

Narrativas sobre alimentação de mulheres idosas residentes em região periférica de Santos, São Paulo

Narratives about the feeding of elderly women living in a peripheral region of Santos, Sao Paulo state, Brazil

ABSTRACT

Objective: To describe the feeding memories of elderly women living in a peripheral region of a coastal city in the state of Sao Paulo. **Methods:** We studied the narratives of feeding practices, obtained through interviews, of 12 elderly women living in the northwestern part of Santos. **Results:** We found that their eating habits are closely related to their life stories, and comprise a rich socio-historical context about the process of changes in feeding habits in society. The memories revealed a daily consumption of rice and beans, food production for their own consumption, and a female protagonist role in the care for the family, including food preparation. The description of the experiences and sensations from the use of seasonings configured a unique story that illustrates the process of contemporary dietary changes and their impacts. **Conclusions:** The reports of the study group reveal changes in dietary patterns described in the literature, as well as identities and continuities of their food habits, showing the possibility of incorporating narratives in the health professionals' practices as a facilitator to approach and create bonds in search for integral care, especially including nutritionists in the complex context of food and nutrition.

Keywords: Food history. Memory. Narrative. Women. Nutrition.

RESUMO

Objetivo: Descrever as memórias sobre alimentação de mulheres idosas moradoras de região periférica de uma cidade litorânea do Estado de São Paulo. **Métodos:** Foram estudadas as narrativas sobre alimentação, obtidas por meio de entrevistas com 12 mulheres idosas residentes na região Noroeste de Santos. **Resultados:** Observou-se que seus hábitos alimentares estão intimamente relacionados às suas histórias de vida e compreendem um rico contexto histórico-social do processo de alterações da comida e do comer nos últimos anos. As lembranças revelaram o consumo diário de arroz e feijão, a produção de alimentos para o próprio consumo e o papel feminino como protagonista nos cuidados da família, incluindo o preparo de alimentos. A descrição das experiências e sensações a partir do uso de temperos configurou um relato singular do processo de mudanças alimentares da contemporaneidade e seus embates. **Conclusões:** Os relatos do grupo estudado revelam as alterações no padrão alimentar descritas na literatura, bem como permanências e identidades, evidenciando a possibilidade de incorporação da narrativa na prática dos profissionais de saúde, como instrumento facilitador de aproximação, contato e criação de vínculo, e na busca de cuidado integral, incluindo os Nutricionistas, especialmente no complexo contexto envolvendo alimentação e nutrição, na atualidade.

Palavras-chave: História alimentar. Memória. Narrativa. Mulheres. Nutrição.

Maria Fernanda Petrolí Frutuoso^{1*},
Amanda Beatriz Almeida Severo²,
Elizabete Borges da Silva³

¹Departamento de Gestão e Cuidados em Saúde, Instituto de Ciências, Saúde e Sociedade, Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP, campus Baixada Santista, Santos-SP, Brasil

²Programa de Residência Multiprofissional em Urgência e Emergência, Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP, São Paulo-SP, Brasil

³Programa de Residência Multiprofissional em Saúde, Hospital Municipal Dr. Mário Gatti, Campinas-SP, Brasil

*Dados para correspondência

Maria Fernanda Petrolí Frutuoso
Departamento de Gestão e Cuidados em Saúde, Instituto de Ciências, Saúde e Sociedade, Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP, campus Baixada Santista - Av. Silva Jardim, 136, Vila Mathias, CEP 11015-020, Santos-SP, Brasil
E-mail: fernanda.frutuoso@unifesp.br

INTRODUÇÃO

Quase nada do que acontece está a serviço da narrativa, e quase tudo está a serviço da informação. Metade da arte narrativa está em evitar explicações. (Walter Benjamin)

A alimentação desempenha papel relevante ao longo da vida, como necessidade vital cotidiana e também como matéria cultural, na medida em que carrega experiências e significados.¹

Estudos sobre alimentação fornecem informações importantes a respeito da história das sociedades e dos grupos humanos, e as práticas alimentares também falam do percurso de indivíduos, famílias e comunidades; além disso, o comer diz muito sobre a cultura e a estrutura social de um determinado grupo, conferindo-lhe identidade.^{2,3}

Alimentar-se é, portanto, um ato biológico que envolve prazer e prática social, com aspectos de contemporaneidade e com simbolismo, significado, história e identidade.^{1,4,5}

Ao envelhecer, o processo alimentar é influenciado por alterações fisiológicas e também por aspectos socioculturais, como crenças e hábitos, uma vez que a população idosa traz consigo sua história de vida, propiciando um comer marcado por lembranças da infância, que, quando rememoradas, se mesclam a outros sentidos e objetos da vida cotidiana, antigos e atuais.⁶ Segundo Mintz (2001)², ainda que os hábitos alimentares possam mudar durante a vida, a memória e o peso do primeiro aprendizado alimentar permanecem.

Lançar mão de lembranças de experiências marcantes com a comida e o comer pode contribuir para o entendimento do intrincado contexto da alimentação contemporânea, bem como permitir a ampliação do olhar para a atuação do profissional de saúde, por meio da compreensão do significado e do afeto que envolve muitos aspectos da vida, incluindo a alimentação. Para a análise das histórias alimentares de indivíduos, podem-se utilizar narrativas como um modelo de nível reflexivo, que explicita as escolhas de forma mais ampla e, segundo Favoreto e Cabral (2009)⁷, propicia a compreensão da experiência das pessoas e o modo específico como elas constroem e constituem suas vivências. A narrativa integra o contexto

de vida de indivíduos e grupos, e a construção de suas realidades e identidades, possibilitando a valorização do saber popular e cultural. Permite, também, a criação de espaços de diálogo, com trocas entre o saber técnico e o popular, rompendo com a atual estrutura de desvalorização daquilo que a ciência não pode provar.

