se chama comumente de sustância, mantêm o trabalhador alimentado por mais tempo, produzindo e conservando mais energia para o trabalho braçal, dão resistência. Trata-se de alimentos que “pesam no estômago” e se associam ao que é sadio: comida forte é comida de gente sadia.

A fortidão e a ‘vitamina’ são encontrados em produtos mais gordos, como banha, toucinho, torresmo, gordura. O alimento tido como “natural” e a comida do lugar podem assumir o caráter de força ou força maior se comparados aos industrializados, processados, transformados<sup>31</sup> e vindos de fora (que podem ser entendidos como fracos). A força pode

---

<sup>31</sup> A esse respeito Woortmann (1978) cita a mandioca, que, tida como forte em Brasília, DF, ao passar pelo processo de transformação em farinha passa a se tornar mais fraca.

também se associar à cor: “Quanto mais ‘vermelho’, tanto mais forte; quanto mais ‘branco’, tanto mais fraco” (Woortmann, 1978, p. 82)<sup>32</sup>.

As misturas também são classificadas, de forma interessante, como fortes e fracas, como analisa Canesqui (2005, p. 195)<sup>33</sup>:

As comidas classificadas como ‘misturas fortes e pesadas’ (carne, ovos, tomate e algumas verduras, como a couve e o repolho) se alinham às ‘mais fortes’ e ‘pesadas’ (carne de porco e bovina) e àquelas ‘nem fortes nem fracas’ (batata, mandioca) ou às ‘fracas e leves’ (alface, outras verduras e carnes, como a de frango e peixe ... (CANESQUI, 2005, p. 195).

Dependendo da procedência, como Brandão (1981) aponta, a força pode variar. Por exemplo, o leite da fazenda é considerado mais forte que o da cidade e os ovos e frangos “caipiras” são mais fortes que os de granja. Tendo em vista que o alimento vem da natureza, de terra e água fortes resultam produtos fortes, existindo a mesma relação entre os fracos, e a degradação da natureza interfere na força que se pode retirar dos alimentos (WOORTMANN, 1978 e BRANDÃO, 1981).

A dieta também pode ser forte ou fraca. No caso de Santarém, em que o feijão é a comida forte, sua ausência ou menor quantidade na refeição a torna fraca e enfraquece o homem (WOORTMANN, 1978). Uma dieta fraca é concebida em Mossâmedes como constituída de menos feijão com carnes dentro; mais arroz e comidas em geral feitas com menos banha e mais óleo vegetal; misturas mais fracas, como carne de frango e batatinha, e não carne de porco e vaca e mandioca, tidos como mais fortes; menos ovos e leite puro, sem misturas que o fortalecem, como farinhas e rapadura.

Canesqui (2005) também detectou que a alimentação é vinculada ao vigor, à força, à saúde e disposição para o trabalho e observa haver um ciclo pelo qual a falta do alimento ou a má alimentação (restrita ao alimento fraco) geram fraqueza (corporal e moral) e mesmo pobreza pela incapacidade para o trabalho.

---

<sup>32</sup> Fischler também nota essa oposição entre vermelho e forte e branco e fraco associada à concepção de que o alimento nos modifica, presente não apenas em sociedades ditas “primitivas”, mas na sabedoria popular “en nuestra propia cultura”. De acordo com ele, “El alimento consumido tiende a transferir analógicamente al comensal algunos de sus caracteres: la carne roja, la sangre, dan vigor; 1a horchata da «sangre de horchata».” (FISCHLER, 1995, p. 66). [Horchata é uma bebida mexicana feita de arroz. No original, em francês: “la viande rouge, le sang donnent de la vigueur; et le navet donne du “sang de navet”].

<sup>33</sup> Para essa análise a autora parte do estudo realizado sobre práticas e representações alimentares de famílias trabalhadoras urbanas da cidade de Paulínia, interior de São Paulo, emigradas do campo.

Para algumas pessoas, no entanto, o forte pode ser ofensivo, sendo recomendada comida fraca, leve, conforme assinala Woortmann (1978, p. 85): “Uma comida pode ser fraca e adequada; exatamente por ser fraca e leve, é indicada para velhos e doentes”. Brandão assinala também a indicação em caso de mulheres menstruadas ou “de resguardo”. A dieta deve ser balanceada mesmo para as pessoas normais, pois muito pesada pode também “ofender”<sup>34</sup> o sadio. Assim, o forte pode se associar ao pesado e o fraco, ao leve.

Brandão (1981) ressalta a ofensividade da comida forte que pode fazer mal para o estômago, o intestino e o fígado, enfraquecendo o homem. A comida forte para o homem enfraquecido de hoje, que vive na cidade e se desacostumou dela, se torna também ofensiva.

Apresentamos abaixo a relação feita pelo autor entre as comidas fortes e fracas e as pessoas fortes e fracas:

Comida forte X Pessoa forte = Bom (mantém a resistência para o trabalho e contra a fome). Comida fraca X Pessoa forte = Ruim (“tira a força” da pessoa fazendo-a perder, mesmo sem “ficar doente”, as qualidades da pessoa forte). Comida forte X Pessoa fraca = Ruim (“ofende”, sobretudo o aparelho digestivo). Comida fraca X Pessoa fraca = Bom (ajuda a recuperação de quem *está doente* e não ofende a quem é doente) (BRANDÃO, 1981, p. 114).

A comida forte também pode “fazer mal” dependendo da situação em que é consumida, o que envolve o horário de consumo, o clima, o local e a atividade que se segue à ingestão. O autor observa que: “Comida forte X pessoa forte X 10 hs. da manhã de um dia de calor moderado X atividades posteriores vigorosas (carpir uma roça) = Bom [...] Comida forte pessoa forte X noite X atividade de sono imediatamente após a ingestão = Ruim” (BRANDÃO, 1981, p. 116). Esse é um fator que temos percebido ser determinante nas transformações do hábito de jantar que analisamos.

De acordo com Woortmann (1978), há também a reima. É reimoso o alimento que faz mal, é ofensivo para alguns estados do corpo e só pode ser consumido por uma pessoa saudável, pois provoca erupção cutânea, dificulta cicatrizações e até a recuperação. Pode-se pensá-lo como venenoso quando tem reima em excesso.

Rodrigues (2001) define que a reima é o fluxo dos humores (sangue, catarro e biles), reimosos são os alimentos e comportamentos que podem perturbar esse fluxo. O reimoso se

---

<sup>34</sup> Fazer mal.

relaciona a ocasiões de fluxos, sejam eles normais ou patológicos, como a menstruação, o puerpério, distúrbios intestinais, ferimentos ou expectoração. Nesses momentos, os fluxos internos estão expostos e o organismo se torna mais vulnerável, e é então que o que é reimoso pode perturbar esse fluxo.

Para definir um alimento como reimoso se consideram elementos como a familiaridade e não familiaridade: os familiares, próximos, domésticos são saudáveis ou inofensivos, o selvagem ou distante é potencialmente ofensivo. Os fortes, como aponta Rodrigues (2001), tendem, em sua maior parte, a ser reimosos quando sua força é mal usada, é agressiva. Frutas são consideradas um risco por sua distância do doméstico, pois elas não são preparadas. Rodrigues aponta ainda que o preparo tanto de animais quanto de plantas pode eliminar o risco que os envolve.

Sobre esse aspecto, ao estudar a construção histórica dos hábitos alimentares tidos como tradicionais e típicos em Minas, Abdala (2007) observa que frutas, hortaliças e verduras frescas devem passar por um processo culinário que domestica a natureza eliminando seus perigos. Isso acontece quando, por exemplo, se faz doces das frutas, se cozinha as verduras e refoga hortaliças. Algumas misturas também não são recomendadas por serem consideradas como perigosas, dentre elas, o uso de leite – tido como alimento completo – com frutas.

Woortmann (1978) também descreve alimentos reimosos. De acordo com o autor, são mais reimosos normalmente os de origem animal, provenientes de machos, mais velhos, gordos e grandes, não domesticados, ariscos, inquietos, com hábitos alimentares irregulares e impróprios, com alguma doença antes do abate ou ambíguos – com características distintas dos animais de sua espécie.

Rodrigues (2001) analisa que a reima está fundamentalmente ligada ao risco, ao perigo ao qual se expõe o corpo, seja por determinadas atividades, seja pelas características da dieta. No caso dos alimentos, conforme o autor, “[...] ao mesmo tempo que nutrem, protegem e garantem a manutenção do equilíbrio, têm, se mal usados, a capacidade de agredir o organismo, provocando ou agravando doenças, pela relação de sua natureza com a natureza do corpo” (RODRIGUES, 2001, p. 139).

Em todas essas classificações populares estão integrados o alimento, o corpo humano no sistema alimentação-saúde e o equilíbrio buscado (WOORTMANN, 1978). No entender de

Rodrigues (2001), a medicina popular brasileira se vale de um princípio naturalístico que ressalta a importância dos cuidados pessoais com a alimentação, segundo as classificações acima expostas. Como assinala o autor, vemos a doença como decorrente de nossas ações:

[...] o indivíduo não é vítima, mas agente de sua própria doença. Ela é sempre consequência de ações da pessoa que adoeceu: o que fez, o que comeu, onde esteve. Ou seja, se uma pessoa adoece, tem de haver em seu comportamento mais ou menos próximo do evento algo que explique o aparecimento do problema, pois, conforme esses princípios, compreender a etiologia da doença é buscar uma ação que lhe tenha dado origem (RODRIGUES, 2001, p. 132-133).

É importante lembrar que, como nos mostra o autor, os conhecimentos tradicionais acerca dos alimentos e da saúde têm como base a medicina humoral de Hipócrates que se difundiu no Brasil por meio de manuais, missionários e portugueses que traziam as concepções médicas vigentes em seu país de origem. Tornou-se, então, tradição adequada ao que se observava em relação ao organismo e aos alimentos, forma transformada que passou a orientar o cuidado do comedor.

No entanto, Brandão (1981) observa que as classificações (quente, frio, forte, fraco, reímoso e sem reima) não são todas determinantes na escolha do que ingerem os lavradores. Na prática, são relevantes principalmente o critério da força dos alimentos, sua “sustância”, seu gosto e condições de acesso a eles. Em Mossâmedes, o autor nota que, mesmo considerando a banha de porco forte, reímosa e quente, ela era consumida até mesmo por velhos e doentes, pois era considerada mais gostosa, havia maior facilidade de acesso econômico a ela, sendo o “óleo de lata” mais caro e não fazendo parte do costume do lugar<sup>35</sup>.

Todas essas classificações e concepções são importantes para o nosso trabalho. Como temos observado, a partir da correlação entre o pesado, o horário de ingestão e a reação do organismo, o jantar deixa de fazer parte da estrutura principal de refeições. Em relação aos(as) idosos(as) do SESC, veremos de que modo elementos da tradição ligados a concepções do

---

<sup>35</sup> Ainda hoje, no campo, para quem tem criação de porcos, torna-se difícil não utilizar a banha, a despeito de um discurso médico-nutricional que a aponta como algo que faz mal. Em relação a comunidades rurais de Goiás, como Ipameri, Davinópolis, Catalão, Campo Alegre de Goiás, Abdala analisa: “A banha de porco, os alimentos gordurosos, componentes históricos da dieta cotidiana na zona rural e importantes elementos do gosto alimentar local, são objetos de confronto entre o que se percebe pela observação da experiência vivida e o saber médico, que em geral condensa tais gorduras como prejudiciais à saúde” (ABDALA, 2010, p. 206). No entanto, observando idosas da cidade de Uberlândia que passam por experiências distintas das vividas no campo, notamos que muitas mudanças ligadas à relação entre alimentação e saúde têm contribuído para a substituição da banha de porco por óleos vegetais (CASTRO, 2010).

senso comum interferem em seus hábitos. Nesse sentido, os trabalhos de Brandão (1981), Woortmann (1978) e Rodrigues (2001) podem nortear nossa percepção do efeito das classificações, permitindo analisar se elas orientam as escolhas e estruturas alimentares ou se modificam juntamente com os hábitos.

Várias mudanças têm ocorrido na alimentação a partir da época moderna, trazendo novas influências sobre o comer e o modo de pensar tanto os alimentos quanto as refeições. Trabalhamos no próximo capítulo a industrialização, a individualização, a subversão dos modos e tempos de comer, o discurso a respeito do saudável e leve, o comer e viver juntos em meio às mudanças, novas estruturas das refeições e o que nelas se consome. Fazemos tais discussões buscando compreender como as mudanças têm sido significadas no intuito de refletir sobre o caso por nós estudado.

Como trabalhamos com concepções populares e mesmo rurais sobre os alimentos, começamos o capítulo discutindo a urbanização e inserção dos trabalhadores rurais em formas de alimentação diferenciadas que envolvem ressignificações e reformulações dos hábitos.

---

## CAPÍTULO II

## ***Mudanças na alimentação***

### **2.1 Alimentação no processo de urbanização**

Brandão (1981) observou que a comida do passado, de lavradores de Mossâmedes, na fazenda, era tida como mais forte que a de quando migrados para a cidade. Tanto os fazendeiros quanto os trabalhadores tinham acesso ao que era produzido. Vivia-se um momento de produção para a subsistência percebido como de fartura. No quintal de suas casas podiam plantar e criar alguns animais.

Com o tempo, atividades como a criação de gado e plantações se tornaram rentáveis para os fazendeiros e a área destinada aos quintais foi diminuída. O lavrador passava a trabalhar por meio do arrendamento da terra ou do ‘sistema de meias’. A produção limitada pelo desgaste do solo, dividida com o fazendeiro, trouxe restrições alimentares aos trabalhadores, que passaram a consumir o que concebiam como uma comida mais fraca. Com o maquinário e uso de fertilizantes, o próprio sistema de meia foi reduzido ou extinto, pois deixou de ser interessante para o fazendeiro.

Mello e Novais (1998) nos mostram como, durante o período de modernização brasileira (entre 1930 e 1980), houve migração de camponeses, habitantes de diversas regiões, em busca de melhores condições de vida na cidade. No campo, posseiros, pequenos proprietários, parceiros e assalariados produziam de modo rudimentar, “quase só para comer”. Com o que sobrava e podia ser vendido arrecadavam dinheiro para comprar o indispensável: instrumentos de trabalho, sal, carne de vaca, pão, tecidos, roupas e calçados. Eram mal alimentados ou mesmo desnutridos: “comiam arroz, feijão ralo, café, também ralo, farinha de milho ou de mandioca, [...] de vez em quando, uma ‘mistura’: galinha, servida especialmente para os doentes, carne de porco, um pouco de carne de vaca, ovos” (MELLO E NOVAIS, 1998, p. 577).

As distâncias eram longas e dificultavam o acesso a médicos e farmácias; poucos(as) estudavam, era necessário trabalhar e auxiliar os pais; o dia a dia das mulheres era sacrificado, faziam roupas, pilavam cereais, faziam farinha, cozinhavam e também trabalhavam com os homens. A cidade atraía pela possibilidade de melhores condições de vida e progresso individual, a tecnologia “expulsava” do campo, já não eram necessários os lavradores nas fazendas. Em três décadas, migraram para a cidade 39 milhões de pessoas. Tal processo inseriu no modo de vida urbano os migrantes, que vivenciaram e significaram de modo particular o desenvolvimento e as mudanças alimentares.

Como o trabalhador migrado para a cidade não conseguia prover a família, a comida, que antes sobrava, passava a faltar e era necessário comprá-la. A restrição a uma dieta tida como fraca debilitava e enfraquecia o homem, que se tornou sensível à comida forte (Brandão, 1981).

Ellen Woortmann (2007)<sup>36</sup> nota, entre descendentes de imigrantes alemães, que foram modificados os padrões alimentares e o espaço das comidas no dia a dia. Em um sistema antigo de representação se valorizava o alimento forte, a refeição nutritiva, com gordura, uma refeição forte para o trabalho forte que era realizado. Essa refeição era o almoço. Havia também a comida e refeição leves, que eram adequadas a um tempo de trabalhos leves, de lazer e descanso, correspondentes ao café da manhã, jantar e fins de semana.

A produção se transformou e com ela a própria alimentação. O grupo passou a voltar-se para atividades tidas como leves e a comida forte e pesada do cotidiano cedeu lugar à comida fraca e leve<sup>37</sup>. Do mesmo modo, a comida leve do fim de semana, tempo de descanso, foi substituída pela comida forte e tradicional. O fim de semana se tornou o momento para a refeição tradicional, forte e pesada, em que se rompe com um controle alimentar autoimposto cotidianamente (WOORTMANN, 2007).

Percebemos a partir desses estudos que na cidade há novas concepções e regras sobre o alimento que pode não só passar a ser mais fraco por limitações econômicas, como ser dessa forma recomendado para pessoas citadinas, mais fracas que as do campo e dedicadas a atividades mais leves que as lá desenvolvidas. Trazemos essas discussões com o fim de

<sup>36</sup> A autora parte de estudo realizado com descendentes de imigrantes alemães no Rio Grande do Sul, localizados no Vale do Rio dos Sinos.

<sup>37</sup> Pinheiro (2005) também aponta para uma menor necessidade calórica devido ao estilo de vida e trabalho mais sedentário urbano. Gastamos menos energia e assim necessitamos de menos alimentos para fornecê-la.

perceber como a alimentação é vivenciada, ressignificada e reclassificada pela urbanização e, assim, embasar a reflexão sobre tais aspectos no grupo estudado, cuja maioria passou por essa migração. No entanto, esse processo é apenas um dos aspectos que contribui para as mudanças alimentares. Entre vários outros, está, por exemplo, a industrialização do alimento.

## 2.2 Processo de industrialização da alimentação

Como nos mostra Fischler (1995), o que comemos está cada vez mais transformado. A agricultura e a produção de alimentos se tornaram indústrias e liberam o consumidor de tempo e trabalho na cozinha. Mello e Novais (1998) analisam que durante a modernização brasileira passa a haver disponibilidade de produtos alimentícios industrializados e de instrumentos culinários que possibilitam diminuição do tempo na cozinha.

Nesse período, de acordo com os autores, foram incorporados novos padrões de produção e consumo<sup>38</sup>. Fabricava-se quase tudo e indústrias tradicionais, como a de alimentos, cresciam e se modernizavam. Eletrodomésticos e novos instrumentos de cozinha, como os fogões a gás de botijão, as panelas de pressão e frigideiras de alumínio, o liquidificador, a batedeira, a geladeira e a torradeira de pão, se tornaram disponíveis. Foram substituídos aos poucos os fogões elétricos, a carvão ou lenha, os fogareiros e lampiões, assim como as panelas de barro e de ferro.

Passavam a predominar os alimentos industrializados. Os autores observam:

O arroz, o feijão, o açúcar, as farinhas, de trigo, de rosca, de mandioca, já empacotados de fábrica em sacos de plástico e não mais tirados na hora, retirados de tonéis, de sacos ou de vidros imensos e colocados em sacos de papel. Chegou o extrato de tomate; a lata de ervilha, de palmito, de milho, de legumes picados; o leite condensado; o leite em pó [...] o creme de leite; o iogurte; novas espécies de biscoito e de macarrão; os achocolatados; a linguiça, a salsicha, a presuntada e os outros embutidos; o frango de granja toma o lugar do caipira, com grande perda de sabor; o mesmo acontece com os ovos; o queijo prato e a mussarela; a azeitona em lata e depois em vidro; as batatas *chips*; a aveia em lata, muito depois os outros cereais; salgadinhos para aperitivo; o doce de lata, a goiabada, a marmelada, a bananada; o pêssego ou o figo ou a goiaba em calda, mais caros; o pão tipo Pullman, para fazer torradas ou sanduíches, agora em moda [...] O consumo de refrigerantes multiplicou-se, deslocando os sucos de frutas [...] Cresce o consumo de chocolate [...] Aparecem as balas de melhor qualidade com sabor artificial de frutas (MELLO E NOVAIS, 2000, p. 564-566).

---

<sup>38</sup> A esse respeito Newton Dângelo indica o papel que o rádio exerceu, por meio dos anúncios cantados, na divulgação e introdução de novos produtos da indústria alimentar, assim como de utensílios, móveis e eletrodomésticos. Esse recurso, no dizer do autor, “Apresentava-se em simulações e efeitos que procuravam incutir o conforto, a realização, a sugestão de felicidade, a idéia de que tudo o que era novo era melhor [...] As canções integradas a esse universo da propaganda procuravam persuadir e vender valores morais para além da propaganda de mercadorias... (DÂNGELO, 2011, p. 99).

No final dos anos 1950, além do rádio, os programas de TV foram importantes na divulgação de novos produtos, receitas e também orientações de etiqueta. Apresentados por proprietários de restaurantes em São Paulo, faziam enorme sucesso entre donas de casa e suas auxiliares, tendo papel central na introdução das novidades, como analisa Collaço: “Mulheres assistiam aos programas e levavam os novos conhecimentos para a cozinha, **creme de leite** foi incorporado ao cotidiano, assim como o **macarrão** que era apresentado em distintas versões, permitindo maior proximidade com mesas domésticas.” (COLLAÇO, 2012. Grifos nossos).

De acordo com Bleil (1998), aos poucos um novo padrão alimentar vai se delineando, em busca de praticidade e rapidez há um *boom* do uso de congelados, pré-cozidos e temperados, quase prontos para o consumo. A esse respeito Collaço (2003) observa que, ao percorrer as gôndolas de supermercados e cozinhas de restaurantes hoje, com alimentos “congelados, semiprontos, descascados, picados e higienizados”, é perceptível que o tempo surge como elemento “negociado” e incorporado na mercadoria pela indústria (COLLAÇO, 2003)<sup>39</sup>.

Em relação a essas mudanças, Fischler (1995) pondera que a produção dos alimentos, que em sociedades rurais é conhecida e se dá à vista de todos, passa a se “deslocalizar” e se torna um processo desconhecido, o que gera insegurança. A indústria alimentícia, como outrora fora a natureza, se torna um perigo que não traz a segurança do trabalho culinário enquanto purificador do que se vai comer. O onívoro se pergunta como os alimentos são manipulados, o que lhes é acrescentado, o que contêm realmente. Eles se tornam misteriosos “OCNI” – objetos comestíveis não identificados, sem passado e origem conhecidos, conservados e protegidos contra o tempo, “tentam” à redução da “tirania” das tarefas domésticas e culinárias. São acusados de perda de valor nutritivo, de sabor e de conter venenos. Nas palavras do autor:

En estas condiciones, un conflicto casi insoluble se despierta en el comensal. Estos alimentos nuevos, son muy tentadores; reducen a poca cosa la tiranía cotidiana de las tareas culinarias y domésticas. Pero al mismo tiempo, se da rienda suelta el carácter naturalmente receloso del omnívoro. ¿A qué tratamientos los someten, cómo los manipulan, qué se les agrega, qué contienen verdaderamente? ¿Cómo detectar los “vicios ocultos del *prêt-à-manger*

---

<sup>39</sup> Para tal observação, a autora se vale das noções de conveniência e tempo negociado elaboradas por Gofton (2005).

los casos, se acusa al alimento moderno de estar despojado de su sustancia nutritiva, de haber dejado las suculencias del comer a la antigua disolverse en los esplendores huecos de la apariencia (mirad esas carnes blancas, pero cargadas de agua; mirad esos frutos espléndidos, pero insípidos, simulacros de frutas de verdad, espejismos o sombras ...). En el peor de los casos, se le reprocha que esté cargado de venenos solapados, colorantes y pesticidas, aditivos y resíduos (FISCHLER, 1995, p. 210).

Bleil, a partir do *Correio Braziliense* de 15 de novembro de 1997 e de Paschoal (1994), nos informava, já em 1998, que o Brasil era o quinto consumidor mundial de agrotóxicos e absorvia metade do que era vendido na América Latina. Segundo a autora, “De 1964 a 1975 o incremento do uso de fertilizantes inorgânicos foi de 1.234 %, o de inseticidas de 233,6 %, o de fungicidas de 548,5% e o de herbicidas de 5.414,2%” (BLEIL, 1998, p. 15).

Arnaiz (2005) assinala que se desconfia da engorda artificial de aves e gados, de antibióticos, hormônios e aditivos utilizados; dos processos químicos agroalimentares; dos alimentos que não possuem a etiqueta “natural”; dos riscos bacteriológicos e dos alimentos transgênicos, manipulados geneticamente.

A modernidade<sup>40</sup>, conforme analisa Giddens (2002), mistura risco e oportunidade. Podemos, por meio do conhecimento adquirido, prever algumas situações de risco, como as relacionadas à saúde, e nelas intervir. No entanto, tal processo não deixa de ser acompanhado de riscos, à medida que a intervenção do homem na natureza pode trazer consequências indesejáveis.

O autor enumera avanços na redução dos riscos que ocorreram entre 1907 e 1977. Citamos alguns deles, ligados à alimentação: a água tratada, a preparação higiênica da comida, o leite pasteurizado, a refrigeração, a ampla aplicação de princípios científicos de nutrição, o reconhecimento dos efeitos nocivos, para a saúde, do fumo, da obesidade, da pressão alta e do sedentarismo. Entretanto, durante esses anos também se comeu muitos alimentos com aditivos e tratados com fertilizantes químicos, que podem ter efeitos desconhecidos ou mesmo causar doenças mortais, como o câncer. Com o desenvolvimento técnico, produzimos avanços, mas também danos não calculados.

---

<sup>40</sup> Período definido por Giddens (1991) como “estilo, costume de vida, ou organização social” que emerge na Europa durante o século XVII e se expande mundialmente. A modernidade é caracterizada por fatores como o esvaziamento do tempo e do espaço, mecanismos de desencaixe e reflexividade.

Em pesquisa anterior (CASTRO, 2010), notamos tanto uma satisfação pelas facilidades proporcionadas por tecnologias e infraestruturas (como a luz elétrica, fogões, fornos, micro-ondas) e maior variedade de alimentos disponíveis na cidade (com ingredientes e mesmo alimentos prontos), quanto insegurança em relação aos perigos que esses podem conter.

Percebemos a preocupação de nossas entrevistadas com o que comem. Algumas declararam não comer o que não era feito por elas, por não saberem como foi feito e o que a comida industrializada contém. Manifestavam angústia quanto ao que podia haver nas carnes e verduras: agrotóxicos, venenos, ração, remédios; ou em lanches prontos: muito sal ou gordura. Elas perderam a segurança que sentiam ao saber como era feito cada ingrediente, o que havia em cada alimento e desenvolveram formas de resistência, como preparar o próprio lanche. Além disso, diferenciaram as carnes de criação convencional, que utilizam remédios e rações, das caipiras, de criações da roça, sem esses recursos, dando preferência ao consumo dessas últimas. O alimento do passado, considerando os possíveis venenos de hoje, era tido como mais saudável.

Idosos(as) da UnATI, pesquisados por Prado et al. (2005), ressaltam, dos alimentos de antigamente, sua qualidade, seu frescor e a segurança que sentiam em relação a eles. No que diz respeito aos alimentos modernos, a relação se inverte, havendo insegurança ligada à possibilidade de “corantes, conservantes, agrotóxicos, transgênicos [...] micro-ondas, irradiações – enfim, do desconhecimento dos alimentos, agora ameaçadores em algum grau” (PRADO ET AL., 2005). Nesse sentido, o conforto é acompanhado por medos.

