Dietética
e promoção da alimentação adequada e saudável
DOI: 10.12957/demetra.2025.84004

DEMETRA
Alimentação, Nutrição & Saúde
e-ISSN:2238-913X

Fernanda Baeza Scagliusi[1]

[1] Universidade de São Paulo[ROR], Faculdade de Saúde Pública, Departamento de Nutrição. São Paulo, SP, Brasil.

Financiamento: Estudo financiado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico,CNPq, Brasil; Processo nº 304385/2021-2.

Correspondência
Fernanda Baeza Scagliusi
fernanda.scagliusi@gmail.com

Editoras Convidadas
Lilia Zago
Aline Rissatto Teixeira
Isabelle Santana
Betzabeth Slater Villar

Dietética como exercício interseccional da sensibilidade

Dietetics as an intersectional exercise of sensitivity

Resumo

Este ensaio se dedica a problematizar a prática docente e profissional em Dietética, a partir da experiência construída na última década no curso de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. A neutralidade e o caráter regulatório desta disciplina são questionados, a fim de repensá-la a partir de um prisma interseccional para uma análise aprofundada das opressões que atravessam as práticas alimentares e para o reconhecimento da alteridade e da diversidade. Como via possível para a Dietética, é instigado o exercício interseccional da sensibilidade no fazer profissional, que admite o comer (e o incorporar) e dá ouvidos e centralidade a histórias, relações e contextos das pessoas, a fim de fundamentar a produção do cuidado alimentar e nutricional. São elencadas necessárias discussões sobre intervir e influir; relações entre alimentações, gêneros e sexualidades; atravessamentos entre racismo, saúde e práticas alimentares e culinárias; impactos da classe social nas facetas subjetivas e objetivas da alimentação; e as confluentes e contraditórias narrativas que atravessam o comer nos tempos atuais. O ensaio também apresenta materiais didáticos complementares. Com estas reflexões sobre o ensino e a atuação em nutrição, espera-se abrir caminhos para implicar a Dietética e a práxis da/o nutricionista.

Palavras-chave: Dietética,Ensino,FormaçãoProfissional,Interseccionalidade, sensibilidade.

Abstract

This essay is dedicated to problematizing the teaching and professional practice in Dietetics, based on the experience built over the last decade, in the Nutrition course of the School of Public Health of the University of São Paulo. The neutrality and regulatory character of this discipline are questioned to rethink it from an intersectional prism, for an in-depth analysis of the oppressions that cross food practices, and for the recognition of otherness and diversity. As a possible way for Dietetics, the intersectional exercise of sensitivity in professional practice is instigated. This admits eating (and incorporating), listens, and provides centrality to people's histories, relationships, and contexts, to support the production of food and nutritional care. Necessary discussions about intervening and influencing are listed as follows; relationships between food, gender, and sexualities; crossings between racism, health, food, and culinary practices; the impact of social class on the subjective and objective facets of food; and the confluent and contradictory narratives that cross eating in current times. The essay also features supplementary teaching materials. With these reflections on teaching and acting in nutrition, we hope to open avenues to involve Dietetics and the praxis of the nutritionist.

Keywords: Dietetics. Teaching. Professional Training. Intersectionality. Sensitivity.

(cc) BY

PRELÚDIO

"Não existe uma dietética inocente" - Onfray[1]

"Arre, estou farto de semideuses!

Onde é que há gente no mundo?" - Álvaro de Campos/Fernando Pessoa[2]

INTRODUÇÃO

Este ensaio se apresenta como uma provocação. Pretendo instigar em todas/os que ensinam e aprendem Dietética novos questionamentos dentro da disciplina e do seu ensino, sem, de maneira alguma, configurar novas hegemonias. Sustentarei uma leitura crítica da Dietética e procurarei trazer algo de novo à mesa, algo que vagueia entre o indigesto e o delicioso. Não é, assim, um relato de experiência de ensino,[1a] embora reflita a trilha de uma construção, por dez anos, da disciplina de Dietética na Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, que já culminou em algumas publicações.[3-6]

O ponto de partida é uma crítica sobre como a alimentação saudável é produzida discursivamente e como compromete a formação e a atuação da/o nutricionista. Estabelecemos um padrão de alimentação saudável medicalizado, idealizado e normativo (quiçá até dogmático), amparado no *status* de "verdade" do conhecimento científico, que projeta a saúde como meta individual e fundamental de vida e cria um amálgama entre ela, juventude e magreza.[7,8]

Trato aqui, portanto, da Dietética regulatória, daquela que funda a prática profissional da/o nutricionista em suas leis, medidas, regras, cálculos, adequações, recomendações, prescrições, sem a possibilidade de colocá-las em dialética, nem de pensar as condições que engendraram a produção desses conhecimentos. A Dietética regulatória que promove mercantilizações, normatizações, simplificações, produção de corpos dóceis, e se calca no sujeito médio e no seu corpo objeto.[4,9] Uma Dietética que contribui para formatação e engessamento das "práticas de vida [e de alimentação, acrescentamos] em modelos abstratos, com seus manuais sobre a 'arte' de bem viver e de fazer viver a qualquer custo".[10]

Vejo tal Dietética se constituir em nossa formação, sobre a qual Viana et al. afirmam, amparando-se em Maria Lúcia Magalhães Bosi:[8]

> Este acentuado enfoque dado ao biológico culmina com o estado atual de excessiva racionalidade do processo alimentar e nutricional, principalmente por tratá-lo apenas sob a ótica fisicalista dos nutrientes e sua relação com o organismo. Considerar tal processo apenas a partir do que acontece dentro de um corpo o destitui da possibilidade de contemplá-lo inserido no contexto da sociedade, cujo bojo oferece inúmeras possibilidades de representação e significação que a comida pode adquirir ao longo das trajetórias entrelaçadas (intersubjetivas) dos indivíduos.

Finalmente, Demétrio[9] concluiu que esse enfoque pode contribuir para tornar as/os nutricionistas acríticas/os, anistóricas/os, tecnicistas, individualizantes e com tanto compromisso com os nutrientes, que praticamente se esquecem do seu compromisso com as subjetividades das pessoas e com as transformações sociais.

[a] Relatos de experiência de ensino são mais frequentes em publicações no campo da Alimentação e Nutrição. O formato de ensaio, menos usual, se mostrou mais adequado, por permitir entremear as perspectivas teóricas e as argumentações da autora. A primeira pessoa do singular será usada justamente para expressar tais argumentações e a primeira pessoa do plural será usada para se referir às classes de docentes de Dietética e nutricionistas.

Assim, Onfray coloca que não há uma Dietética inocente, porque ela "informa sobre a vontade de ser e de se tornar, sobre as características arquetípicas de uma vida, de um pensamento, de um sistema e de uma obra".[1] Não há inocência, e tampouco neutralidade. Quando o ensino se baseia exclusivamente na abordagem baseada em evidências,[b] por exemplo, já há aqui uma escolha, um desejo, um direcionamento do pensar que não é neutro. Assim, temos que reconhecer que o ensino de Dietética produz e reproduz o poder hegemônico do *status quo*. Em geral, um ensino que opta pela racionalidade científica moderna, cartesiana, positivista e biomédica, em meio a tantas epistemes. Nós naturalizamos exercitar, produzir e reproduzir o poder, e o fazemos, constantemente, sem talvez nem questionar o poder de, por exemplo, decidir o que adentra a boca da/o outra/o.[7] Nesse processo, impedimos que a Dietética possa trabalhar o que Haraway[11] chama de saberes parciais, localizáveis e críticos, que permitem responsabilizar a Ciência, e no caso a Dietética, pelas suas promessas e seus monstros destrutivos.

