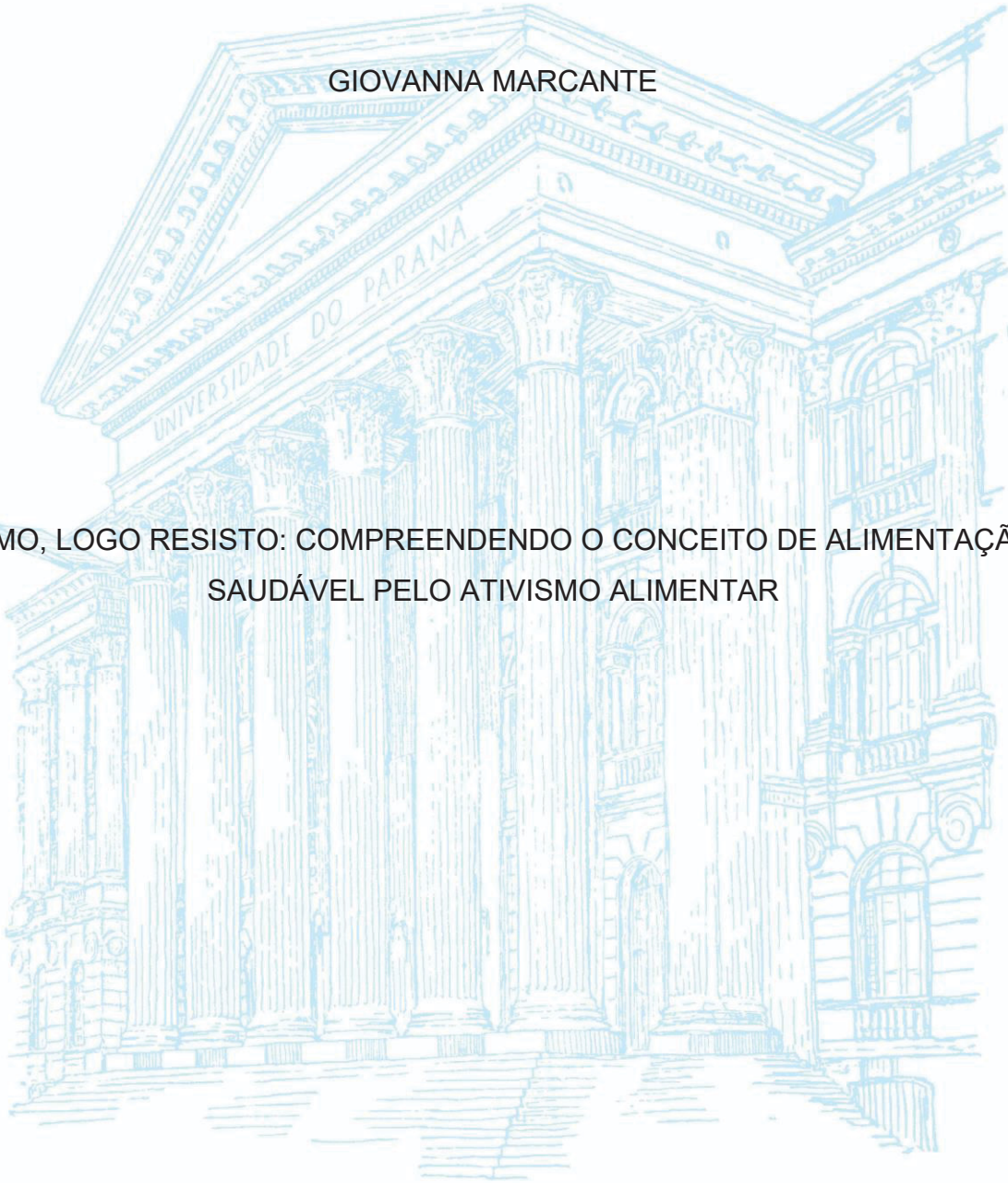


UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

GIOVANNA MARCANTE

COMO, LOGO RESISTO: COMPREENDENDO O CONCEITO DE ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL PELO ATIVISMO ALIMENTAR



CURITIBA

2023

GIOVANNA MARCANTE

COMO, LOGO RESISTO: COMPREENDENDO O CONCEITO DE ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL PELO ATIVISMO ALIMENTAR

Dissertação apresentada ao curso de Pós-Graduação em Sociologia, Setor de Ciências Humanas, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Sociologia.