Canesqui (2005), pesquisando gerações de pais e filhos(as) de famílias trabalhadoras urbanas no interior de São Paulo, nota o conflito entre padrões de alimentação da nova e da antiga geração. Aquela insere em seu dia a dia produtos processados, massas e hambúrgueres - pela praticidade e redução do tempo de preparo. Já essa gosta de preparar os alimentos, recusa os processados, enlatados e ‘artificiais’, dando preferência a alimentos ‘frescos’ e ‘naturais’. Entende que o pobre come bem, por cozinhar, preparar seu alimento, enquanto o rico não o faz, come congelados, comidas prontas, pois “tem preguiça” de cozinhar. Esses hábitos, que não são bem vistos pelos(as) mais velhos(as), são incorporados pelos(as) mais novos(as), possuidores(as) de mais recursos e mais receptivos(as) a novidades.

Em todos esses trabalhos notamos como a alimentação modernizada e industrializada pode ser significada à medida que mudam os processos de sua produção. Mas não apenas a produção é alterada, também a forma de acesso aos alimentos muda. Mello e Novais (1998) apontam a transformação do sistema de comercialização, em que os supermercados tomaram o lugar de vendas, armazéns, açouques e quitandas de hortifrutí.

Fischler (1995) analisa que a hegemonia dos supermercados provoca uma estandardização e homogeneização de consumo. Em todo o planeta se consomem produtos e determinadas marcas massificados e, ao mesmo tempo, produtos do mundo inteiro ou locais podem ser encontrados ali. No entanto, sabores fortes, particulares às regiões e tradições locais, tendem, segundo o autor, a diluir-se em um “mínimo denominador comum” com perda de sabor e variedade local. A indústria se apropria do regional e do exótico adaptando-o ao consumo de massas.

Os supermercados podem, no entanto, ser vistos de modos distintos. Enquanto esse autor ressalta a massificação e perda de sabor, Prado aponta a impessoalidade desses locais<sup>41</sup>, e Canesqui (2005) os percebe como esperança do grupo por ela estudado de ter acesso a melhores preços e variedade e de fugir das dívidas acumuladas em armazéns.

---

<sup>41</sup> Quanto a esse aspecto, vale destacar as pesquisas que vêm sendo efetuadas sobre a permanência das feiras livres como espaços de consumo valorizados pela presença de alimentos frescos, de produtos naturais e locais originados de pequena produção familiar, mas também pelo atendimento personalizado e pelas relações sociais que possibilitam. Ver GONÇALVES, A. O. *Na banca do "seu" Pedro é tudo mais gostoso. Pessoalidade e sociabilidade na feira livre*. Monografia (Graduação em Ciências Sociais) - Universidade Federal de Uberlândia. 2012.

### 2.3 Subversão dos tempos e modos de comer

Há também uma transformação nos modos e tempos de comer. Abdala (2005) mostra como a distância entre o trabalho e a casa aumentou e a precariedade dos transportes passou a dificultar a restauração em casa, onde se passa menor tempo, que é preenchido com diversas atividades. De acordo com ela, “Na sociedade do trabalho, os ritmos e tempos de comer, ou ligados ao ato de cozinhar, foram totalmente subvertidos” (ABDALA, 1999, p. 88).

Ortiz (1996) indica que, “[...] se antes os membros da família se sentavam regularmente à mesa, partilhando um momento em comum, hoje, cada um tende a coordenar seu tempo em função de suas próprias atividades” (ORTIZ, 1996, p. 85).

Sobre o tempo e a constante atividade, Collaço (2003) analisa ser possível que o comer perca terreno frente a tarefas tidas como mais importantes, fato que assinala a revisão de certos valores, como não perder tempo cozinhando quando, por exemplo, se trabalha fora: “Sugere-se uma ‘*busca do tempo perdido*’, a ‘pressa’ é uma referência fundamental para mostrar-se ‘ocupado’ em uma sociedade que valoriza o uso do tempo de maneira ‘útil’, isto é, realizando atividades consideradas produtivas” (COLLAÇO, 2003, p. 125-126).

Segundo a análise de Rial (1996), a ideia do alimento como algo que antes pontuava a jornada interrompendo o trabalho e estabelecendo sociabilidade familiar hoje parece ultrapassada. Observamos em nossas pesquisas (Castro, 2009 e 2010) que os horários de trabalho, de estudo e de diversas atividades, na cidade, regulamentam os horários de comer, às vezes discrepantes entre os familiares, nem sempre possibilitando seu encontro e sociabilidade. Além disso, em casa também se pode comer sozinho(a), usando o computador, ou vendo TV, o que faz com que as pessoas interrompam a alimentação, se retirem da mesa e conversem menos por dedicar maior atenção a outras atividades.

Em 2009, notamos que a valoração da principal refeição, o almoço, se devia ao fato de ser a mais saudável, completa, reforçada, que dá energia para o dia todo. Analisamos que tal valorização decorre da inserção dos entrevistados em um modo de vida moderno, urbano e acelerado, que subverte os modos e tempos de comer, como dissemos anteriormente. Pensa-se a refeição por sua necessidade ou função biológica, tratando-a por sua “utilidade”, algo que

parece característico da contemporaneidade. Dessa forma, aspectos como a sociabilidade podem ser relegados a segundo plano.

Sobre essa questão, Fischler (1995) reflete que a comida socializada e ritualizada passa a se dar apenas no tempo de ócio. Em estrito sentido, a alimentação só pode existir como necessidade fisiológica ou forma de ócio completa:

La comida socializada, ritualizada, ya no encuentra su lugar a menos que se inscriba en el tiempo del ocio: queda investida entonces de significaciones nuevas y se vuelve verdaderamente una forma de consumo cultural. La alimentación se apoya totalmente en la división del tiempo: sólo puede existir ya, en suyo glado, como necesidad fisiológica, administrada comodamente para la hostelería y los productos industriales modernos, o como forma de ocio completa. La alimentación ya no estructura al tiempo, es el tiempo quien estructura a la alimentación (FISCHLER, 1995, p. 208).

Tempo de ócio, lazer e trabalho, tempos de nossas atividades que estruturam a alimentação. Para Collaço (2003), é possível que estejamos abdicando de certos gostos e alimentos tidos como adequados em função da “economia” de tempo: “pode-se estar abdicando degustar um alimento próprio de uma estação, da verdura colhida na época adequada, elaborar os ingredientes com cuidado e dispor de tempo para sua fruição, todos considerados mais naturais abdicados a favor da ‘economia’ de tempo” (COLLAÇO, 2003, p. 85).

Como aponta Elias (1998), vivemos o tempo<sup>42</sup> como uma coação. Devemos aprender a nos portar em função dele, desde crianças, incorporando uma autodisciplina para a realização de diversas atividades. Buscamos nos orientar no fluxo do devir, estabelecendo anos, meses, dias, horas, minutos como modo de sincronizar nossas diversas atividades.

O tempo, instituição social, toma forma coercitiva em sociedades complexas (altamente industrializadas, urbanizadas e desenvolvidas). O relógio, criado pelos seres humanos em determinadas relações de interdependência, por meio dessas também se faz sentir como coerção exterior. Incorporamos uma autodisciplina pela qual se pautar por relógios se torna natural.

---

<sup>42</sup> De acordo com o autor, como o tempo não pode ser medido em si, ser visto ou mesmo tocado, criamos mecanismos que nos possibilitem orientarmo-nos no fluxo do devir. A partir de movimentos da natureza, por exemplo, criamos o calendário, estabelecemos dias, meses, anos. No momento atual estabelecemos outros mecanismos, como o tempo de trabalho tomado como referência.

Desse modo, nessa configuração, os tempos de se alimentar têm sido subvertidos em função dos tempos de atividade, estudo e trabalho, valores fundamentais de nossa sociedade. É possível que se perceba também como coação externa “não ter tempo para se alimentar” de forma ritualizada e com a família, de comer o que se acha adequado, gostoso, natural e saudável. Aspectos a serem analisados neste trabalho.

## 2.4 Alimentação individualizada

Há um processo fundamental que influencia a alimentação moderna: a individualização. De acordo com Elias (1994), ela ocorre com a passagem de uma configuração social marcada pelo constante controle e proteção de outros na vida individual para outra de maior liberdade. Se antes não era possível tomar decisões sem considerar como referência o grupo, hoje as escolhas se tornam de certo modo mais livres e solitárias.

Em nossas sociedades, temos não só a possibilidade, como também a necessidade de estar sós e tomar nossas decisões de forma autônoma. Distanciamo-nos dos grupos, passamos a depender menos deles, não precisamos nos adaptar necessariamente às metas e ideais de vida coletivos<sup>43</sup>.

Fischler (1995) analisa que no passado havia uma sobredeterminação do social e da natureza em relação a vários aspectos da vida, inclusive a alimentação. A liberdade de escolha em sociedades rurais e provincianas era reduzida. As estações do ano e a economia limitavam a disponibilidade de determinados alimentos. A religião marcava menus e a vida social estruturava ocasiões comensais. Pela sabedoria popular se definia quais alimentos deveriam ser ingeridos por determinadas pessoas em determinadas situações:

La estación, los límites económicos, imponían los ingredientes. Los usos dictaban las horas de las comidas. La religión marcaba los menús. La vida social estructuraba las ocasiones comensales. El calendario natural o religioso ordenaba los consumos: una estación para cada fruta, un día para el pescado, una hora precisa para la sopa o el tentempié, un lugar en la mesa para cada uno. El tiempo, los ritos de la vida, social y familiar, una compleja gramática de las conveniencias, de los usos alimenticios, dirigían e estructuraban los menús [...] Los efectos atribuidos por la sabiduría popular a los alimentos, acoplados a las representaciones del cuerpo justificaban su consumo por tal o cual persona, en tal o cual circunstancia (FISCHLER, 1995, p. 204-205).

Hoje, devido ao desenvolvimento técnico, é possível ter acesso, a qualquer momento, a um produto agrícola que há algum tempo só estaria disponível em determinada estação; é possível comer só, sem companhia, a qualquer hora, sem coerções relativas à comida do local

<sup>43</sup> Tal distanciamento, segundo Elias (1994), se dá pela centralização dos Estados e a maior mobilidade socioespacial. O Estado centralizado assumiu as funções de controle e proteção dos indivíduos, que se tornaram, assim, menos dependentes dos grupos. Com a maior possibilidade de mobilidade social e espacial, diminui o envolvimento do indivíduo com seu grupo e a necessidade de se adaptar a ele.

ou aos modos à mesa. Constrangimentos tidos como exteriores, sejam eles sociais ou naturais, se retraem. Crenças tradicionais são questionadas e vão se desgastando. Há maior liberdade e autonomia, pode-se escolher o que comer independentemente do que o grupo de origem come e com poucas restrições à oferta de produtos. Atualmente se é muito mais autônomo em relação aos hábitos alimentares, como Fischler (1995) observa:

En el curso más reciente de la civilización urbana, el comensal se ha convertido en un individuo mucho más autónomo en sus elecciones, cada vez más liberado de esos enmarcamientos sociales de las conductas individuales: tiempos, ritos, comensales acompañantes se imponen con menos rigor y formalismo. La alimentación y la hostelería modernas ofrecen toda clase de servicios y de productos que permiten consumir a solas o en compañía, a toda hora, fuera de las coerciones de la comida social y de los modales de la mesa y, todo hay que decirlo, a menudo fuera de la mesa (FISCHLER, 1995, p. 205).

Essa relativa autonomia de condutas e de escolhas denota relaxamento, flexibilização das normas sociais:

[...] reglas están flexibilizándose o disgregándose, se aplican con menos rigor, toleran una libertad individual mayor...

[...] La regularidad, la composición y el desarrollo de las comidas parecen evolucionar en el sentido de una flexibilidad mayor: el número semanal de las comidas “omitidas”, la frecuencia de la supresión de un plato en una comida, la simplificación de la cena, la regularidad de los horarios, se condiran como otros tantos indicadores (FISCHLER, 1995, p. 206-207).

Desse modo, cabe aos indivíduos escolher de que e como se alimentar, mas, devido à individualização das escolhas, Fischler (2011) nos mostra que não têm mais ao certo quais regras seguir e que a liberdade e flexibilização das normas, associada à incerteza, culmina no que ele chama de “gastroanomia”:

[...] lleva consigo la incertidumbre. En realidad, el comensal moderno *debe* realizar elecciones: la alimentación se ha vuelto objeto de decisiones cotidianas y tales decisiones han caído en la esfera del individuo. Para efectuar estas elecciones no hay criterios unívocos ni coherentes. Hay más bien un mosaico, una cacofonía de criterios propuestos, a menudo contradictorios o disonantes. La autonomía progresiona, pero con ella progresan la anomia (FISCHLER, 1995, p. 205).

No entender do autor, há uma “balbúrdia dietética” fundada no que considera cacofonia alimentar, que dificulta saber o que é melhor comer e quais regras seguir. Existem muitas informações e conselhos conflituosos sobre o comer ancoradas em discursos de

especialistas, reproduzidas por parte do Estado, dos médicos, da publicidade ou da mídia (FISCHLER, 1995).

[...] los discursos dietéticos se mezclan, se enfretan o se confunden con los discursos culinarios y gastronómicos, los libros de regímenes con los libros de recetas, los manuales de nutrición con las guías gastronómicas. Por todas partes crecen la prescripción y la prohibición (FISCHLER, 1995, p. 195).

Há diversas revistas e jornais que tratam do corpo, da alimentação e da saúde. Informações são difundidas por rádio, televisão, internet, médicos e nutricionistas, e mesmo celebridades apontam o que comer, o que pode trazer malefícios ao corpo ou torná-lo belo e saudável (FISCHLER, 2011).

Tantos discursos, muitos deles contraditórios<sup>44</sup>, desorientam os consumidores, que, como aponta o autor, se tornam incompetentes para a escolha do que comer. Os indivíduos modernos, autônomos, devem escolher por si de forma correta, racional e competente, mas em meio à cacofonia alimentar é difícil saber qual é a escolha certa. Vivem a incerteza, devem escolher o certo sem saber o que é. Assim, o autor conclui que, na modernidade alimentar, “Maior quantidade de informação, maior confusão; mais liberdade, mais ansiedade; mais escolha, mais medo; mais prazer, mais culpa. O que vale hoje, não vale mais amanhã, mas pode valer depois de amanhã e deixar de valer em seguida” (FISCHLER, 2011, p. 241).

É uma característica da modernidade perguntarmo-nos como devemos viver e como nos comportar, o que devemos vestir ou comer, considerando informações disponíveis sobre esses temas. A esse respeito, Giddens (1991, p. 45) analisa que “[...] as práticas sociais são constantemente examinadas e reformadas à luz de informação renovada sobre as próprias práticas, alterando assim constitutivamente seu caráter”. O próprio conhecimento do mundo contribui para sua instabilidade e mutabilidade, ou seja, orienta as práticas e contribui para sua constante mudança, uma vez que sempre é renovado.

Temos informação por meio de sistemas peritos, sistemas técnico-profissionais, ou textos populares como manuais, guias e obras terapêuticas que também orientam nossas ações. Portanto, assim como Fischler, o autor já observara que há conhecimentos em

---

<sup>44</sup> A esse respeito, em sua entrevista de 2011 (p. 237-238), Fischler afirma: “Diferentes especialistas dizem, em um momento, que o café ou o chocolate é ótimo para a saúde, e no momento seguinte afirmam o oposto. Em seguida, voltam a dizer que o café e o chocolate fazem bem para uma série de coisas. [...] informações baseadas em pesquisas realizadas por especialistas que mostram resultados contraditórios e que obviamente confundem as pessoas.”

abundância e dissonantes, faltando consenso e estabilidade em relação a alguns aspectos. O que é considerado saudável em determinado momento pode, em outro, não o ser mais. A esse respeito Giddens (1991, p. 131) questiona: “Como se pode comer ‘saudavelmente’, por exemplo, quando [...] o que é afirmado como sendo ‘bom para você’ por peritos nutricionistas varia com as mudanças de estado do conhecimento científico?”. Exemplo disso é dado pelo autor considerando um adoçante artificial utilizado em refrigerantes, o ciclamato:

[...] era largamente usado nos Estados Unidos até 1970, quando a Food and Drug Administration classificou-o como “reconhecido como seguro em geral”. A atitude da FDA mudou quando a pesquisa científica concluiu que ratos que recebiam grandes doses da substância eram propensos a certos tipos de câncer. Foi proibido o uso de ciclamato em alimentos. Com o número de pessoas que passaram a tomar refrigerantes de baixas calorias nos anos 70 e início dos 80, entretanto, os fabricantes pressionaram a FDA para mudar a sua posição. Em 1984, um comitê da FDA decidiu que o ciclamato não era afinal um agente cancerígeno. Um ano depois, a National Academy of Sciences interveio, chegando, contudo, a uma conclusão diferente. Em seu relatório sobre o assunto, a academia declarou que o ciclamato não é seguro quando usado com sacarina, embora provavelmente inofensivo quando usado sozinho como adoçante (GIDDENS, 1991, p. 131).

A respeito dessas variações acerca do que é saudável ou não, Fischler (1995) cita as propriedades terapêuticas atribuídas, em determinados momentos, a alimentos como o açúcar, o café, o chocolate e mesmo a *Coca-cola* (já tida como tônico e estimulante para o cérebro). Alimentos esses que, como sabemos, já foram ou são ainda tidos como “malfeiteiros”, o que pode mudar dependendo de novas descobertas a respeito. Ou seja, o conhecimento é constantemente revisto e, como nos mostra Giddens (1991), é fragmentário e inconsistente tanto no que é dito por sistemas peritos quanto no que se acessa nos círculos de relações sociais<sup>45</sup>.

Questões como essas nos trazem dúvidas e não certezas em relação ao que é melhor seguir. Como os(as) idosos(as) orientam suas escolhas alimentares em meio a tantos conhecimentos disponíveis e dissonantes é uma questão a pensar. Outra questão fundamental é a crescente preocupação com a saúde e sua relação com a alimentação, de que tratamos a seguir.

---

<sup>45</sup> Por sua vez, Kuwae et al. (2012) apontam que nem todos os conhecimentos difundidos pela mídia são provenientes de pesquisas confiáveis.

## 2.5 Alimentação saudável e leve

De acordo com Diez Garcia (2005), a partir da Segunda Guerra Mundial várias pesquisas passaram a apontar a relação existente entre alimentação e doenças crônicas, cardiovasculares, diabetes e cânceres. Desde essa percepção, passou-se a valorizar uma mudança relativa aos cuidados tomados com a alimentação e o sedentarismo, um novo estilo de vida saudável e regrado, assim como ocorreram novas significações dos alimentos. O controle e prevenção das doenças passaram a ser predominantemente de responsabilidade individual.

A esse respeito, Giddens (2002) observa que na modernidade o risco é monitorado reflexivamente, informações e descobertas médicas mais ou menos vagas passam a ser de domínio comum e são utilizadas ao adotar estilos de vida<sup>46</sup> que possibilitem saúde e evitem doenças.

Com base em Laplatine (1991), Diez Garcia (2005) afirma que tendemos a classificar os alimentos em bons e maus, sendo inimigos ou vilões a gordura, o sal, o açúcar, o colesterol, condimentos e bebidas alcóolicas.

Como possibilidades de classificação contemporâneas, Santos, L. A (2006)<sup>47</sup> identifica: “alimentos ‘bons’ e ‘maus’, que ‘engordam’ e ‘não engordam’, os ‘gordurosos’ e os ‘não gordurosos’, ‘saudáveis’ e ‘não saudáveis’, ‘nutritivos’ e ‘não nutritivos’, ‘calóricos’ e ‘não calóricos’, ‘naturais’ e ‘não naturais’”.

Ainda segundo Santos, L. A (2006, p. 321),

[...] os frescos superam os resfriados que superam os congelados, que superam os enlatados e os defumados e as salgas e assim por diante [...] grelhados têm o maior símbolo, mas os cozidos e assados são bem classificados deixando os fritos com a mais baixa cotação. Nos legumes, os crus têm preferência para alguns gêneros alimentícios, seguidos pelos cozidos ao vapor. Em suma, [sic] a racionalidade dietética além de

<sup>46</sup> Práticas rotinizadas, incorporadas no modo de comer, de vestir, de agir. Dizem sobre a identidade da pessoa, quem é, e quem busca ser (GIDDENS, 2002).

<sup>47</sup> As análises da autora se baseiam em trabalho empírico realizado com frequentadores de academias da Baía de Todos os Santos, Salvador- BA. No entanto, surpreendemos-nos com algumas representações sobre o jantar comuns ao grupo de idosos(as) que pesquisamos.

selecionar, é importante hierarquizar. Não basta escolher o ‘bom’, deve-se escolher o ‘melhor’.

Assim, classificam-se e hierarquizam-se os alimentos em melhores e piores, em gradações que poderíamos representar na figura que se segue:

Figura 1 – Hierarquia dos alimentos



Fonte: Produção da autora (2013)<sup>48</sup>.

<sup>48</sup> Figura produzida por nós considerando as observações feitas por Santos (2006) acerca da hierarquia dos alimentos de acordo com a forma de preparo e conservação tendo em vista a saúde.

Concebem-se também como melhores as carnes brancas e, entre elas, a de peixe ocupa o lugar mais alto. Considera-se prática alimentar ‘saudável’ comer vegetais, legumes e frutas. A água é tida como rejuvenescedora, purificadora, bebida que hidrata e dá energia, não engorda, adquire o sabor *light* da vida. Os alimentos industrializados são vistos como uma versão processada do alimento natural, concebida como fraca, sem gosto e que não sustenta. O feijão, pesado, não combina com a nova noção de saudável, pode fazer mal. Na mudança alimentar em busca do leve, a autora chama a atenção para uma das primeiras mudanças, a do jantar, que é substituído por lanches:

Se ele for similar ao almoço, a sua manipulação pode ser: o não consumo de feijão, considerado um alimento pesado para ser consumido antes de dormir [...]. Pode também ser substituído pelas sopas que é considerado um alimento ‘leve’<sup>49</sup> [...] sanduíches, ou ainda uma repetição do café da manhã<sup>50</sup>. A crença de que ‘o jantar engorda’ e que ele pode ser até suprimido, tem reduzido sua importância nas práticas alimentares (SANTOS, L. A., 2006, p. 295).

Há também outro aspecto a ser considerado, relativo a essas novas concepções sobre os alimentos que fazem mal. De acordo com Canesqui (2005), comemos com culpa, pois a comida gostosa pode apresentar perigos.

Também comemos nutrientes. De acordo com Santos, L. A (2006), à medida que o alimento é dissecado em partes, em nutrientes, que são relacionados a suas funções no corpo, esses passam a fazer parte do imaginário sobre aquele. À luz do conhecimento existente orientam a “classificação, eleição ou rejeição” dos alimentos. Associamos, por exemplo, o feijão ao ferro e à força e a gordura animal ao colesterol e aos problemas de saúde que ele pode causar. O que contenha colesterol deve ser evitado. Fichler (1995) refere-se a “uma visão diabólica” vigente acerca dele, que é considerado, juntamente com as gorduras saturadas, um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares.

O saudável engloba a variedade e diversidade de alimentos e nutrientes. Buscamos, acima de tudo, o saudável e utópico, que, segundo Santos, L. A (2006, p. 321), “se confunde com o alimento nutritivo, natural, não calórico, não gorduroso, leve [...] um alimento seguro”.

Um alimento perfeito seria, portanto,

<sup>49</sup> Há, no entanto, a ressalva feita pela autora de que uma sopa pode ser também classificada como alimento pesado.

<sup>50</sup> Refeição mais leve, balanceada e nutritiva, como observa a autora.

[...] criado para um mundo estável, harmônico, equilibrado, sem contradições e paradoxos. [...] imortalizado pelas técnicas de conservação que lhe garante a eterna juventude, higienizado não havendo doenças que o destruam nem muito menos provoquem doenças ao corpo humano, contendo todos os nutrientes necessários de forma equilibrada e natural [sic] (SANTOS, L. A., 2006, p. 321).

Segundo a autora, vivemos uma *lightização* da existência, estamos supostamente libertos das constrições sociais e familiares e somos responsáveis por definir nosso destino e valores ético-morais. A existência leve abrange a alimentação, tendo grande expressão no corpo magro, jovem e saudável, no gosto *light*, leve. Em função disso se substitui o açúcar por adoçante, a manteiga pela margarina, dá-se preferência a carnes brancas, alimentos integrais, não processados. O leve se associa à alegria e à própria saúde. A saúde perfeita se torna uma tarefa a ser realizada adotando comportamentos do estilo *light* de viver, o comer e disciplina corporal como busca dessa saúde e corpo perfeitos.

Para obter um corpo esbelto, jovem e saudável, ideal moderno, como também aponta Fischler (1995), é preciso disciplina, dedicação e treino, que podem levar tanto à sensação de dever cumprido, quanto à frustração, ansiedade, angústia e sofrimento por não obter êxito. Tudo se passa como se a velhice, a doença, a feiura (que envolve não se adequar ao padrão magro e jovem) e a morte fossem questões de escolha e/ou castigo pelo abandono do corpo:

El cuerpo debe ser absolutamente delgado, desprovisto de todo depósito adiposo; debe ser absoluta y eternamente juvenil [...] Gracias a los regímenes, a los cosméticos, al ejercicio, a la higiene y, en última instancia, a la cirugía estética, el dominio del cuerpo, el dominio absoluto, no es más que una cuestión de disciplina, de voluntad y de dinero (FISCHLER, 1995, p. 350).

De acordo com o autor, o ideal de corpo delgado e sua coerção se manifestam mais profundamente para as mulheres que para os homens. Nesse sentido, Diez Garcia (2005) analisa uma submissão do prazer de comer, acompanhado por contenção à mesa, ao prazer de ser desejável de acordo com o padrão de beleza vigente.

Vimos que as escolhas alimentares modernas se dão de acordo com diversos critérios, saberes médico-nutricionais fazem parte de uma estrutura móvel de representações sociais que, como aponta Diez Garcia (2005) com base em Fischler, pode preservar elementos da tradição, costumes, gostos, experiências e acrescentar informações e recomendações, sejam médicas ou midiáticas. Todos esses elementos estão à disposição para ser utilizados em situações específicas, tomando em consideração os interesses culturais e pessoais envolvidos

no momento. Os saberes se mesclam, os discursos, como os relacionados à alimentação e saúde, são reapropriados e ressignificados (ABDALA, 2002).

Cabe a nós analisar, a partir dessas discussões, como se dão as escolhas alimentares dos(as) idosos(as) do SESC. Há, no entanto, outro aspecto a ser considerado. Diante de todas as transformações apontadas, as relações sociais estabelecidas ao comer podem se alterar. Tratamos, portanto, dessa questão.

## 2.6 Viver e comer juntos

Fischler (1995) aponta haver, na vida citadina, atomização, isolamento e solidão dos indivíduos, que têm suas relações interpessoais diminuídas. Assim, o comer como um ritual, forma de comunhão, convivialidade<sup>51</sup> e comensalidade<sup>52</sup> se modifica de acordo com os significados e concepções de mundo, as particularidades dos grupos sociais.

A esse respeito, uma recente e ampla pesquisa coordenada por Fischler e Masson (2010)<sup>53</sup> nos traz elementos importantes. Os autores discutem a forma como a alimentação é encarada por americanos e franceses e nos propiciam um modelo tendo em vista os polos da materialidade e da sociabilidade do momento, algo a ser trazido para o nosso contexto.