Considerando-se a importância da valorização da memória e do saber popular sobre a comida e o comer, e a possibilidade de relatar (e rever) individual ou coletivamente aspectos relacionados à alimentação, na perspectiva do cuidado em saúde, este trabalho visa a descrever a memória sobre alimentação de mulheres idosas moradoras de região periférica de Santos, São Paulo.

MÉTODO

O presente estudo é de natureza qualitativa e descreve a experiência de mulheres em relação à sua alimentação; dados dessa experiência foram coletados por meio de entrevistas semiestruturadas, com o universo de participantes de uma das etapas do Projeto de Extensão “Saberes e Sabores: a Ciência dos Alimentos contribuindo para o Trabalho em Saúde”.

Este projeto, desenvolvido por discentes e docentes da Universidade Federal de São Paulo, campus Baixada Santista, desde agosto de 2010, pretende, entre outros objetivos, oferecer subsídios para as atividades práticas interdisciplinares, realizadas pela Universidade na região Noroeste de Santos, bem como operacionalizar a interface entre ensino, pesquisa e extensão. Uma das etapas do Projeto consistiu de oficinas culinárias com idosas indicadas pelos agentes comunitários de saúde de uma Unidade Saúde da Família da região, sendo que todas foram convidadas a participar deste estudo. Não houve critério de exclusão.

Foram entrevistadas 12 mulheres idosas, com idade entre 62 e 85 anos, após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo (CEP 1267/10) e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

As entrevistas foram realizadas por discentes previamente treinados e abarcavam questões sobre as lembranças relacionadas aos alimentos e ao ato de se alimentar, com destaque para o responsável pela preparação dos alimentos, a descrição da

alimentação (e alimentos frequentes), as receitas de família e as possíveis diferenças para a alimentação atual. Os relatos foram gravados e então analisados, após a leitura sistemática das transcrições, destacando-se as expressões-chave e ideias centrais que descrevessem a história alimentar da população estudada. Os entrevistadores registraram as mobilizações afetivas, dificuldades e resistências dos participantes em abordar o tema.

A Poética de Aristóteles e as aporias do ser e não ser do tempo de Santo Agostinho são apontadas por Ricoeur (1997)⁸ como a origem da narrativa, mediadora da experiência viva e do discurso, e resultado da interrelação e do fluxo histórico e social. Para Burke (1992)⁹, sobre a narrativa histórica, narrar evidencia a sequência dos acontecimentos e as intenções conscientes dos narradores, e também traduz instituições, modos de pensar e agir.

Para o campo da saúde, na perspectiva da atuação do profissional de saúde, a narrativa como mediadora entre indivíduo e sociedade constitui-se um dispositivo de interlocução para sujeitos em comunicação, que oferece subsídios para lidar com acontecimentos que emergem ao contar a experiência vivida.

Segundo Favoreto e Camargo (2011)¹⁰, o uso de narrativas, além de informações para planejamento de ações de educação em saúde, contribui para novas significações tanto para o narrador quanto para o ouvinte, em um ato clínico. Além disso, a escuta, a análise e a compreensão das narrativas não se restringem apenas ao que é contado, mas também a como se sentiu quem narra e quem escuta.

Neste estudo, a memória/história envolvendo alimentação de idosas permite obter informações na essência subjetiva do contexto de vida e alimentar do grupo, dando voz e liberdade às entrevistadas para dissertar livremente sobre as experiências com a comida e o comer.

Neste sentido, este estudo não pretende esgotar as questões pertinentes ao complexo contexto alimentar do seu público alvo, mas fornecer indícios sobre as características da alimentação e das suas potencialidades para a atuação do Nutricionista, a partir do uso de narrativas, subsidiando e problematizando as ações

da Universidade nos diferentes equipamentos de saúde, educação, assistência social, esporte e lazer da região.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O CONTEXTO DA REGIÃO NOROESTE DE SANTOS E DAS MULHERES ESTUDADAS

Este estudo tem como *locus* a cidade de Santos, localizada na Região Metropolitana da Baixada Santista, composta por nove municípios: Bertioga, Cubatão, Guarujá, Itanhaém, Mongaguá, Peruíbe, Praia Grande, São Vicente e Santos. A formação da cidade de Santos está associada, originalmente, ao porto, que desempenhou um papel fundamental na atividade cafeeira a partir do final do século XIX e hoje é o maior da América Latina.¹¹

Dados da Fundação Sistema Estadual de Análise de Dados¹² sobre o perfil do Município, referentes a 2013, apontam para uma população de indivíduos com 60 anos de idade ou mais e índice de envelhecimento de 19,97% e 121,86%, respectivamente, superiores às médias do Estado (12,52% e 61,55%).

O município de Santos se divide em área continental e insular, sendo esta distribuída em quatro distritos: Orla, Centro, Morros e Noroeste; nota-se que esses distritos apresentam características distintas quanto às condições de vida e aos problemas de saúde, incluindo alimentação e nutrição.