Orientadora: Profa. Dra. Rubia Carla Formighieri
Giordani
Co-Orientadora: Profa. Dra. Camila Muhl

CURITIBA

2023

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SISTEMA DE BIBLIOTECAS – BIBLIOTECA DE CIÊNCIAS HUMANAS

Marcante, Giovanna

Como, logo resisto: compreendendo o conceito de
alimentação saudável pelo ativismo alimentar. / Giovanna
Marcante. – Curitiba, 2023.

1 recurso on-line : PDF.

Mestrado (Dissertação) – Universidade Federal do Paraná,
Setor de Ciências Humanas, Programa de Pós-Graduação em
Sociologia.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Rubia Carla Formighieri Giordani

Coorientadora: Prof^a. Dr^a. Camila Muhl

1. Nutrição. 2. Hábitos saudáveis. 3. Hábitos alimentares.
4. Alimentos - Consumo - Aspectos sociais. I. Giordani, Rubia
Carla Formighieri, 1974-. II. Muhl, Camila, 1990-. III. Universidade
Federal do Paraná. Programa de Pós-Graduação em Sociologia.
IV. Título.

Bibliotecária: Fernanda Emanoéla Nogueira Dias CRB-9/1607



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SETOR DE CIÊNCIAS HUMANAS
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO SOCIOLOGIA -
40001016032P2

TERMO DE APROVAÇÃO

Os membros da Banca Examinadora designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação SOCIOLOGIA da Universidade Federal do Paraná foram convocados para realizar a arguição da dissertação de Mestrado de **GIOVANNA MARCANTE** intitulada: **COMO, LOGO RESISTO: COMPREENDENDO O CONCEITO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PELO ATIVISMO ALIMENTAR**, sob orientação da Profa. Dra. RUBIA CARLA FORMIGHIERI GIORDANI, que após terem inquirido a aluna e realizada a avaliação do trabalho, são de parecer pela sua **APROVAÇÃO** no rito de defesa.

A outorga do título de mestra está sujeita à homologação pelo colegiado, ao atendimento de todas as indicações e correções solicitadas pela banca e ao pleno atendimento das demandas regimentais do Programa de Pós-Graduação.

CURITIBA, 25 de Setembro de 2023.

Assinatura Eletrônica
25/09/2023 14:40:27.0
RUBIA CARLA FORMIGHIERI GIORDANI
Presidente da Banca Examinadora

Assinatura Eletrônica
25/09/2023 15:34:57.0
CAUÊ FRAGA MACHADO
Avaliador Externo (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL)

Assinatura Eletrônica
25/09/2023 18:07:12.0
LARA ROBERTA RODRIGUES FACIOLI
Avaliador Interno (UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ)

Assinatura Eletrônica
25/09/2023 13:53:15.0
CAMILA MUHL
Coorientador(a) (55001924)

DEDICO
Ao Direito Humano à Alimentação
Adequada. Que seja cumprido.

AGRADECIMENTOS

Ao passado: agradeço às autoras e autores que delimitaram suas visões e reflexões pelo uso da escrita e as registraram para compor junto à novas reflexões. Cada palavra aqui escrita representa nossa união enquanto humanidade.

Ao presente: Aos meus pais e minha irmã, por todo apoio de sempre a tudo que acreditei;

Ao Programa de Pós Graduação em Sociologia da UFPR, o qual acolheu esta nutricionista carregada de inquietações sociais e a ensinou a descrevê-las nesta linguagem;

À tão querida e sempre presente orientadora Rubia, a qual - no equilíbrio perfeito entre respeitar a liberdade da criatividade de seus orientandos e direcionar caminhos, aplicado observações necessárias - vem sendo minha mentora desde a graduação em nutrição;

À co-orientadora Camila, a qual brilhantemente trouxe ar fresco à esta pesquisa já em seu decorrer;

Ao Coletivo VESPA e seus corajosos ativistas. Obrigada por toda contribuição e inspiração por sua nobre luta.

Ao Programa de Pós Graduação em Antropologia Social da UFRGS e à Professora Maria Eunice e Professor Cauê, os quais me acolheram como aluna externa à disciplina de Antropologia da Alimentação, representando grande virada de chave ao olhar para este objeto de estudo em minha trajetória;

Ao grupo Rede Naus – Rede Íbero Americana de Pesquisa Qualitativa em Alimentação e Sociedade, o qual disponibilizou de forma online a disciplina *corpo, alimentação e sociedade*.