Para os americanos, a palavra *food*, comida, está ligada ao que o corpo necessita, aos nutrientes como carboidratos e proteínas. Comer bem é “Comer o suficiente para satisfazer a fome e manter a saúde sem ser guloso” (FISCHLER; MASSON, 2010, p. 51), é retardar a doença obtendo boa saúde e funcionamento do corpo, é possibilitar vida longa. Comer está ligado à dimensão mais íntima e privada do americano e cabe a ele, por meio de suas escolhas, manter sua saúde ou não. Isso é feito com base em conhecimentos científicos e médicos.

Já para franceses, comer bem é acima de tudo desfrutar a convivialidade, seja em contextos festivos e de lazer, seja no dia a dia, com a família e amigos. O francês se refere à ordem, sequência, modos à mesa e, para ele, deve-se comer “à mesa, sem jornal, sem telefone”; “fazer o seu ritmo” (FISCHLER; MASSON, 2010, p. 52). A comensalidade e a ritualização de franceses e europeus continentais ligam-nos ao tempo da refeição, à mesa como lugar e aos convivas, fazendo do ato alimentar uma atividade social. No entender dos autores, o que buscam é

[...] um clima de sociabilidade calorosa que resulta de interações interpessoais, de solidariedades familiares ou da amizade, empatia, simpatia

---

<sup>51</sup> “[...] sociabilidade e comensalidade, no compartilhar a mesa com amigos e com a família” (FISCHLER, 2011, p. 245).

<sup>52</sup> “[...] comer com outras pessoas, o que envolve algum grau de comprometimento e envolvimento recíproco. Dito dessa forma, a comensalidade cria laços e cimenta a sociabilidade” (FISCHLER, 2011, p. 245).

<sup>53</sup> Na pesquisa foram entrevistadas 7 mil pessoas, entre 2000 e 2002, nos Estados Unidos, na Inglaterra, na Alemanha, na França, na Itália e na Suíça.

e da comunicação que se estabelecem entre os comensais. Tal sociabilidade [...] legitima o prazer. E, assim que o prazer é dividido, socializado, ele pode figurar de forma legítima no centro da alimentação como uma de suas funções aceitas (FISCHLER; MASSON, 2010, p. 126).

Apesar das mudanças sociais que Fischler (2011) analisa no contexto francês, como menor tempo dedicado ao preparo das refeições, a tendência à sua simplificação, até mesmo substituindo o jantar por um aperitivo, o controle sobre o que comer ainda é dado pelo grupo. Estar com a família e preparar a refeição é valorizado.

Uma análise sobre um “estilo brasileiro” de comer é feita pelo antropólogo Roberto Da Matta. Segundo o autor, “[...] o ato de comer [se torna] homólogo ao ideal da ‘mistura’ das pessoas que comem juntas e que devem também conjugar-se socialmente” (DA MATTA, 1987, p. 22). No entender dele, nós associamos o valor nutritivo, a capacidade de gerar energia do alimento à sua definição simbólica e importância social. Quando sozinhos ou com estranhos, nos alimentamos de modo instrumental, para viver. Mas também buscamos o modo que nos agraga. Para o autor, teríamos uma forma dual de comer, alternando entre o moderno e o tradicional:

Há um modo moderno, quando se come solitariamente um item culinário individualizado como um hambúrguer em companhia de estranhos. E há também formas de comer tradicionais, quando essa anticomensalidade moderna é substituída pelos repastos coletivos, invocadores de uma intimidade que não se deseja perder [...] No caso do Brasil, há efetivamente uma “comida de rua”, impersonal e individualizada a contrastar com uma “comida de casa” que remete ao conjunto de elos sociais imperativos que dão forma e sentido a nossa vida. Mas em geral o padrão de comer como ato de sociabilidade concreta é efetivamente ligado aos parentes, amigos e compadres: a quem, enfim, priva de uma mesma intimidade (DA MATTA, 1987, p. 23).

Tais reflexões sugerem aspectos interessantes para a observação do grupo estudado. A partir delas buscamos elementos para pensar as relações sociais estabelecidas pelos(as) idosos(as) do SESC na alimentação noturna. Lembramos que, por se tratar de idosos(as), nossos(as) entrevistados(as) podem não ter mais os(as) filhos(as) morando com eles(as), ser viúvos ou viúvas e nem sempre conviver e comer cotidianamente com seus familiares, o que modifica as relações dadas no momento. Procuramos, então, perceber como era a refeição em um momento de convívio familiar mais próximo e como foi se transformando e sendo concebida. Tratamos, adiante, de novas estruturas de refeições e dos alimentos consumidos atualmente.

## 2.7 Refeições e consumo na contemporaneidade

Barbosa (2007) efetuou um estudo qualiquantitativo no país<sup>54</sup> a respeito dos hábitos alimentares nas cidades de Belém, Fortaleza, Recife, Salvador, Brasília, Rio de Janeiro, São Paulo, Belo Horizonte, Curitiba e Porto Alegre. A partir desse trabalho, percebeu que o café da manhã é a refeição cotidiana mais realizada em casa, no entanto não é considerada entre seus interlocutores como a que mais reúne a família. É geralmente tomada de forma sequencial, uns comem depois dos outros, na companhia de distintos membros da família; conversam menos e o “macrotempo social” submete o “microtempo dos indivíduos”, tem-se menos tempo para a alimentação. A maioria a considera importante no que diz respeito à saúde e ao começo do dia.

O almoço é representado como um momento que reúne a família. Segundo a autora, isso se dá, entre outros motivos, por nossas escolas não serem de tempo integral e muitos dos pais retornarem para comer em casa. Trata-se de uma refeição corrida durante a semana. Nela se estabelece uma “interação social funcional<sup>55</sup>”, fala-se do necessário, do que vai ser feito ao longo do dia, conversa-se pouco e pode haver a sequencialidade, na qual uns comem depois dos outros. Seu ritmo ainda é dominado pelo “macrotempo social” e é a mais ingerida fora de casa. É definida como a refeição de ‘sustância’, peso e saciedade.

O jantar é tido como a tomada alimentar mais relaxante, é quando as pessoas têm mais tempo para comer com calma e tranquilidade e é também avaliada por 70% dos entrevistados como a que mais reúne a família. É um momento de os pais saberem dos filhos e de serem reafirmados os laços familiares, fala-se de assuntos do grupo, de atualidades, trabalho e escola; 15% ficam em silêncio e 1% reza no momento.

O jantar é ingerido por 91% dos respondentes da pesquisa: 74 % declararam comer arroz, 68% feijão, 82% carne, 24% salada, 17% macarrão e 15 % sopa. Esse consumo não é muito diferente em relação a sexo e idade. Porém o jantar estaria em transição, pois, embora relatem comer o mesmo do almoço, 76% concordam que a comida à noite deve ser mais leve.

<sup>54</sup> “[...] pesquisa empírica, realizada em dez cidades brasileiras com mais de um milhão de habitantes cada, com pessoas na faixa etária entre 17 e 65 anos, pertencentes a todos os cinco segmentos de renda da sociedade brasileira” (BARBOSA, 2007, p. 90).

<sup>55</sup> Nesta, as pessoas se encontram juntas, se falam, mas não trocam experiências, conforme Barbosa (2009).

É a refeição que pode ser mais facilmente substituída, em especial no fim de semana a partir de sexta-feira.

Durante a semana, porém, ele seria o centro da sociabilidade familiar, em que o afeto predomina e em que as pessoas são movidas por estar com os outros, pois às vezes alguém já comeu, mas fica com os outros fazendo companhia. Não necessariamente se come à mesa, pois é comum o hábito de as pessoas se servirem na panela e se sentarem no sofá. A TV, então, passa tanto a fazer parte da refeição, mediando a sociabilidade, quanto a ser apenas pano de fundo ou mesmo desaparecer do foco.

Lembramos que, segundo a pesquisadora, nos finais de semana os significados das refeições se modificam. Sexta e sábado são dias marcados por uma sociabilidade exofamiliar. No domingo, tanto o café da manhã como o almoço se prolongam, sendo maior a sociabilidade familiar. O jantar nesse dia pode ser neutralizado pelo almoço e substituído por um lanche.

Em relação à frequência do jantar, Abdala (2002) observa que, no público por ela pesquisado<sup>56</sup>, constituído por famílias que almoçam diariamente em *self-services*, o jantar está em declínio. Os idosos tomam lanches leves, praticamente não jantam mais. Das pessoas na faixa de 50 anos, metade não janta. Entre as de quarenta anos, a maioria substitui a refeição por lanches reforçados devido à presença de crianças. E, na faixa dos trinta, também ocorre substituição por lanches. Os homens são os maiores adeptos do jantar, enquanto as mulheres jantam cada vez menos.

Em nosso estudo realizado na Universidade Federal de Uberlândia (CASTRO, 2009), vimos que a principal refeição é o almoço, assim avaliada não por haver sociabilidade, mas devido a questões basicamente nutricionais: considerada a mais saudável, a mais completa, aquela que tem mais nutrientes, que é mais reforçada, essencial e dá energia para um dia de estudo e/ou trabalho. O jantar não recebe grande importância, às vezes nem é feito, ou, havendo necessidade de comer algo antes de dormir, não é necessário que seja a mesma comida do almoço. Como vimos, essa pode ser substituída por lanches individuais. Além disso, o encontro com os familiares nem sempre acontece.

---

<sup>56</sup> Frequentadores de restaurantes *self-services* por quilo em três cidades mineiras de diferentes portes: Belo Horizonte, Uberlândia e Monte Carmelo.

Já na pesquisa que realizamos com o grupo de idosas (CASTRO, 2010), vimos que no passado suas principais refeições eram o almoço e o jantar, ambas feitas e julgadas essenciais, tendo em vista a necessidade delas para a realização do trabalho no campo. Na cidade, o jantar deixa de ser o principal, os hábitos e possibilidades são outros, é possível substituir a comida por um lanche. O jantar em si é concebido como uma refeição pesada para o momento em que é feita e que engorda, como observamos nos dois trabalhos e mencionamos anteriormente.

Temos observado, ao contrário de Barbosa, que o jantar é substituído cotidianamente, não apenas nos finais de semana. No caso dos estudantes pesquisados, não é valorizado por propiciar relaxamento e encontro, pois nem sempre ocorre. Entre as idosas, também é substituído, mas há companhia e interação (falas, conversas, com ou sem trocas de experiência, conforme Barbosa) no lanche de quem não mora só, embora as atividades dos filhos e filhas, netos e netas comprometam o estar juntos.

Na verdade, constatamos que, mesmo antes de se mudar do campo, nem sempre a família toda se reunia para o jantar, alguns ainda ficavam no trabalho, uns comiam depois dos outros, com diferentes membros ou sós. Quando se reuniam, o costume de conversar não era regra, às vezes pela crença no sagrado da refeição, já observada por Cascudo (1983), ou em respeito aos pais. O estar juntos à mesa, hoje, está em parte presente nas práticas dessas mulheres, algumas o valorizam e fazem questão de desligar a TV nesses momentos. A refeição que realmente reúne a família toda é o almoço de domingo, quando os filhos e filhas, netos e netas que não moram com elas estão presentes.

A esse respeito, Canesqui (2005) também aponta para a atual raridade do jantar compartilhado e a tendência à sua substituição por lanches. As refeições que têm a presença de todos da casa se deslocam para momentos extra cotidianos, como o almoço de domingo, a Páscoa, o Natal e o Ano Novo. Vale notar que no grupo por ela estudado, no passado, a possibilidade de jantar indicava menor privação alimentar, no entanto, acompanhando as mudanças sociais, atualmente pode ser substituído. No dia a dia os horários dos membros da família nem sempre possibilitam esse encontro como era possível no passado desse grupo.

Em concomitância com as transformações apresentadas, é interessante considerar o consumo de alimentos no Brasil nos últimos anos. Tal esboço nos possibilita observar as tendências alimentares da população.

A partir de estudos como a Pesquisa do Orçamento Familiar (POF) realizada em 1961, 1963, 1987-1988 e o Estudo Nacional de Consumo Alimentar (ENDEFF) realizado em 1974-1975, ambos de responsabilidade da Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Bleil (1998), Mondini e Monteiro (1994), Santos e Batalha<sup>57</sup> apontam mudanças no consumo alimentar brasileiro.

Mondini e Monteiro (1994) destacam, principalmente entre as décadas de 1970 e 1980, a diminuição de cereais e derivados, assim como de feijão, raízes e tubérculos<sup>58</sup>. Para os autores, o aumento do consumo de carne não se dá para todos os tipos dela, mas sim nas de aves, que possuem menor proporção de gordura (podendo assim ser entendidas como saudáveis de acordo com as novas concepções alimentares)<sup>59</sup>.

Bleil (1998) traz o Estudo Multicêntrico sobre o consumo de alimentos, realizado em 1996, nas cidades de Campinas, Curitiba, Goiânia, Ouro Preto e Rio de Janeiro, sob responsabilidade do Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição. De acordo com ele, apesar de o conjunto arroz e feijão ser a base da dieta nacional, seu consumo diminuiu 30% nos últimos 20 anos. Bleil (1998), com base em Varella (1997), observa que o novo cardápio brasileiro inclui “carne, frango, salsicha, maionese, mortadela, leite e ovos”. Baseando-se em reportagem do *Correio Brasiliense*, aponta o refrigerante como parte da cesta básica do brasileiro, sendo um dos dez produtos alimentares mais adquiridos. Nota ainda que aqueles *in natura*, apesar de todas as mudanças ocorridas, têm baixo consumo: 44% dos brasileiros comem frutas e 58%, legumes. Ambos, de acordo com Mello e Novais (1998), já não eram indispensáveis na mesa dos brasileiros no passado, sendo incorporados provavelmente pela influência de imigrantes italianos.

A partir da observação de que há redução no consumo de feijão e farinha de mandioca, assim como aumento do consumo de pão francês, Bleil aponta o crescimento do lanche como

<sup>57</sup>Texto disponível em: [www.sober.org.br/palestra/2/680.pdf](http://www.sober.org.br/palestra/2/680.pdf).

<sup>58</sup>Explicada pelos autores como decorrente do aumento de seus preços.

<sup>59</sup>Alem (2011) destaca o recente ataque à carne vermelha sob o argumento de ser prejudicial ao meio ambiente e à saúde. A mídia, famosos, médicos, nutricionistas e vegetarianos militantes propalam seus malefícios: “McCartney afirma: ‘Salvariam-se incontáveis animais, se reduziria a devastação da natureza causada pela indústria da carne e se ajudaria aos participantes a limpar suas artérias e suas consciências’. Na internet, são inúmeros os blogs [...] que buscam demonstrar os prejuízos da criação massiva de gado, especialmente o bovino. Dizem que a flatulência dos bovinos é o terceiro fator que agrava o aquecimento global [...] argumentam historicamente, as pastagens têm sido um dos fatores responsáveis pela grande concentração da propriedade rural, fonte de graves conflitos sociais, o que é inegável, tanto quanto a destinação de grande parte da produção de grãos para rações animais, em detrimento da alimentação humana. [...] Assim, comer carne suscita problemas éticos e políticos, sem esquecer os problemas de nutrição e saúde” (ALEM, 2011, p. 79).

possível substituto do jantar. Em nossos trabalhos (Castro 2009 e 2010), temos notado essa substituição.

Baseados nas POFs de 1995-1996 e 2002-2003, Santos e Batalha salientam que houve queda de 35% no consumo de arroz e feijão e de 50% no de carne bovina e de frango. O de leite diminuiu, enquanto o de iogurte aumentou 100%. Alimentos preparados tiveram aumento de 99%, fato analisado como decorrente da falta de tempo de preparo e consumo. As despesas com frutas e alimentos *in natura* tiveram queda.

Diante das questões tratadas, perguntamo-nos de que modo a condição de idosos(as) na contemporaneidade e a forma como se relacionam influenciam seus hábitos alimentares. Passamos, no próximo capítulo, a tratar desses aspectos.

---

## **CAPÍTULO III**

## ***Relações sociais e alimentação na terceira idade***

### **3.1 A institucionalização dos cursos da vida e a velhice**

Debert (1998) chama a atenção para a construção social e cultural da velhice enquanto categoria de idade por meio da qual se estabelecem papéis, direitos e deveres, relações entre gerações e a forma como são distribuídos poderes e privilégios. Nesse sentido, a representação e a respectiva posição social dos(as) velhos(as) têm significados particulares de acordo com contextos históricos, sociais e culturais. Fazem parte de uma elaboração simbólica do processo biológico de envelhecimento que ultrapassa a aparência ou limitação física e a idade cronológica.

A autora observa que ocorre na sociedade ocidental uma institucionalização dos cursos da vida. Se antes a sucessão entre gerações definia os papéis sociais e *status* por rituais de passagem, agora o Estado regulamenta as sequências da vida, estabelecendo as idades para estudar, começar a trabalhar e se aposentar. Tal processo passa a constituir projetos e perspectivas de vida pelas quais os indivíduos se orientam e planejam suas ações.

Na velhice, demonstra Bosi (1998)<sup>60</sup>, há uma destituição de projetos de vida. O(a) velho(a), que passa a dispor de tempo para refletir sobre o vivido, rememorar, aconselhar, é também marginalizado, oprimido e excluído.

Envelhecer, como analisa Barros (1998), apresenta uma série de características negativas e estigmatizantes. Ser velho(a) está ligado à feiura, doença, desesperança, solidão, fim da vida, morte, tristeza, inatividade, pobreza, falta de consciência de si e do mundo. Para Rodrigues e Soares (2006), há endeusamento ou depreciação por meio de estereótipos como o velho bonzinho ou o chato e ranzinza, ou mesmo o velho assexuado ou o “assanhado”.

---

<sup>60</sup> Trabalho desenvolvido como tese de livre docência, apresentada em 1979. A autora utiliza o termo velhos(as) como forma de denunciar sua opressão e dar-lhes dignidade. Neste trabalho, empregamos as palavras velhos e velhas apenas quando reproduzimos seu uso proposital pelos(as) autores(as) como recurso para essa denúncia.

Como descreve Bosi (1998), nessa fase da vida aumentam as dificuldades de locomoção, há opressão pela burocracia relativa à aposentadoria e por trabalhos científicos que falam da incapacidade e perda de eficiência dos velhos e velhas. Tornam-se apassivados(as), infantilizado(as), tutelado(as). Se antes as decisões familiares lhes cabiam, agora são tomadas pelos(as) filhos(as). Enquanto se prega oficialmente respeito aos velhos e velhas, também se age de um modo que os(as) diminui e desvaloriza. Como aponta a autora, esperamos

[...] convencê-lo a ceder seu lugar aos jovens, afastá-lo delicada mas firmemente dos postos de direção. Que ele nos poupe de seus conselhos e se resigne a um papel passivo. Veja-se no interior das famílias a cumplicidade dos adultos em manejá-los, em imobilizá-los com cuidados “para o seu próprio bem”. Em privá-los da liberdade de escolha, em torná-los cada vez mais dependentes “administrando” sua aposentadoria, obrigando-os a sair de seu canto, a mudar de casa (experiência terrível para o velho) e, por fim, submetendo-os à internação hospitalar (BOSI, 1998, p. 78).

O cuidado do(a) adulto(a) neste caso, analisa Bosi, se reveste de duplicidade e má fé, subjugando o(a) velho(a).

Peixoto (1998) nota que, numa sociedade em que ser produtivo é fundamental, a aposentadoria é representada como possível deterioração:

Se considerarmos que a ideologia do trabalho e a apologia da produtividade são bastante enfatizadas nas sociedades industriais, a aposentadoria representa, para alguns, a deterioração da pessoa: “*a aposentadoria me fez sentir que a velhice chegava*” (Marie); “*Ela (aposentadoria) me deprimiu, é mais uma página que a gente vira e, de tanto virar, a gente chega ao fim...*” (Anne). A aposentadoria simboliza a perda de um papel social fundamental – o de indivíduo produtivo –, passando a ser sintoma social de envelhecimento (PEIXOTO, 1998, p. 74).

Vieira et al. (2011) também enfatizam a importância da cultura do trabalho e o impacto que a aposentadoria exerce sobre os homens. Para esses há forte vínculo entre o sentido da vida, sua própria identidade e o trabalho profissional. Considerando a importância que tem adquirido nas vidas de mulheres, é possível que esse impacto também seja sentido por elas.

Bosi (1994) considera ainda outros aspectos que colaboram para a marginalização dos velhos e velhas. É-lhes negada a reciprocidade, não se discute ou confronta opiniões com eles(as). Assim, lhes é também negada a alteridade. Com a abdicação do diálogo, as relações e

o crescimento pessoal se tornam empobrecidos. O que se reveste de tolerância é entendido pela autora como banimento e discriminação.

Deles(as) se espera que não tenham defeitos, que não errem. A autora observa: “deles esperamos infinita tolerância, longanimidade, perdão, ou uma abnegação servil pela família”. E acrescenta: “Momentos de cólera, de esquecimento, de fraqueza são duramente cobrados aos idosos e podem ser o início de seu banimento do grupo familiar” (BOSI, 1994, p. 76).

Rodrigues e Soares (2006) discutem a importância da família na qualidade de vida dos(as) idosos(as):

Para o idoso, a família ainda representa a principal fonte de ajuda e apoio para seus membros, portanto, quanto mais integrado ele estiver no seio familiar, maior será sua satisfação e melhor a sua qualidade de vida. A família é o mais afetivo sistema de apoio ao idoso, portanto, é de suma importância seu papel na valorização desses indivíduos (RODRIGUES; SOARES, 2006, p. 15).

A família, como lembra Chauí (1994), embora seja a primeira fonte de socialização, na velhice passa a reunir relatos de solidão e isolamento.

Elias (2001) também nos dá elementos para pensarmos a relação que se estabelece com os(as) velhos(as). Em sociedades pré-industriais se envelhecia com a família, bem ou mal tratado(a). Nas sociedades industrializadas, há uma proteção oferecida pelo Estado, mas também a possibilidade de seu isolamento do círculo da família e dos(as) conhecidos(as). Instituições, como os asilos, cuidam dos(as) idosos(as), no entanto os laços que estabeleceram antes da velhice são esfacelados e ficam solitários(as), em meio a várias pessoas para as quais eles(as) não têm significado afetivo.

De acordo com o autor, é importante que os indivíduos percebam ter significado para os outros, pois sua vida e o que fazem só possuem sentido no que significam para os(as) outros(as), para aqueles(as) com quem convivem, ou mesmo que o(a) sucederão. O abandono de idosos(as) em asilos, seu isolamento em casa e afastamento dos próprios familiares não lhes permitem esse sentimento.

Como podemos notar, para vários estudiosos a velhice é associada a perdas, debilitação e exclusão de círculos sociais. No entanto, algumas políticas têm trabalhado no

sentido de transformar essa visão e o próprio envelhecimento. Passamos então a discuti-las, o que nos possibilitará compreender melhor as experiências dos “mais vividos do SESC”.

### 3.2 Da velhice à terceira idade: O SESC, programas e políticas para o(a) idoso(a)

De acordo com Carvalho (2007), até meados de 1960 a velhice era tratada de forma assistencialista e asilar no país. Eram oferecidos apenas serviços de acolhimento, alimentação e tratamento de doenças. Entretanto, antes mesmo que políticas públicas nacionais se voltassem para a população envelhecida, entidades privadas como o SESC<sup>61</sup> atentavam para suas necessidades.

Idosos(as) faziam da instituição local de conviver e ocupar o tempo. Essa apropriação do espaço foi percebida como uma demanda social, o que levou a pesquisas<sup>62</sup> e ao início de um trabalho pioneiro voltado para essa população na América Latina, já em 1963, na unidade de Carmo – SP. Buscava-se promover o lazer e a convivência dos(as) idosos(as).

Em 1970 a instituição adotava valores como a promoção da saúde, da autoestima e da autonomia, assim como o desenvolvimento pessoal e social. Hoje, busca

[...] desenvolver ações socioeducativas que permitam ao idoso ter uma melhor compreensão de sua cidadania, do seu papel social, recuperando sua auto-estima e autonomia, contribuindo para o seu desenvolvimento pessoal, não se preocupando apenas em oferecer espaço para lazer e convívio [...] As ações desenvolvidas [...] são socioeducativas e visam à participação social do idoso e a promoção do **envelhecimento saudável, partindo do princípio que estimulam hábitos saudáveis como alimentação adequada e balanceada, prática regular de exercícios físicos, convívio social estimulante, atividades** ocupacionais abrangendo as áreas de expressões artísticas, como artesanato, literatura, biblioteca, cinema, vídeo, educação, recreação, filantropia, trabalhos com grupos, desenvolvimento físico, saúde e turismo social (CARVALHO, 2007, p. 46)<sup>63</sup>

Criaram-se grupos de convivência, visando a combater o isolamento do(a) idoso(a); Escolas Abertas da Terceira Idade, com o fim de possibilitar a aquisição de conhecimentos e a troca de experiências; atividades intergeracionais, para promover trocas e convívio com

<sup>61</sup> O SESC surgiu de uma parceria entre o Estado e a Confederação Nacional do Comércio, com o intuito de “promover a paz e o bem-estar social” para os comerciários e a população em geral. Trata-se de uma empresa privada mantida por empresários dos setores de bens e serviços que desenvolve programas, projetos e atividades de assistência, cultura, educação e saúde voltados também para a população idosa (CARVALHO, 2007).

<sup>62</sup> Carvalho se refere às pesquisas realizadas por meio da observação do trabalho realizado com idosos(as) em países como os Estados Unidos, onde já se encontravam grupos de convivência para idosos(as).

<sup>63</sup> Grifos nossos.

gerações mais novas. Em 1988 foi lançada a “Revista Terceira Idade” informando sobre essa fase da vida. Com vistas à promoção de um envelhecimento saudável e da qualidade de vida, passaram a ser desenvolvidas atividades físico-corporais<sup>64</sup>, esportivo-recreativas<sup>65</sup>, sociais<sup>66</sup>, educativas<sup>67</sup>, de saúde<sup>68</sup> e culturais<sup>69</sup>. Em 2006, o SESC atendia 26 estados, 140 cidades e 150 mil idosos(as)<sup>70</sup>.

No que diz respeito às políticas públicas nacionais para essa população, Carvalho (2007) enfatiza o papel exercido pela sociedade civil, por meio de organizações como o SESC e a Sociedade Brasileira de Gerontologia e Geriatria, que pressionaram e influenciaram o sentido das políticas desenvolvidas. Na análise de Peres et al. (2005), tais entidades na verdade protagonizaram um movimento social do(a) idoso(a), representando-o(a)<sup>71</sup>.

Na década de 1970, foram criados benefícios não contributivos como a aposentadoria de trabalhadores rurais e renda vitalícia para quem, tendo mais de 70 anos, não fosse beneficiário da previdência social, nem tivesse condições de subsistência. Em 1975, foi criado o Ministério da Previdência e Assistência Social, que se voltava para a saúde, a renda e prevenção do asilamento.

Em 1976, esse Ministério traçava diretrizes para políticas voltadas à população idosa (a partir de seminários realizados com a colaboração do SESC/ SP com o objetivo de identificar as condições de vida dessa população e o apoio já existente para assisti-la). A Legião Brasileira de Assistência Social – LBAS foi então encarregada de desenvolver programas de assistência social para o(a) idoso(a). Aparelhos de atenção a esse grupo foram

---

<sup>64</sup> Ginástica, alongamento, condicionamento físico, caminhada, natação, hidroginástica, dança, danças de salão, danças brasileiras, dança-afro, danças regionais, sapateado, tai chi chuan, expressão corporal etc. (CARVALHO, 2007, p. 47).