A região Noroeste, situada na periferia da cidade e distante do mar, é caracterizada por ser um local heterogêneo, que recebeu um enorme contingente populacional advindo do movimento migratório que ocorreu no país nos últimos 50 anos. Nesta região, um número significativo de pessoas vive em situação de risco, vulnerabilidade social e de saúde, especialmente pela presença de favelas, sendo a maior parte dos indivíduos moradores de palafitas construídas sobre o Rio Bugre, sem acesso a saneamento e infraestrutura básica.¹¹

Quanto ao Índice Paulista de Vulnerabilidade Social, a região Noroeste de Santos destaca-se pela presença de bolsões de vulnerabilidade nível alta e muito alta, descritas pela elevada proporção de população com renda de até três salários mínimos, baixa média de escolaridade para os chefes de

família, concentração de famílias jovens e presença significativa de crianças pequenas.¹³

O território da região possui multiplicidade de estabelecimentos que comercializam alimentos, com a presença tanto de comércio atacadista e supermercados de grande porte como de pequenos mercados. Observa-se também grande quantidade de alimentos e preparações vendidos na rua e inúmeros locais de comércio de alimentos e produtos de origem nordestina.

Os relatos sobre alimentação das entrevistadas permitiram mapear a presença e a integração de uma população composta, em sua maioria, por moradores procedentes de uma cultura rural, indicando a pluralidade de um território urbanizado composto por famílias provenientes das diferentes regiões do Brasil. Das entrevistadas, a metade era natural do Nordeste e a outra metade, da Região Sudeste, sendo duas de Santos. A média (desvio padrão) de tempo de residência em Santos e na região Noroeste foi de, respectivamente, 49,3 (17,30) e 29,5 (13,13) anos.

Todas as mulheres referiram cozinhar durante a vida e atualmente, sendo que somente uma era casada, vivendo com marido e um filho. O restante era viúva, sendo que sete referiram viver só, duas com o filho, uma com o filho e a nora, e uma com a neta. Metade das mulheres era aposentada e a outra, do lar.

MEMÓRIAS SOBRE ALIMENTAÇÃO DE IDOSAS: PISTAS SOBRE A HISTÓRIA DE VIDA

“[...] e o arroz e feijão não faltavam, o feijão era todo dia tinha que ter o feijão. Tem que ter até hoje”
(Lurdês)

Independentemente da região do Brasil, estudos apontam, historicamente, o consumo diário de arroz e feijão pela população brasileira¹⁴⁻¹⁶ e as entrevistadas resgatam este prato, relatando sua presença frequente na alimentação não só na infância como nos dias atuais.

Estudos sobre Antropologia da Alimentação descrevem alimentos que transpassam gerações e fazem parte da história de uma sociedade.¹⁷⁻²⁰ No Brasil, o hábito alimentar está enraizado no prato típico e cultural ‘arroz e feijão’, que é traço da nossa identidade nacional. Segundo Bleil (1998)¹⁷, alguns alimentos estariam tão integrados a uma cultura

que poderiam resistir às conquistas, colonizações, mudanças sociais, revoluções técnicas e, em alguns momentos, até a industrialização e urbanização.

“[...] a mistura era carne, geralmente lá é carne mesmo, peixe é por acaso é mais esse negócio de galinha” (Angélica)

Em relação ao consumo de carnes, na infância das mulheres, os relatos apresentam as peculiaridades das diferentes regiões e a escolha do prato proteico associa-se ao acesso a estes alimentos. Para as residentes no interior de São Paulo, o consumo de peixes se fazia mais presente na alimentação, enquanto aves e carnes bovinas foram mais frequentes nos relatos das mulheres naturais do interior do Nordeste. Para algumas narradoras, algumas carnes consumidas provinham de animais criados pelas famílias, enquanto outras eram de animais de caça, como no relato a seguir.

“Tinha... coisa do mato que a gente caçava... veado, tatu essas coisas, carne de cabrito, de bode. Hoje não como carne de caça, como carne de vaca e frango”
(Engénia).

Este relato vai ao encontro de estudos que ilustram os alimentos básicos consumidos atualmente pelas populações urbanas, como o estudo de Daniel e Cravo (2005)²¹, que observaram a ingestão frequente de um prato composto por arroz, feijão e carne. Esta composição pode significar que, para suprir a fome, devem-se consumir arroz, feijão, macarrão, alimentos gordurosos, colocando as ‘misturas’ (peixe, galinha, legumes, frutas) no lugar de alimentos complementares. Para o grupo estudado, a combinação de arroz, feijão e carne remete a um valor social e cultural da alimentação que, neste caso, é descrita a partir da memória da infância, mas que permanece até os dias atuais. Neste sentido, ainda que provenientes de diferentes regiões do país, as idosas relatam memórias semelhantes, que as caracterizam como grupo, que traz a identidade alimentar nacional composta pela combinação arroz, feijão e carne.

“[...] mandioca, depois fazia farinha delas. Plantava de tudo, milho, tudo a gente plantava”
(Engénia).

Muito mais que uma das muitas plantas nativas da América adotadas pelos europeus que aqui

chegavam, a mandioca foi a base alimentar que permitiu a constituição do que viria a ser o Brasil e, ainda hoje, está presente na mesa do brasileiro de Norte a Sul, perpassando as mais diversas clivagens sociais, tais como classe ou etnia.¹⁵

As falas das idosas entrevistadas, sendo a maioria proveniente da região Nordeste, apontam para o plantio, a colheita, a transformação e o consumo da mandioca pelas famílias, e ainda que comprada de forma industrializada, permanece na mesa da população estudada até hoje, compondo a mistura arroz, feijão e farinha.