Também reflito sobre quem costuma ser o sujeito médio da Dietética, para que depois possa travesti-lo em complexidade. Doravante, quem é esse sujeito, protagonista das nossas recomendações, nossos exercícios e estudos de caso? O que precisamos para enquadrá-lo? Normalmente pensamos em estado de saúde, idade, altura, peso, sexo naturalizado como biológico e nível de atividade física. Porém, qual é o seu gênero e a partir de quais perspectivas de gêneros estamos falando? Qual é a sua raça? Onde foi parar sua história de vida? E, se Fischler[12] está certo ao afirmar que "O homem é um onívoro que se alimenta de carne, vegetais e do imaginário: a alimentação conduz à biologia, mas não se reduz a ela; o simbólico, os signos, os mitos, os fantasmas também alimentam e concorrem a regrar nossa alimentação", qual imaginário simbólico e subjetivo alimenta o sujeito médio? Aqui retomo o prelúdio ao declamar: "Arre, estou farto de semideuses! Onde é que há gente no mundo?".[2]

A Dietética precisa ter mais fome de gente.

O que acontece quando nos voltamos para essa fome

Comer está longe de ser um processo banal. Se a Dietética tem fome de gente (ou de pessoas) e come essas pessoas, ela as incorpora.[12] Cruzadas as fronteiras entre mundo interno e externo, as pessoas comidas e incorporadas passam a fazer parte da Dietética e a apresentar suas camadas, necessidades, vontades e pulsões. A nós, docentes de Dietética, caberá nesse momento dar ouvidos a tais pessoas, centrando a práxis[c] da Dietética nelas, abraçando sua complexidade.[13,14]

De partida, os processos de formação em Nutrição precisam reconhecer que estamos no meio de uma profissão generificada,[15] posicionada de tal forma que não vê o gênero como um posicionamento.[16] Tampouco distingue as experiências das pessoas dos diferentes gêneros (e, mais ainda, de outros marcadores sociais da diferença que se intersectam com o gênero, como cor/raça, classe social, sexualidade,

[b] Este ensaio não tem por objetivo negar a importância das evidências científicas entre alimentação e saúde, mas sim de propor reflexões, geralmente contra-hegemônicas.

[c] Práxis é um conceito complexo, que perpassa diversos campos de conhecimento (como a Filosofia, a Sociologia e a Educação, entre outros) e que é central para diversos autores (como, por exemplo, Paulo Freire, Kant, Marx, Gramsci, Habermas e Adorno). Este artigo se baseou na conceituação freiriana de práxis que, muito simplificadamente, pensa nela como a reflexão e ação, como unidade indissolúvel e par constitutivo, feitas pelo ser humano sobre o mundo para poder transformá-lo.[13] Baseando-se nesse autor, Conte[14] propõe algo que dialoga perfeitamente com as proposições do presente artigo: "Nada mais imperativo do que continuar teorizando contra a prática ortodoxa, buscando a radicalidade e a profundidade teórica comprometida com a criticidade e não apenas com a prática meramente afirmativa. A ação humana é sensível e necessária para ler e interpretar o mundo, para desenvolver o aprendizado de conceitos que abrem espaços para a pergunta e a crítica como possibilidade de um pensamento de resistência".

tamanho corporal, entre outros).[16] Teremos que reconhecer e desconstruir relações de poder e desigualdade que permeiam a docência e a prática da Dietética, bem como nossos projetos políticos e pedagógicos.

Como comer, incorporar e dar ouvidos são, portanto, movimentos audaciosos, eles nos levam a um lugar de extremo poder, pois lá todos os caminhos são possíveis. Chegamos à encruzilhada, local no qual se constrói a interseccionalidade, como ferramenta teórica e metodológica e oferenda analítica.[6] Collins & Bilge[17] definiram a interseccionalidade como uma perspectiva:

> [...] que investiga como as relações interseccionais de poder influenciam as relações sociais em sociedades marcadas pela diversidade, bem como as experiências individuais na vida cotidiana. Como ferramenta analítica, a interseccionalidade considera que as categorias de raça, classe, gênero, orientação sexual, nacionalidade, capacidade, etnia e faixa etária, entre outras, são inter-relacionadas e se moldam mutuamente. A interseccionalidade é uma forma de entender e explicar a complexidade do mundo, das pessoas e das experiências humanas.

Em um trabalho deste percurso que pensa a formação e a práxis da/o nutricionista, Demétrio & Scagliusi[6] fazem uma aproximação epistêmica entre a interseccionalidade e o campo da Alimentação e Nutrição:

> Corroborando a metáfora da intersecção e da encruzilhada, afirmamos que vários eixos de poder – raça, gênero, sexualidade, etnia, classe, tamanho corporal, idade, (dis)capacidades, entre outros – conformam as avenidas e caminhos que estruturam o terreno do cuidado em saúde, incluindo o alimentar e nutricional.

Assim, a partir do diálogo com a interseccionalidade, as autoras evoluíram da "Nutrição Clínica Ampliada",[18] para a "Nutrição Clínica Ampliada e Implicada".[6] Este nome traz, justamente, a ideia de que a/o nutricionista se implique, e que o faça de maneira interseccional. Para tanto, refletir sobre seu próprio trabalho e a ação deste nas relações de poder e opressão seria imprescindível. É necessário pensar que o cuidado alimentar e nutricional – e a Dietética – podem gerar desigualdades na atenção às pessoas, nas suas multiplicidades estéticas e existenciais, quando as estruturas estruturantes de poder não são consideradas."Trocando em miúdos", que giros uma/um nutricionista altamente privilegiada/o, por exemplo, deverá fazer para compreender a produção e as estratégias de vida, saúde e alimentação de sujeitos socio-historicamente subalternizados, a exemplo de pessoas pobres, negras, gordas, mulheres, indígenas, trans, travestis, lésbicas, gays, bissexuais, assexuais, pansexuais, queer e intersexo, idosas e com deficiências? De que maneiras nossos aconselhamentos devem parar de desconsiderar as opressões estruturais e interseccionais que impedem que a alimentação saudável seja uma possibilidade? Como podemos ampliar nossos "métodos, técnicas e epistemologias de avaliação e cuidado, buscando a humanização, integralidade e implicação com as singularidades das pessoas no contexto do cuidado clínico-nutricional"?[6]

Percorrendo essa trilha de arcabouço teórico, questiono: como implicar a Dietética? Cabe situar, então, a/o nutricionista como agente político, implicado com práxis emancipatórias, participativas e referenciadas socialmente. A interseccionalidade se torna uma chave para olhar para a/o outra/o, para a diversidade e alteridade e se traveste aqui como estratégia para o trabalho de justiça social, incluindo nesta a alimentação e a nutrição. Contudo, a interseccionalidade sozinha pode não satisfazer, então trago a sensibilidade como

sua aliada. Como companheira da Nutrição Clínica Ampliada e Implicada, penso, como uma práxis, a Dietética como exercício interseccional da sensibilidade.

Uma vez que já abordei a interseccionalidade, me voltarei à sensibilidade. Ela é pensada aqui como um fazer/existir no mundo que encara o desafio do cuidado (inclusive o alimentar e nutricional) como um trabalho vivo, em ato, uma relação encarnada.[19] Ao se compor como uma tecnologia leve[d], ela torna o debate mais complexo, haja vista que o uso exclusivo das tecnologias duras pode recair nas normatizações, simplificações, mercantilizações e produção de corpos dóceis tratadas anteriormente. A sensibilidade no fazer profissional consiste em centrar relações interpessoais e leitura crítica, ampla e reflexiva de si, da/o outra/o, do comer, do cozinhar, do cuidar, de ser e existir neste mundo. Mais do que uma característica inata, a sensibilidade pode ser instigada, e consideramos que a Dietética pode guinar a si mesma ao colocar a sensibilidade como um fundamento da produção do cuidado alimentar e nutricional.