<sup>65</sup> Modalidades esportivas adaptadas - voleibol, basquete, recreação aquática, jogos cooperativos - jogos de mesa, passeios etc. (CARVALHO, 2007, p. 48).

<sup>66</sup> Sociais: encontros semanais, atividades de ação voluntária (na comunidade), festas comemorativas, bailes, encontros com idosos de outros grupos da cidade e região etc. (CARVALHO, 2007, p. 48).

<sup>67</sup> [...] grupos de interesse, atividades intergeracionais, cursos, oficinas, palestras, seminários, grupos de estudo, alfabetização de idosos etc. (CARVALHO, 2007, p. 48).

<sup>68</sup> Palestras com debates sobre questões relacionadas à saúde e ao processo de envelhecimento, informações de caráter preventivo, serviços em odontologia e alimentação etc. (CARVALHO, 2007, p. 48).

<sup>69</sup> Apresentações artísticas, cursos e oficinas de teatro e artes cênicas, coral, música, artes plásticas, oficinas artesanais, palestras/debates sobre temas atuais (política, previdência, voluntariado, ecologia etc.), grupo de reflexão etc. (CARVALHO, 2007, p. 48).

<sup>70</sup> Dados de Carvalho (2007).

<sup>71</sup> O autor parte de uma perspectiva crítica apontando para um movimento social do idoso que se deu sem a voz, participação ou protagonismo do mesmo.

revitalizados. Até 1980, no entanto, as políticas se limitavam à renda e assistência pelo asilamento.

Em 1982, as decisões do Congresso Internacional de Viena, que propunha um envelhecimento saudável e a mudança do papel do(a) idoso(a) na sociedade, se refletiram no Brasil. As políticas passaram a adotar um conceito positivo de envelhecimento.

A proteção e bem-estar do(a) idoso(a), a serem garantidos pela família, o Estado e a sociedade, assim como sua participação e convívio na família e na comunidade foram inseridos na Constituição Federal de 1988.

Em 1994 foi aprovada a lei da Política Nacional do Idoso – PNI, que, conforme Carvalho (2007, p. 35), tem como objetivo

[...] assegurar ao idoso seus direitos sociais, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade. Reconhece a questão da velhice como uma questão prioritária no contexto das políticas sociais brasileiras e objetiva criar condições para promover a longevidade com qualidade de vida.

Em 1999, foi elaborada uma política preventiva promovendo a saúde e atendimento multidisciplinar para o(a) idoso(a). Em 2003, foi aprovado o Estatuto do Idoso, que visa assegurar direitos consagrados nas políticas para esse público, e medidas que visem seu bem-estar. De acordo com a autora, o Estatuto fortalece e amplia mecanismos de controle já apontados na PNI e prioriza

[...] o atendimento das necessidades básicas e a manutenção da autonomia como conquista dos direitos sociais. O atendimento se compõe de serviços de atenção à saúde e assistência social, benefícios permanentes e eventuais, programas educacionais para o envelhecimento, restabelecimento da participação social, e uma gama considerável de ações que objetivam a promoção social desse grupo etário (CARVALHO, 2007, p. 36).

Em âmbito internacional, devem ser destacadas as Assembleias Mundiais sobre o Envelhecimento que se deram em Viena (1982) e Madri (2002). A primeira delas colocou em pauta a questão e estabeleceu recomendações acerca da saúde e da nutrição, da proteção a esse consumidor, da moradia e do meio ambiente, do bem-estar e da previdência social, do trabalho, da educação e da família. Tendo como foco o(a) idoso(a) de países desenvolvidos, visava promover sua independência e autonomia destinando meios físicos e financeiros para tal.

Ao longo dos anos 1990 ampliou-se a discussão, chegando a uma visão de idoso(a) ativo e atuante, a viver com bem-estar, que substituiu a concepção desse grupo etário como vulnerável e dependente. Na segunda Assembleia foram assumidos compromissos e elaborados planos de ação que influenciaram o mundo todo em seus programas e políticas voltados para essa população. O documento gerado sugere parceria entre o Estado e a sociedade civil, e tem como prioridades:

[...] os idosos e o desenvolvimento, promover a saúde e o bem-estar até a chegada da velhice, além de criar ambientes propícios e favoráveis, com o objetivo de guiar a formulação e aplicação de políticas para o envelhecimento, visando à melhoria da qualidade de vida dos idosos e sua integração na sociedade através de um ambiente propício para a convivência intergeracional (CARVALHO, 2007, p. 24).

Recomendava-se a promoção do bem-estar da população idosa em todos os países. Em 2003, no Chile, países da América Latina e Caribe, em conferência regional sobre o assunto, traçaram estratégias para a implementação do plano de ação de Madri, adaptando-o às condições locais.

Projetos e programas para a velhice têm-se expandido. Em Uberlândia, sob responsabilidade da prefeitura municipal, existem quatro unidades do CEAI<sup>72</sup>, o Reeducação Global<sup>73</sup>, Projeto de Atendimentos Emergenciais e o Projeto Conviver<sup>74</sup>. Há também instituições, associações ou entidades como o Centro de Convivência – 8<sup>a</sup> Unidade do Lar de Amparo e Promoção Humana<sup>75</sup>; a 9<sup>a</sup> Unidade do Lar<sup>76</sup>; as Igrejas Presbiterianas Central<sup>77</sup> e

---

<sup>72</sup> Centro Educacional de Assistência Integrada. Nele são oferecidas atividades de lazer, cultura, educação física, artesanato, atendimento de fisioterapia, odontologia e psicologia (LEPERA, 2009). Suas unidades se localizam respectivamente: I no bairro Brasil, II no Laranjeiras, III no Luizote de Freitas e IV no Guarani (unidade aberta após o levantamento feito por Lepera).

<sup>73</sup> Projeto que atende idosos(as) institucionalizados.

<sup>74</sup> Projeto em meio aberto que atende “idosos com atividades de lazer variadas, em espaços cedidos ou em parceria com outros espaços públicos e privados. As atividades constam de trabalhos manuais, palestras etc. Atualmente conta com 12 grupos, nos bairros Industrial, Jaraguá, Jardim Brasília, Luizote de Freitas, Martins, Pacaembu, Santa Mônica, Santo Inácio, Segismundo Pereira, Tibery, Tocantins e Saraiva” (LEPERA, 2009, p. 135).

<sup>75</sup> “Instituição privada sem fim lucrativo [...] oferece atividades físicas como ginástica, natação, hidroginástica, alongamento, ioga, dança de salão, dança livre, unibiótica, fisioterapia, e massagem terapêutica e relaxante. Desenvolve alfabetização de adultos, dispõe de biblioteca e videoteca e desenvolve atividades sociais como bailes, bingos, cinema [...] idosos podem se inscrever em vários cursos de trabalhos manuais” (LEPERA, 2009, p. 136).

<sup>76</sup> O lar dia, que recebe idosos(as) sem condições de cuidar de si, em que as pessoas não são asiladas, mas permanecem na instituição durante o dia e à noite retornam a suas famílias (LEPERA, 2009).

<sup>77</sup> Possui o grupo “idade de ouro”, com atividades semanais como canto e visa prevenir o sentimento de solidão (LEPERA, 2009).

Segunda<sup>78</sup>; a APARU<sup>79</sup>, a AMAU<sup>80</sup> e a ATAPU<sup>81</sup>. Há ainda a Universidade Federal de Uberlândia, com o AFRID<sup>82</sup>, e o SESC Minas Gerais (LEPERA, 2004, 2009).

Nesse contexto de projetos sociais e políticas públicas nacionais, internacionais e locais surge uma nova representação da velhice e um novo estilo de ser idoso(a).

---

<sup>78</sup> Com o grupo “Movimento Reviver” desenvolve atividades de lazer: excursões, festas e almoços (LEPERA, 2009).

<sup>79</sup> Associação dos Paraplégicos de Uberlândia, instituição privada sem fins lucrativos, que oferece: jogos de salão, bailes, concursos de dança, trabalhos manuais, fisioterapia, dentista, psicologia e atendimento psicossocial (LEPERA, 2009).

<sup>80</sup> Associação de mulheres aposentadas, instituição privada sem fins lucrativos que oferece lazer, atividades culturais e filantropia (LEPERA, 2009).

<sup>81</sup> Associação dos Trabalhadores Aposentados e Pensionistas de Uberlândia, que oferece bailes todas as sextas-feiras, hidroginástica, convênios médico-odontológicos e com estabelecimentos comerciais (LEPERA, 2009).

<sup>82</sup> Atividades Físicas e Recreativas para a Terceira Idade, desenvolvidas pela Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia. São oferecidas aulas de hidroginástica, natação, musculação, ginástica, dança de salão, balé moderno, passeios, atendimento psicológico em grupo e atividades psicossociais (Lepera, 2009).

### 3.3 Novo estilo de ser idoso(a)

Segundo Peixoto (1998), com o aumento do número de aposentadorias e políticas de integração do(a) idoso(s), as pessoas mais velhas passaram a incorporar hábitos de consumo de camadas médias e tomar o tempo da aposentadoria como tempo para um novo projeto de vida, visando um envelhecimento independente, autônomo, com continuação da vida ativa, dinâmico e com práticas de “sociabilidade”<sup>83</sup>. De acordo com Debert (1998), saíram do descanso e recolhimento para a atividade, lazer e realização pessoal. Desse modo, se afastaram da anterior visão degradante e uma nova representação social, a terceira idade, se relacionou a esse quadro<sup>84</sup>.

A terceira idade, conforme Debert (1998), consiste numa fase intermediária entre a vida adulta e a velhice. Assim, no entender de Peixoto (1998), passa a agregar uma heterogeneidade econômica e etária muito grande, e velhice será aplicada a idades mais avançadas. Kuwae et al. (2012), por sua vez, entendem que terceira idade não propõe romper com os estigmas da velhice, mas sim postergá-los.

Alguns(algumas) autores(as), como Motta (1998), assinalam a tendência à homogeneização das idades, pela qual idoso(as) buscam rejuvenescer física e socialmente. A partir de Bourdieu, Kuwae et al. (2012) apontam as noções de juventude, liberdade e dinamismo que guiam essa nova concepção. Assim, são valorizados: estabelecer relações sociais exofamiliares, procurar meios que mantenham a juventude e conectar-se ao mundo moderno. A autora comprehende a terceira idade como *habitus* positivo do envelhecimento, assim definido:

Entendendo que o *habitus*, como proposto por Bourdieu seria ao mesmo tempo um sistema de classificação e um princípio gerador de práticas, engendrando formas de ação e ao mesmo tempo de classificação. A terceira idade pode ser compreendida como *habitus* positivo do envelhecimento, pois

<sup>83</sup> A autora não especifica ou define o conceito de sociabilidade com o qual trabalha, no entanto entendemos que, pelo contexto de sua fala, ele se relaciona à participação e relacionamentos extra familiares, como festas, esportes etc.

<sup>84</sup> Notamos que, tendo em vista o lazer, a possibilidade de executar novos projetos e a sociabilidade vividos nessa fase, também se tornou corrente a utilização da expressão “melhor idade”.

é um modo de apreciação, de significação das experiências da velhice, ou seja, das “estruturas mentais”, que concebem viver essa fase da vida com menos limitações e que se articulam com as “estruturas sociais” [...] A terceira idade produziria uma disposição nos sujeitos, expostos a esta concepção de envelhecimento, para atitudes, ações, falas (que) (re) produzem essa forma de envelhecer na incorporação deste *habitus* (KUWAE ET AL., 2012, p. 8).

Silva (2009) percebe que a terceira idade se apresenta como uma opção por um estilo de vida que se escolhe por ser mais conveniente e satisfatório. É uma fase que não se demarca por critérios biológicos ou mesmo sociais, mas sim por uma mudança de atitude do sujeito.

Optar pelo que se apresenta como estilo de vida é uma característica da própria modernidade. Nessa, conforme Giddens (2002), há uma busca constante por parte dos indivíduos de construir identidades coerentes e satisfatórias. Perguntamo-nos como devemos viver e como nos comportar, o que devemos vestir ou comer. Em um contexto de múltiplas opções, o sentido da identidade é sempre revisado e filtrado por informações. Devemos escolher um estilo de vida que, de acordo com o autor, é definido como

[...] um conjunto mais ou menos integrado de práticas que um indivíduo abraça, não só porque essas práticas preenchem necessidades utilitárias, mas porque dão forma material a uma narrativa particular da auto-identidade. [...] é uma escolha dentro de uma pluralidade de opções possíveis, e é “adotado” mais do que “outorgado”. Os estilos de vida são práticas rotinizadas, as rotinas incorporadas em hábitos de vestir, comer, modos de agir e lugares preferidos de encontrar os outros; mas as rotinas seguidas estão reflexivamente abertas à mudança à luz da natureza móvel da auto-identidade. Cada uma das pequenas decisões que uma pessoa toma todo dia – o que vestir, o que comer, [...] – contribui para essas rotinas. E todas essas escolhas [...] são decisões não só sobre como agir mas também sobre quem ser (GIDDENS, 2002, p. 81).

Se são de fato escolhas ou apenas se apresentam como escolhas é uma questão a ser discutida. O próprio autor observa que a seleção dos estilos de vida é influenciada pelos grupos e modelos daquilo que se espera socialmente que seja escolhido. Em seu dizer, é influenciada “[...] por pressões de grupo e pela visibilidade de modelos, assim como pelas circunstâncias socioeconômicas” (GIDDENS, 2002, p. 81).

Como explica Elias (1998) sobre o estilo de vida, referindo-se à vivência do tempo em nossas sociedades, trata-se de um processo social que não foi fruto da intenção de ninguém, nem de uma pessoa, nem do grupo como um todo. O estilo de vida não foi escolhido, foi imposto por uma evolução social “longa e cega” das configurações. Em “Sociedade de corte” (2001), considera que é no entrelaçamento das relações de interdependência que se abre para

o indivíduo um espaço para decisões individuais e também se impõem limites a sua decisão. Para o autor,

[...] enquanto uma pessoa está viva e com saúde, [...] ela possui um grau de autonomia, uma margem de manobra de seus atos, dentro da qual pode e precisa tomar decisões. Mas até a autonomia e a margem de manobra do rei mais poderoso têm limites rígidos; até ele está envolvido numa rede de interdependências cuja estrutura pode ser determinada com alto grau de decisão (ELIAS, 2001, p. 56).

Refletimos, então, sobre o novo estilo de envelhecer. De acordo com Silva (2009), trata-se de uma opção, mas na medida em que é valorizada como a forma mais “adequada, inteligente e satisfatória” de envelhecer, não a seguir parece implausível. Torna-se uma opção única para quem quer envelhecer satisfatoriamente, uma regra normativa ou modelo de conduta a ser adotado. Rodrigues e Soares (2006) assinalam a quase obrigatoriedade de se sentir, se comportar e ser como jovem, que é o envelhecer valorizado pela concepção de terceira idade.

Silva (2009) aponta ainda que se torna responsabilidade única do sujeito se inserir nessa nova identidade e se adaptar a ela, fazer de sua possível velhice uma terceira idade. Ser ativo social, cultural, lúdica e sexualmente; ser dinâmico, autônomo, se divertir e seguir um projeto, tido como individualista pela autora, por buscar satisfação e realização estritamente pessoais<sup>85</sup>.

Nessa mesma direção, Rodrigues e Soares (2006) propõem a noção de “reprivatização da velhice”, pela qual ela se torna uma questão de competência e responsabilidade pessoais. Para prolongar a juventude, deve-se obedecer a cuidados e prevenções específicos. Os autores citam também a possibilidade de angústia e culpa pelo próprio envelhecer, já que, embora tenhamos visto que há uma parcela de imposição nas escolhas, há responsabilização de atitudes pessoais, para além, até mesmo, do processo natural de envelhecimento.

Conforme Elias (1994), a própria possibilidade de realização individual pode ser acompanhada tanto de satisfação quanto de insatisfação e infelicidade, pois há um desencontro entre as orientações sociais, esforços individuais e as próprias condições de realização. A possibilidade de efetivação dos anseios individuais por meio de metas

---

<sup>85</sup> Para a autora, haveria uma tendência de recuo da sabedoria de rememoração do idoso, que contribuiria para o conhecimento coletivo, resolução de conflitos e aperfeiçoamento do grupo, para uma sabedoria de adaptação que, em detrimento do coletivo, busca a satisfação pessoal.

estabelecidas a longo prazo requer que satisfações sejam adiadas. As exigências de si podem ser muito grandes e incompatíveis com as aptidões pessoais. Enfim, são vários os aspectos a serem considerados acerca dessa questão. Discutimos então, a vivência de terceira idade dos(as) idosos(as) do SESC.

### 3.4 Estilo de vida dos “Mais vividos do SESC”

Os “ Mais vividos do SESC” estão inseridos(as) em um ambiente voltado para a terceira idade. Vivenciam no local uma sociabilidade específica, fundamentalmente relacionada à representação de terceira idade, pois é essa que produz a identidade de seus componentes. Como Miranda (1996) nos mostra, com base na teoria elaborada por Tönnies, a identidade ou integra o indivíduo a uma coletividade de referência, ou o separa dela. No caso do SESC, viver a terceira idade identifica e aproxima.

Entendemos essa sociabilidade na mesma acepção de Tönnies, para quem ela pode ser definida como relações sociais constituídas de um conjunto formado por determinados valores e estruturas de referência que orientam as ações e expectativas de membros de um grupo, instituição ou unidade, entre si e com os de fora.

Enquanto ser social, o ser humano vive a contradição entre aquilo que o identifica concretamente e o liga a uma coletividade e aquilo que o identifica abstratamente como ele próprio e o separa da coletividade. Encontra-se entre formas de união (comunidade) e separação (sociedade), “*humanidade* (a comunidade total) e *individualidade* (a sociedade total, ou o homem sem nexos identitários ou sem determinações exteriores)” (MIRANDA, 1996, p. 20). Trata-se de formas que correspondem a determinados valores. Na comunidade, o homem seria parte de uma unidade maior e se pautaria por valores integrativos como companheirismo, responsabilidade, colaboração, afetividade, costume, partilha e formações sociais coesas. Na sociedade, a pessoa individualizada tem como referência a si própria e seus interesses, já que os valores sociais presentes são o indivíduo, a razão, a liberdade, o comércio, a utilidade, característicos da contemporaneidade, como enfatiza Miranda (1996). Tais estruturas e valores engendram tensões na orientação das ações e manifestação das vontades, os opostos convivem entre si, estabelecendo isolamento e/ ou reafirmando laços de adesão e proximidade.

Notamos, entre os “Mais vividos do SESC”, essa convivência entre valores integrativos, como o prazer da relação com o outro e a partilha de afetividade e conhecimentos, e valores pautados em interesses mais individuais: ser ativo, independente,

dinâmico, buscar ser saudável, ter qualidade de vida e bem-estar. Embora assumam também valores da sociedade no que diz respeito aos interesses individuais, os de comunidade sobressaem. Valores que poderiam individualizar e assim separá-los(as) são partilhados entre eles(as), não entram em choque com o coletivo, mas, ao contrário, os(as) aproximam. Oposições entre estruturas e valores de referência comunitários e individualizados ficam mais claras quando a sociabilidade é familiar, questão de que trataremos mais adiante.

Além de propiciar sociabilidade, o SESC é um local de se sentir ativo(a). São oferecidas atividades como

Excursões para cidades turísticas e/ ou encontro de idosos, jogos de salão, bailes semanais, atividades culturais como formação de grupo de teatro, dança de salão, coral, balé moderno, atividades físicas como voleibol, natação, hidroginástica, peteca, entre outras. Oferece ainda arte, terapia, dentista, fisioterapia, e orientações preventivas na área de saúde além do espaço do clube social (LEPERA, 2009, p. 136).

Durante a realização de nosso trabalho de campo eram desenvolvidas oficinas de dança, canto coral, teatro, hidroginástica, natação, vôlei adaptado, musculação e o baile semanal<sup>86</sup>.

Os(As) participantes sentem-se não só como pessoas ativas, mas, podemos dizer, até mesmo trabalhando. Tal é a forma como encaram o teatro, com profissionalismo, não querendo ser amadores(as), mas com comprometimento e responsabilidade. Trata-se de uma atividade lúdica, se divertem, estabelecem relações sociais, mas não estão apenas se distraindo, têm horário marcado e certo, querem responsabilidades. O trabalho, como nas demais fases da vida, é um valor importante, como podemos visualizar nos versos de D. Rita em despedida do grupo de teatro<sup>87</sup>:

[...] Se você puser amor naquilo que faz os outros felizes, a sua profissão em qualquer parte será sempre um rio de bênçãos [...] O tempo é ouro, mas o serviço é luz [...] O trabalho no tempo dissolve o peso de quaisquer

<sup>86</sup> No período de realização deste trabalho, entre março e novembro de 2012, pagando-se a renovação anual da carteirinha, algumas das atividades eram gratuitas, como a oficina de dança de rua e dança ginástica e o canto coral. Outras, como hidroginástica, natação, vôlei adaptado e musculação eram oferecidas por um valor de R\$ 20,00 por modalidade. O baile para a terceira idade, que no início de nossas observações era gratuito, passou a ter entrada cobrada no valor de R\$ 4,00 por pessoa. Notamos o fato desde o mês de setembro. No princípio isso gerou certo afastamento dos frequentadores, que, com o tempo, foram voltando a participar da atividade.

<sup>87</sup> O Grupo teve suas atividades encerradas no ano de 2012, com o pesar de seus componentes.

preocupações, mas o tempo sem trabalho cria fardos de tédio sempre difíceis de carregar. (Rita de Cássia, 65 anos)<sup>88</sup>.

Nesse grupo, principalmente, pudemos observar a busca de ser produtivo(a), característica perdida de certo modo na velhice pela aposentadoria, que, como vimos em Peixoto (1998) e Vieira et al. (2011), pode comprometer o sentido da vida e a identidade da pessoa.

Em geral, preocupam-se em manter longe as doenças, cuidar do corpo e da mente, viver com bem-estar. Não querem se afastar de tudo nessa fase da vida. Se os(as) filhos(as) não podem levá-los, ou levá-las, tomam ônibus, taxis, têm iniciativa e certa independência e autonomia para não abandonarem aquilo que gostam de fazer, características da terceira idade, conforme Peixoto (1998). Tendo se aposentado e com os filhos e filhas adultos(as), buscam novas relações e atividades.

No baile notamos relações de amizade e afetividade, se cumprimentam de modo festivo, jogam cartas, conversam com os(as) amigos(as), fazem orações e o bingo. Muitas pessoas dançam, mas algumas apenas olham, ouvem a música, conversam, se distraem e divertem. Ouvimos comentários como “venho aqui mais para encontrar as amigas e ouvir o sanfoneiro”, “gosto de ver o movimento”, “a gente não pode estacionar, esperar a morte chegar não”, “o médico recomendou quando meu esposo ficou doente”. As conversas se dão também antes das demais atividades, os(as) amigos(as) se encontram, se falam, brincam. O SESC se configura assim como local de convívio e prazer de estar com o outro.

Também aprendem a cantar em corais, dançar vários tipos de dança, a lidar com diversas questões em palestras proferidas (a exemplo da alimentação e saúde dos olhos, oferecidas em parceria com empresas e outras instituições).

A terceira idade se apresenta a eles(as) como o envelhecer de forma satisfatória, adequada, tendo, assim, atitudes e visões sobre suas práticas particulares a essa representação de envelhecimento. Praticam atividades físicas e lúdicas, procuram se alimentar bem, cuidando da saúde, do corpo, da mente.

---

<sup>88</sup> Como se trata de um texto escrito por ela, mantivemos seu nome, identificando-a.

Observamos que, se envelhecer é associado à tristeza e à espera da morte, o grupo analisado procura uma continuidade e não uma ruptura com sua vida adulta, maturidade ou juventude. Não quer morrer, mas viver o tempo que tem de vida com qualidade e satisfação.

É perceptível no grupo o valor de não se entregar à doença e debilitação, ao próprio fim da vida. Permanecer nas atividades quando já estão mais velhos(as) ou doentes é importante para eles(as), é uma forma de se dizerem capazes, sentirem que ainda podem, que não estão entregues à morte e ter alegrias por estar com amigos(as) e fazendo aquilo de que gostam.

No entanto, a atividade pode ser culpabilizada pela família por acidentes ou agravamento de problemas de saúde. Assim, seria perigoso andar só pelas ruas da cidade, tomar ônibus, subir escadas, viajar. O esforço pode ser considerado prejudicial e os familiares se preocupam. Desse modo, podem interferir na autonomia do(a) idoso(a), ou, por outro lado, apoiar essa experiência avaliando-a como benéfica, positiva. Para a instituição, tal culpabilização deve ser evitada, o que pode levá-la a restringir atividades.

Para além do SESC, como os filhos e filhas já constituíram nova família e muitos(as) idosos(as) são viúvos, moram sós, vivenciam solidão em seu cotidiano domiciliar, mesmo que essa seja negada ou “desconversada”. Isso se dá tanto pela falta do(a) companheiro(a), quanto pela casa vazia e ausência dos(as) filhos(as), parentes e amigos(as) antigos(as), e parece ser mais sentido por pessoas das faixas etárias de 70 a 79 anos e de 80 anos ou mais.

O sentimento de abandono aparece em 4 relatos, um de pessoa entre 60 e 69 anos, dois de pessoas entre 70 e 79 anos e de uma de mais de oitenta anos<sup>89</sup>:

[...] eles [os filhos] num liga pra mim [...] eu sou assim, hora das festas, aniversário, Natal, Páscoa, os presentes, as coisas de Páscoa já tudo comprada pra mim dá, dou pra todo mundo, mas ninguém dá nem uma ligadinha pra mim, pra saber vovó cê tá boa, mamãe cê tá boa? (Vânia, 76 anos).

[...] agora acabou, num tem nem amigo mais, muito diferente a minha vida, afastou, até os próprios filhos, num vão na casa da gente mais (Hortêncio, 78 anos).

---

<sup>89</sup> Como forma de garantir o anonimato de nossos(as) entrevistados(as), utilizamos nomes fictícios ao nos referirmos a eles(elas). Na maioria das vezes apresentamos a transcrição literal, pois ela nos remete a características pessoais e à afetividade presente nas falas. Modificações foram feitas apenas em alguns casos, quando não era possível a compreensão da fala sem a correção.

A família, que, como lembram Rodrigues e Soares (2006), é o sistema de apoio mais afetivo ao(a) idoso(a) e, por isso, importante para seu bem-estar, pode se afastar e gerar solidão, sentimento de ter sido deixado só, sem a demonstração, por parte dos familiares, do significado que tem para eles.

Os “Mais vividos do SESC” vivenciam relações sociais distintas daquelas que já tiveram e sentem isso como uma perda. Algumas senhoras apontam mudanças no tempo disponível para estar com os outros, acreditam que antes trabalhavam muito, mas tinham tempo para conversar com os(as) vizinhos(as) e amigo(as), se dedicar à convivência. Tais questões são significativas e nos ajudam a compor o contexto de suas relações e experiências que têm reflexo em sua alimentação, como veremos. Conviver ou não nos dias de hoje nos remete à tendência à solidão individualizada, como observou Tönnies a respeito de nossa sociedade, ou ao ser solitário em meio aos outros, conforme notou Simmel (SIMMEL apud WAIZBORT, 1996). Tal configuração nos remete à análise de Simmel (1976), para quem, nas grandes cidades em que se aglomeram muitas pessoas, conhecer a todos(as) que nos rodeiam se torna impossível. É provável que nem do vizinho ao lado se tenha conhecimento. Desenvolvemos uma atitude negativa com os outros como forma de preservação de nossa interioridade. Trata-se da reserva, que não apenas está ligada à indiferença, mas também a uma aversão, estranheza e repulsão mútuas. Como Waizbort (1996) nos lembra, quanto mais rodeado de semelhantes, mais o indivíduo moderno está solitário. As relações se tornam mais impessoais, as pessoas se afastam (SIMMEL, 1976).