DO CULTIVO PARA O PRÓPRIO CONSUMO À INDUSTRIALIZAÇÃO: ENTRE A NOVIDADE E A MONOTONIA

“Era para o consumo e se fosse demais, que sobrassem, eles vendiam...” (Solange).

Essa fala ilustra que a memória é permeada pela vivência em famílias que mantinham uma produção voltada ao autoconsumo e que a adoção de ‘cultivos comerciais’ não anulava tal produção e se relacionava ao excedente não consumido pela família. Assim, a cozinha era moldada de acordo com suas possibilidades de cultivo e criação, e estava fortemente ligada à estrutura social e cultural.

Outro fato importante mencionado era o difícil acesso das famílias a estabelecimentos de comercialização de alimentos, devido à inexistência ou à grande distância geográfica, especialmente para as mulheres que residiam em áreas rurais, como a fala a seguir:

“Porque era interior, não tinha açougue, era uma vez ou outra quando eles matavam o boi” (Lurdes).

Com isso, as famílias necessitavam criar seus próprios animais e, às vezes, consumi-los em um curto período de tempo, devido à ausência de equipamentos para a conservação de alimentos, como refrigerador ou até mesmo rede elétrica.

“[...] não tinha geladeira e estragava, então tinha que comer rapidinho” (Angélica).

O plantio de hortas também era frequente e as mulheres relatam que, em muitos casos de imprevisto, como condições climáticas desfavoráveis, era comum a insuficiência desses alimentos.

“Quando chovia, a verdura morria... ficava difícil, ai ficava tudo sem!” (Hortênsia).

Em contrapartida, atualmente o acesso facilitado aos alimentos decorrente do processo de industrialização propicia maior disponibilidade de produtos alimentares que podem ser entendidos como um novo estilo de se alimentar, com preparações mais atrativas e diferentes. Neste sentido, uma das mulheres aponta que a comida de antigamente era ‘monótona’, comparada à dos dias de hoje.

“De hoje a gente acha que é melhor porque tem várias coisas, vários tipos de comida e aquela era gostosa, mas num mudava, era sempre daquele jeitinho, todo mundo fazia igual.” (Rosalina).

Ainda que para esta interlocutora a pouca variedade de alimentos do passado, em comparação com o presente, possa significar monotonia, outras mulheres relembram as sensações de poder consumir os alimentos na sua forma natural (“fresquinbo”), o que, para elas, significa ‘melhor’.

“Tudo era melhor porque tudo a gente pegava ali na hora. Dava vontade, ia lá e pegava. Aqui não, se não tiver não come ou come o do supermercado, que é ruim” (Eugênia).

Estes trechos contam sobre os hábitos dessas mulheres, que foram alterados, em parte, pela mudança de região – e de território – pela qual passaram e também pelo processo de industrialização. Novas possibilidades foram inseridas e, enquanto algumas delas demonstraram afeição por esse novo modo de se alimentar, outras revelaram lembranças que são mais valorizadas que suas vivências atuais.

Os relatos parecem indicar a presença de uma dicotomia do grupo, entre os desejos de experimentar as novidades e a variabilidade de alimentos – que ampliariam as possibilidades de escolha, tornando a dieta menos monótona – e a reafirmação do valor e do sabor dos produtos frescos e naturais, que permaneceram durante a vida.

Nas falas, há pistas que vão ao encontro com o discutido por Fischler (1995)²², quando aponta que muitas vezes a modernidade caracterizada pela industrialização e pelo consumo, ao contrário de desordenar as particularidades locais, favorece a formação de uma identidade que reforça

as características do território e da população que neste vive. Não se trata, portanto, de um exemplo de homogeneização e padronização da alimentação, mas sim de valorização da história e da memória na produção de uma nova identidade, de uma população migrante, moradora de uma região periférica de uma cidade litorânea distante 70 km da capital do Estado – e maior cidade do País –, com acesso a informação, costumes e consumo do mundo globalizado.

Paralelamente, a incorporação de novos hábitos parece também permear os relatos, na medida em que provoca o sentimento de variação na monotonia alimentar e adaptação a uma nova forma de vida, especialmente fortalecida pela residência em um local com elevada rotatividade de pessoas – que compartilham conversas sobre alimentação –, bem como pelo processo de abundância de opções alimentares oriundo de novos e diferentes produtos industrializados.²⁰

Descrições sobre o uso de temperos foram emblemáticas e demonstram a dicotomia entre o natural e o industrializado, com defesas em ambas as direções.

“Se falar sobre o tempero agora a gente usa esses tabletinhas, esses S...[®], naquele tempo não usava nada disso, agora que tem a gente compra” (Neuzia).

Em contraponto, algumas mulheres referem que o tempero gostoso é aquele ‘natural’, em oposição aos temperos industrializados.

“Lá no norte o pessoal põe só assim: cebola, alho, pimentão, tomate e coentro, muito coentro, salsinha. Como eu uso até hoje, é melhor que comprar outros temperos” (Rosa).

Esta oposição entre os temperos industrializados e os plantados naturalmente também se correlaciona à história e à trajetória de vida das mulheres, oriundas de regiões em que se estabeleciam o plantio e o cultivo do roçado de subsistência, constituindo-se em um hábito aprendido e mantido até os dias atuais.