Certamente, esse é um desafio para as/os docentes. Dois trabalhos de outros campos (inter)profissionais ajudam nessa busca. Prado et al.[19] discutem a sensibilidade como elemento plasmático para formação crítico-criativa em Enfermagem. É interessante como o artigo aborda várias questões de compromisso social, que conversam com a interseccionalidade, e valoriza o espaço imponderável do se relacionar afetivamente com a/o outra/o, a multidimensionalidade e a complexidade da existência humana. A multidimensionalidade e a complexidade estão presentes nos sujeitos do cuidado e também nas/os estudantes, docentes e nutricionistas, que podem acessá-las e resgatá-las via sensibilidade. Finalmente, embora falar de sensibilidade seja falar de compaixão, empatia, escuta e encontro, também se trata de falar de uma produção de outro tipo de conhecimento.[19]

O segundo trabalho consiste na experiência potente do Laboratório de Sensibilidades, do Instituto de Saúde e Sociedade, da UNIFESP, no qual participam estudantes e docentes de diversos cursos, inclusive da Nutrição.[21] Ao refletir sobre suas experimentações, os membros do Laboratório apontam um componente crucial para a sensibilidade no fazer profissional – a diferença entre intervenção e interferência[21]:

> A intervenção pode supor a aplicação de certos modelos, ideologemas, simbolizações definidas. Nesse jogo, a intervenção procuraria transformar as experiências numa determinada direção. Tende-se a querer subir a um patamar elevado, a querer luz, a realizar uma missão. Em contraste, interferências podem lidar com delicadezas, sutilezas que tentam não se sobrepor às situações, abrindo-se a direções não pré-estabelecidas. Uma intervenção simplificadora pode ser aquela que incide "sobre" a complicação dos casos, das experiências, dos equipamentos, das ruas; incide ali uma ordenação que acachapa as complexidades. Outro problema: um voluntarismo pode enredar as intervenções e interferências. Daí a questão do "dar certo" – sempre ligada a modelos e parâmetros – e uma demanda de controle do resultado.

Na Dietética, a intervenção corresponderia à prescrição, feita pela/o detentor do conhecimento e poder, a/o nutricionista, baseada na aplicação de seus modelos de leis, medidas, regras, cálculos, adequações e recomendações, buscando a redenção da saúde e da alimentação da/o outra/o. A intervenção

[d] Estamos usando o conceito de tecnologias em saúde conforme proposto por Merhy.[20] São denominadas "tecnologias duras" aquelas ligadas aos equipamentos; "tecnologias leve-duras" aquelas ligadas aos saberes profissionais; e "tecnologias leves" aquelas tecnologias relacionais, de encontro. Para o autor, o funcionamento dos serviços de saúde é ideal quando tecnologias leves ordenam o uso de todas as demais.

traz à tona novamente a simplificação, pois reduz toda potencialidade e complexidade de uma interferência, feita de modo interseccional e sensível.

Já a interferência se conecta à sensibilidade pela produção de subjetividade, pela construção daquilo que se desenrola na escuta qualificada em encontro e se compartilha entre duas pessoas que caminham lado a lado na produção do cuidado alimentar e nutricional[21]:

> As interferências não reivindicam total compreensão. Interferência é produção de subjetividade – conhecimento vivo que não passa necessariamente pelo "espelho da consciência" [...]. Interessa um rigor nas ligações e montagens das interferências vindas de curadorias que criem um campo de gestão e gestação coletiva, espaços para fazer e desdobrar juntos ideias, mixá-las e recombiná-las.

Interferir cuidando e planejando é diferente de intervir aplicando e prescrevendo, pois o primeiro se alinha a saberes sensíveis, plurais, implicados socioculturalmente, parciais, críticos e localizáveis. A partir da interferência sensível, podemos visualizar o cuidado alimentar e nutricional como um caminho de aprendizado mútuo e de afetação, porque comida nunca é só comida. A comida mexe e é mexida pelas histórias, relações e contextos de cada ser e agrupamento humano. Destacar e trabalhar a sensibilidade nos permite enxergar o quão delicado (e precioso) é ter esse domínio como matéria-prima na profissão. Isto também leva a ideia de interferência sensível a outro patamar da prática clínica, não como erro ou acaso, mas enquanto algo que pode e deve ser ensinado como tecnologia leve, em contraponto à ênfase no ensino de "como calcular e prescrever". Assim, apresento no material suplementar sugestões de textos de apoio e uma proposta de exercício, em que as/os estudantes colocam em dialética com os seus mundos, as vidas e mortes da/o outra/o. Este exercício tem a finalidade de provocar e trazer para a disciplina sentimentos, afetos e criatividade. Além disso, ele aperta o botão "pausar" no anseio de prescrever dietas.

Ressalto, ainda, a necessidade do termo **exercício** na proposição aqui apresentada. Exercício implica construção, em um "acabado provisório" ou "inacabado permanente"[e].[22] Quanto mais pensamos e interseccionalmente e sensivelmente nos afetamos nas histórias e encontros permeados pela alimentação, mais podemos nos responsabilizar pelas consequências de interferências nesta, em um contínuo. Tendo a interseccionalidade como referencial teórico, este exercício também nunca deixa de ser político.

Assim, embora os guias alimentares, as recomendações e os cálculos nutricionais também façam parte da Dietética como exercício interseccional da sensibilidade, eles não são seu centro. Acredito que o cálculo não flutua sozinho, não pode ser um fim em si mesmo, uma abstração. Retomando Demétrio & Scagliusi, se o cálculo não é implicado interseccionalmente, pouca utilidade ele terá em um mundo em que as iniquidades e as relações entrecruzadas de poder condicionam as formas de comer (ou não comer).[6]

Trabalho, em Dietética, aquilo que não se espera dela: as intersecções entre alimentações, gêneros e sexualidades; os atravessamentos entre racismo, saúde e práticas alimentares e culinárias, os impactos da classe social nas facetas subjetivas e objetivas da alimentação e as confluentes e contraditórias narrativas que atravessam o comer nos tempos atuais e como isto guia o planejamento dietético. Não se trata, entretanto, de inserir algumas aulas no começo da disciplina. Ou de apenas contar com a abordagem desses temas em disciplinas prévias mais ligadas às Ciências Humanas e Sociais, sem uma subsequente articulação. Ou tais aspectos se tornam o fio condutor do que é fazer Dietética ou eles se perdem, como anedotas que foram contadas, mas que não adentram o terreno do cuidado alimentar e nutricional.

[e] A autora utiliza esses termos na sua definição de pesquisa, porém cremos que eles se aplicam aqui também.

Em articulação com aulas expositivas dialogadas e práticas sobre estes tópicos, usamos como estratégia pedagógica um único estudo de caso (disponível no material suplementar) que percorre a disciplina inteira como um eixo, com exercícios de reflexão e análise a cada aula, e que culmina em um planejamento dietético que deve ser adequado em termos alimentares e nutricionais, saudável, coerente com a subjetividade do caso, culturalmente apropriado, emancipatório, gostoso e viável para as condições sanitárias, sociais e econômicas do caso. Um planejamento que já não se pretende inocente e que, paulatinamente, se distancia da intervenção e que se compõe no exercício interseccional da sensibilidade. O estudo de caso é complexo e imbricado em camadas intersectadas de opressão e resistência, que ligam as práticas alimentares e culinárias e as condições de saúde a questões de gosto, memórias, território, ambiente alimentar, identidade cultural, classe social, gênero, sexualidade, raça/cor, acesso à educação e ao trabalho, comensalidade, pandemia de covid-19 e insegurança alimentar e nutricional. Trazer essas dimensões para o planejamento dietético concretiza a importância das mesmas na prática da/o nutricionista e permite que esta/e se implique.