Aos meus colegas de turma e grandes amigos, Maria Rita, Ana Claudia e Victor, os quais tanto me escutaram e, mesmo que virtualmente, abraçaram nos momentos de angústia, mas também de felicidade deste processo;

Ao futuro: agradeço a você, que agora lê estas palavras.

A todo tempo e fora das dimensões mensuráveis de tempo: Erikson, por tanto amor, obrigada.

Ela própria fora apanhada por uma das rodas do sistema perfeito.

Talvez mal apanhada, com a cabeça para baixo e uma perna saltando fora.

Mas de sua posição, quem sabe mesmo se privilegiada, espiava ainda bastante bem.

Clarice Lispector

RESUMO

A partir de uma problematização sociológica do conceito de alimentação saudável quando complexificado pelas lentes do ativismo alimentar, essa pesquisa buscou compreender os contextos de produção e conteúdos normativos do comportamento alimentar ativista contemporâneo. Como hipótese e argumento, desenvolveu-se a perspectiva de que a criticidade e politização da alimentação podem ser uma alternativa atual de uma moral alimentar, a qual se desestrutura na modernidade industrializada. Para atingir este objetivo foi realizada uma triangulação de métodos - como registro alimentar, entrevistas com roteiros semiestruturados e observação direta - “perseguido” diversas instâncias do comportamento alimentar. Como resultado dos conteúdos constitutivos do conceito de alimentação saudável em comum aos ativistas participantes da pesquisa (as quais deram origem às categorias de análise aprofundadas) foram discutidos a alimentação em relação ao tempo, à politização, ao grau de processamento dos alimentos, à moralização individual e à coletivização. Este primeiro bloco de categorias diz respeito à investigação realizada a partir da reflexividade dos entrevistados. Em uma segunda escala de análise observada, também como conteúdos constitutivos desta moral alimentar, porém, como fruto do exercício ativista em um projeto de formação política, os conceitos da crítica ao alimento mercadoria, agroecologia, comer bem e viver bem e soberania alimentar são colocados em pauta como categorias de análise sociológica.

Palavras-chave: Ativismo alimentar; Alimentação saudável; Comportamento alimentar.

ABSTRACT

From a sociological problematization of the concept of healthy eating when complexified by the lens of food activism, this research sought to understand the production contexts and normative contents of contemporary activist eating behavior. As a hypothesis and argument, the perspective was developed that the criticality and politicization of food can be a current alternative to a food morality, which is disrupted in industrialized modernity. To achieve this objective, a triangulation of methods was carried out - such as food records, interviews with semi-structured scripts and direct observation - "chasing" different instances of eating behavior. As a result of the constituent contents of the concept of healthy eating in common with the activists participating in the research (which gave rise to the categories of in-depth analysis), food was discussed in relation to time, politicization, the degree of food processing, individual moralization and collectivization. This first block of categories concerns the investigation carried out based on the reflexivity of the interviewees. In a second scale of analysis observed, also as constitutive contents of this food morality, however, as a result of the activist exercise in a political training project, the concepts of criticism of commodity food, agroecology, eating well and living well and food sovereignty are placed on the agenda as categories of sociological analysis.

Keywords: Food activism; Healthy eating; Eating behavior.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 - “NUTRIÇÃO VEGETARIANA”	66
FIGURA 2 - “COMA BEM FAZENDO O BEM”	67
FIGURA 3 - “PELA SAÚDE DOS POVOS DO CAMPO E DA CIDADE”	68

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 - EIXOS E PERGUNTAS DAS ENTREVISTAS COM ROTEIROS SEMIESTRUTURADOS.....	32
QUADRO 2 - CARACTERIZAÇÃO DOS ENTREVISTADOS.....	39
QUADRO 3 - REGISTROS ALIMENTARES DOS ENTREVISTADOS.....	40