“Não, não era comprado pronto. Eu nem conhecia caldo de galinha. Era tirado da galinha mesmo, o caldo pra pôr no arroz, na polenta. Eu faço até hoje” (Rosalina).

“Aquele vermelho que a gente põe na comida, o colorau. Uma sementinha que dava nos galhos,

amadurecia no pé e secava. A gente pisava e fazia aquele pozinho. Agora eu não uso mais porque não gosto do pronto” (Eugênia).

Contreras e Gracia (2011)²⁰ comentam que a condimentação ou a combinação de aromas é um dos aspectos que definem uma cozinha, inclusive pela dificuldade de desaparecimento ao longo do tempo. Neste sentido, as mulheres da região Noroeste parecem manter a originalidade de seu passado, rememorando-o e protegendo traços identitários ao manter e valorizar o uso de temperos naturais.

As descrições sobre os temperos remetem à noção de uma produção industrial abundante, regular e cômoda, que permeia a modernidade, mas não traz os benefícios do ‘natural’ e do sabor (re)conhecido das ervas plantadas e colhidas para o próprio consumo. Na alimentação contemporânea, o gosto tende a ser homogeneizado, devido à produção que atende à dinâmica global, incluindo também elementos fragmentários e descontextualizados de tradições culinárias regionais. Nesse sentido, o estranho, que outrora era tido como elemento de identificação social, é instantaneamente incluído na cultural global, o que pode resultar na adaptação da tradição num sentido que diverge da constituição da identidade social.²²

A partir das narrativas, estas mulheres parecem, de um lado, valorizar o acesso aos alimentos industrializados e a facilidade de seu uso, e de outro lado, elas não abrem mão do uso de produtos naturais, compondo um contexto de idosas que dedicam tempo para o preparo de alimentos, mantendo hábitos arraigados em relação à comida e ao comer.

○ PROTAGONISMO FEMININO

“Na época quem cozinhava era minha mãe... depois minhas irmãs, eu fui a última” (Rosa).

Das diferentes regiões de origens, as idosas relembram que, no preparo dos alimentos, existiam as ‘protagonistas’, que eram responsáveis pela produção das refeições. Em sua maioria, esta era uma prática passada de geração para geração, ou seja, uma tarefa comum entre as mulheres, transmitida de mãe para filha, começando pela mais velha. Segundo Wedig e Menasche (2008)²³, o tema alimentação remete ao papel desempenhado

pelos pais, especialmente pela mãe, na sua prática alimentar, para manter os hábitos adquiridos na infância e na adolescência.

“Quem cozinhava era eu, minhas irmãs, minha mãe trabalhava em roça” (Margarida).

Percebe-se, pelos relatos das entrevistadas, a mulher tendo um papel fundamental na estruturação de hábitos alimentares na família, incluindo o preparo das refeições, bem como a ajuda das crianças nos afazeres domésticos, dividindo tarefas ou auxiliando, para que suas mães e irmãs mais velhas pudessem trabalhar.

Ainda que a feminização da sociedade, abordada por Fischler (2005)²², contemple não só a ampliação da participação feminina no mercado de trabalho como também as alterações na estrutura e nas relações familiares, parece que a mulher ainda ocupa espaço importante nas tarefas domésticas relacionadas à alimentação. Ainda que possam delegar o preparo dos alimentos, na maioria das vezes, são responsáveis pela definição do cardápio, pela compra de gêneros alimentícios, dividindo seu tempo entre a carreira profissional e a família, e criando a figura da supermulher.

Uma questão importante parece ser a transmissão dos saberes e das habilidades culinárias que, tradicionalmente, se dá de mãe para filha, a qual participa, desde pequena, dos trabalhos domésticos, carregando lembranças familiares da comida e do comer pela vida toda. Está presente, no grupo estudado, a ideia de cozinha, com seus saberes e sabores, transmitidos de mãe para filha, oferecendo a ideia de nostalgia em recordações positivas da comida caseira, fato possivelmente reforçado pela atual relação consumidor-indústria presente no comensal moderno, que minimiza a comida preparada e consumida dentro do lar.

Em se tratando de um grupo de idosas, aposentadas ou do lar, o cozinhar todos os dias permeia o cotidiano de todas, que mantém a função feminina de prover alimentos.

AS LEMBRANÇAS ENVOLVENDO OS ALIMENTOS E SEUS MODOS DE PREPARO

Relembrar é vivenciar aquilo que um dia fez parte da sua vida e que, hoje, são lembranças arraigadas, como os relatos, com emoção, das receitas antigas que as mulheres referem preparar até hoje, exemplificados pelo relato a seguir.

“Na polenta, punha água para ferver, um pouco de caldo de galinha e o tempero: alho, uma colherada de manteiga, uma de queijo ralado e engrossava com o fubá até o ponto de cortar” (Rosalina).

O cozinhar propicia contatos sensoriais com os alimentos, ativando a memória involuntária, e relembrar a criação e as preparações de receitas feitas no passado é, de certa forma, vivenciar esses momentos, os quais reproduzem sentimentos e experiências daquela época.