A partir de Tönnies (TÖNNIES apud MIRANDA, 1996) poderíamos analisar que os valores vigentes na sociedade separam, engendrando indivíduos isolados. Mesmo a família, comunidade que se pauta por valores integrativos, que une e reafirma laços, no modo de vida contemporâneo pode ser marcada pela solidão individualizada.

É fundamental para essa solidão a vivência e organização do tempo em nossa sociedade. O afastamento se dá em função das atividades cotidianas de trabalho e estudo, em que o tempo é sentido como coerção, como Elias (1994) aponta. Por diversos motivos não há tempo para o encontro no dia a dia, deixando-o para fins de semana, momentos de festividades ou para “de vez em quando”, como expressam nossos(as) interlocutores(as).

O afastamento, além de relacionado ao tempo, ou melhor, à falta dele, se fundamenta na busca de concretizar projetos de vida que separam. Para conseguir melhores trabalhos ou

oportunidades de estudo, os(as) filhos(as) passam a morar em outras cidades, constituem novas famílias e se dedicam mais a elas. Ainda que morando na mesma cidade, cada um trabalha em um lugar. Não se unem mais como no campo, onde se envolviam todos nas atividades da roça, ou nas domésticas, em que estavam em contato, produzindo e reproduzindo a existência juntos. Hoje e na cidade, cada um exerce uma função diferente em local também diferente e o conviver com a família não se dá pelo trabalho, como no campo.

Nesse contexto, as relações sociais, mesmo as mais próximas, são mantidas à distância, como aponta Giddens (1991, p. 126): “[...] uma pessoa falando com outra pelo telefone, talvez do outro lado do mundo, está mais proximamente ligada à outra distante do que a outro indivíduo na mesma sala (que pode estar perguntando: ‘Quem é? O que ela está dizendo?’ etc)”. Nesse contexto, o telefone adquire importância entre alguns(algumas) entrevistados(as) na relação com familiares. Desse modo, enquanto estão longe da família ou apenas em contato eventual com ela, é no SESC que recompõem suas relações sociais próximas, presenciais, constantes.

### 3.5 Alimentação dos(as) idoso(as) na contemporaneidade

Acompanhando as mudanças alimentares e de estilo de vida, o comer de idosos(as) recebe significações importantes e diferenciadas na contemporaneidade. Valemo-nos, então, de algumas discussões relativas à alimentação de pessoas idosas que podem contribuir para a nossa análise.

Prado e colaboradores (2005, p. 5) percebem uma transformação no sentido da alimentação entre pessoas idosas. Do passado se enfatizava “o comer à vontade, matar a fome e saborear com prazer o alimento”. Na atualidade, o importante é “comer com equilíbrio, moderadamente, da alimentação tecnicamente normatizada, seguindo prescrições dietoterápicas”. Os autores destacam “a expansão da razão na escolha dos alimentos, a partir de seus nutrientes e de sua funcionalidade, de seu caráter medicamentoso diante de doenças por vir, instaladas ou a se agravar” (PRADO ET AL., 2005, p. 6).

Há ansiedade e sobrecarga gerada pelo monitoramento constante do corpo do(da) idoso(a), pelo qual a prevenção e o tratamento de doenças passam a recair sobre sua responsabilidade individual. Os autores assim descrevem o(a) idoso(a) nos dias de hoje: “Mais ou menos preocupado, tenso, e mesmo culpado, pois sua saúde está, em grande parte, colocada sob sua única e exclusiva responsabilidade. Comer corretamente de acordo com as características que têm os alimentos para tratar das doenças.” (PRADO ET AL., 2005, p. 6).

A alimentação torna-se, então, “medicalizada” e racionalizada, por isso individualizada. Com base no conhecimento existente e disponível, cabe a cada um buscar pela alimentação adequada correspondente à qualidade de vida, pois, se não o fizer, será responsabilizado pelo seu estado de doença.

Estudos como o de Almeida et al. (2010) detectaram uma crescente preocupação com a saúde entre idosos(as) e a consequente busca por alimentos tidos como mais saudáveis. Por meio de *survey* realizado na cidade de Lavras, MG, mostram que 60,9%<sup>90</sup> de seus entrevistados buscam a alimentação voltada para a saúde. Valorizam o sabor, a conveniência,

<sup>90</sup> Em um total de 115 entrevistados(as).

a aparência, o preço e a qualidade nutricional, sendo que 74,8% compram alimentos devido à qualidade nutricional. Os autores analisam que os idosos(as) tendem a avaliar o preço e se informar sobre os produtos. Ressaltam ainda que 67% não comem pratos prontos e congelados, mas arroz, feijão, carne, frutas e verduras. 48,7% não consomem produtos *light* ou *diet*, ou por falta de hábito, ou por não gostarem, enquanto aqueles que os consomem o fazem por considerá-los bons para a saúde, não engordarem ou por prescrição médica.

Relvas (2006), analisando o consumo alimentar de idosos(as) das cidades de São Paulo, Porto Alegre e Recife, observa que preferem fazer a própria comida e a maioria toma suas refeições em casa. Em nosso trabalho (CASTRO, 2010) também percebemos tal atitude, relacionada à possibilidade de se alimentar de modo mais saudável, controlando sal, gordura e demais elementos tidos como danosos. Além disso, como vimos, há o aspecto da desconfiança em relação ao que é produzido fora de casa.

Najas et al. (1994) ainda informam, com base em pesquisa feita na cidade de São Paulo, que a carne não faz parte do consumo diário dos(as) idosos(as) e que, quanto maior o poder aquisitivo, menor o consumo de carne. Os autores não analisam as possíveis razões desse dado. No entanto, esse parece um aspecto interessante, pois, se a carne é vista como saudável e forte, por que deixaria de ser consumida por aqueles que têm acesso a ela? Em nossa pesquisa, chegamos à conclusão de que a carne é forte, mas como é tida como pesada e idosos(as) entendem que precisam de alimentação mais leve, pode deixar de ser valorizada.

Santos, D. M., (2006), por sua vez, diz que idosos(as) reduzem o consumo de energia, proteínas, carboidratos e gorduras, e comem frutas, verduras e legumes cinco vezes por semana. É provável que tal consumo esteja relacionado à concepção do comer saudável.

O fato é que um novo referencial incorporando informações nutricionais pode ser notado, como analisa Prado et al. (2005). A esse respeito, Kuwae et al. (2012) assinalam os diversos discursos e ensinamentos alimentares disponíveis, seja por uma maior procura a médicos, seja pela divulgação midiática de descobertas científicas e publicidade em torno de alimentos ‘saudáveis’.

Kuwae observa, em trabalho realizado na Universidade da Terceira Idade do Rio de Janeiro, UNATI-RJ, que há uma busca de melhores condições de saúde na Terceira Idade, que, como vimos, está fundamentalmente relacionada à alimentação. Há interesse dos(as)

idosos(as) pela funcionalidade dos alimentos, ‘para que servem’; por seus componentes nutricionais, como gordura, proteína e cálcio e pela melhor opção entre os alimentos disponíveis, ou seja, o que seria certo comer de acordo com os conhecimentos científicos.

Conforme Kuwae et al. (2012), devido à idade avançada, os(as) idosos(as) entendem como não aconselháveis algumas comidas, tidas como pesadas, gordurosas, de difícil digestão, que sobrecarregam o organismo e não fazem bem. Analisam que o peso dos alimentos não se deve ao alto teor de gordura, mas às sensações do corpo a partir da sua ingestão. Em suas palavras: “[...] a exclusão de algumas comidas estavam relacionadas a percepção do corpo, de uma boa ou má digestão, produzindo uma disposição ou um mal estar” [sic] (KUWAE ET AL., 2012, p. 12). Assim, deixam de comê-las como forma de se proteger, se preservar, resguardar o corpo e não sentem tanto pesar por isso. Trata-se de uma regra interna, percebem o mal-estar e deixam de comer.

Mas os(as) idosos(as) também estão sujeitos a restrições externas, ligadas às recomendações médicas. Essas geram mais peso, pois, se pudessem, não as atenderiam. Encaram alimentos proibidos com culpa, têm consciência de cometer erros quando os comem, eles são ‘tentações’ evitadas ou excluídas em razão da saúde, é um ‘pecado’ comê-los.

É também interessante notar, por meio desse trabalho, a associação feita entre comidas boas, sadias e saudáveis e comidas leves, tidas como *light*. Entre os da Terceira Idade da UNATI, comida saudável é *light*, não o “industrializado *light*”, mas os alimentos interpretados como leves, a exemplo das frutas, verduras, comidas com pouco óleo e que não pesam no estômago.

A comida saudável é leve, mas é também uma comida que “não faz mal”, pode ser consumida sem receio. Há uma mescla de significados. A partir de Silva, entende-se que o saudável é “se sentir bem, leve, disposto e feliz” (SILVA, 2008, p. 28 apud KUWAE ET AL., 2012, p.13), um propósito da Terceira Idade.

Guterres et al. (2008) trabalham com a noção de tabus alimentares entre idosos(as). Para os alimentos serem considerados tabus são levados em consideração aprendizados familiares e tradicionais, assim como informações advindas da racionalização alimentar.

Nesse sentido, os objetos de tabus estimulam uma reação de medo pelo proibido, interdito e intocável<sup>91</sup>.

Entendemos que, pela condenação de alguns alimentos como ruins (a exemplo de carnes e gorduras), esses podem se tornar tabus, na medida em que causam medo, se tornam interditos e, caso sejam consumidos, podem provocar consequências indesejadas. Dessa perspectiva, tudo indica que, para algumas pessoas, o próprio jantar tende a ser tratado como tabu, algo que não deve ser feito, quando se considera que faz mal à saúde.

Em nosso trabalho (CASTRO, 2010) também observamos a preocupação com a saúde e a busca do leve em detrimento do pesado. A maioria das entrevistadas não janta mais, apenas lancha. E essa prática, uma vez que a tomada alimentar ou refeição acontece mais tarde, está baseada na crença de que ‘a janta’ engorda, é pesada, faz mal e que, na idade em que estão é melhor comer menos. Esse é um aspecto interessante, pois demonstra sua autoidentificação como idosas. Ao se pensarem como pessoas de idade e para evitar que passem mal ou agravem dificuldades e doenças que enfrentam ou possam vir a enfrentar na velhice, comem em menor quantidade, alimentos “mais leves” ou considerados saudáveis para o horário, o que interfere no hábito de jantar.

Parece-nos ainda que a fala médica de que se deve comer algo mais leve à noite é interpretada como não comer arroz, feijão, carne e demais comidas usuais no jantar, tidas como pesadas. No entanto, temos visto, em trabalhos como o de Brandão (1981), que também há uma oposição entre o leve e o pesado nas concepções tradicionais populares, indicando não comer comida pesada antes de dormir. Trata-se de algo que devemos investigar melhor. É inegável também a preocupação com o corpo, com não comer muito para não engordar.

Na verdade, tanto em nossa pesquisa, como nas demais citadas acima, de certo modo confirmamos o que Fischler já apontara na sua análise sobre as escolhas alimentares a partir da modernidade, e outras estudiosas como Abdala (2008) e Diez Garcia (1997) confirmaram: são vários os discursos que influenciam a alimentação, em combinações variadas e nem sempre coerentes (FISCHLER, 2007).

De acordo com nossas observações, essas idosas não são apenas mantenedoras de costumes, pois, em relação ao jantar, vimos a tentativa de influenciar os(as) filhos(as) a não

---

<sup>91</sup> Os autores citam o tabu relativo à mistura de leite com melancia.

jantarem mais por considerarem que essa refeição “faz mal”, uma vez considerada pesada para o horário cada vez mais avançado em que passou a ocorrer.

Diante de todo esse contexto, questionamos a tese da resistência dos(as) idosos(as) às mudanças, principalmente as ligadas à saúde, como sustentado por autores como Almeida et al. (2010), segundo os quais práticas adquiridas na infância e adolescência sofreriam poucas modificações devido ao seu estabelecimento e valor simbólico. Temos visto que, ao contrário, embora alguns hábitos sejam mantidos, eles(as) têm incorporado novos hábitos alimentares de acordo com os conhecimentos e informações atualmente disponíveis que relacionam sua alimentação à saúde.

Outro aspecto deve ser considerado em relação à alimentação de pessoas idosas: a possível regressão da comensalidade e suas consequências, como apontam Prado et al. (2005) sobre idosos(as) da UnATI - RJ. A solidão entre mulheres viúvas, solteiras e descasadas pode afastá-las de formas tradicionais de alimentação pela “falta de estímulo de cozinhar para alguém”, o que pode indicar riscos em relação à nutrição e saúde.

Almeida et al. (2008), a respeito de idosos de Mutuípe - BA, também analisam que o isolamento pode comprometer a vontade de preparar alimentos variados, afetando o sabor da comida e a qualidade de vida. Para os autores, “O prazer em comer é completamente vinculado à convivência com o outro e, contraditoriamente, o desprazer faz relação com a ausência ou a perda da companhia, e o afeto” (ALMEIDA ET AL., 2008, p. 144). Sentem que a comida “de velho(a)” é fraca e sem gosto, comida de doente, sendo essa a forma como se sentem socialmente.

Em nosso trabalho (CASTRO, 2010), percebemos que, mesmo que haja um objetivo na refeição, o de se alimentar, esse pode ser extrapolado, se tornar satisfação e prazer em estar com o outro, pois, de modo geral, as idosas que não moram sós fazem questão dessa companhia. Em suas falas, percebemos insatisfação por terem os parentes reunidos apenas em ocasiões festivas e almoços de domingo. E essa é uma questão a ser considerada, pois evidencia a relação entre sua qualidade de vida e a importância que dão à família e à necessidade de estar com seus familiares.

No entanto, nesta pesquisa, não houve referência apenas à solidão, mas também a desconforto com o reencontro familiar. Acostumados(as) a estar sozinhos(as),

alguns(algumas) se incomodam com os assuntos tratados (como falar das doenças); com a visita percebida como obrigação, devido à inconstância e necessidade do convite para que ocorra; com a dieta tradicional de sua família, composta por carnes e gorduras, enquanto se busca algo mais saudável ou se opta por não comê-los mais; ao precisar comer mais tarde, adaptando-se aos horários dos(as) filhos(as) quando o próprio hábito é comer mais cedo; ou mesmo quando a reunião familiar é um jantar, contrapondo-se ao costume de comer algo “mais leve” à noite.

Notamos, a esse respeito, uma individualização das escolhas. Se antes esses costumes eram reforçados por essas pessoas na socialização de seus(suas) filhos(as), hoje se diferenciam por sua busca de mudança e qualidade de vida. Como não têm a presença dos(as) filhos(as) constantemente, podem se incomodar; desacostumaram-se da presença do outro, sozinhos(as) não têm a necessidade de se adaptar a hábitos diferentes.

Perguntamos, então, se o desconforto causado pelo reencontro não representa também querer e gostar de ficar só. Nesse caso, um dos fatores responsáveis seria a valorização da autonomia; assim, não gostam de se adaptar à vontade ou costumes alheios aos seus a que de certa forma o encontro constrange. Ou, por outro lado, pode representar uma recusa a essa situação que de certa forma foi imposta, mostrando que não se importam ou criando resistências ao encontro, o que seria, a nosso ver, uma negação de gostar do encontro quando não se pode tê-lo.

Compreender o social e cultural nos estudos de alimentação foi fundamental para esta pesquisa, mas restringir-nos a esses aspectos estancaria nossas análises, impedindo a apreensão de fenômenos que são também biológicos e nutricionais<sup>92</sup>. Sendo assim, referimo-nos também a alguns aspectos biológicos e psicológicos que envolvem a alimentação de pessoas idosas.

Destacam-se, nessa fase da vida, as transformações pelas quais passa o corpo e que, muitas vezes, afetam o apetite ou nutrição. A esse respeito, Campos e colaboradores (2000, p. 158) assinalam a ocorrência de “deficiência de energia, vitaminas e minerais em pessoas acima de 65 anos”. Baseando-se em dados da Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição - PNSN (1989), informam que, “Em números absolutos, o país possuía 1 milhão e 300 mil

---

<sup>92</sup> Formulação propiciada pelas observações de Fischler (1995).

idosos com baixo peso [...] Praticamente, metade da população idosa brasileira possuía excesso de peso" (CAMPOS ET AL., 2000, p. 158).

Segundo os autores, há na velhice diminuição de acuidade visual, olfato e gustação, que interferem diretamente na ingestão de alimentos. É possível a perda de sensibilidade para gostos como o doce, o salgado, o amargo e o ácido, que podem provocar, além de menor apetite, uso em excesso de açúcar ou sal e temperos para se sentir mais sabor na comida. Aumenta a sensibilidade para alimentos quentes ou frios e há maior dificuldade em ingeri-los. Também afetam seu apetite a diminuição do fluxo salivar, agravada pelo consumo de medicamentos, e a lentidão do esvaziamento gástrico. Relvas (2006, p. 43), a partir da Revista 3<sup>a</sup> Idade, aponta que "a secreção diminuída das enzimas digestivas e da bile faz com que a digestão seja mais lenta e menos eficiente". De acordo com Tavares (2006), há também uma redução de necessidades energéticas e dificuldade de locomoção que influenciam a alimentação dessas pessoas.

Campos e colaboradores (2000) também observam a procura por alimentos de fácil mastigação, devido à existência de cáries, doenças periodontais, próteses inadequadas, ou falta de dentes, assim como a evitação de alimentos de manipulação dificultada por problemas neurológicos ou de coordenação motora (podemos citar a dificuldade na utilização de facas para cortar carnes ou mesmo no preparo dos alimentos devido ao tremor). Esses aspectos limitam, assim como as restrições alimentares por doenças, a ingestão variada de nutrientes.

Os autores ainda nos indicam questões socioeconômicas e psicológicas que afetam a nutrição de idosos(as). Devido aos pequenos recursos financeiros disponíveis por aposentadoria ou pensão, dão preferência a alimentos de menor custo, o que pode tornar monótona sua dieta. A perda do cônjuge, depressão, isolamento e ansiedade podem levar tanto à perda de apetite e recusa do alimento, quanto ao excesso de peso. De acordo com os autores, "A solidão familiar e social predispõe o idoso à falta de ilusão e preocupação consigo, fazendo com que se alimente de forma inadequada em quantidade e qualidade. Nesses casos, há tendência ao desestímulo para comprar e preparar alimentos variados e nutritivos" (CAMPOS ET AL. 2000, p. 159).

É nesse contexto, não apenas simbólico e social, mas também biológico e psicológico, que as mudanças nos hábitos alimentares de idosos(as), incluindo o de jantar, devem ser

analisados. Abordaremos, então, as mudanças alimentares e de jantar do grupo por nós estudado.

---

## **CAPÍTULO IV**

## *Mudanças alimentares e de jantar entre os “Mais vividos do SESC”*

### **4.1 Alimentação dos “Mais vividos do SESC”**

Como temos percebido, os hábitos alimentares passam por constantes transformações refletindo mudanças nas configurações, nas relações e regras que os indivíduos estabelecem entre si de modo mais amplo.

Delineia-se uma nova forma de envelhecer que tem implicação direta na forma de se alimentar. Para ser ativo, dinâmico, sair de sua casa, encontrar amigos(as), viver a terceira idade, é necessária disposição, associada a determinado tipo de alimentação e atividade física. Em que pese o fato de as novas políticas e estilo de envelhecimento terem sido conquistas atribuídas a movimentos sociais para idosos sem idosos, como sugerem Peres et al. (2005), seus valores parecem bastante difundidos na instituição e incorporados entre os participantes mais engajados e presentes, de modo geral, independente da idade biológica, sexo e renda familiar mensal.

Ser saudável e ter qualidade de vida se tornam, então, ideais a serem alcançados e, para isso, é necessária uma alimentação mais contida e balanceada e com maiores cuidados por “não serem mais meninos(as)”:

Que a gente conforme a idade, a gente num pode facilitar muito [...] aí tem que manerá um pouco, né? (Joaquina, 82 anos).

[...] a pessoa tem que ter mais um balanço [...] da boca no causo, de comida essas coisa, uma comida mais *light* que é bom pra gente, **ainda mais nessa idade que nós estamos** [...] senão nós morremos pela boca! (José, 62 anos).

Com a idade a gente tem que cuidar mais ainda! (Juscelino, 78 anos).

Procuram uma alimentação, além de balanceada, nutritiva, fracionada, em harmonia com as informações e recomendações médico-nutricionais hoje difundidas, como comer frutas, verduras, evitar gorduras, comer em menores porções e intervalos de tempo regulares, e associada à prática de atividades físicas.

Observamos que frutas e verduras não tão priorizadas antes se tornaram boas e fundamentais para a saúde. Nesse aspecto, estudos nutricionais apontam que idosos(as) as inserem mais na dieta que o restante da população, o que remete à possibilidade de terem maior preocupação com a saúde, embora seu consumo ainda esteja abaixo do recomendado (SANTOS, D. M., 2006).

Cortam alimentos como refrigerantes, sucos, massas, cozinham com menos óleo e sal, substituem não só a banha pelo óleo de soja, mas o próprio óleo de soja pelo de girassol ou ainda pelo azeite. Usam arroz integral. A soja é inserida até como substituta do feijão. Há uma tendência a deixar de comer carnes vermelhas, principalmente a de porco. “Fritam” ovos com água. Cozinham legumes no vapor.

O sal, o óleo, gorduras, carnes e mesmo o arroz são alimentos que podem ser considerados vilões por fazerem mal, conforme apontou Laplantine (LAPLANTINE, 1991 apud SANTOS, L. A., 2006). Trata-se de alimentos tabus, causam medo, são interditos, como definiram Gutierrez et al. (2008), e requerem restrições:

[...] porque a gente já tá de idade, eu tenho diabete, ao menos, assim, o arroz eu tenho que arrumar um jeito de tirar porque faz mal, né? Cê come, logo, logo vai pro sangue! (Jandira, 72 anos).

[...] a carne vermelha, ela é gostosa demais, é a melhor que tem, mas cê tem que evitar que ela te traz problema, e não é pouco não [...] Cozida ou bife grelhada é melhor de comer, a frita é “dolorosa”, a de porco é a que mais faz mal! (José, 62 anos).

A gente num aventura muito na alimentação que mata, coisa calórica, né? (Getúlio, 78 anos).

A carne, antes valorizada, torna-se “ruim” e tendem a deixar de comê-la. Preocupam-se também, como observou Kwuae (2012) entre idosos(as) da UnATI, com a qualidade nutricional dos alimentos, para que servem, quais são os nutrientes necessários e o que faz mal.

Buscam uma alimentação leve que se associa ao saudável. Reinterpretam o leve, o *light* e *diet* e o natural, termos ligados inicialmente à quantidade e existência de calorias, lipídios e açúcares, aditivos e venenos, que passam a ser entendidos como tudo o que é saudável e faz bem, aspecto já analisado por autores como Santos, L. A (2006) e Kuwae (2012).

De certa forma, a percepção da necessidade de modificar a dieta em benefício da saúde está presente em todas as faixas etárias, mas um discurso mais elaborado de defesa do saudável é mais frequente entre as mais novas, o que pode ser explicado pela maior busca de informação ou abertura para ela. Lembramos que se trata também do grupo etário mais escolarizado e de maior renda familiar mensal, fatores que podem se relacionar ao interesse por conhecimentos científicos relacionados à prática cotidiana e à possibilidade econômica de aplicá-los (aspecto que não se sobressaiu nas falas).

Quando o discurso do saudável não se mostra elaborado ou expresso em palavras, podemos notar sua incorporação pela descrição da alimentação, pelo que comem e deixam de comer. Sua concepção de saudável mescla conhecimentos modernos (amplamente difundidos pela mídia, geralmente baseados em discursos médico-nutricionais) e tradicionais (conhecimentos do senso comum que consideram as qualidades dos alimentos e seus efeitos sobre o corpo, como vimos em capítulo anterior).

Nessa mescla, vemos que o senso comum se reformula constantemente de modo a orientar as práticas cotidianas, apropriando-se de conhecimentos científicos, mas interpretando-os a partir de saberes anteriores, tradicionais. Desse modo, quando se referem ao *light* e ao leve não consideram as calorias, como afirmamos, mas a relação tradicional com o peso no estômago e adequação a determinados usos e situações como ser velho(a), doente, comer à noite, depois de atividades pesadas ou não. Assim, exercem grande influência nas escolhas alimentares as noções de forte, pesado e leve e adequado ou inadequado.

Em suas falas relativas às mudanças alimentares, aparecem argumentos de que não são mais meninos(as), não fazem mais tantas coisas, não precisam mais de tanta energia, e devem agora se cuidar por estarem mais sujeitos(as) a problemas de saúde, devendo, portanto, comer coisas mais leves.

A esse respeito, Almeida et al. (2009) notam, em Mutuípe, que a “comida de velho(a)” é tida como fraca e sem gosto, comida de doente que reflete o modo como o(a) idoso(a) se sente perante a vida. No que se refere à visão de si do grupo que estudamos, não podemos generalizar a velhice vivenciada como fraqueza ou sem gosto, uma vez que está imerso na visão de terceira idade, que reforça aspectos contrários a esses (ter gosto e qualidade de vida na velhice). Entendemos, dessa forma, que buscam uma alimentação representada como leve,

não como fraca, a leveza estando associada à prevenção ou cuidado de doenças e, assim, a um envelhecimento menos sofrido.

Em certos casos a busca por uma alimentação diferenciada se dá por algum problema de saúde, em outros apenas por prevenção:

A banha de porco, fazia comida com aquilo tudo e todo mundo comia oh! Mas hoje não, hoje eu tomo muito cuidado com isso, hoje entope as veias, né? Dá enfarte, dá derrame, essas coisas tudo, então a gente lê muito, então eu num faço não [...] três meses atrás, eu fui fazer um exame e o meu colesterol e o triglicérides estava 450. Aí eu cortei tudo, sabe? (Júlia, 60 anos).

E bastante atividade física. Aqui no SESC eu faço bastante atividade física. (Júlia, 60 anos).

[...] eu alimento muito melhor, porque eu alimento de três em três horas, como manda o figurino, e alimento, faço uso corretamente da pirâmide alimentar [...] tento aproximar mais da alimentação saudável. (Ana, 62 anos).

[...] Quero manter um peso que agora está sendo bom pra mim [...] Eu num olhava a rua, eu num tinha circulação, eu sofria labirintite, eu sofria tanta coisa que hoje desapareceu [...] (Fátima, 63 anos).

Como muita verdura, fruta ... (Fátima, 63 anos).

[...] eu pesava 118, 120 quilos, hoje eu tô cum 100 quilos, mudou muito, os meu pés num aguentavam, sabe? Eu achava que tinha era que comer, comer, comer, não, hoje não. (José, 62 anos).

Cuidam de diabetes, labirintite, tratam-se para prevenir enfartes, mas também buscam não engordar, tanto por uma questão estética, seguindo o ideal de ser magro(a), quanto para melhorar seu bem-estar. Ser magro(a) se torna ideal não apenas para as mulheres, mas também para os homens.