LISTA DE ABREVIATURAS OU SIGLAS

CONSEA – Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional

SAN - Segurança Alimentar e Nutricional

TCLE - Termo de Consentimento Livre Esclarecido

VESPA - Veganismo Solidário Popular e Anticapitalista

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	13
2. “COMER CONSCIENTE”.....	15
3. OBJETO E MÉTODO	22
3.1 A MODERNIDADE ALIMENTAR NO MUNDO.....	22
3.2 A MODERNIDADE ALIMENTAR NO BRASIL.....	24
3.3 O ATIVISMO ALIMENTAR.....	26
3.4 APRESENTAÇÃO DO CAMPO	28
3.4 MÉTODO	30
4. “UM PRATO CHEIO PARA A CONSCIÊNCIA”	34
4.1 DO PRATO PARA DENTRO: DA DIETÉTICA À POÉTICA.....	37
4.1.1 A MOTIVAÇÃO POLÍTICA	41
4.1.2 O TEMPO COMO RECURSO E PRIVILÉGIO.....	45
4.1.3 UMA PREFERÊNCIA E GRAUS DE PROCESSAMENTO	48
4.1.4 A MORALIZAÇÃO INDIVIDUAL DA ALIMENTAÇÃO.....	51
4.1.5 A CONSTRUÇÃO DE UMA MORAL COLETIVA.....	55
5. “UMA PRÁTICA PARA CONECTAR AS COISAS”	61
5.1 AMBIENTAÇÃO	62
5.2 O MOMENTO DO DEBATE	65
5.3 A CHAVE DE COMPREENSÃO DA DISCUSSÃO	68
5.3.1 CRÍTICA AO ALIMENTO MERCADORIA.....	71
5.3.2 AGROECOLOGIA E O VIVER BEM.....	74
5.3.3 SOBERANIA ALIMENTAR	76
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	79
REFERÊNCIAS	82
APÊNDICE 1 – TCLE	88
ANEXO 1 – REGISTROS ALIMENTARES.....	91

1. INTRODUÇÃO

Uma corrente me prende à mesa em que os homens comem.

E os convivas que chegam intencionalmente sorriem
e só eu sei porque principiei a escrever no princípio do mundo

e desenhei uma rena para a caçar melhor

e falo da verdade, essa iguaria rara:

este papel, esta mesa, eu apreendendo o que escrevo.

(SENA, 1988, p. 83-84)

A partir de minha formação como nutricionista, buscando articular os conhecimentos desta área aos de ordem sociológica, trago no primeiro capítulo deste trabalho as motivações e problematizações que justificam a necessidade da interdisciplinaridade entre ambas as áreas supramencionadas, tomando como ponto de partida o conceito do comportamento alimentar e as compreensões divergentes a este conceito em estudos nestas duas áreas do conhecimento.

No capítulo seguinte, “objeto e método”, a construção do objeto desta pesquisa é descrita, sendo que se inicia a partir de uma problematização do conceito de alimentação saudável e suas construções ao longo do período conceitual da modernidade. Neste período, marcado pela industrialização e lógica neoliberal, o conceito de alimentação saudável se desprende das amarras locais determinadas pela natureza e ritos e flutua de forma globalizada, agora também de acordo ao regimento do capital. Este desmembramento das regras alimentares situa o comedor em uma posição de constante tomada de decisão acerca do que seria melhor ingerir, frente aos inúmeros discursos contradizentes propagados sobre.

Esta angústia do comedor moderno se intensifica no período atual quando esse se torna ativista crítico da alimentação, politizando este ato e ampliando às avaliações do conceito de alimentação saudável aspectos relativos à sua forma de produção e critérios éticos. Sendo assim, esse comedor contemporâneo ativista, ao desempenhar seu comportamento alimentar se torna objeto de estudo desta pesquisa, utilizando como base discussões conceituais do próprio termo “comportamento alimentar”.

Compreendendo (após as problematizações críticas mencionadas), portanto, o comportamento alimentar como ponto de encontro entre a atitude alimentar imediata

e seus determinantes sociais, políticos e culturais, esta pesquisa “persegue” a alimentação de ativistas afim de compreender os contextos de formação desde comportamento alimentar crítico e como este se choca à grandes temas estruturantes do conceito de alimentação saudável atual.

Para realizar esta “perseguição” foi necessária uma triangulação de métodos, exposta também no capítulo seguinte, mesclando metodologias que analisam a alimentação pelas ciências da nutrição à observação e discussão teórica sociológica.

Ao longo desta investigação, a hipótese de que a amplificação e crítica ao comportamento alimentar podem ser uma alternativa para a construção de uma nova moral alimentar, desestruturada na modernidade, é costurada e argumentada.