Benjamin (1996)²⁴ percebe a memória como resultado das experiências humanas, dividindo-a entre memória involuntária e voluntária. A diferença entre as duas reside na relação do indivíduo com o seu contexto presente e suas experiências passadas. A memória voluntária é o exercício da lembrança, enquanto a memória involuntária é resultado de reminiscências. Neste sentido, as entrevistas puderam contribuir para a ativação da memória voluntária e podem, ainda, ter impacto direto sobre o olhar destas mulheres para sua alimentação atual, na medida em que se deparam com aspectos de sua história alimentar e de vida.

“É, ela fazia assim: pegava um quilo de farinha e colocava no recipiente e colocava fermento na água e um pouco de açúcar, um pouco de sal e misturava na farinha. Amassava, fazia aquela massa, depois punha uma colher de óleo e amassava e deixava crescer uma hora mais ou menos. Quando ‘tava’ em ponto de forno, assava e saía um pão lindo, gostoso e esse pão ficava mais ou menos oito dias molinho, parecia feito na hora. Parecia um pão P...[®]” (Solange).

Segundo Demeterco (1998)²⁵, o alimento perde, ao final de todo o processo de preparo, sua função meramente instrumental, revestindo-se de um caráter de produção cultural. É um simbolismo atribuído às tradições alimentares dentro de uma sociedade ou um grupo social. Neste sentido, uma das idosas, nordestina, traz à tona um hábito cultural típico de sua região.

“Sarapatel é da carne e miúdo do porco. A carne, o fígado, pedacinhos de gordura tudo picadinho bem pequenininho, miudinho, cozinha com sangue e todos os temperos, pimenta do reino, cominho, alho, cebola, cebolinha verde pode colocar da outra também se quiser, coentrinho” (Margarida).

Para Benjamim (1996)²⁴, a informação aspira a uma verificação imediata. Antes de tudo, ela precisa ser compreensível ‘em si e para si’. Muitas vezes, não é mais exata que os relatos antigos, fazendo com que, se a arte da narrativa é hoje rara, a difusão da informação é decisivamente responsável por essa raridade.

Os relatos das mulheres remetem a uma cozinha como parte de um sistema alimentar, ou seja, de um conjunto de elementos, produtos, técnicas, hábitos e comportamentos relativos à alimentação, o qual inclui a culinária, que se refere às maneiras de fazer o alimento, transformando-o em comida.^{22,23}

O rememorar faz com que as idosas vivenciem fatos passados que eram agradáveis e prazerosos. Claramente, os relatos trazem à tona lembranças positivas e saudosas, relacionadas à alimentação. Para algumas idosas, a comida faz parte das lembranças agradáveis e se manifesta por meio de emoções e significados relacionados à história da própria vida.

“Ah eu sinto, eu sinto. Eu sinto... falta daquelas coisas que a gente tinha e não precisava comprar...” (Lurdes).

“Eu sinto saudades da comida de lá...” (Dália).

Ainda que as lembranças destas mulheres possam transmitir a ideia de uma cozinha aglutinadora e vital, considerando-se que elas ainda mantêm sua capacidade para cozinhar e escolher o que comem e como comem, também há referências sobre a solidão, que influencia a desmotivação para cozinhar – e também para comer.

“Ah teve bastante mudança sim, depois que eu fiquei aqui sozinha eu não faço mesmo quase nada, comida eu faço uma vez, duas vezes por semana, congelo e vou tirando do freezer aos poucos” (Maria).

Neste sentido, algumas mulheres referem que preparar e consumir os alimentos, perderam total ou parcialmente o sentido, visualizando estes momentos como um compartilhar que não existe mais, especialmente difícil para um grupo que vivenciou seu papel como responsável pelos afazeres domésticos, incluindo a alimentação para uma família, que se reunia para comer em casa.

Num grupo composto predominantemente por viúvas que vivem sós, a dificuldade de cozinhar somente para si – e de comer só – foi recorrente nas narrativas. A perda de sentido e afeto pelo lugar, momento e companhia para comer pode levar, como referido, a uma simplificação da dieta e/ou adoção de estratégias que facilitem o ato de cozinhar, como o congelamento dos alimentos e preparações, por exemplo.

Para Santos e Ribeiro (2011)¹⁹, esse fator favorece o isolamento e a solidão, e como consequência, pode ocorrer desinteresse na preparação das refeições e na ingestão dos alimentos. Assim, cada uma das entrevistadas tem sua forma singular de explicar suas impossibilidades e dificuldades de consumir determinados alimentos, e suas estratégias para garantir a alimentação, como a fala anterior.

O grupo estudado reside em região periférica e vulnerável, e as narrativas sobre alimentação não evidenciam um contexto de fome e carência alimentar. O grupo estudado é proveniente de classes populares e a maior parte das mulheres migrou do rural para o urbano, o que permeia as narrativas.

Adicionalmente, a literatura aponta indivíduos idosos como um grupo de vulnerabilidade alimentar diante das alterações biológicas e sociais inerentes ao processo de envelhecimento. Nas narrativas, as idosas apresentaram prioritariamente recordações alegres sobre a comida e o comer, nas quais as subjetividades femininas emergem nas falas, nas lembranças vividas, indicando trajetórias semelhantes, com ausência ou pouco sentimento de sofrimento e dor. Mesmo quando relatam alterações ligadas à perda, como a companhia do marido/família nas refeições, os relatos trazem vivacidade, descrevendo a manutenção do hábito de cozinhar.

Outra questão se refere à amplitude da faixa etária das idosas (62 a 85 anos), representando gerações diferentes e, conseqüentemente, passados vividos em momentos históricos distintos, que parecem não se refletir nas narrativas sobre memórias relacionadas à alimentação, que são predominantemente permeadas pelo consumo diário de arroz e feijão, pela produção de alimentos para o próprio consumo e pelo papel feminino como protagonista nos cuidados da família.