#### 4.2 Passado e presente alimentar

Há na contemporaneidade, como já apontara Fischler (1995), uma cacofonia alimentar. Além da tradição, são vários os discursos sobre o comer. É interessante notar a percepção de nossos(as) entrevistados(as) que opõem o passado, como momento de desinformação, ao presente, como momento de informação e consequente preparo:

Eu leio, [...] assisto muito Globo Repórter, muitas entrevistas assim, que é educativa tudo assim, eu gosto muito, eu gosto muito, sabe? Esses programas de televisão que têm, que leva médico, e tudo, pra poder entrevistar e tudo, e falar sobre as coisas tudo, aí eu leio muito, assisto tudo, é bom pra gente, né? É bom que cê fica mais informada, né? Se você parar, como é que faz? Hoje em dia cê num tá podendo mais ficar parada, né? Que as doenças vêm vindo [...] (Júlia, 60 anos).

[...] faltava acesso à explicação, ninguém sabia pra que era aquela verdura, aquela fruta. (Laura, 70 anos).

[...] hoje tem mais preparo pra alimentação, sempre a mídia dá uma ajuda pra gente, né? Eu vou muito na nutricionista, me aconselha como é que alimenta [...] sigo a rotina mais ou menos como deve ser [...] segundo as pesquisa nutricional [...] a gente é pessoa idoso, né, necessita de certas coisas no corpo, cálcio, fosfato, a vitamina, né? Potássio. (Getúlio, 78 anos).

Os(as) idosos(as) do SESC informam-se com médicos, nutricionistas ou em palestras, cursos, revistas, jornais, televisão, yoga, conversas. Há quem mantenha arquivo com recortes de jornal sobre a comida que faz bem e a que faz mal. Procuram ser e sentem-se mais competentes à medida que têm maior acesso ao discurso especializado.

Entretanto, informações e preparo para a alimentação adequada sempre existiram, e exemplo disso são os discursos do saber comum. Analisamos que a falta de informação a que se referem se dá em relação aos discursos científicos e especializados amplamente divulgados e midiatizados hoje. Discursos de autoridade científica com o tom de “verdade” sobre os alimentos que podem curar ou matar. Opondo autoridade tradicional e científica, é perceptível que essa ganha espaço, embora aquela não seja abandonada, já que participa da reinterpretação do saudável e adequado.

Nesse contexto, ao se informar constantemente sobre o saudável, em meio às várias regras e conhecimentos disponíveis, sem que se saiba o que é melhor seguir – numa espécie de anomia a que Fischler se referiu -, buscam formular suas próprias normas e regras de alimentação fundamentalmente relacionadas à identidade da terceira idade. Consideram que, pelo maior acesso à informação, comem de modo melhor e mais saudável no presente do que no passado. De acordo com os conhecimentos disponíveis, compreendem ser necessária uma nova dieta:

Na época de menina, de criança, eu comia torresmo, eu comia carne de porco, gordurosa, e não tinha um cuidado com a alimentação [...] e não comia muita fruta, muito legumes, muita verdura, não era o hábito no meu tempo [...] Eu aprendi comer as coisas mais natural. (Fátima, 63 anos).

A oposição passado e presente, esse tido como saudável, também se dá em relação à quantidade. De acordo com alguns relatos, o recomendável era que se comesse em grande quantidade, o que hoje também se entende como algo que faz mal:

[...] era um rodízio, hoje não [...] era aquele pratão, achava que tinha, né? [...] hoje [...] eu gosto mais é duma verdura, uma carne no almoço, uma colherzinha de arroz. (José, 62 anos).

A visão sobre os alimentos, na comparação entre nossos dias e o passado, apresenta contradições. Considerando o aspecto da quantidade e gordura dos alimentos, como vimos, o que se comia antes pode ser considerado perigoso, enquanto o que se come hoje pode ser mais saudável. No entanto, tomando em consideração o processo de produção, é possível uma inversão em que o alimento do passado é mais saudável e o do presente, perigoso, que faz mal:

[...] a gente foi criado assim, com produtos naturais, inclusive o arroz, que vinha da fazenda, ele era socado no pilão, ele era um arroz que vinha integral, a mesma coisa era a farinha, a farinha feita em casa, né? Era, a alimentação era muito saudável, num tinha veneno, os alimentos eram bem naturais, as criações, por exemplo, o porco, a galinha era tudo criado à vontade, não tinha nenhum veneno, não usava nenhum veneno, tanto que hoje a gente estranha por isso, porque, hoje a gente come uma carne de porco que é um porco de três quatro meses ele já tá oferecendo a carne, né? Quando a gente foi criado, já era de um ano pra lá que o porco tava seno sacrificado, né? A mesma coisa é a carne de vaca. Hoje a alimentação tá assim judiando muito, né, da gente, porque ela tem muito remédio, né? Mesmo os alimentos as folhas, as verduras, todos são à base de muito hormônio, de muito produto, né? Que inclusive a gente ingere isso. (Josefa, 82 anos).

[...] as comidas eram mais puras, as frutas [...] sem agrotóxico, adubo orgânico [...] então tudo era mais saudável (Nelson, 62 anos).

[...] As carnes de antes, era umas carne saudável, cê via o gosto dela [...] e a banha de vaca era uma banha branca, uma banha bonita, a de porco, cê mata um porco hoje, cê vê a banha dele, é uma banha amarela, a banha da vaca hoje é amarela, devido os remédios que elas tomam [...] um frango, por exemplo, a minha mãe matava um frango tinha que dar seis meses só no milho, hoje quarenta dias, quarenta e cinco tá aquele frangão, tudo na base do armon, daquelas comida, daqueles remédio de crescimento. (Sindoval, 74 anos).

Autores como Fischler (1995) e Prado et al. (2005) já haviam tratado sobre a vida no campo e modificações provocadas com a vinda para a cidade. A origem dos alimentos era conhecida, sendo fabricados ou produzidos, se não em casa, próximos dela. Hoje esse quadro mudou e sabe-se da utilização de venenos, agrotóxicos e aditivos que são temidos, havendo insegurança pelo mal que podem causar. Portanto, há diferentes fatores combinados que provocam a insegurança do comedor em relação ao que come.

Conforme Fischler, existe uma “psicopatologia da alimentação” cotidiana, provocada pela desestruturação dos sistemas normativos que a regulavam:

Nas minhas pesquisas aparece muito fortemente um fato: as pessoas sentem-se desconfiadas, confusas e incompetentes porque não sabem o que estão comendo. As pessoas estão cada vez mais inseguras com relação ao que comem. São consumidores mais fragilizados, ameaçados cotidianamente com informações sobre pesticidas, aditivos, corantes, conservantes, aromatizantes, produtos que podem provocar doenças graves ou até mesmo matar (FISCHLER, 2011, p. 240).

Devido ao maior desenvolvimento científico, é possível saber a causa de doenças e tratá-las ou preveni-las, aumentando a expectativa de vida, no entanto tal desenvolvimento também nos submete a riscos não calculados e indesejados, como analisa Giddens (2002).

Nesse contexto de mudanças, outra questão a se destacar é a de que pode haver alterações em relação à percepção do sabor do alimento.

#### 4.3 Sobre a perda do sabor

A produção e industrialização em massa é um dos aspectos que, de acordo com várias pessoas entrevistadas, traz a perda do sabor dos alimentos:

[...] a manteiga e o azeite não têm mais o gosto, então uso pouco, a gente não precisa pôr muito, que não sente o gosto mesmo, fábricas põem sebo, por isso não tem gosto mais. O azeite, pra sentir o gosto da azeitona, tem que pôr muito. Gosto de dendê, mas tem muitos falsos também (Vânia, 76 anos).

[...] As carnes de antes, era umas carne saudável, cê via o gosto dela (Sindoval, 74 anos).

No entanto, esse não é o único aspecto a ser considerado. Como vimos, a sensação do gosto pode ser comprometida pela perda dos sentidos (fato que não foi relatado pelo grupo entrevistado) ou pela restrição alimentar. Nesse caso, a mudança na dieta pode ser sentida em relação ao sabor:

[...] vai sê ruim esse leite desnatado! (Nair, 65 anos).

[...] hoje mesmo eu fiz um arroz que, Deus do céu! Nem eu estava suportando comer o arroz, sem óleo, né, muito pouquinho sal. Eu falei: mas tem que ser, né, que da idade que eu tô ... (Nair, 65 anos).

[...] doce, como muito doce, que não é permitido hoje, mas eu sou uma grande consumidora de doce, contra a lei e contra os médicos [...] a carne, é tudo o que não podia, gosto muito de carne com pele, mas isso é uma coisa que hoje é proibido, né? A gente nem pode pensar no sabor, pensa agora no conveniente, por isso eu não consumo a carne, porque eu não aprecio a carne em si, por exemplo, do frango eu prefiro a asa, o pezinho, o sabor da pele que não é bom pra minha saúde, mas é o que consumia. (Rosa, 79 anos).

Mesmo gostando do alimento, devem parar de comê-lo para manter a saúde. É interessante notar que, embora possam sentir falta de sabor devido às transformações fisiológicas do envelhecimento, o que poderia causar, por exemplo, maior uso do sal, passam a ter uma restrição dietética que diminui a quantidade dele em relação ao que usavam na juventude, algo que pode intensificar a falta de sabor e, consequentemente, comprometer ainda mais o apetite.

A decisão de fazer substituições à mesa se volta para a responsabilidade individual e gera angústia. Sabem que não podem comer, mas gostariam, quando o fazem sentem-se infringindo regras, cometendo “pecados”, como também assinalou Kwuae (2012) a respeito dos idosos por ela pesquisados. Nesse aspecto, retomamos o que foi dito por Rosa: “sou uma grande consumidora de doce, contra a lei e contra os médicos”. Nem sempre, no entanto, o pesar por essa perda de sabor é a regra, uma vez que alguns(algumas) consideram a saúde mais importante, sendo as mudanças, portanto, necessárias.

Há angústia, embora não generalizada, pois mesmo se controlando é possível não obter o resultado esperado:

Hoje a gente até pensa, né? Caramba! Como era antigamente, comia tudo assim e ninguém tinha nada, agora hoje que tem tanta frescura, tanta coisa assim e esse colesterol que sobe, esse triglicérides que sobe, você, qualquer vaciladinha que cê dá, já sobe o peso. Aí, hoje, é complicado! (Júlia, 60 anos).

É instigante notar que não defendem os alimentos tradicionais, por considerarem a gordura e o mal que possam fazer. Quando os comem sentem-se fazendo algo errado, de consequências maiores. A costelinha de porco foi o alimento mais “gordo” relatado como presente em uma dieta (de uma senhora de 84 anos). Foi citada com naturalidade, sem se referir a ela como algo que faz mal, mas também não a defendendo.

Como vimos, Woortmann (2007) mostra uma situação em que a comida da tradição é deixada para momentos de festa e fins de semana, quando há um relaxamento do controle dietético autoimposto ao longo da semana. Sob a inspiração desse estudo, pensamos que uma possível explicação para a ausência de referências à comida tradicional (mais forte e pesada) pode se relacionar ao fato de não termos focado com mais profundidade no que se come nos fins de semana.

#### 4.4 O sabor do encontro

Como vimos anteriormente, nossos(as) entrevistados(as), em sua maioria, vivenciam uma solidão doméstica cotidiana que se torna especialmente perceptível quando falam da presença da mesa e da televisão ao comer e do desânimo de cozinhar apenas para si.

Comer, principalmente à mesa, para algumas pessoas é simbolicamente convivial e por isso faz lembrar os ausentes e o estar só. O hábito de ver televisão durante as refeições, que para muitos(as) deles(as) é tido como errado, já que compromete o respeito com o momento e pode até mesmo fazer mal, é mais comum entre as pessoas maiores de 80 anos. Tanto para elas, quanto para a faixa de 70 anos, uma expressão comum foi considerar a TV como companhia, forma de não se sentir só, de ter a noção de algum movimento na casa, ter estímulo para comer, como podemos observar nas citações abaixo:

[...] é costume agora, eu falo vou comer lá na sala sozinha, ao menos tem a companhia da televisão, que aí me dá apetite, entendeu? (Hortência, 78 anos).

[...] ligo a televisão da copa pra me fazer companhia, é o hábito das vozes que a gente carrega. (Rosa, 79 anos).

[...] televisão é só pra ter um movimento, assim, dentro da minha casa, pra num ver que eu tô tão sozinha, né? [...] a gente sozinha, sentá numa mesa sozinha é sem graça demais [...] a gente sozinha num tem graça pra nada. (Judite, 85 anos).

Embora homens também vejam ou ouçam a TV enquanto comem, sua utilização como companhia foi relatada apenas por mulheres.

Cozinhar também não é um ato egoísta, fazer comida apenas para si pode ser desanimador, “sem graça” e trazer desperdício. Não há por que fazer comida em casa, é mais barato comer fora, seja só ou com o(a) esposo(a), evita trabalho e desperdício, embora possam gostar de cozinhar quando há mais pessoas.

Comer sozinho(a) muda hábitos. Não se pode mais comprar muita coisa, um frango inteiro, por exemplo. Podem adiar o momento das refeições, desistir de fazê-las por não gostar

de cozinhar só para si, ou mudar a quantidade e qualidade do que ingerem, o que nem sempre significa se alimentar melhor. Por outro lado, a busca por hábitos mais saudáveis se dá também pelo fato de, morando sós, sem os(as) filhos(as) por perto, correrem o risco de passarem mal e não terem ninguém para socorrê-los. Percebemos ao menos em dois relatos uma relação entre parar de jantar, ou comer menos à noite, e o receio de passar mal sozinho(a), sem ninguém para ver e ajudar.

Quando perguntávamos com quem comiam, foi corrente a expressão “eu e Deus”. Assim, em alguns casos, as crenças religiosas<sup>93</sup> de certo modo amenizam o sentimento de solidão. Como podemos visualizar na citação seguinte, e já fizemos menção anteriormente, alimentar-se pode ser um ritual sagrado de comunhão com a divindade<sup>94</sup>:

[...] eu como com Jesus, falando com Jesus Cristo. O meu amigo na hora das minhas refeições, em qualquer lugar que eu estou, é Jesus Cristo, é a Trindade Divina [...] Televisão? Não! Na hora da minha refeição é sagrado, eu sinto que eu não estou sozinha porque quando Cristo partiu o pão, e falou assim: esse é o meu corpo, eu acho que aquela refeição é de alimentar o corpo e a alma, e naquele momento que estou comendo eu lembro a ceia de Jesus e sinto a presença dele ali, durante as refeições. (Fátima, 63 anos).

Todos(as) têm familiares, seja filhos(as), irmãos(as), ou pais e mães vivos, mas, como vimos anteriormente, nem sempre o encontro de toda a família é possível. Em alguns casos, viúvos(as) apontam que, com o(a) esposo(a) vivo(a), havia maior presença de outros(as) em suas casas:

Meu marido era muito festeiro, muito alegre, ele cozinhava, chamava todo mundo, além da família, sempre tinha convidado, a minha vida em família foi muito boa, quando ele vivo, entendeu? Reunia todo mundo, minhas mesa era tudo enorme, era essas mesa de dois metros [...] agora acabou. (Hortêncio, 78 anos).

[...] depois que a esposa faleceu, inclusive a gente sente, que a gente vai ficano sozinho, a família vai afastano, cada um vai cuidano de si, eu sinto falta dos parente, que eu que tenho o hábito de visitá-los, lá em casa vai pouca gente. (Murilo, 85 anos).

Entendemos que, além de estarem viúvos(as), nesses casos perderam a pessoa festeira e agregadora, que cozinhava e trazia outros(as) para o convívio doméstico. Notamos também algumas situações em que cedem sua casa maior para um dos(as) filhos(as) e passam a morar

---

<sup>93</sup> Obtivemos esta resposta entre pessoas de religião católica.

<sup>94</sup> O fato de não ser católico(a), não interfere na concepção de sagrado das refeições, presente entre pessoas de outras religiões.

em apartamentos pequenos que não comportam grande quantidade de pessoas, impossibilitando receber até mesmo os(as) filhos(as):

[...] eu ainda não tenho meu espaço, que eu queria ter, assim, um lugar certo pra falar assim: hoje eu vô receber fulano. Mas acontece que num dá certo, entende? (Hortêncio, 78 anos).

Receber familiares e filhos(as) modifica a alimentação, que se torna variada, pode ser preparada pelo(a) anfitrião(ã), servida à mesa, sem televisão. Há um clima diferente quando estão reunidos, sentem carinho e conversam, contam histórias. Sentem-no como um momento mais festivo, alegre. Nesse sentido, a fala de Rosa, 79 anos, é significativa: “[...] parece que a gente sente o carinho, aumenta o sabor da refeição, o sabor não é só a refeição”.

No entanto, como dissemos em capítulo anterior, o encontro nem sempre é visto como positivo, pois pode trazer desconforto e constrangimento:

A gente chega lá, es faz, a festa que es faz pra gente quando a gente chega lá em Roraima é matar uma tartaruga de 200, 150 quilos, pra fazer festa pra gente, aí eu fico sem graça porque eu não tô comendo mais, sabe assim, mas eu belisco cá, belisco lá, só pra num fazer desfeita, fico sem graça, né, que fez pra gente. (Vânia, 76 anos, viúva, mora só).

[...] às vez a gente vai assim numa reunião, pode ser até de família, uma festa, eu me abstendo de comer [...] é porque eu sei que vai agredir, né? (Rosa, 79 anos, viúva, mora só).

[...] eu passo apertado que o almoço deles é tarde. (Sindoval, 74 anos, viúvo e mora só).

Carla e Ana, perguntadas se com o encontro é modificado o significado da refeição, respondem:

Eu até gosto de fazer, mas eu não vejo diferença não [...] acho que alguns vão até por obrigação... é, porque eu ligo e falo: \_ “oh cê tá convidado pra vir almoçar aqui em casa” [...] Eu acho que filho num precisava ser convidado pra almoçar na casa de mãe, bastava ligar e falar: \_ “oh, mãe nós tamo inu p’áí, cada um de nós vai levar um prato e a gente vai almoçar com você aí na sua casa”. Então não precisava da mãe convidar os filhos pra almoçar em casa [...] então, eu acho que pra mim num tem significado algum (Carla, 64 anos, viúva, mora só).

Muda, eu não gosto da comida deles mais, né? Eu gosto do meu tipo de comida [...] não gosto também da reunião, dos assunto, dos papo, das coisa, já não gosto mais, porque a mãe tá muito velha, tá doente e tudo mais, então é uma energia muito pa baixo. Aí, quando a gente encontra, encontra só pa falar de doença, então eu num gosto (Ana, 62 anos, solteira, mora só).

Pudemos notar nessas citações que as pessoas que se constrangem com o encontro moram sós, a maior parte é viúva e possui hábitos mais individualizados devido à própria solidão, como já analisamos anteriormente.

Tratamos até o momento de algumas mudanças alimentares relativas ao envelhecimento, fundamentais para a compreensão das alterações no hábito de jantar. Para trabalhar essa refeição, traçamos três fases da vida em que situações particulares influenciam a estrutura diferenciada das refeições.

#### 4.5 Jantar em distintas fases da vida

Analisamos uma primeira fase vivenciada na infância e adolescência, uma segunda fase na juventude e vida adulta e uma terceira fase na velhice. De acordo com as fases da vida, os hábitos de jantar e se alimentar modificam, como poderemos notar.

Na primeira fase a estrutura primária das refeições englobava o almoço e o jantar para a maioria das pessoas (apenas duas não jantavam por não gostar da “comida de sal” servida ou por ter costumes regionais diferentes, como comer cuscuz, coalhada e leite). Eram refeições certamente feitas quando não passavam por privações, consideradas como principais devido à saciedade e energia fornecidas para o trabalho, ou brincadeiras, compostas de comida forte, basicamente o conjunto arroz, feijão e carne<sup>95</sup>. Eram tidas como necessárias, pois sem elas não se sentiam bem ao longo do dia<sup>96</sup>.

Foram citados como alimentos ingeridos no jantar nessa fase: arroz, feijão, misturas como saladas de alface, beldroegas, repolho, couve, tomate; mandioca, inhame, abóbora, abobrinha; carne, normalmente de porco e de frango, torresmo, “carne de lata na banha”<sup>97</sup> ou cozida, em bife, frita e ovo. Os demais alimentos apresentam especificidades locais, ou de origens culturais distintas. Mineiros, por exemplo, citaram tutu e angu; pessoas oriundas do Rio Grande do Norte, Roraima e Mato Grosso do Sul citaram respectivamente: cuscuz de milho e leite de cabra; pirão, farinha com leite, paçoca; tutano de boi com arroz e feijão. Uma descendente de italianos citou lasanha, nhoque e polenta. Descendentes de portugueses se referiram ao vinho.

---

<sup>95</sup> Quando falam em alimentação, a lembrança da pobreza é inevitável. Tal aspecto é caracterizado pela falta do que é tido como básico, o arroz, o feijão, ou mesmo pela restrição desses alimentos nas refeições. A presença ou ausência de carnes, frutas e verduras remetem à fartura ou pobreza. No trabalho realizado em 2010, notamos particularidades relativas à pobreza e origem regional e étnica. As pessoas que passavam por privações alimentares, no caso, eram negras ou nascidas no nordeste do país. Neste trabalho não foi possível notar tal relação.

<sup>96</sup> Alguns citaram também o café da manhã, as merendas e um lanche antes de dormir, no qual normalmente tomavam leite. Tais tomadas alimentares podem também ter feito parte da estrutura principal de alimentação, no entanto são poucos os elementos que temos para trabalhá-las.

<sup>97</sup> Nome comumente dado a postas de carne de vaca e porco conservadas em latas na banha de porco.

Pessoas com mais de 80 anos tomavam essa refeição entre as 15 e as 18 horas, as da faixa-etária de 70 a 79 anos, entre as 16 e as 20 horas, já os de 60 a 69 anos, entre 16h30 e as 21 horas. Quem jantava muito cedo podia, antes de dormir, cear ou apenas tomar um leite. Quanto ao local onde comiam, notamos que o uso da mesa para se alimentar não era generalizado: 16 pessoas a usavam, enquanto 11, não. Esses, ou não tinham o costume de usá-la às refeições ou não a possuíam. Nesses casos, sentavam-se em banquinhos, perto do fogão, com o prato na mão, ou no terreiro, em pedras, na porta e até mesmo no chão. Assim, não havia o costume de se reunir à mesa. Alguns se juntavam em torno do fogão, espalhados na cozinha ou ficavam dispersos, cada um em “seu canto”.

Em 2010 já notávamos que a mesa não era correntemente usada. Concluímos, então, que seu uso às refeições não era comum entre os trabalhadores rurais e os mais pobres de Uberlândia e pequenas cidades da região, ou mesmo nas casas de fazendeiros, embora esses a possuíssem. A partir da pesquisa atual entendemos que seria necessário observar o processo em longa duração para compreender em que medida o hábito de se sentar à mesa pode estar relacionado a fatores econômicos, regionais<sup>98</sup>, culturais ou mesmo ao deslocamento para o espaço urbano, “atendendo necessidades sociais da época” (ELIAS,1994).

O uso da mesa é citado tanto pela faixa etária mais nova quanto pela mais velha, sendo na intermediária que encontramos a maioria dos que não a utilizavam. Não é possível encontrar nos relatos uma explicação para essa oscilação. Lembramos, a esse respeito, a observação de Elias em seu estudo do processo civilizador. As mudanças não seguem uma linha reta, temos de estudar o movimento em suas múltiplas flutuações e curvas, a transformação gradual dos comportamentos.

O encontro para a refeição também não era generalizado, como já observáramos em 2010. No entanto, pudemos ver que era mais comum na faixa de 60 anos. Nas demais há ênfase na dispersão devida ao trabalho, seja no campo ou na cidade. Enquanto membros da família comiam ao mesmo tempo, outros(as) continuavam no trabalho e só se alimentavam depois. Alguns(algumas) ainda comiam dispersos pela casa:

Os irmãos, cada um tinha um horário, um ficava pra cá, um ficava pra lá.  
(Hortêncio, 78 anos).

---

<sup>98</sup> Neste trabalho, como no anterior, notamos que entre nordestinos, mesmo sem a mesa, era utilizada a esteira de função similar, pois, quando se reuniam para comer, se punham ao seu redor.

Mesmo na infância, alguns(algumas) irmãos(as) mais velho(as) já trabalhavam ou estudavam; os pais trabalhavam em casa ou no roçado e, assim, a atividade já comprometia o encontro na refeição cotidiana, mesmo antes de migrarem para a cidade.

Não conversar ao comer ou falar apenas o necessário era a regra para a maioria (18 pessoas) independentemente de faixa etária, sexo ou renda. Isso ocorria por respeito ao momento e aos pais, por pressa, para se concentrar na mastigação de modo a não engasgar, para saborear a comida e para evitar conflitos à mesa.

É interessante notar a expressão do respeito dado a uma ocasião tida como sagrada (ao menos em 5 relatos pudemos perceber essa relação), fazendo da alimentação um momento de silêncio, oração, agradecimento e comunhão com Deus. A conversação e brincadeiras se davam normalmente depois da refeição. Fato que já observáramos entre as religiosas em 2010.

Na segunda fase, associada à juventude e vida adulta, algumas pessoas, ao começarem a trabalhar fora, passaram a substituir o jantar. Devido à falta de tempo de fazê-lo com calma e ao fato de chegar em casa mais tarde, não viam sentido em jantar, mesmo porque poderia “fazer mal”. Assim, aos poucos essa refeição deixava de fazer parte da estrutura principal.

Percebemos que o encontro era comprometido em função dos horários de trabalho e estudo. Notamos entre os homens maior dificuldade em estar presentes às refeições com os(as) filhos(as), para alguns viajantes isso só era possível em fins de semana. Algumas mulheres que trabalhavam em casa preparavam o jantar para os(as) filhos(as), mas não comiam com eles(as), terminavam primeiro o seu trabalho. Em outros casos, esposos ou filhos(as) chegavam mais tarde do trabalho ou da escola e era mais difícil conciliar os horários. As que trabalhavam fora, por esse motivo, nem sempre se encontravam. Desse modo, se na infância e juventude nem sempre se reuniam às refeições por estarem trabalhando - o que era muito comum no campo -, observamos que na vida adulta e na cidade a dificuldade de encontro se tornou maior. O desencontro e estar só ao comer começaram a ocorrer desde essas fases da vida e culminam com a velhice.

É na vida adulta que algumas pessoas passam a substituir a comida por lanches devido à praticidade e à preocupação de evitar comer algo pesado antes de dormir. Já se observa nessa situação a subversão dos modos e tempos de comer, trabalhada por Rial (1996), Ortiz

(1996), Abdala (2005) e em nossas pesquisas anteriores (CASTRO, 2009, 2010), em que os horários de estudo e trabalho passam a reger os tempos de consumo, de preparo da refeição e de estar ou não com a família.

Na verdade, os horários de comer se tornam mais tardios e mais próximos do horário de dormir, não sendo aconselhável comer o mesmo do almoço, ou seja, jantar. Como assinalamos anteriormente, delineia-se uma substituição ampliada dessa refeição por lanches devido a sua associação não só ao forte, mas também ao pesado, que pode fazer mal pelo horário de ingestão:

[...] que janta, eu sei que num pode, que se cê fô jantar, só se cê for deitá todo dia lá pa uma hora da manhã, né? Porque pesa, ocê sente que pesa [...] cê janta, cê fica com o corpo pesado [...] cê dá um mal estar, agora, cê num jantano, cê comeno uma comida leve, cê fica gostoso! Ainda mais nesse calor que tá do jeito que tá, cê num sente bem mesmo não! (José, 62 anos).