Mas alguém ainda está com fome?

Ainda no campo do sensível, penso que a Dietética tem fome de comida. Sim, comida. Aquilo que não é só comestível e nutritivo, como o alimento, mas que tem significado simbólico.[8] Que tem cheiro, cor, sabor, que exige manha para dar a liga, achar o ponto. Que vem de intensa história oral. Que arrepia, que enche a boca de saliva, que nos regozija. Onde, na Dietética, está essa comida?

O cozinhar e o comer devem ser pensados em dialética com o nosso prisma analítico (interseccionalidade e sensibilidade), em uma perspectiva que os valorize, porém que não os romantize. Keane escreveu que "conselhos sobre alimentação saudável são difíceis de engolir".[23] A Dietética tem que estar perto da cozinha para se produzir uma saúde prazerosa e desejante, e aqui friso a importância de os cursos de Nutrição assumirem a cozinha como espaço didático. No curso de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP, essa proposição foi bravamente construída pela Profa. Dra. Betzabeth Slater Villar, que revolucionou o antes denominado "Laboratório de Técnica Dietética", proposto como um espaço "frio" ao torná-lo a "Cozinha Didática e Laboratório de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição", um espaço "borbulhante". Mais do que uma diferença semântica, a professora foi responsável por uma nova práxis na unidade, que permitiu o preparo do ensino, da pesquisa e da extensão dentro da cozinha.

Apresento, no material suplementar, um plano de aula que pode instigar essa guinada epistêmica, na medida em que cruza a culinária, os marcadores sociais da diferença (ainda que superficialmente) e as preferências e aversões alimentares, que, inclusive, também não são inocentes.

O interesse pela comida e pela culinária proporciona às pessoas em geral maiores habilidades culinárias e hábitos alimentares mais saudáveis.[24] As Ciências Sociais e Humanas em Saúde, contudo, levantam questões, especialmente pela intersecção entre gênero, raça/cor e classe social, que agregam complexidade a tais compreensões.[25] Isso porque o trabalho culinário naturalizado como adequado a algumas pessoas (geralmente mulheres e, especialmente, mulheres negras) pode oprimi-las e condicionar sua participação nos espaços da vida doméstica e pública. Como afirmamos anteriormente, os conselhos sobre alimentação saudável frequentemente desconsideram tais opressões estruturais e interseccionais, que tornam a cozinha um espaço de "sufocamento" e impedem que a alimentação saudável seja sequer uma possibilidade. No entanto, as opressões também são respondidas com agenciamentos e resistências que produzem existências mais plurais, nas quais a própria cozinha pode ser um espaço de prazer, poder e até devoção.[25] Compreender essas relações complexas, que vão além da presença ou ausência da prática

culinária, é essencial para a Dietética. Todas essas instâncias complexas e contraditórias sobre o cozinhar e o comer em uma perspectiva interseccional estão presentes no nosso estudo de caso para compor um objeto concreto de aproximação, reflexão e incorporação na práxis implicada da/o nutricionista.

Últimas palavras

Quando desempenhei a função de coordenadora do curso de Nutrição, participei de um Encontro Nacional de Formação Profissional, promovido pelo sistema CFN/CRN. Lá se discutiu qual era o "coração" do curso de Nutrição e muitas/os de nós concordaram que era a Dietética. Aqui, neste texto, procurei situar este coração em uma outra batida, aliada ao fazer-docente e à proposição da Nutrição Clínica Ampliada e Implicada[6] –afinal, a Clínica também se funda na Dietética. Sem a máscara da inocência e com a premissa de que seus saberes são parciais, localizáveis e críticos, levo a Dietética para a encruzilhada interseccional e, lá, ensejo apenas acender uma faísca para que o exercício interseccional da sensibilidade seja um caminho possível para implicar a Dietética e a práxis da/o nutricionista.

AGRADECIMENTOS

Agradeço profundamente as contribuições das professoras Bárbara Hatzlhofer Lourenço, Marly Cardoso, Betzabeth Villar, Fran Demétrio, Sandra Ribeiro e Maria Laura Louzada e das/os estudantes, monitoras/es e estagiárias/os do Programa de Aperfeiçoamento de Ensino nessa uma década de construção da disciplina. Também agradeço à Thifany Helena Torres, pela revisão do manuscrito e formatação das referências.

REFERÊNCIAS

1. Onfray M. O ventre dos filósofos: Crítica da razão dietética. Rio de Janeiro: Rocco; 1990. 151 p.
2. Pessoa F. Poesia completa de Álvaro de Campos. São Paulo: Companhia de Bolso; 2007. 592 p.
3. Cardoso MA, Scagliusi FB. Nutrição e dietética. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2019. 393 p.
4. Lourenço BH, Demétrio F, Scagliusi FB. Planejamento dietético: perspectivas para a promoção da alimentação adequada e saudável. In: Cardoso MA, Scagliusi FB, organizadoras. Nutrição e Dietética. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan; 2019. p. 271-80.
5. Lourenço BH, Scagliusi FB. Interações entre atores, contextos e ferramentas para a práxis do planejamento dietético. In: Cardoso MA, Scagliusi FB, organizadoras. Nutrição e Dietética. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan; 2019. p. 281-94.
6. Demétrio F, Scagliusi FB. Comendo nas encruzilhadas: contribuições interseccionais para a Nutrição Clínica Ampliada e Implicada.Saúde e Sociedade 2024;32(4):e230050pt. https://doi.org/10.1590/S0104-12902023230050pt
7. Kraemer FB, Prado SD, Ferreira FR, Carvalho MCVS de. O discurso sobre a alimentação saudável como estratégia de biopoder. Physis 2014;24(4):1337–60. https://doi.org/10.1590/S0103-73312014000400016
8. Viana MR, Neves AS, Camargo KR, Prado SD, Mendonça ALO. A racionalidade nutricional e sua influência na medicalização da comida no Brasil. Ciênc saúde coletiva 2017;22(2):447–56. https://doi.org/10.1590/1413-81232017222.25432015
9. Demétrio F. A crise das práticas nutricionais em saúde-doença-cuidado e a possibilidade de construção de uma nutrição clínica ampliada e compartilhada. In: Souza MKB, Tavares JSC, organizadores. Temas em saúde coletiva: gestão e atenção no SUS em debate. Cruz das Almas: Editora UFRB; 2014. p. 167-203. https://doi.org/10.13140/RG.2.1.3304.9684
10. Maia MAB, Osorio C. Trabalho em saúde em tempos de biopoder. ArqBrasPsicol 2004; 56(1):71-81.
11. Haraway D. Saberes localizados: a questão da ciência para o feminismo e o privilégio da perspectiva parcial. Cadernos Pagu 1995;(5):7-41.
12. Fischler C. El (h)omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona: Anagrama; 1995. 416 p.
13. Freire P. Pedagogia do oprimido. 17ª. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 1987. 253 p.