Ao serem questionadas sobre a memória em relação à alimentação, as mulheres apontam um vai e vem da experiência anterior, nem sempre em uma sucessão cronológica linear, o que possivelmente impacta sobre as narrativas semelhantes.

Para Ricoeur (1997)⁸, tudo o que se pode narrar transcorre em relação ao tempo, da mesma forma que tudo o que acontece no tempo é passível de ser narrado. Este autor aponta que o começo não é caracterizado pela ausência de acontecimentos anteriores, mas pelo momento em que o que vem depois se torna compreensível. Para Benjamin (1996)²⁶, a narrativa não enumera sequencialmente os acontecimentos, mas retoma o passado com perda e esquecimento – portanto, em sua precariedade – com abertura para o pensamento e o futuro.

Ainda que provenientes de um grupo composto por mulheres de diferentes gerações, as perguntas foram gerais, permitindo a fluência dos relatos, sem a precisão de datas e a ordem cronológica dos fatos. Esta opção flutuante do pesquisador, segundo Thiollent (1982)²⁷, estimula o entrevistado a explorar seu universo cultural, sem questionamento forçado. Para Bosi (1994)²⁸, o que interessa é a narrativa da vida de cada um, da maneira como ele a reconstrói e do modo como ele pretende que seja sua, a vida assim narrada.

MEMÓRIAS E NARRATIVAS SOBRE ALIMENTAÇÃO

A conduta dos profissionais de saúde envolvendo alimentação e nutrição é pautada, prioritariamente, pelas evidências científicas da relação do alimento com o risco e a proteção às doenças, estabelecendo um hiato entre o discurso que valoriza hábitos e cultura, e as práticas prescritivas.²⁹⁻³²

Segundo Dias et al. (2011)³⁰, a história de vida associa-se a reconstruções do percurso de vida de cada indivíduo e, neste estudo, as entrevistas propiciaram a recordação do período da infância até os dias atuais, reconstruindo e reconstituindo suas vivências em relação à alimentação.

Para as mulheres investigadas, lembrar foi refletir sobre os caminhos trilhados em suas vidas, permitindo a ressignificação das experiências

e dos saberes. As práticas alimentares narradas reafirmam a memória social com os saberes compartilhados pelas idosas.

Para Siegmann e Fonseca (2007)³³, “o ato reflexivo não trata de um retorno à interioridade. Caminha no sentido inverso, colocando o dentro exposto ao fora. Relança as experiências ao campo intensivo das memórias para que possam ser rasgadas a novos sentidos e, assim, sujeitarem-se às forças de criação.”

Narrativas podem constituir elementos fundamentais na prática dos profissionais de saúde, inclusive da Nutrição, uma vez que é instrumento facilitador de aproximação, contato e criação de vínculo, em busca do cuidado integral.

Para os Nutricionistas, a escuta é uma forma de plano terapêutico que pode ser um recurso para promoção da saúde e prevenção de doenças. E parece, potencialmente, minimizar condutas com caráter normativo e prescritivo, sem a participação do indivíduo na busca da valorização do seu saber e da autonomia na aprendizagem, e em relação às escolhas alimentares.

Contar a história sobre alimentação é contar a história de vida, em um encontro consigo mesmo. Neste estudo, as idosas relataram uma trajetória de vida em que suas escolhas alimentares basearam-se em diversos fatores, como a disponibilidade e o acesso aos alimentos, as condições de saúde, entre outros. Os costumes e os hábitos alimentares são vivenciados por meio das receitas contadas pelas idosas, fundamentadas na relação entre a comida e a memória, tendo como base a cultura.

Conclui-se que as memórias do grupo apontam para uma alimentação caracterizada pelo consumo diário de arroz e feijão, pela produção de alimentos para o próprio consumo e pelo papel feminino como protagonista nos cuidados da família. Os relatos do consumo de temperos industrializados mostram a dicotomia entre o natural e o industrializado, característica do processo de mudanças alimentares da contemporaneidade e seus embates.