Como resultados expostos nos seguintes capítulos de análise de campo - em um primeiro momento de análise realizado à alimentação de ativistas por meio de registro alimentar e entrevistas com roteiros semiestruturados - foi encontrado como aspectos constitutivos em comum acerca de uma alimentação ideal a crítica política à alimentação, o uso do tempo (o qual foi discutido a partir de problematização sociológica sobre o tempo encurtado e ajustado ao trabalho na modernidade), a preferência por alimentos com menor grau de processamento (discutido teoricamente como resistência à lógica mercadológica que rege a alimentação rápida e “prática” moderna) e a alimentação saudável, primeiramente como uma moralização individual e, logo após, como um pacto coletivo.

No capítulo seguinte de resultados de análise, esta pesquisa se debruça novamente aos aspectos normativos desta moral alimentar, porém agora, exercida e discutida coletivamente em uma roda de conversa promovida pelo coletivo ativista do qual os entrevistados da sessão anterior participam. A partir de suas discussões e interpretação teórica realizadas nesta pesquisa, a crítica ao alimento mercadoria e a promoção da agroecologia, do comer bem e viver bem, assim como da soberania alimentar aparecerem como temas em comum em meio à divergentes opiniões, se mostrando pautas fundamentais à alimentação saudável em diversos contextos.

Por fim, nas considerações finais “amarro” toda a discussão que se sucedeu ao primeiro capítulo deste trabalho, buscando articular os achados desta pesquisa a reflexões sobre o fazer profissional na área de alimentação e nutrição, assim como direcionamentos para estudos futuros.

2. “COMER CONSCIENTE”

Ésta es la generación del come y calla, come y calla, come
 come y calla, come y calla, come y calla, come
 No preguntes lo que el plato tiene
 come y calla
 Lo que tiene es lo que hay y no hay más
 come y calla, come y calla, come y calla, come
 De política y espiritualidad no se habla
 come y calla
 Muestra lo bien educado que estás
 come y calla
 Come religiones
 calla sus contradicciones
 Come leyes y constituciones
 calla que legislan genocidios y opresiones
 Come eurocentrismo
 calla tu abya yala abyecto
 Come tu porción menor mujer
 calla, come y calla

(NEWEN AFROBEAT, 2019)

O termo “comportamento alimentar” vem sendo incorporado mais intensamente à formação acadêmica nos cursos de graduação em nutrição ao longo dos últimos anos, sendo incluído nas disciplinas de formação técnica ao atendimento clínico individualizado (planejamento alimentar de indivíduos). A problematização que aqui se busca construir é a de como o conceito de comportamento alimentar é apreendido e manejado nestas prescrições. Ainda que esta abordagem ao indivíduo com foco em seu comportamento amplie o olhar ao ato alimentar, agregando os padrões de pensamento e ação dos indivíduos, assim como a existência de determinantes socioambientais em sua formação - além do clássico balanço de nutrientes e energia para definir uma alimentação saudável - o comportamento alimentar neste meio é considerado como uma atitude individual, controlável e

modificável pela prática de exercícios e pela repetição destes, também realizados à nível individual, buscando tornar esses comportamentos um hábito.

Klotz-Silva et al. (2016) expõem uma crítica a esta visão que coloca o comportamento em uma posição controlável, a qual prega que sua repetição altera o hábito, considerando-a reducionista em relação à complexidade da realidade. Em uma visão ampliada e resistente ao comportamento visto como controlável individualmente - a qual, segunda as autoras referenciadas - domina o entendimento do conceito do comportamento nos estudos da área de alimentação e nutrição, as autoras propõem uma análise que se desloca da ação condicionada para as dimensões socioculturais em sua formação, tanto conscientes quanto inconscientes aos indivíduos.

As prescrições voltadas ao comportamento alimentar analisado a partir desta base em crítica tendem a responsabilizar os indivíduos pelas mudanças nos hábitos, assim como culpabilizá-los pelos hábitos não tidos como adequados, já que não considera com peso em sua análise a força e coerção das dimensões externas, culturais e coletivas na formação do comportamento e a dependência dos indivíduos que os exercem, ajustados a seus contextos e classes (PACHECO, 2008).

Essa compartimentalização do conhecimento que separa os aspectos sociais dos biológicos do ato alimentar se alinha à forma dominante e homogênea de fazer ciência na modernidade. Restritas regras de como se alimentar, direcionadas a seu conteúdo dietético, pautadas em um ideal balanço de nutrientes e divisão de calorias aparece como produto de uma ciência fundada sob o viés biomédico, o qual prioriza práticas voltadas para o controle e a segurança, como modo ou tentativa de evitar a doença, de afastar os riscos à saúde. A nutrição é fundada como uma estratégia discursiva de saúde na metade do século XIX, sob esta lógica mecanicista que calcula nutrientes adequados ao funcionamento de um corpo máquina (CARVALHO et al., 2011).