14. Conte E. Notas sobre Teoria e Práxis. Educação e Filosofia 2016;30(60):883-903. https://doi.org/10.14393/REVEDFIL.issn.0102-6801.v30n60a2016-p883a903
15. Souza LK de CS de, Campos FM, Kraemer FB, Machado PAN, Carvalho MCVS, Prado SD. Gênero e formação profissional: considerações acerca do papel feminino na construção da carreira de nutricionista. Demetra 2016;11(3):773-88. https://doi.org/10.12957/demetra.2016.23426
16. Aphamor L, Gringas J. That remains to be said: disappeared feminist discourse on fat in Dietetic theory and practice. In: Rothblum E, Soloway S, editors. Fat Studies Reader. New York: NYU Press; 2009. p. 97-105.
17. Collins PH, Bilge S. Interseccionalidade. São Paulo: Boitempo; 2021. 288 p.
18. Demétrio F, Paiva JB, Fróes AAG, Freitas MCS, Santos LAS. A nutrição clínica ampliada e a humanização da relação nutricionista-paciente: contribuições para reflexão. RevNutr 2011;24(5):743-63. https://doi.org/10.1590/S1415-52732011000500008.
19. Prado ML do, Reibnitz KS, Gelbcke FL. Aprendendo a cuidar: a sensibilidade como elemento plasmático para formação da profissional crítico-criativa em enfermagem. Texto contexto - enferm 2006;15(2):296–302. https://doi.org/10.1590/S0104-07072006000200014
20. Merhy EE. Saúde: a cartografia do trabalho vivo. 3ª. ed. São Paulo: Hucitec; 2002. 189 p.
21. Henz AO, Rodrigues A, Capazzolo AA, Santos CEA, Lima ER, Cordeiro GLB, et al. Cabeça dizpensa, corpo desvago: experimentações de um laboratório de sensibilidades. Fractal Rev Psicol. 2017;29(2):96-102. https://doi.org/10.22409/1984-0292/v29i2/2156.
22. Minayo MCS. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 12. ed. São Paulo: Hucitec; 2010. 407 p.
23. Keane A. Too hard to swallow? The palatability of healthy eating advice. In: Caplan P, editor. Food, health and identity. London: Routledge; 1997. p. 172-92
24. Teixeira AR, Slater B. Habilidades culinárias aplicadas à nutrição. In: Rossi L, Poltronieri F, organizadoras. Tratado de Nutrição e Dietoterapia. 2ª. ed. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan; 2024. p. 1041- 63.
25. Machado TS. Um pé na cozinha: um olhar sócio-histórico para o trabalho das cozinheiras negras no Brasil. São Paulo: Fósforo; 2022. 400 p.

Conflito de Interesses: A autora declara não haver conflito de interesses.

Recebido: 30 de abril de 2024
Aceito: 14 de novembro de 2024

MATERIAL SUPLEMENTAR 1 – Sugestão de textos de apoio, para além das referências citadas no artigo

Lima LM, Trindade IO, Gois I, Rodrigues FB, Gomes S, Reis T, organizadores. Guia de cuidado e atenção nutricional à população LGBTQIA+. Brasília, DF: Conselho Regional de Nutricionistas da 1ª Região; Natal: Insecta Editora. 33 p. Available from: https://www.casaum.org/wp-content/uploads/2021/06/Guia-de-cuidado-e-atencao-nutricional-a-populacao-LGBTQIA_1edicao.pdf.

Costa RRS. A feijoada da Comunidade Remanescente de Quilombo Machadinha/RJ: para pensar o mito da democracia racial. In: Costa RRS, Castro MLL, Fonseca AB. Tempero de quilombo na escola: experiências de extensão do projeto CulinAfro. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro; 2021. pp. 33-50.

Ayres JRCM. O cuidado, os modos de ser (do) humano e as práticas de saúde. Saúde Soc. 2004;13(3):16-29. https://doi.org/10.1590/S0104-12902004000300003.

Borret RHES. E se Dona Violeta fosse uma mulher negra? Reflexões a partir de "O cuidado, os modos de ser (do) humano e as práticas de saúde". CiencSaude Colet. 2022;27(10):3969-73. https://doi.org/10.20396/san.v30i00.8672249

Gingras J, Asada Y, Fox A, Coveney J, Berenbaum S, Aphramor L. Criticaldietetics: a discussionpaper. J CriticalDietetics. 2014;2(1):2-12. https://doi.org/10.32920/cd.v2i1.759

Gord C. A Dieteticsimaginary. J CriticalDietetics. 2011;1(1):20-9. https://doi.org/10.32920/cd.v1i1.834

Atkins J, Brady J. Queer theory & dietetics education: interrupting heteronormativity. J Critical Dietetics 2016;3(1):24-34. https://doi.org/10.32920/cd.v3i1.660

Unsain RF, Ulian MD, Scagliusi FB. Food has genders (and sexualities): negotiating foodways, bodies, weight, health, and identity. In: Joy P, Aston M, organizators. Queering nutrition and dietetics: LGBTQ+ reflections on food through art. 1 ed. New York: Routledge; 2022. p. 87-93.

MATERIAL SUPLEMENTAR 2 – Proposta de exercício para instigar a sensibilidade

Procure a música "Construção", composta e cantada por Chico Buarque. Ouça-a diversas vezes e leia a sua letra. Perceba que a música narra três mortes. Construa a sua história de cada morte.

MATERIAL SUPLEMENTAR 3 – Estudo de caso que tem sido o eixo da disciplina de Dietética, da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo

Julia é uma pessoa que se identifica como uma mulher cisgênero, heterossexual e parda. Ela tem quarenta anos e esteve casada por catorze anos com Miguel. Eles têm duas crianças: um menino de 13 anos (o Marcelo) e uma menina de cinco anos (a Mariana). Enquanto estavam casados, eles moravam em um pequeno apartamento alugado, de dois dormitórios, no bairro de Tatuapé, na Zona Leste de São Paulo.

Sua família era mineira, da cidade de Ubaí. Ela morava em uma pequena fazenda, com seus pais, suas três irmãs e seu irmão caçula. Seu pai era branco e sua mãe era preta. Sua mãe não gostava muito de falar no assunto, mas Julia descobriu que sua bisavó havia sido escravizada e tinha conseguido comprar sua alforria com os quitutes que vendia nas

ruas da sua cidade. A fazenda em que a família vivia era simples e pequena, mas tinha árvores de laranja, jabuticaba, gabiroba, grumixama, pitanga, goiaba e uvaia. As crianças amavam comer jabuticaba, grumixama, pitanga e goiaba no pé. A família também plantava milho, cebola, taioba, chuchu, abobrinha, abóbora-menina, couve, salsinha, cebolinha, alho, quiabo e ora-pro-nobis. Parte do milho eles comiam e parte era dada aos animais do galinheiro. A cozinha não ficava dentro da casa. Ficava no fundo do terreno, depois da horta, e tinha um fogão a lenha. Dona Ilma, a mãe de Julia, passava a maior parte do seu tempo lá, além do tempo em que cuidava das plantações e do galinheiro. Na cozinha aberta, ela fazia suco de uvaia, pão de queijo e quitandas para as crianças, além de toda a comida do dia a dia. Era uma comidinha simples e farta e Julia lembra muito bem do cheiro gostoso daquela cozinha. Suas comidas favoritas eram o feijão tropeiro e a feijoada da mãe, que dizia que tinha aprendido o tempero secreto desta última com sua mãe, que, por sua vez, aprendeu com a sua avó, e assim por diante. Era uma receita de família, que ninguém nunca escreveu, mas que foi conservada na oralidade. Dona Ilma também fazia goiabada, licor de gabiroba, queijo e defumava linguiças ali. A família vendia a goiabada e o licor para uma mercearia na parte urbana do município. Também faziam trocas com os seus vizinhos, oferecendo ovos, galinhas, frutas, milho, goiabada e licor. Recebiam de volta leite, feijão e carne de porco. O Seu Nicanor, pai de Julia, trabalhava numa fazenda um pouco maior, com gado e porco. O problema era que, na volta, ele costumava parar em outra chácara em que tinha alambique de pinga. Nas noites em que ele chegava bêbado em casa, era melhor a mãe e as crianças estarem dormindo. Quem olhasse para ele, apanhava. Por causa disso, Julia lembra bem do medo que sentia da noite. Quando escurecia e o pai ainda não estava em casa, ela e a mãe gritavam para todo mundo ir dormir. Às vezes todos já estavam deitados, mas o irmão menor fazia xixi na cama e elas tinham que levantar, mãe e crianças, para limpar tudo, com medo e pressa.