REFERÊNCIAS

1. Canesqui AM, GARCIA RWD. Uma introdução à reflexão sobre a abordagem sociocultural da alimentação. In: Canesqui AM, Garcia RWD, organizadores. *Antropologia e nutrição: um diálogo possível*. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2005. p. 9-22.
2. Mintz SW. Comida e antropologia: uma breve revisão. *Rev. Bras. Ci. Soc.* 2001;16(4):31-41.
3. Villagelim ASB, Prado SD, Freitas RF, Carvalho MCVS, Cruz CO, Klotz J, et al. A vida não pode ser feita só de sonhos: reflexões sobre publicidade e alimentação saudável. *Ciênc. Saúde Colet.* 2012;17(3):681-686. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232012000300014>.
4. Poulain J. *Sociologias da alimentação*. Florianópolis: UFSC; 2004.
5. Contreras J. Patrimônio e globalização: o caso das culturas alimentares. In: Canesqui AM, Garcia RWD, organizadores. *Antropologia e nutrição: um diálogo possível*. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2005. p. 129-146.
6. Almeida MD, Guimarães TD, Freitas MCS, Sampaio LR. Cultura alimentar em idosos de Mutuípe. In: Sampaio LR, editor. *Escritas e Narrativas sobre alimentação e cultura*. Salvador: EDUFBA; 2008. p. 406-419.
7. Favoreto CAO, Cabral C. Narrativas sobre o processo saúde-doença: experiências em grupos operativos de educação em saúde. *Interface (Botucatu)*. 2009;13(28):7-18. <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-32832009000100002>.
8. Ricoeur P. *Tempo e narrativa*. Campinas: Papirus; 1997. (v. 1).
9. Burke P. *A escrita da história: novas perspectivas*. São Paulo: Editora Unesp; 1992.
10. Favoreto CAO, Camargo KR Jr. A narrativa como ferramenta para o desenvolvimento da prática clínica. *Interface Comunic. Saúde Educ.* 2011;15(37):473-81.
11. Escuder MML, Monteiro PHN. O contexto da pesquisa. In: Escuder MML, Monteiro PHN, Pupo LR, editores. *Acesso aos serviços de saúde em municípios da Baixada Santista*. São Paulo: Instituto de Saúde, 2008. (Temas de saúde coletiva, v. 8).
12. Fundação Sistema Estadual de Análise de Dados – SEADE. Perfil Municipal – Santos [Internet]. 2013 [citado 2013 dez. 17]. Disponível em: <http://www.seade.gov.br/produtos/perfil/perfil.php>.
13. Fundação Sistema Estadual de Análise de Dados – SEADE. Índice Paulista de Vulnerabilidade Social [Internet]. 2013 [citado 2013 dez. 17]. Disponível em: <http://www.iprsipvs.seade.gov.br/view/index.php>.
14. DaMatta R. *O que Faz o Brasil, Brasil?* Rio de Janeiro: Rocco; 1986.
15. Maciel ME. Uma cozinha à brasileira. *Estudos Históricos*. 2004;33:25-39.
16. Santos CRA. A alimentação e seu lugar na História. *História. Questões & Debates*. 2005;42:11-31.
17. Bleil SI. O padrão alimentar ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. *Rev. Cad. Debate*. 1998;VI:1-25.
18. Garcia RWD. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. *Rev. Nutr.* 2003;16(4):483-92.
19. Santos GD, Ribeiro SML. Aspectos afetivos relacionados ao comportamento alimentar dos idosos frequentadores de um Centro de Convivência. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* 2011;14(2):319-28. <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232011000200012>.
20. Contreras J, Gracia MA. Alimentação humana: um fenômeno biocultural. In: Contreras J, Gracia MA, editores. *Alimentação, sociedade e cultura*. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2011. p. 109-145.
21. Daniel JMP, Cravo VZ. O valor social e cultural da alimentação. In: Canesqui AM, Garcia RWD, organizadores. *Antropologia e nutrição: um diálogo possível*. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2005. p. 57-68.
22. Fischler C. *(h)ominívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Editorial Anagrama; 1995.
23. Wedig JC, Menasche R. Comida e classificações: homens e mulheres em famílias camponesas. *Cad. Espaço Feminino*. 2008;20(2):57-74.
24. Benjamin W. O narrador. In: Benjamin W. *Obras escolhidas: magia e técnica, arte e política*. 10. ed. Brasília: Editora Brasiliense; 1996. p. 197-221.
25. Demeterco SMS. *Doces Lembranças: cadernos de receitas e comensalidade*. Curitiba: UFP; 1998. p. 1-190.
26. Benjamin W. Sobre o conceito da História. In: Benjamin W. *Obras escolhidas: magia e técnica, arte e política*. 10. Ed. Brasília: Editora Brasiliense; 1996. p. 222-234.

27. Thiollent MJM. Crítica metodológica, investigação social e enquete operária. São Paulo: Polis; 1982.
28. Bosi E. Memória e sociedade: lembranças de velhos. 3. ed. São Paulo: Companhia das Letras; 1994.
29. Czeresnia D. Ciência, técnica e cultura: relações entre risco e práticas de saúde. Cad. Saúde Pública. 2004;20(2):447-55. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2004000200012>. PMID:15073624
30. Dias JA, Sena-Arreguy C, Pinto PF, Souza LC. Ser idoso e o processo do envelhecimento: saúde percebida. Esc Anna Nery. 2011;15(2):372-9.
31. Bosi MLM, Prado SD. Alimentação e Nutrição em Saúde Coletiva: constituição, contornos e estatuto científico. Ciên. Saúde Colet. 2011;16(1):7-17. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232011000100002>. PMID:21180807
32. Santos LAS. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. Ciên. Saúde Colet. 2012;17(2):453-62. PMID:22267039.
33. Siegmann C, Fonseca TMG. Caso-pensamento como uma estratégia na produção de conhecimento. Interface (Botucatu). 2007;11(21):53-63. <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-32832007000100006>.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Frutuoso MFP: Professora Doutora, UNIFESP.

Severo ABA: Nutricionista, Residente, UNIFESP.

Silva EB: Nutricionista, Residente, Hospital Municipal Dr. Mário Gatti.

Local de realização: Departamento de Gestão e Cuidados em Saúde, Instituto de Ciências, Saúde e Sociedade, Universidade Federal de São Paulo, campus Baixada Santista, Santos, SP, Brasil.

Fonte de financiamento: Não houve suporte financeiro para a pesquisa.

Declaração de conflito de interesse: Os autores declaram não haver conflito de interesse.

Recebido: Maio 23, 2013

Aprovado: Out. 08, 2014