Em outras falas, o jantar aparece como desnecessário e algo que pode fazer mal:

[...] O sentido da alimentação é abastecê e matá a fome [...] agora a gente não pode é abusar e comer assim, muito, porque eu acho que o jantar é uma alimentação que num é necessária, a gente substitui com uma fruta, um suco [...] vitamina. (Fátima, 63 anos).

[...] eu creio que todas as refeições são uma fonte de alimento pro nosso corpo, só que [...] o jantar [...] principalmente uma comida mais pesada num é bom [...] num é saudável, que quando a gente vai deitar pra dormir aquela comida ainda não fez uma digestão [...] arroz, feijão, muita carne à noite num... o jantar num faz bem que comida mais forte, mais pesada tem que ser na hora do almoço, pra ter tempo de fazer uma digestão mais completa. (Nair, 65 anos).

Alguns(algumas) acreditam que jantar deixa a pessoa “ansiada”, não há tempo para a digestão antes de dormir, assim podem ter pesadelo, não dormem bem e se sentem mal. Desse modo, como já notara Brandão (1978) em seu estudo, é no almoço que se deve comer o alimento forte e pesado, que reporá as energias gastas durante o dia permitindo uma boa digestão.

Sr. Neilton, 74 anos, explica o mal causado pelo jantar a partir da bílis. Como vimos em Rodrigues (2001), trata-se de um dos humores, fluxos que, submetidos a um alimento perigoso, podem fazer mal. Citamos a explicação de Sr. Neilton:

[...] quando cê janta fora de hora, parece que o nosso bilo não pinga, pra dirigi [digerir] aquela refeição, então cê fica cheio a noite inteira, cê deita, tá

cheio, parece que tá ansiado, então cê num jantano, tomano um café, cê num sente nada [...] Antes não tinha esse problema porque jantava cedo, o bife pinga pelas cinco e meia, seis horas, se ele pinga antes de você jantar, te dá amargo na boca, pinga e não tem nada, pra ele dirigir [digerir]. (Sindoval, 74 anos).

Podemos ver que, ao se referir ao jantar feito no passado, justifica que antes não fazia mal porque ocorria mais cedo, “antes da bálsis pingar”.

Deixa-se de jantar também por outros motivos, como não sobrecarregar a dona de casa que trabalha fora, chega tarde e tem de cozinhar, preparar a refeição, substituindo-o por uma questão de praticidade e comodidade. Tais mudanças se dão em correspondência àquelas geradas pela vinda para a cidade, na qual os horários de comer à noite tornam-se mais tardios e há envolvimento constante com as atividades desenvolvidas nesse espaço, a exemplo do trabalho fora de casa.

Agrupando os distintos horários por faixas etárias, percebemos que o intervalo mínimo e máximo para essa última refeição cresce da mais velha para a mais nova, o que pode nos indicar o adiamento dos horários limites de comer ao longo dos anos, fato relacionado à vinda para a cidade e à possibilidade de aproveitamento de um tempo maior para o trabalho, pois, mesmo quando o sol se põe, é possível trabalhar ou estudar.

Encontramos uma terceira fase na velhice, em que, para algumas pessoas, horários que antes eram mais tardios se antecipam e os que antes eram indefinidos se fixam. Agora podem comer mais cedo e alguns(algumas) o fazem em busca de bem estar. Hoje, os(as) mais velho(as) também comem em horários limites menores, das 16 às 21h30, sendo que aqueles que jantam não o fazem depois das 20 horas. São apenas duas as pessoas que lancham e extrapolam esse horário. Na faixa etária de 70 a 79 anos, comem das 15 às 22 horas. As da faixa dos 60 anos se alimentam entre as 19 e as 23 horas, mas quem janta não ultrapassa as 20h30 - apenas quatro pessoas declararam comer após as 20 horas. Quem come em horários limites, como 15 e 16 horas, caso sinta fome antes de dormir, toma um copo de leite ou come uma fruta.

Em relação ao jantar, as mudanças ocorrem levando-se em consideração a necessidade ou não dessa refeição numa fase da vida em que não trabalham mais, a possibilidade de fazer mal à saúde, de engordar, ou ainda a falta de ânimo para cozinhar apenas para si.

Notamos que quando trabalhavam “pesado” e se desgastavam, o jantar era importante. No entanto, ao não trabalhar mais ou realizar atividades leves, o alimento forte e pesado não deve ser comido, principalmente à noite. Na verdade, também não têm mais o mesmo apetite e necessidade:

Parece que a gente não tem mais aquele apetite que tinha, a gente come pouco e já se sente cheio, né? [...] O significado do jantar no passado é que tinha que comer pelo trabalho, se não comesse arroz com feijão e carne pelo menos não aguentava o trabalho. (Laura, 70 anos).

[...] eu acho que pra um trabalhador que ele tem condição de se alimentar não só é preciso como deve, deve se alimentar, porque o período da noite é um período longo, pra quem desgasta muito tem que ter um reforço, né? [...] adquiri esse hábito de não forçar o estômago, né? Então, hoje eu acho que se eu forço eu não vou me dar muito bem não, pra mim ele não, ele tá sendo dispensado, por enquanto, né? (Mara, 82 anos).

Julgam que o jantar deve também ser evitado pelo mal que pode causar, principalmente na velhice, o que remete à adequação de uma comida fraca, própria da idade, como observara Brandão (1978).

[...] as pessoas mais idosas também têm que cortar um pouco a janta, porque pesa muito, vai dormir logo [...] (Vânia, 76 anos).

As modificações fisiológicas que ocorrem no corpo explicam o fato de se sentirem “pesados” antes de dormir. Conforme vimos em Tavares (2006), a necessidade calórica é menor (não estão mais em atividades que exijam tanta energia como no passado) e, de acordo com Relvas (2005), devido à diminuição das enzimas o esvaziamento gástrico se dá de modo mais lento.

Buscam, ao não jantar, emagrecer, perder barriga por razões estéticas ou de bem-estar, se sentir melhor fisicamente, mais dispostos(as). A substituição do jantar também se dá por viverem sozinhos(as):

[...] a gente sozinha num tem graça pra nada. (Judite, 85 anos).

[...] com a falta de companhia a gente vai eliminando certos hábitos que a gente tinha. (Murilo, 85 anos).

Dos(as) que moram com alguém (8), três comem sós, principalmente pelo envolvimento dos(as) filhos(as) com o estudo e o trabalho. Mas mesmo quando estão presentes, pode ocorrer dispersão no próprio espaço da casa, pois às vezes um(a) vê TV e

outro(a) não, um(a) está em determinado lugar e outro(a) não. Há pressa em terminar a refeição para assistir à TV (quando não fazem as duas coisas ao mesmo tempo) e há menos conversas por estarem atentos ao aparelho.

De modo geral, as motivações e tendências apresentadas para a substituição da comida costumeira do jantar se mesclam, mas é preponderante a relação estabelecida entre o peso e o horário da refeição, que não permite a digestão e tem como consequência o mal estar, o que pode ocorrer tanto na fase adulta quanto na velhice.

Como Rodrigues (2001) nos mostra, no Brasil, procuramos explicar situações de doença ou mesmo mal estar por comportamentos que os antecederam, como comer algo inadequado para o horário, regra essa estabelecida culturalmente pela observação das reações do corpo ao alimento. Trata-se de um conhecimento tradicional, popular, que toma como base e se apropria de explicações da medicina hipocrática – a exemplo da explicação relativa à bálsamo citada atrás – e que na modernidade se mescla a outros discursos e necessidades, como a de não engordar. Afinal, a esse respeito lembramos a análise de Fischler sobre a aversão de nossa sociedade à gordura: “As sociedades contemporâneas ocidentais são lipofóbicas, têm horror à gordura e aos gordos. [...] Elas também criaram o conceito de obesidade” (FISCHLER, 2011, p. 242).

Quando substituem a refeição, tomam leite desnatado ou não, de soja, sem lactose, suco natural sem açúcar, café com leite, chás, vitaminas variadas. Comem frutas, como laranja, banana, pera, ou mingau doce de aveia, coalhada, pão e bolachas – que podem ser integrais ou não -, pão torrado na frigideira, ricota, queijo, sanduíche de pão integral ou comum com queijo, requeijão, salame, pão sem manteiga, saladas de frutas, de tomate, torradas, quitandas<sup>99</sup> em geral. Também compõem seus lanches elementos como granola, quinua e farinha láctea.

Comem sopa, alimento interessante, pois é considerado por algumas pessoas como comida, como o que se come no jantar, mas também é considerado lanche, substituto dessa comida, sendo a sopa leve e o jantar, pesado. Lembramos que tal observação a respeito da leveza ou peso da sopa, possível substituto do jantar, também foi feita por Santos, L. A

---

<sup>99</sup> Trata-se de um termo regional para se referir a alimentos hoje consumidos no café da manhã, merenda, ceia ou lanche noturno. Abdala (2007, p. 25, 154) cita como exemplos o pão-de-queijo, sequilhos, rosas, biscoitos de polvilho, broas de fubá, bolos, sonhos, fatias.

(2006). Pela praticidade também recorrem ao macarrão instantâneo, misto quente, pizza e tomam guaraná.

Quem parou de jantar o fez desde quando passou a notar que “faz mal” (entre 5 e 20 anos atrás), ou quando, devido ao tempo de trabalho e praticidade, preferiu assim (por volta de 30 anos), ou mais recentemente quando se viram viúvos(as) ou sós (de 2 a 12 anos). Chamou a atenção um caso que ocorreu desde a gravidez, quando a comida “enjoava” (há 48 anos). Assim, o jantar é substituído pela maioria das pessoas (18). No entanto ainda ocorre nesse grupo de 27 idosos(as), dos(as) quais nove jantam, sendo seis mulheres e três homens.

Quanto às faixas etárias, a de 60 a 69 anos é a que mais substitui o jantar - oito de nove pessoas o fazem -, enquanto na de 70 a 79 anos, esse número se reduz para seis em nove e, entre os mais velhos, para quatro em nove. As demais pessoas ainda jantam. Em 2010 trabalhamos com um grupo composto por pessoas com idades entre 61 e 79 anos que também têm substituído o jantar devido a motivos que não variam muito dos observados nesta pesquisa.

Considerando o estado civil e com quem moram, notamos que ainda jantam tanto pessoas casadas, quanto descasadas e viúvas, mas nem todas moram com alguém que seja companhia e estímulo para a refeição. Dentre aqueles que moram acompanhados, nem todos têm companhia nesse momento. Assim, parece que estar só não é sempre determinante para não jantar, apesar de exercer influência. Perguntado sobre desde quando parou de jantar, senhor Murilo respondeu:

Desde 2000, quando eu perdi a minha esposa. Ela era a minha companhia da mesa, fora da mesa, a gente jantar sozinho [...] fiquei só com as filhas, a alimentação delas é mais diferente, sem jantar, só lanche. (Murilo, 85 anos).

**Jantar ou substituir a refeição recebe influencia da companhia:**

[...] e tirei dele [o marido] também que tava fazendo mal, né? Consegi tirar a janta, que ele jantava, né? Eu fazia um lanche pra ele, pra ele não jantá. (Iracema, 81 anos).

[...] quando tinha a esposa já num tinha jeito de parar, porque a janta dela a gente comia mesmo. (Sindoval, 74 anos).

Esposos(as) em conjunto resolvem parar de jantar, assim como passar a comer fora no almoço e não fazer mais comida em casa:

Pesa muito, dá até trabalho pra dona de casa, né? Nós tinha confecção, a esposa saía da confecção tarde, cansada, aí ainda ia mexer na cozinha ainda. Não, vamos, a gente toma um lanche, é a mesma coisa, faz na hora ali... (Getúlio, 78 anos).

[...] ele não deixa eu cozinhar, ele diz assim: fica mais barato nós comer na rua que comprar tudo pra fazer em casa, aumenta o serviço, pra você, e joga muita comida fora. (Laura, 70 anos).

Analisamos que as mulheres, seja no preparo do jantar ou ao buscar modificar a alimentação dos esposos para algo tido como mais leve e saudável, exercem de certo modo um poder, escolhem o que vão comer não apenas elas próprias, mas toda a família. Já havíamos notado esse fato na pesquisa anterior, mas apenas em relação aos(as) filhos(as) (CASTRO, 2010). Em uma inversão dessa relação, filhos(as) buscam convencer os pais de que jantar faz mal:

[...] a minha filha, ela fez administração, e ela sempre falava comigo né? – “Mãe, esse negócio de jantá, num faz bem, isso aí num faz bem pra gente, a gente tem que tomá um lanche *light* tudo e cortá esse negócio de janta, mãe, isso aí só faz a gente ingordá e não faz bem pra saúde”, né? Então aí a gente cortô. (Júlia, 60 anos).

Quem ainda janta tem a concepção de que a refeição não faz mal, ou que, mesmo que possa fazê-lo, é necessária, não sendo possível substituí-la, por exemplo, por lanches que não sustentem ou satisfaçam. Nesse caso, ao contrário dos demais, não jantar é que faz não se sentir bem:

[...] se eu num jantar, eu acordo de noite e num durmo (Jandira, 72 anos).

[...] jantar eu preciso jantar, senão eu não durmo, pode ser assim, qualquer horário [...] pra mim não resolve, prefiro não lanchar [...] lanche não sustenta. (Hortêncio, 78 anos).

[...] a janta ainda me faz falta, a minha filha tem pelejado muito pra me tirar o jantar, mas nem que seja um pouquinho eu janto porque eu sinto que me faz falta [...] eu gosto de jantar [...] faço questão do meu jantar. (Dália, 86 anos).

Perguntados(as) a respeito de qual era sua principal refeição, muitas vezes nos respondiam sobre os alimentos que para eles(as) são mais importantes. Se antes eram principais alimentos que davam força e sustento, hoje podem ser os mais leves e saudáveis, a exemplo de leite desnatado, leite de soja, aveia, quinua e hipergranola, frutas, verduras, iogurte e coalhada, sopas. Alimentos esses tomados no café da manhã, lanches ou substitutos da refeição base que consiste de arroz, feijão e complementos.

Aqueles que responderam sobre a principal refeição indicaram que permanece sendo o almoço, constituído pela refeição base. Para aqueles que no jantar consomem o mesmo do almoço, essa refeição também pode ser considerada principal:

[...] o que eu mais gosto é a janta, almoço eu passo sem, mas a janta, e é o que eu devo largar, né? Eu acho, porque a gente já tá de idade... (Jandira, 72 anos).

Vemos que os significados e valorações do jantar em geral tornam-se contraditórios: há quem jante mesmo achando que possa fazer mal; quem não jante, mesmo achando que essa é uma refeição saudável e que o lanche pode ser pior e quem lanche por achar que jantar faz mal. Essa última é a posição da maioria dos entrevistados, independente de sexo, renda familiar mensal e estado civil. Trata-se também de uma questão de costume, pois, para quem sempre jantou, não fazê-lo leva a sentir-se mal; já quem se acostumou com outro tipo de alimento, se fizer essa refeição, se sente mal.

Tomando em consideração a faixa etária, jantam mais os(as) de 80 anos ou mais, o que pode se relacionar a um maior apego a esse costume antigo. Alimentam-se do que hoje correntemente é entendido como saudável (frutas, verduras), mas lanchar não é algo generalizado. Se entendem que jantar muito tarde faz mal, comem mais cedo.

Já os(as) da faixa de 60 a 69 anos parecem mais dispostos a mudanças maiores, incorporam a ideia do saudável associada ao leve em seus discursos e param de jantar relacionando a comida ao mal estar, pois, mesmo comendo mais cedo, tomam preferencialmente lanches.

---

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Neste trabalho, tínhamos como objetivo analisar as transformações que têm ocorrido no hábito de jantar tomando em consideração o relato de pessoas que as vivenciaram ao longo da vida. Pudemos acompanhá-las, compreender os significados que as envolvem e por que se deram. Vimos na infância a presença do jantar e nas fases seguintes sua gradativa substituição. No entanto, trabalhamos com pessoas envelhecidas e para elas sentidos específicos ganham importância e não poderiam deixar de ser explorados. Por isso, para além de mudanças nos hábitos de jantar e se alimentar, este trabalho acabou incorporando questões relativas ao envelhecer e ao comer de idosos(as).

Analisando as estruturas alimentares, vimos que o jantar, antes fundamental, se torna dispensável para a maioria das pessoas que participaram das duas pesquisas que realizamos em 2010 e 2012. Ao contrário do que Barbosa (2007) observou em sua pesquisa, para a maioria dessas pessoas o jantar não é hoje, nem foi algum dia, momento de tranquilidade, descanso, de estar com a família. Assim, também não se configura como refeição principal, considerando a ligação entre o alimento e o corpo social, como Woortmann (1978) notou em outros grupos. Vemos que, acompanhando uma tendência mais geral, já apontada por Bleil (1998), é substituído por lanches, e não apenas nos finais de semana como Barbosa (2007) observou.

Neste trabalho pudemos avançar no sentido de compreender melhor os motivos relacionados a parar de jantar. Na pesquisa em 2010, chamava a atenção a representação do jantar como pesado, algo que faz mal. Entendíamos que nossas entrevistadas interpretavam as recomendações médicas de comer algo mais leve à noite como não jantar, não comer comida pesada, mas não chegamos a aprofundar esse aspecto. Neste atual trabalho, constatamos a permanência dessa representação e pudemos elaborar melhor sua explicação. A comida que dá saciedade, energia e força para o trabalho, comida base do brasileiro, que em geral compõe o almoço e o jantar, consiste de arroz, feijão e complementos – como carnes, ovos, verduras e legumes, farinhas e tubérculos. Para o momento do jantar, no entanto, pode ser entendida como forte e pesada. Desse modo, a partir do discurso da tradição, de classificações dos alimentos e percepção de seus efeitos sobre o corpo, os participantes desta pesquisa entendem que comer comida pesada muito tarde não é aconselhável, faz mal.

Percebemos, assim, questões que ultrapassam a experiência pessoal, possibilitando observar as transformações que se deram no hábito. No campo e na infância, o encontro para as refeições e conversas já não era a regra, o trabalho já o comprometia. Na cidade, ao longo

da juventude e vida adulta, com os horários cada vez mais tardios devido à constante atividade, a refeição fica comprometida e seu conteúdo pode ser modificado. Além disso, a percepção dos significados que envolvem não jantar, não se restringe a pessoas idosas, uma vez que também alguns(algumas) filhos(as) buscam influenciar aqueles(as) que ainda jantam a não jantar.

No âmbito da especificidade de serem idosos(as), um novo projeto de envelhecer que prolonga a juventude pela atividade, dinamismo e sociabilidade exofamiliar mais intensos se associa a uma alimentação regrada, leve, *light*, tida como saudável. Suas escolhas são orientadas pelos objetivos desse novo projeto da terceira idade e de recomendações formuladas para alcançá-los. Em meio a vários discursos sobre o comer é a própria noção de terceira idade e ser saudável que orienta suas práticas. Para um novo estilo de vida, novos hábitos alimentares são necessários.

Se não se adaptam às novas recomendações, como eles(elas) dizem, “morrem pela boca”. Podem ingerir tanto saúde quanto doença e ser responsáveis por seu estado. Entre morrer, viver doente ou com limitações, optam por um maior controle da alimentação e uma outra vivência de velhice. Enquanto há um movimento de individualização que permite maior liberdade de escolha do que comer, como e com quem (antes definidos pelos grupos de pertença vinculados à socialização), há constrangimento entre eles(as) pela necessidade de adequar sua dieta por razões de saúde.

Querem adquirir competência alimentar aproximando-se de discursos especializados, se informam com médicos, nutricionistas e com o que se difunde na mídia e em palestras. Mostram-se preocupados(as), cuidadosos(as). São pessoas com necessidades distintas, dizem não ser mais “meninos(as)”, não precisar ou não dever comer como antes. Sentem-se mais sujeitos(as) a problemas de saúde. O alimento caracterizado como adequado, para o grupo, não é o fraco correspondente à pessoa fraca, mas sim o leve, alimento que corresponde a uma busca de “leveza na velhice”, evitando doenças. Aqueles(as) da faixa etária de 60 a 69 anos não apenas incorporam o que é tido como saudável, como o fazem os mais velhos, mas elaboram discursos em sua defesa.

O jantar, como vimos, para quem não o come, normalmente é entendido como algo que faz mal. No entanto, há outras possibilidades de sua significação, pois quem mantém o hábito pode entendê-lo como mais saudável, ou, por outro lado, concordar que não faz bem,

admitindo, entretanto, que não consegue prescindir dele. Jantam mais pessoas das faixas etárias mais velhas, que parecem ter esse hábito mais arraigado e procuram comer mais cedo, mas não abandonam o alimento costumeiro da refeição. Lancham mais as pessoas da faixa-etária de 60 a 69 anos, que mostram conceber o tipo de comida do jantar como perigoso, só cabível e adequado ao almoço.

Avaliamos que a transformação do jantar de necessário para dispensável ocorre por uma mescla entre os discursos tradicionais e os mais recentes acerca da saúde e do envelhecimento, assim como por mudanças sociais mais amplas que interferem no tipo de atividade realizada e horários de alimentação. A partir da tradição, reinterpretam os discursos hoje difundidos, comem algo *light*, mas um *light* entendido como leve, que não pesa no estômago e não faz mal. O senso comum se adapta e reformula constantemente e foi apenas a partir dessa compreensão que pudemos analisar por que as estruturas e hábitos alimentares relacionados ao jantar se modificam.

Trabalhamos inicialmente com várias possibilidades classificatórias: quente, frio, forte, fraco, leve, pesado, reímoso e descarregado. No entanto, notamos que nossos(as) entrevistados(as) restringem-se ao leve e pesado, ao forte, ao saudável e perigoso, ao que faz bem ou mal, é gorduroso e não gorduroso, categorias que refletem suas preocupações. Haveria então uma redução de todo o complexo alimentar, que, de acordo com Woortmann (1978), orienta as escolhas alimentares? Não realizamos um trabalho mais direcionado a perceber tais classificações na prática alimentar, mas buscamos significados das refeições e elas apareciam espontaneamente, como também Brandão (1981) observara em Mossâmedes acerca da espontaneidade com que falavam do gosto e força dos alimentos. Entendemos que, para além de uma redução, há uma transformação classificatória correspondente a distintas preocupações.

O alimento hoje, mesmo o ressaltado como saudável, envolve perigos, venenos, agrotóxicos, pois tem-se a certeza de que, apesar de poder fazer bem, pode também fazer mal. Alguns tentam evitar determinados alimentos, referindo-se à perda de sabor devido à industrialização, ou reduzir seu perigo, por exemplo, descascando o tomate. No entanto, comer algo totalmente saudável, natural, livre de todos os perigos não é uma escolha possível, como aponta Santos, L. A., (2006), mas uma utopia, sonho perseguido, embora inalcançável. Alimentos processados e industrializados estão em toda parte, mesmo que não se recorra a congelados e instantâneos.

Compreendem o alimento presente e passado por meio de oposições: o que no passado podia ser mais saudável devido à produção sem agrotóxicos, é visto agora também como perigoso pela gordura que continha. O alimento de hoje tanto pode ser mais saudável, por ser leve, quanto pode ser perigoso devido aos agrotóxicos e venenos utilizados em sua produção. Há insegurança quanto ao que os alimentos contenham. O presente é visto como de maior conhecimento e o passado, como momento de desinformação, considerando-se o acesso a discursos especializados. Buscam se tornar comedores competentes, mas, como vimos, reinterpretam os saberes, o que incorporam do discurso científico é filtrado pelo conhecimento tradicional e se mescla ao que apreendem na mídia.

Em todo o trabalho notamos idosos(as) tanto como mantenedores como modificadores de hábitos. O discurso da tradição se mantém mesmo mesclado aos demais, mas há uma nova forma de envelhecer e se alimentar. Modernização, migração para a cidade, o trabalho, a “medicamentalização” da alimentação acompanhada da “lightização” e o surgimento da concepção de terceira idade dinâmica e produtiva são todos fatores que influenciam não só a transformação dos hábitos alimentares, mas a própria estrutura deles. Refeições se transformam e são substituídas em meio a novas necessidades e vivências.

Outros aspectos relevantes detectados neste trabalho são a solidão e a individualização dos hábitos. Vivendo sós, têm maior facilidade em individualizar seus hábitos, que podem se chocar com os de seus familiares, fazendo dos encontros momentos de desconforto. Devido à solidão cotidiana (mais forte que a observada em 2010, pois ainda havia naquele grupo muitas pessoas casadas), mesmo concebendo ver TV como algo inadequado no momento da refeição, principalmente mulheres das faixas etárias de 70 a 79 anos e acima de 80 anos (pessoas que possivelmente sentem maior solidão por já terem perdido esposos e outros familiares com quem viviam) recorrem a ela como forma de companhia. Essa influui no apetite e assume, então, o papel antes ocupado pelos(as) familiares.

Comer à mesa, mesmo se não for um hábito vindo da infância, lembra os(as) ausentes, o estar só, então alguns(algumas) preferem não usá-la. Preparar a refeição apenas para si é desanimador, o que pode comprometer sua alimentação e qualidade de vida. Além de constrangidos a se alimentar de determinados alimentos, são constrangidos também à falta de companhia, pois comer cotidianamente com a família não é uma escolha.

Comem sós no dia a dia devido às circunstâncias ligadas às necessidades de produção e reprodução da existência dos(as) filhos(as). Na infância e vida adulta se desencontravam também por motivos relacionados a esse fato. No entanto, no passado ligado à vida no campo, o próprio trabalho era agregador, estavam em contato constantemente, mesmo que isso não ocorresse durante as refeições. Na cidade, por desempenharem distintas atividades, nem o trabalho, nem a refeição possibilitavam encontro. Na velhice, viúvo(a) e morando só, encontrar-se com os(as) familiares se torna cada vez mais difícil. O tempo como coerção e as atividades tidas como mais importantes comprometem o estar junto, principalmente na vida adulta e velhice.

É no cotidiano que a solidão se apresenta mais fortemente na alimentação, pois se sentem sós, embora alguns(algumas) possam se encontrar com certa frequência com seus familiares, reunindo-se também em refeições. O que supre a necessidade de estar com alguém é a sua presença no SESC com aqueles(as) com os(as) quais se identificam na terceira idade. O local também supre a necessidade de permanecer ativo(a), ou mesmo produzindo, de ser “mais vivido(a)”.

Encerramos com um trecho da peça em cartaz entre 2011 e 2012, do grupo de teatro “Os mais vividos do SESC”, no qual percebemos uma reflexão sobre a própria vivência em sociedades complexas ou modernas. Uma experiência que se refere à pressa, à competição, ao exagero, à rotina e à racionalidade que adoecem. No entanto, remete também à possibilidade ou esperança de uma vivência que agregue qualidade, momentos especiais, emoção, afetividade, leveza, harmonia e liberdade:

Chronos, tempo do relógio, tempo medido, tempo da pressa...

Kairós, tempo da qualidade, do momento especial...

Chronos, tempo da competição, do exagero, da rotina...

Kairós, tempo da emoção, do sentimento, da poesia, do afeto...

Chronos, tempo da razão...