Julia gostava mesmo de ir para a escola. Fazia o caminho de bicicleta. Tinha muitas amigas lá e adorava suas professoras. Quando estava no colegial, uma professora muito boa a incentivou a fazer faculdade, coisa que ela tinha sonhado, mas não pensado. Ela queria sair de casa e da cidade, ir para Belo Horizonte. Como elas se davam muito bem, Julia contou o sonho para sua mãe, que vibrou de felicidade. A mãe começou a guardar um dinheirinho extra das vendas e, assim, Julia foi estudar Direito na Universidade Federal de Minas Gerais. O pai só soube depois que ela tinha ido.

Em Belo Horizonte, Julia ficou morando por um tempo na casa de uma amiga de sua tia e fazia de tudo para se virar e garantir seu sustento. Trabalhou como caixa de supermercado, vendia bolos para seus colegas de classe, fazia faxina.... Ela sentia um pouco de vergonha, pois era a única aluna negra e que fazia esses trabalhos. Ela também nunca teve um/a professor/a negro/a como referência, o que fazia ela se sentir isolada. Em um ano pôde se mudar para a Moradia Universitária e fazer suas refeições no Restaurante Universitário (RU). Ela acordava, tomava banho, comia seu café da manhã no RU e ia trabalhar no supermercado. À noite corria para jantar no RU e chegar às aulas a tempo. Depois da aula preparava o almoço que levaria como marmita para o almoço do dia seguinte. Julia sentia saudades da sua mãe e da comida dela, mas estava muito feliz com os estudos e a vida nova na cidade. Depois de um ano, conseguiu um estágio para auxiliar a secretariar a Comissão de Graduação da Faculdade de Letras. Morando e trabalhando no campus, ela passou a ir em mais festas. Em uma, conheceu um moço charmoso, que dançava bem e se chamava Miguel. Miguel era um homem cisgênero e branco. Ele disse que estava fazendo contabilidade, o que era uma meia-verdade: ele era mais novo e fazia técnico em contabilidade, e não a faculdade, como tinha ficado implícito. Os dois saíram mais vezes e começaram a namorar e ela perdoou a mentira. Quando ela terminou a faculdade, começou a trabalhar de secretária num escritório de advocacia e ficou noiva de Miguel. Julia não estava com tanta pressa assim para se casar, mas, com um noivo, ela se sentia mais segura para visitar a mãe em Ubaí. Toda vez que eles iam, saíam com uma sacola enorme de frutas, hortaliças e as especialidades de Dona Ilma: os doces de fruta, o licor, a linguiça, o pão de queijo e as quitandas. Eles começaram a reparar que, a cada visita, Dona Ilma parecia mais abatida, lenta e com o coração pesado. Julia a levou para consultas em Belo Horizonte e os diagnósticos não foram bons: hipertensão arterial, diabetes mellitus e depressão. Ela recebeu prescrições de diurético, antiglicemiante oral e antidepressivo. Os médicos também recomendaram que ela diminuísse o consumo de açúcar, sal e

gordura. Esqueceram de perguntar e saber que aquela bolachinha, aquela torta feita com banha de porco, aquele queijo bem curado, aquela linguicinha que ela mesma defumava eram as maiores alegrias de sua vida difícil. Aquela cozinha era o território dela, lá ninguém mexia com ela, nem marido, nem médico.

Infelizmente, um ano depois, Dona Ilma teve um AVC e morreu. Julia ficou arrasada. Depois disso Julia não conseguia mais ir para Ubaí, nem para ver os irmãos e nem o pai. Miguel ficou preocupado com a tristeza de Julia e sugeriu que eles fossem para outro lugar. Parte da família dele morava em São Paulo e eles acharam que seria bom casar e morar fora de Minhas Gerais. A chefe da Julia a recomendou para uma colega paulistana advogada e ela começou a trabalhar lá, também como secretária. Miguel pulou de emprego em emprego e acabou se tornando professor de direção em uma autoescola. Os dois trabalhavam muito, pegavam a linha vermelha lotada do metrô diariamente e cuidavam das crianças, com ajuda de uma tia do Miguel, a Cecília. Mesmo com o estresse de São Paulo, Julia considerava sua vida boa: ela gostava do trabalho, seus filhos tinham saúde, seu marido era carinhoso e ela fez boas amigas. Só sentia muita saudade da mãe e da comidinha dela.

Julia come de tudo e ama legumes e verduras, refogados com bastante alho e cebola. Adora principalmente as hortaliças amargas, como catalonha, sempre nesse refogado. De vez em quando achava um pouco de taioba na praça que levava as crianças para brincar e trazia para casa com muita alegria. Ela também ama carne de porco, peixes, farinha de mandioca junto com a comida, sucos naturais de frutas e doces.

A pandemia atingiu sua família com muita força. Ela ficou fechada em casa com a sua família por um ano. Julia ficou trabalhando em casa, mas era constantemente interrompida pelas crianças, que queriam atenção ou comida. Três meses após o início da pandemia, a autoescola na qual Miguel trabalhava fez "cortes" e ele foi demitido. Com isso, a situação financeira da família complicou e Julia passou a sustentar a casa. Seu salário era de R$ 1.700. Isto impactou muito a compra de alimentos. Nessa época, Júlia deixou de sair de casa para fazer compras, pois apenas Miguel saía. Ele fazia a compra do mês em um Atacadão, para comprar o básico com preços melhores, como arroz, feijão, açúcar, café, farinha de mandioca etc. Nessa compra ele não tinha muita dificuldade, só na parte dos produtos de limpeza. Ele não ia ao sacolão como Júlia costumava fazer, apenas em um supermercado menor, uma vez por semana, também sozinho. Miguel se sentia um pouco perdido lá, pois não sabia direito onde ficava o quê e demorava muito para pegar tudo que Julia colocava na lista. Na parte de hortifrúti era mais complicado, porque às vezes as verduras estavam sem nome e ele não sabia qual era qual. Nunca conseguia achar a catalonha. E também achava difícil escolher quais frutas estavam boas. Com isso, os sucos naturais de frutas foram substituídos por refrescos artificiais. Ele ainda comprava algumas guloseimas para as crianças, porque se sentiria muito mal como pai em tirar isso delas. Mas tiveram que parar de pedir pizza depois da demissão, algo que não agradou ninguém na casa, nem Julia, que via na pizza um descanso.

Além do trabalho em casa e o problema com dividir o computador com Marcelo (para as aulas *on-line*), ela tinha que cuidar da casa, dos filhos e fazer café da manhã, almoço e jantar. Miguel "ajudava" (termo usado pelo próprio) um pouco a cuidar da filha, mas não colaborava em nenhuma tarefa doméstica e culinária. Dizia que não conseguia fritar nem um ovo e que não adiantava nada "ajudar", porque se ele lavava um copo a Julia reclamava que não tinha ficado limpo direito.