Kairós, tempo da leveza, da harmonia, tempo da liberdade, tempo de voar...

Chronos, tempo que nos adoece, tempo dos homens...

Kairós, tempo eterno, tempo de Deus!

Você é chronos ou kaiorós? chronos ou kaiorós? Decida!

Peça: Tempo... Dá um tempo!

Grupo: Os mais vividos do SESC

Projeto: Terceira idade representando com arte

---

## **REFERÊNCIAS**

ABDALA, M. C. *Self-services*: espaços de uma nova cena familiar. *Caderno Espaço Feminino*, Uberlândia, vol.6, n.6, jan/julho.1999. p.79-92.

\_\_\_\_\_. *Mesas de Minas*: as famílias vão ao *self-service*. São Paulo. Tese (Doutorado em Sociologia) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas. Universidade de São Paulo, São Paulo, 2002. 193 p.

\_\_\_\_\_. Do tabuleiro aos *self-services*. *Caderno Espaço Feminino*, Uberlândia, v.13, n.16, p 97-118, 2005.

\_\_\_\_\_. *Receita de mineiridade*: a construção da imagem do mineiro. Uberlândia: Edufu, 2007.

\_\_\_\_\_. Da casa ao restaurante. Representações sobre o comer fora em Minas Gerais. In: MONTEBELLO, N. de P.; COLLAÇO, J. H. L. (Org.). *Gastronomia: cortes e recortes II*. Brasília, DF: Ed. SENAC, 2008. p.51-69.

\_\_\_\_\_. Aromas, sabores e cantigas: memórias ás margens do São Marcos. In: KATRIB, C.; MACHADO, M.C.; ABDALA, M. C. (Org.). *São Marcos do sertão goiano*. Cidades, memória e cultura. Uberlândia:EDUFU, 2010. p. 199-213.

ALEM, J. M. Paradoxo da “marvada” carne. ABDALA, M. C.; FERREIRA, J.; PUGA, V.L. (Org.). *Prosas e sabores*. Uberlândia: Composer; ADUFU, 2011.p.77-82.

ALMEIDA, I. C; GUIMARÃES, G. F; REZENDE, D. C. Hábitos alimentares da população idosa: padrões de compra e consumo. *Gestão Contemporânea*, Porto Alegre, ano 7. n. 8, p. 63-92, jul./dez. 2010. Disponível em: <http://seer2.fapa.com.br/index.php/arquivo>. Acesso em: 22 jan. 2013.

ALMEIDA, M. D; GUIMARÃES, T. D; FREITAS, M. do C. S; SAMPAIO, L. R. Cultura alimentar em idosos de Mutuípe, Bahia. In: FREITAS, M. do C. S; FONTES, G. A. V; OLIVEIRA, N. *Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura*. Salvador: EDUFBA, 2008. p. 405-421. Disponível em: <http://www.creasp.org.br/biblioteca/wp-content/uploads/2012/09/freitas-9788523205430.pdf>. Acesso em: 21 de jan. de 2013.

ALVES-MAZZOTTI, A. J. Usos e abusos do estudo de caso. *Cadernos de Pesquisa*, v. 36, n. 129, set \ dez. 2006. p. 637-651. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/cp/v36n129/a0736129.pdf>. Acesso em: 31 de jul. de 2012.

ANDRÉ, M; LÜDKE, M. *Pesquisa em educação: abordagens qualitativas*. São Paulo: EPU, 1986.

ARNAIZ, M. G. Em direção a uma Nova Ordem Alimentar. In: CANESQUI, A. M; DIEZ GARCIA, R. V. (Org). *Antropologia e nutrição: um diálogo possível*. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005. p. 147-160. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cd10\\_01.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cd10_01.pdf). Acesso em: 29 de jan. de 2013.

BARBOSA, L. Comida e sociabilidade no prato do brasileiro. In: BARBOSA, L.; PORTILHO, F.; VELOSO, L. (Org.). *Consumo, cosmologias e sociabilidades*. Rio de Janeiro: Mauad; Seropédica, RJ: EDUR, 2009.

\_\_\_\_\_. *Feijão com arroz e arroz com feijão: o Brasil no prato dos brasileiros*. *Horizontes Antropológicos*, Porto Alegre, ano 13, n. 28, p. 87-116, jul./dez. 2007.

BARROS, M. L. de. Testemunho de vida: um estudo antropológico de mulheres na velhice. In: \_\_\_\_\_ (Org). *Velhice ou terceira idade?* Rio de Janeiro: FGV, 1998. p. 113-168.

BLEIL, S. I. O padrão alimentar ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. *Revista cadernos de debate*, v. 6, 1998. p. 1-25. Disponível em: <http://www.uftm.edu.br/upload/ensino/AVIdiscednu090804095840.pdf>. Acesso em: 29 de jan. de 2013.

BOSI, E. *Memória e sociedade: lembranças de velhos*. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.

BRANDÃO, C. R. Reflexões sobre como fazer trabalho de campo. *Sociedade e cultura*, v. 10, n. 1, Jan/Jul. 2007.

\_\_\_\_\_. *Plantar, colher, comer: um estudo sobre o campesinato goiano*. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1981.

CAMPOS, M. T. F. de S; MONTEIRO, J. B. R; ORNELAS, A. P. R. de C. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. *Rev. Nutri*, Campinas, v.13, n. 3, set/dez 2000. p. 157-165. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v13n3/7902.pdf>. Acesso em: 29 de jan. de 2013.

CANESQUI, A. M. Mudanças e permanências da prática alimentar cotidiana de famílias de trabalhadores. In: CANESQUI, A. M; DIEZ GARCIA, R. V. (Org). *Antropologia e nutrição:*

um diálogo possível. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005. p. 167-206. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cd10\\_01.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cd10_01.pdf). Acesso em: 29 de jan. de 2013.

CARVALHO, M. C. B. N. M de. *O diálogo intergeracional entre idosos e crianças: Projeto Era uma vez... atividades intergeracionais*. Rio de Janeiro. Dissertação (Mestrado em Serviço Social) – Departamento de Serviço Social do Centro de Ciências Sociais. PUC, São Paulo, 2007. 123 p. Disponível em: [http://www.maxwell.lambda.ele.puc-rio.br/Busca\\_etds.php?strSecao=resultado&nrSeq=11345@1](http://www.maxwell.lambda.ele.puc-rio.br/Busca_etds.php?strSecao=resultado&nrSeq=11345@1). Acesso em: 14 de mar. De 2013.

CASCUDO, L. da C. O ritmo da refeição. *História da alimentação no Brasil*. v.2 São Paulo: Ed. da Universidade de São Paulo, 1983.p. 699-775.

CASTRO, L.A. *Televisão no momento das refeições*: uma questão para se pensar a sociabilidade familiar. Relatório de pesquisa apresentado à Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação da UFU, Uberlândia, agosto de 2009.

CASTRO, L.A. *Memórias e mudanças do hábito de jantar pelo relato de pessoas idosas*. Uberlândia (Monografia em Ciências Sociais) – Faculdade de Artes, Filosofia e Ciências Sociais. Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2010.

CHARTIER, R. Prefácio. In: ELIAS, N. *A sociedade de corte*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2001.p.7-25.

CHAUÍ, M. Apresentação. In: BOSI, E. *Memória e sociedade: lembranças de velhos*. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.

COLLAÇO, J. H. L. Restaurantes e trabalho entre famílias italianas: a variedade da experiência étnica. In: MACHADO, M. C. T.; RAMOS, A. F. (Org.). *Nas veredas da história: itinerários e transversalidades da cultura*. Uberlândia: EDUFU, 2012.(no prelo).

DA MATTIA, R. Sobre o simbolismo da comida no Brasil. *Revista O Correio da UNESCO*. v. 15, n. 7, 1987. p. 22-23.

\_\_\_\_\_. *O que faz o brasil, Brasil?* Rio de janeiro: Rocco, 1986.

DEBERT, G.G. A antropologia e o estudo dos grupos e das categorias de idade. In: BARROS, M. L (Org). *Velhice ou terceira idade?* Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política, Rio de Janeiro: FGV, 1998.p.49-6.

DIEZ GARCIA, R. W. Alimentação e saúde nas representações e práticas alimentares do comensal urbano. In: CANESQUI, A. M; DIEZ GARCIA, R. V. (Org). *Antropologia e nutrição: um diálogo possível*. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005. p. 211-224. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cd10\\_01.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cd10_01.pdf). Acesso em: 29 de jan. de 2013.

DIEZ GARCIA, R. W. Práticas e comportamento alimentar no meio urbano: um estudo no centro da cidade de São Paulo. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v.13, n.3, jul./set. 1997.

DÂNGELO, N. Os anúncios cantados e a transformação dos hábitos alimentares urbanos ao som do rádio em Uberlândia-MG : 1939-1970. ABDALA, M. C.; FERREIRA, J.; PUGA, V.L. (Org.). *Prosas e sabores*. Uberlândia: Composer;ADUFU, 2011.p.93-101.

DOUGLAS, M. Deciphering a Meal. *Daedalus*.Journal of the American Academy of Arts and Sciences, Harvard University. v.1,n.1, 1972. p. 61-81.

DURKHEIM, E. *As regras do método sociológico*. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

ELIAS, N. Individualização no processo social. In: \_\_\_\_\_. *A sociedade dos indivíduos*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1994. P. 103-125.

\_\_\_\_\_. *O processo civilizador: Uma história dos costumes*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1994.

\_\_\_\_\_. *Sobre o tempo*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1998.

\_\_\_\_\_. Introdução: sociologia e história. In: \_\_\_\_\_. *A sociedade de corte*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2001. p. 27-59.

\_\_\_\_\_. *A solidão dos moribundos*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2001.

EL-KAREH, A. C. Hábitos e costumes coloniais. In: \_\_\_\_\_. *A vitória da feijoada*. Niterói: Editora da UFF, 2012. p. 15-28.

EUFRÁSIO, M.A. A temática da sociabilidade na escola sociológica de Chicago. *Sociabilidades*. São Paulo: Laboratório de análises de sociabilidades, USP, 1996.p. 37-44.

FERREIRA, M. L. M. Memória e velhice: do lugar da lembrança. In: BARROS, M. L (Org). *Velhice ou terceira idade? Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política*, Rio de Janeiro: FGV, 1998.p.207-222.

FISCHLER, C. *El (h)omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Editorial Anagrama, 1995.

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

GIDDENS, A. *As consequências da modernidade*. São Paulo: Editora UNESP, 1991.

\_\_\_\_\_. Em defesa da sociologia: Ensaios, interpretações e tréplicas. São Paulo: Editora UNESP, 2001.

\_\_\_\_\_. *Modernidade e identidade*, Rio de Janeiro: Zahar, 2002.

GOLDENBERG, M. Cultura e gastro-anomia: psicopatologia da alimentação cotidiana. Entrevista com Claude Fischler. *Horizontes antropológicos*, Porto Alegre, ano 17, n. 36, jul\dez.2011. p. 235-256.

GUTERRES. L. S; SIVIERO, J; FRANÇA, M. C. C de C. *Basta aprender para alterar?* Reflexões antropológicas sobre percepções e práticas alimentares no envelhecimento. 26<sup>a</sup>. Reunião Brasileira de Antropologia, 2008, Porto Seguro, Bahia, Brasil. Disponível em: [http://www.abant.org.br/conteudo/ANALIS/CD\\_Virtual\\_26\\_RBA/grupos\\_de\\_trabalho/trabalhos/GT%202027/liliane%20guterres.pdf](http://www.abant.org.br/conteudo/ANALIS/CD_Virtual_26_RBA/grupos_de_trabalho/trabalhos/GT%202027/liliane%20guterres.pdf). Acesso em: 29 de jan. de 2013.

HALBWACHS, Maurice. *A memória coletiva*. Trad. Beatriz Sidou. São Paulo: Centauro, 2006.

KUAWE, C. A; CARVALHO, M. C. V. S; PRADO, S. D. *Comida saudável é a que não faz mal.* 28<sup>a</sup>. Reunião Brasileira de Antropologia, 2012, São Paulo, Brasil. Disponível em: [http://www.abant.org.br/conteudo/ANALIS/CD\\_Virtual\\_28\\_RBA/programacao/grupos\\_trabalhos/artigos/gt65/Christiane%20Ayumi%20Kuuae.pdf](http://www.abant.org.br/conteudo/ANALIS/CD_Virtual_28_RBA/programacao/grupos_trabalhos/artigos/gt65/Christiane%20Ayumi%20Kuuae.pdf). Acesso em: 29 de na. De 2013.

LEPERA, L. S. S. A atenção à saúde do idoso em Uberlândia: a importância dos programas sociais na promoção da saúde. In: RAMIRES, J. C. L. (Org.). *Geografia de atenção à saúde em Uberlândia*. Uberlândia: Assis Editora, 2009. p.129-148.

\_\_\_\_\_. A política nacional do idoso e o cotidiano dos velhos em Uberlândia. Uberlândia. Dissertação (Mestrado em Geografia) – Universidade Federal de Uberlândia, Instituto de Geografia, 2004.

LOPES, S. *Bio*. São Paulo: Saraiva, 2002.

MACIEL, M. E. Cultura e alimentação ou o que tem a ver os macaquinhas de Koshima com Brillat - Savarin? *Horizontes Antropológicos*. Porto Alegre, ano 7, n. 16, p. 145-156, dez. 2001.

MAGALHÃES, S. M. de. *A mesa de Mariana: produção de alimentos em Minas Gerais (1750-1850)*. São Paulo: Annablume; FAPESP, 2004.

MANZINI, E. J. Entrevista semi-estruturada: análise de objetivos e de roteiros. Disponível em: <http://www.sepq.org.br/IIsipeq/anais/pdf/gt3/04.pdf>. Acesso em: 31 de jul. de 2012.

MARCONI, M. A; LAKATOS, E. M. Metodologia Qualitativa. In: \_\_\_\_\_. *Metodologia científica*. São Paulo: Atlas, 2006.

MARIN, M. C. M. Alternativas de trabalho e estratégias de consumo de operários numa grande cidade regional. In: MARIN, M. C. M. et al. *A reprodução da subordinação: Mudança social no nordeste*. São Paulo: Paz e Terra, 1979.

MATOS, M. I. S. Na trama do cotidiano. *Cadernos CERU*, n. 5, 1994. p. 13-21.

MARTINS, J. S. O senso comum e a vida cotidiana. In: \_\_\_\_\_. *A sociabilidade do homem simples*. São Paulo: Contexto, 2008. p. 51-58.

MELLO, J.M. C; NOVAIS, F. Capitalismo tardio e sociabilidade moderna. In: NOVAIS, F; LAURA, de M. S. *História da vida privada no Brasil: contrastes da intimidade contemporânea*. v.4. São Paulo: Companhia da Letras, 2000. p. 559-658.

MINAYO, C. S. O desafio da pesquisa social. In: MINAYO, C. S (Org). *Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade*. Petrópolis: Vozes, 2010.

MIRANDA, O. A sociabilidade na teoria de Tönnies. *Sociabilidades*. São Paulo: Laboratório de análises de sociabilidades, USP, 1996.p. 19-24.

\_\_\_\_\_. Para ler Ferdinand Tönnies. São Paulo: EDUSP, 1995.

MONDINI, L; MONTEIRO, C. A. Mudanças no padrão de alimentação da população urbana brasileira (1962-1988). *Revista Saúde Pública*, v. 6, n. 28, 1994. p. 433-439. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v28n6/07.pdf>. Acesso em: 31 de jul. de 2012.

MONTANARI, M. *Le Manger comme culture*. Bruxelles: Editions de L'Université de Buxelles, 2010. p. 111-115.

MOTTA, A. B. Chegando para a idade. In: BARROS, M. L. (Org). *Velhice ou terceira idade?* Rio de Janeiro: FGV, 1998. p. 223-235.

NAJAS, M. S; ANDREAZZA, R; SOUZA, A. L. M; SACHS, A. Padrão alimentar de idosos de diferentes estratos socioeconômicos residentes em localidade urbana da região sudeste, Brasil. *Revista Saúde Pública*, v. 28, n. 3, 1994. p. 187-191. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v28n3/04.pdf>. Acesso em: 29 de jan. de 2013.

ORTIZ, R. *Mundialização e cultura*. São Paulo: Editora Brasiliense, 1996.

PEIXOTO, C. E. Entre o estigma e a compaixão e os termos classificatórios: velho, velhote, idoso, terceira idade. In: BARROS, M. L (Org). *Velhice ou terceira idade?* Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política, Rio de Janeiro: FGV, 1998. p.69-84.

PERES, M. A. de C; VIEIRA, E. A; PASTANA, L. P. *Velhice e ação Política*: os movimentos sociais e as políticas públicas do idoso no Brasil. 2º Seminário Nacional: Estado e políticas sociais no Brasil, 2005, Cascavel, Brasil. Disponível em: [http://cac-php.unioeste.br/projetos/gpps/midia/seminario2/trabalhos/servico\\_social/MSS37.pdf](http://cac-php.unioeste.br/projetos/gpps/midia/seminario2/trabalhos/servico_social/MSS37.pdf). Acesso em: 14 de mar. de 2013.

PETERSEN, S. R. F. O cotidiano como objeto teórico ou o impasse entre ciência e senso comum no conhecimento da vida cotidiana. In: MESQUITA, Z; BRANDÃO, C, R. (Org.) *Territórios do cotidiano: uma introdução a novos olhares e experiências*. Porto Alegre: Editora da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1995. p. 30-39.

\_\_\_\_\_. Dilemas e desafios da historiografia brasileira: a temática da vida cotidiana. In: MESQUITA, Z; BRANDÃO, C. R. (Org.) *Territórios do cotidiano: uma introdução a novos olhares e experiências*. Porto Alegre: Editora da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1995. p. 30-39.

PINHEIRO, K. A. de P. N. História dos hábitos alimentares ocidentais. *Universitas Ciências da Saúde*, v. 3, n. 1, 2005. p. 173-190. Disponível em: <http://www.publicacoesacademicas.uniceub.br/index.php/cienciasaude/article/view/553>. Acesso em: 29 de jan. de 2013.

POULAIN, J P. *Sociologias da alimentação*. Florianópolis: Editora da UFSC, 2006.

PRADO, S. D. Alimentação, nutrição, saúde e cultura. *Formação humana em gerontologia: uma perspectiva interdisciplinar*. Rio de Janeiro: UnATI, 2006. p. 204-207. Disponível em: <http://www.portalinclusivo.ce.gov.br/diversos/cartilhasaudeidoso/formao%20humana%20em%20geriatria%20e%20gerontologia%20-%20mdulo%209.pdf>. Acesso em: 29 de jan. de 2013.

PRADO, S. D; MENEZES, M. F. G; CASTRO, L. M. C; SANTOS, D. M. Alimentação, saúde e cultura: algumas reflexões sobre uma experiência com narrativas de idosos. *Revista UnATI*. Rio de Janeiro, v. 8 n. 3, 2005. Disponível em: [http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-59282005000300005&lng=pt&nrm=iso](http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-59282005000300005&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 29 de jan. de 2013.

QUEIROZ, M. I P. Relatos orais: do “indizível” ao “dizível”. *Ciência e cultura*, São Paulo, v. 3, n. 39, mar. 1987. p. 272 - 286.

RELVAS, K. *Hábitos de compra e consumo de idosos nas cidades de São Paulo, Porto Alegre, Goiânia e Recife*. 2006. 125. f. Dissertação (Mestrado em agronegócio) – Universidade Federal do Mato Grosso do Sul. Disponível em: [http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/PesquisaObraForm.do?select\\_action=&co\\_autor=30463](http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/PesquisaObraForm.do?select_action=&co_autor=30463). Acesso em: 18 de abr. de 2009.

RIAL, C. S. *Fast-foods: a nostalgia de uma estrutura perdida*. *Horizontes antropológicos*, Porto Alegre, Ano 2, n 4, jan/jun.1996. p. 94-103.

RODRIGUES, A. G. Buscando raízes. In: *Horizontes Antropológicos*. Porto Alegre, ano 7, n. 16, p. 131-144, dez. 2001.

RIOS, D. R. Catira. In: \_\_\_\_\_. *Minidicionário Escolar: Língua portuguesa*. São Paulo: DCL, 1999.

RODRIGUES, L. de S; SOARES, G. A. Velho, idoso e terceira idade na sociedade contemporânea. *Revista Ágora*, Vitória, n.4, 2006, p. 1-29. Disponível em:

[http://www.ufes.br/ppghis/agora/Documentos/Revista\\_4\\_PDFs/Lizete%20de%20Souza%20Rodrigues%20-%20%C3%81gora\\_4.pdf](http://www.ufes.br/ppghis/agora/Documentos/Revista_4_PDFs/Lizete%20de%20Souza%20Rodrigues%20-%20%C3%81gora_4.pdf). Acesso em: 29 de jan. de 2013.  
 SANTOS, B. S. *Um discurso sobre as ciências*. São Paulo: Cortez, 2003.

SANTOS, D. M. Consumo alimentar entre idosos no Brasil. In: *Formação humana em gerontologia: uma perspectiva interdisciplinar*. Rio de Janeiro: UnATI, 2006. p. 213-216. Disponível em: <http://www.portalinclusivo.ce.gov.br/diversos/cartilhasaudeidoso/formao%20humana%20em%20geriatria%20e%20gerontologia%20-%20mdulo%209.pdf>. Acesso em: 29 de jan. de 2013.

SANTOS, L. A. O corpo, o comer e a comida. 2006. 349 f. Tese (Doutorado em Ciências Sociais) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Disponível em: [http://www.sapientia.pucsp.br/tde\\_arquivos/8/TDE-2006-05-02T07:58:35Z-1937/Publico/Tese%20LIGIA%20AMPARO%20DA%20SILVA%20SANTOS.pdf](http://www.sapientia.pucsp.br/tde_arquivos/8/TDE-2006-05-02T07:58:35Z-1937/Publico/Tese%20LIGIA%20AMPARO%20DA%20SILVA%20SANTOS.pdf). Acesso em: 31 de julho de 2012.

SANTOS, S. L; BATALHA, M. O. *Mudanças nos padrões de consumo alimentar da população das regiões metropolitanas do Brasil – 1995/2003*. Disponível em: <http://www.sober.org.br/palestra/2/680.pdf>. Acesso em: 31 de julho de 2012.

SARLO, Beatriz. *Tempo passado: Cultura da memória e guinada subjetiva*. São Paulo: Companhia das Letras; Belo Horizonte: Ed. UFMG, 2007.

SEGALEN, M. *Ritos e rituais contemporâneos*. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2002.

SILVA, L. R. F. Autonomia, imperativo à atividade e “máscaras da idade”: prerrogativas do envelhecimento contemporâneo? *Psicologia e Sociedade*. v. 21, n.1, 2009. p. 128-134. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/psoc/v21n1/15.pdf>. Acesso em: 29 de jan. de 2013.

SIMMEL, G. A metrópole e a vida mental. In: VELHO, O. (Org). *O Fenômeno urbano*. Rio de Janeiro: Zahar, 1976. p. 11-25.

\_\_\_\_\_. *Questões fundamentais da sociologia: indivíduo e sociedade*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2006.

\_\_\_\_\_. Sociologia da refeição. *Estudos Históricos*, Rio de Janeiro, n. 33, p.159-166, 2004.

TAVARES, E. L. Avaliação nutricional em idosos no Brasil. *Formação humana em gerontologia: uma perspectiva interdisciplinar*. Rio de Janeiro: UnATI, 2006. p. 208-212.

Disponível em:  
<http://www.portalinclusivo.ce.gov.br/diversos/cartilhasaudeidoso/formao%20humana%20em%20geriatria%20e%20gerontologia%20-%20mdulo%209.pdf>. Acesso em: 29 de jan. de 2013.

THIOLLENT, Michel J.M. *Crítica metodológica, investigação social e enquete operária*. São Paulo: Editora Polis, 1982.

VECCHIA, R. D.; RUIZ, T.; BOCCHI, S. C. M.; CORRENTE, J. E. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. *Revista brasileira epidemiologia*. [online]. 2005, v.8, n.3, p. 246-252. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v8n3/06.pdf>. Acesso em: 18 de abr. de 2009.

VIEIRA, P. S; BAGGIO, A; MARASCHIN, R; DAL'VESCO, F. Terceira idade, aposentadoria e grupos de convivência. In: VIEIRA, P. S; DIEHL, A. A; BERTOLIN, T. E. (Org). *Envelhecimento humano: experiência, diálogo e conflito*. Passo Fundo: Ed. Universidade de Passo Fundo, 2011. p. 151-177.

VISSE, M. *O ritual do jantar: as origens, evolução, excentricidades e significado das boas maneiras à mesa*. Rio de Janeiro: Campus, 1998.

WAIZBORT, L. Georg Simmel: sociabilidade e moderno estilo de vida. *Sociabilidades*. São Paulo: Laboratório de análises de sociabilidades, USP, 1996. p. 25-30.

WOORTMANN, E. Padrões tradicionais e modernização: comida e trabalho entre camponeses teuto-brasileiros. In: MENASCHE, R. (Org). *A agricultura familiar à mesa: Saberes e práticas da alimentação no Vale do Taquari*. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007. p. 177-196.

WOORTMANN, K. Hábitos e ideologias alimentares em grupos sociais de baixa-renda: relatório final. *Relatório de Pesquisa*. Brasília, 1978. Disponível em: <http://pt.scribd.com/doc/51552681/Woortmann-K-1978>. Acesso em: 14\07\2012.

---

## **APÊNDICES**

## APÊNDICE A

### Perfil do entrevistado(a)

Idade: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

Estado civil: ( ) solteiro ( ) casado ( ) desquitado, divorciado ou separado judicialmente  
( ) viúvo ( ) outro \_\_\_\_\_

Qual a sua religião ou culto? \_\_\_\_\_

Onde nasceu? \_\_\_\_\_

Onde morou ao longo da vida? \_\_\_\_\_

(em qual município, cidade ou fazenda)

Escolaridade: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_

Renda familiar mensal ( por salários mínimos- 622,00)

Para quantas pessoas?

\_\_\_\_\_

Com quem você mora?

\_\_\_\_\_

## APÊNDICE B

### **Roteiro de entrevista**

Este roteiro nos orienta em relação às questões principais que buscamos compreender. São feitas duas perguntas abertas. Caso algum dos itens dos objetivos não seja contemplado espontaneamente na resposta poderá ocorrer um questionamento mais diretivo.

1<sup>a</sup> Pergunta: O (a) senhor (a) se lembra como era o jantar no seu tempo de menino (a) e de moço (a)?

Objetivos - perceber:

- 1.1- Em que horários comiam?
- 1.2- O que comiam
- 1.3- Com quem e onde?
- 1.4- Tinham o costume de conversar? Se não, por que?

2<sup>a</sup> Pergunta: Houve mudanças em relação aos dias de hoje? Que mudanças o (a) senhor (a) apontaria?

Objetivos - perceber:

- 2.1- Mudanças na quantidade de refeições e nos horários em que são feitas?
- 2.2- E em relação ao que se come no jantar?
- 2.3 - Conversam? Sobre o que? A TV está presente?
- 2.4- Onde comem?
- 2.5- Qual seria a principal refeição no passado? E hoje? Se mudou, por que?
- 2.6- Há mudanças no significado do jantar? O que significava e o que significa?
- 2.7- Se não morar mais com os filhos: e quando morava com os filhos, era diferente de hoje? Como era?
- 2.8- Quando os filhos vêm muda alguma coisa?