Julia se sentia triste e estafada. Sentia falta de Minas Gerais, do aconchego da comida quentinha da mãe. Tinha muita dificuldade em ter ideia do que fazer para o almoço e o jantar e achava que a televisão não ajudava, pois ou as receitas eram difíceis ou os ingredientes não eram para o seu bolso. Às vezes sobrava arroz ou feijão e ela não sabia o que fazer. Teve uma noite que tinha um finzinho de arroz na geladeira, um inhame pequeno, uma batata pequena, quatro bifinhos de acém e um tomate. Então o jantar ficou um monte de pequenas comidas: um pouco de arroz, um bife bem pequeno para cada um, uma rodela de tomate para cada, um pouquinho de inhame cozido e de batata frita. Ninguém passou fome (embora Miguel tenha reclamado de não ter ido dormir de barriga cheia), mas ela teve que preparar muitas coisas para fazer um conjunto que fosse o suficiente, ou seja, trabalhou bastante. E, na sua cabeça, se culpou, pensando na mãe que sempre punha uma mesa farta, mesmo sendo pobre.

À noite, quando todos iam dormir, Julia terminava algum trabalho no computador, naquele momento sem o Marcelo, ou passava roupa. Depois que terminava tudo, sentava no sofá da sala, fumava um cigarro e comia algum doce, mesmo que fosse improvisado (geralmente era uma mistura de leite em pó, sem diluir, com achocolatado). Era um momento de silêncio, o que era raro na casa, mas também de preocupação sobre o amanhã.

Em 2021, Júlia voltou ao trabalho presencial e Miguel conseguiu um emprego em outra autoescola, o que melhorou as finanças da família. Porém, Miguel assumiu uma atitude de quem não precisava contribuir com nada, em termos de cuidado com as crianças e das tarefas culinárias e domésticas, pois, segundo ele, Júlia "tinha dado conta de tudo" na pandemia. Isso trouxe muita tristeza a ela que, depois de muito tempo de solidão a dois, decidiu se separar em 2022.

Agora Júlia mora com as crianças em um apartamento alugado de um quarto ainda na Zona Leste, mas no bairro de Itaquera. O apartamento tem coleta de lixo e tratamento de água e de esgoto, mas o gás não é encanado, então ela tem que comprar botijão. Ela conversou com a dona do escritório de advocacia sobre sua situação, mostrou o primor do seu trabalho e a convenceu a promovê-la. Agora, em vez de secretária, ela é advogada júnior e recebe R$2.500 por mês, o que é menos do que a maioria dos seus colegas recebe na mesma posição. Ela está se sentindo realizada em finalmente exercer a profissão para a qual estudou. Também se sente mais livre, pois toma suas próprias decisões e não tem que ouvir constantes reclamações.

Atualmente, ela tem 1,60m de altura e 61kg. Sua saúde é boa, ela só sente dor nas costas em função do cuidado com as crianças e de arrumar a bagunça que elas fazem. Julia tem problemas para evacuar e isso a incomoda muito, pois produz inchaço e gases. Ela se sente constrangida em ir ao banheiro no trabalho e, em casa, a Mariana fica atrás da porta do banheiro, querendo chamar sua atenção. Ela não tem tempo para atividade física, mas anda vinte minutos da sua casa até o metrô (e vice-versa) e faz aula de dança uma vez por semana, por uma hora, em um centro comunitário gratuito que descobriu perto do trabalho. Ela ama essa aula e diz que é um dos melhores momentos da semana, mesmo tendo que almoçar voando, pois a aula é no horário do seu almoço. Sua jornada de trabalho é de oito horas por dia e a maior parte deste tempo ela passa sentada, trabalhando no computador.

Agora, ela prepara o café da manhã e o jantar da família. Ela leva uma marmita com as sobras do jantar para comer no almoço. Diz que fica um pouco enjoada de comer a mesma comida duas vezes, mas não sabe como fazer para mudar a comida do jantar que vai para a marmita sem ter que cozinhar tudo de novo. No trabalho, seus colegas recebem salários melhores e saem para almoçar fora, nos restaurantes perto da Avenida Paulista. Ela almoça na copa com o office-boy e a faxineira do escritório.

Júlia tem feito as compras em um supermercado pequeno perto do seu novo apartamento e em um sacolão no fim de semana. Mesmo com um salário maior, ela tem tido dificuldade financeira, pois os preços dos alimentos e do gás de cozinha subiram muito. Muito raramente consegue comprar carne vermelha. Geralmente se vira entre o ovo, a salsicha e a mortadela. Sua prioridade é a alimentação das crianças. Faz de tudo para não faltar leite, inclusive deixou de tomar leite no seu café, para sobrar mais para as crianças. Na saída do metrô, costuma comprar o que chama de "bobagens" (como balas, pirulitos, biscoito de polvilho e bolacha recheada) para mimar as crianças, pois acha que esta é uma forma de mantê-las felizes depois da pandemia e da separação. Uma grande dificuldade é com a pensão alimentícia. Frequentemente, Miguel contribui com apenas R$500 por mês. Ele fica com as crianças dois finais de semana por mês, nos quais Julia aproveita para descansar. Suas amigas do prédio novo comentam que não é justo a Julia ficar muito mais dias com as crianças, que isso é uma sobrecarga, mas ela não sabe como mudar a situação. Uma outra dificuldade é que, nos fins de semana dele, Miguel só leva as crianças para comer em lanchonetes e *fast-foods*. Embora Julia entenda que ele não sabe cozinhar e que as crianças gostam dessas comidas, ela se preocupa com a possibilidade de as crianças ficarem mal acostumadas e só quererem este tipo de comida. Ela fica pensando que tinha tanto contato com plantas, hortas, árvores de frutas e o galinheiro na sua infância e seus filhos têm contato zero e devem pensar que o leite vem da caixinha mesmo.

Ela continuou com o hábito de comer um doce improvisado no final do dia, mas sem fumar mais. Se antes costumava comer o leite em pó misturado com achocolatado, agora come pó de café misturado com bastante açúcar, por ser mais barato.

Com tantas mudanças em sua vida, Júlia hoje se anima com o amanhã e se sente feliz novamente. Embora se sinta cronicamente cansada e tendo que lutar muito para dar boas condições para ela e as crianças, ela acha bom poder tomar suas próprias decisões. Pensando na sua vida atual, ela gostaria de ter menos trabalho com a comida e a casa, ter mais momentos de lazer e, quem sabe, entrar em um aplicativo para conhecer um possível novo parceiro. Pensando no futuro, ela gostaria de ter uma saúde boa, para não ter as mesmas doenças que sua mãe teve, de parar de pagar aluguel e ter sua própria casinha e de ver seus filhos na faculdade pública.

Abaixo temos uma descrição da sua alimentação atual:

Horário Local Companhia Tempo da refeição	Alimento	Quantidade em medidas caseiras	Peso (g) ou volume (ml)
5h30 Em casa Com filho Marcelo 10 minutos	Café preto puro	1 xícara de chá (cheia) com 3 colheres de chá (cheias) de açúcar refinado	200ml de café 15g de açúcar
	Pão francês	1 unidade	50g
	Margarina	4 pontas de faca (cheias)	24g
12h00 Copa do trabalho Com os colegas 30 minutos	Arroz branco cozido	3 colheres de servir (cheias)	135g
	Feijão carioca cozido	1,5 concha média (cheia)	210g
	Farinha de mandioca torrada e já temperada	2 colheres de sopa (cheias)	32g
	Ovo mexido	1 ovo médio	50g
	Chuchu cozido e refogado com óleo de soja, cebola, alho e sal	2 colheres de servir (cheias)	90g
	Refrigerante da marca mais barata	1 garrafa plástica pequena	250ml
15h00 No corredor do escritório, com os colegas advogados 5 minutos	Biscoito de água e sal	Três unidades	24g
	Café preto	1 copo plástico de café com 1 colher de chá (cheia) de açúcar refinado	50 ml de café 5g de açúcar
17h00 Mesa do trabalho Sozinha 5 minutos	Banana prata	1 unidade média	86g
20h00 Em casa Com os filhos 30 minutos	Arroz branco cozido	2 colheres de servir (cheias)	90g
	Feijão carioca cozido	1 concha média (cheia)	140g
	Farinha de mandioca torrada e já temperada	1 colher de sopa (cheia)	16g
	Salsicha cozida	1 unidade média	50g
	Alface lisa	2 folhas médias	20g
	Tomate Carmem	4 rodelas médias	60g
	Tempero para a salada	1 colher (chá) de óleo misto e 1 pitada pequena de sal	1,6g óleo 0,5g sal
	Laranja Bahia	1 unidade média	180g
23h00 Em casa Sozinha 10 minutos	Docinho improvisado: pó de café misturado com açúcar	1 colher de chá (cheia) de pó de café e 3 colheres de chá (cheias) de açúcar refinado	1,5g de pó de café 15g de açúcar

MATERIAL SUPLEMENTAR 4 – Proposta de plano de aula “Práticas culinárias como elemento complexo das relações socioculturais”, conhecida informalmente como “Chiclete eu misturo com banana”.

Diez-Garcia e Castro (2011) apontaram que a culinária pode ser um espaço criativo para o cuidado alimentar e nutricional. Assim, iremos utilizá-la, por meio do método de improvisação culinária (Deutschet al., 2009), para auxiliar o desenvolvimento da seguinte competência: elaborar um planejamento dietético que promova a alimentação saudável e o prazer, que seja apropriado cultural, social e economicamente à pessoa à qual ele se destina, atentando para aspectos de gêneros, sexualidades, classe social e raça, entre outros, que esteja associado a sistemas alimentares social e ambientalmente saudáveis e que seja inclusivo e emancipatório. A aula será desenvolvida na Cozinha Didática e Laboratório de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição.

Preparação das/os estudantes: ler o seguinte texto antes da aula: Diez-Garcia RW, de Castro IR. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. CienSaudeColet 2011;16:91-8. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21180818/

Roteiro da aula:

Nesta aula vocês trabalharão, por meio do método de improvisação culinária, a personalização de uma refeição para pessoas fictícias, que apresentam diversos marcadores sociais da diferença, preferências e aversões alimentares. Vocês receberão um almoço hipoteticamente planejado e terão que mudá-lo a partir das características da pessoa. Em grupo, vocês adaptarão essa refeição e cozinharão a mesma. Ao final da aula, faremos a degustação e discutiremos os motivos que justificaram as mudanças. Vocês deverão utilizar alguns ingredientes do almoço original e outros ingredientes extras, conforme consta a seguir. Todos os almoços devem ter uma entrada, um prato principal, um acompanhamento e uma sobremesa. Fiquem à vontade para consultar os livros do Laboratório e a internet.

A sala será dividida em 12 grupos e cada perfil de comensais será sorteado para dois grupos.

Almoço hipoteticamente planejado:

- - Salada de rúcula com cebola roxa e cubos de manga, temperada com azeite de oliva, suco de limão e sal.
- - Peixe assado com batatas, tomates e cebolas.
- - Arroz branco com pequenos pedaços de brócolis.
- - Pudim de leite condensado.

Ingredientes deste almoço hipotético:

- Sal
- Rúcula
- Cebola roxa
- Alho
- Cebola comum
- Tomates
- Batatas
- Brócolis
- Manga
- Limão Tahiti
- Azeite de oliva
- Óleo de soja
- Tilápia
- Arroz branco
- Açúcar
- Leite condensado
- Leite integral
- Ovos
- Especiarias à vontade

Ingredientes extras que poderão ser usados:

- Azeite de dendê
- Bacon
- Banana da terra
- Caju
- Cenoura
- Coco
- Cupuaçu
- Farinha de trigo
- Feijão branco
- Gelatina em pó sem sabor
- Inhame
- Jambu
- Maçã
- Manteiga sem sal
- Maxixe
- Ora-pro-nóbis
- Pitanga
- Polpa de cupuaçu
- Queijo meia cura
- Sapoti
- Tapioca
- Erva-mate
- Leite de coco

Perfil das/os comensais

Nomes das/os comensais	Descrição das/os comensais	Preferências e aversões alimentares
Renato	Homem cisgênero, branco, homossexual, que se autodenomina "urso", assistente administrativo, de classe média, com 42 anos, mora em São Paulo (SP).	Ama comidas apimentadas, pesadas e de sabores fortes. Odeia vegetais e ovos.
Camila	Mulher cisgênero, preta, mãe solo de três filhos, heterossexual, empregada doméstica, de classe baixa, com 33 anos, mora em Ribeirão Pires (SP).	Não aguenta mais comer sua própria comida de todo dia, que faz para si e seus filhos. Quer comer o tipo de comida que faz para sua empregadora, mas que esta não a deixa comer.
Jean-Luc	Homem transgênero, preto, bissexual, garçom de um bar na região do Glicério, de classe baixa, com 28 anos, refugiado do Haiti, mora em São Paulo (SP).	Ama comidas bem condimentadas e sente saudades da comida do Haiti. Não gosta de vegetais crus.
Luana	Mulher cisgênero, parda, homossexual, produtora de eventos, de classe média alta, com 37 anos. Nasceu em Salvador (BA), Bahia, mas mora em Porto Alegre (RS).	Ama comida nordestina. É alérgica a peixes e frutos do mar.
Francine	Mulher transgênero, branca, heterossexual, professora universitária, de classe média alta, com 45 anos, mora em Alfenas (MG).	Gosta de refeições leves, que não a deixem estufada. Odeia frutas.
Igor	Homem cisgênero, pardo, heterossexual, estudante de Serviço Social na UNIFESP, de classe baixa, com 22 anos, mora em São Vicente (SP)	É vegano e não gosta de preparações muito doces. Prefere sabores ácidos e amargos.

Questões para estimular a discussão após a apresentação dos pratos e a degustação:

- Vamos adaptar a famosa frase "Você é o que você come". Como as características das/os comensais, suas preferências e aversões determinaram o planejamento culinário da refeição?
- Vocês imaginam as/os comensais comendo essa refeição em quais momentos e lugares? Quais seriam as relações entre estas preparações culinárias e a comensalidade?
- Foi fácil ou difícil realizar essa atividade? O que vocês fizeram que foi particularmente inovador e funcionou bem? E o que não funcionou bem? Por quê?
- Há algum ingrediente que fez falta?
- Vocês sentiram falta de alguma informação sobre as/os comensais? Quais?
- O que vocês aprenderam de mais importante nesta atividade?
- Se vocês pudessem fazer tudo de novo, o que fariam de diferente?
- (para encerramento): Se vocês pudessem definir esta aula em uma palavra, qual seria?

Questões para serem respondidas individualmente e entregue na próxima aula:

- Como aquilo que foi aprendido na criação e elaboração de uma refeição poderia ser expandido para o planejamento dietético de um dia?
- Procure a música "Chiclete eu misturo com banana". Por que você acha que ela é o nome informal desta aula?

Referências bibliográficas

1. Diez-Garcia RW, de Castro IR. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. CienSaude Colet 2011;16: 91-8.
2. Deutsch J, Billinsley S, Azima C. Culinary improvisation: skill building beyond the mystery basket exercise. New York: Pearson Learning Solutions; 2009. 335 p.

Observação: caso não seja possível fazer a aula prática, com o preparo dos alimentos, os almoços hipotéticos podem ser planejados de forma teórica.