O discurso biomédico na atualidade se encontra em um lugar de poder e interpela as subjetividades como um aparelho ideológico e possui uma força avassaladora sobre as concepções e práticas de saúde (SARTI, 2010). A mesma autora a que referencio nesta problematização, em seus trabalhos localizados como sociologia e antropologia da saúde, entende biomedicina como “o campo de saberes biológicos no qual se baseia a medicina, envolvendo as instituições e as práticas de saúde a ela associadas” (SARTI, 2010, p.78).

Priorizando práticas voltadas para o controle e a segurança (CARVALHO et al., 2011) os discursos e práticas biomédicas representam a visão moderna dominante sobre saúde, a qual rapta o ato alimentar e o encaixa em seus moldes, tornando-o meio a ser moralizado por práticas individuais na busca e conquista por saúde por cada indivíduo. Concomitantemente, as práticas clínicas em nutrição, ao não serem problematizadas de forma crítica desde sua constituição, mantêm seu olhar sob este viés, tratando de seus pacientes como corpos mecanizados e objetificados, a fim de, na repetição de exercícios e técnicas, atingir ao êxito de sua ainda calculada saúde.

Entretanto, mesmo que desconsideradas ou percebidas com menor importância, todas as dimensões que constituem um ato alimentar se fazem e se refazem no cotidiano, em integralidade e complexidade, assim como proporcionam seus resultados - não apenas biológicos. A cultura delimita e desenha na realidade do mundo vivido até mesmo as mais naturalizadas concepções humanas, como, por exemplo, o que é *comível* (MACIEL, 2001). Exatamente, comível, não apenas comestível. Afinal, quantos de nós sabemos as inúmeras propriedades nutricionais de, por exemplo, variedades de insetos consumidos em outras culturas consideradas por nós “exóticas”, mas mesmo assim, em nossa cultura – em nossa linguagem alimentar – este **alimento** causa tanta aversão e, apesar de saber que é comestível, não é comível?

Talvez fosse bom que aqui, como no caso da natureza, só pudéssemos esclarecer nossos atos, nossas metas e nossas ideias do que deve ser se compreendêssemos melhor o que existe, as leis básicas desse substrato de nossos objetivos, a estrutura das unidades maiores que formamos juntos. Só assim estaríamos em condições de fundamentar a terapia dos males de nossa vida em comum num diagnóstico seguro. Enquanto isso não acontece, conduzimo-nos, em todas as nossas deliberações sobre a sociedade e seus males, exatamente como os charlatães no tratamento das doenças: receitamos uma terapia sem antes termos formulado um diagnóstico claro, independente de nossos desejos e interesses (ELIAS, 1994, p.19).

A problematização que busco trazer neste ponto não seria a de um embate à visão biomédica, mas a compreensão de que a alimentação de um indivíduo, ao ser trazida à luz para análise, seria como um prisma colocado sob um feixe de luminosidade. Assim como o prisma se decompõe em inúmeras cores que o constituíam, mas não estavam passíveis de observação sem a luz, a alimentação

também possui inúmeras camadas que constituem sua prática, seu ato alimentar, sendo o balanço de nutrientes e a constituição corporal apenas uma delas, nem maior, nem menor, nem mais reluzente nem menos, apesar de estar em um local de poder e prestígio maiores em uma sociedade racionalista e produtivista. É na busca de um entendimento maior destas outras cores e, talvez, uma diminuição das culpabilizações que se produzem a partir do controle de apenas uma delas, que evoco reflexões coletivas, culturalmente construídas.

Poulain & Proença (2003) propõem o conceito de um “espaço social alimentar”, no qual se realizam as escolhas alimentares e possui diferentes dimensões. Este espaço é compreendido como um objeto sociológico total, ou seja, coloca em movimento a totalidade da sociedade e de suas instituições. Como exemplo destas dimensões que podem compor um espaço social alimentar os autores destacam o espaço do comestível, ou seja, as simbologias e arbitrariedades selecionadas culturalmente na decisão do que é um alimento comestível e o que não é; o sistema alimentar, o qual diz respeito às estruturas tecnológicas e sociais que perpassam todas as etapas de transformação e produção dos alimentos; o espaço culinário, o qual é ao mesmo tempo geográfico e social, estruturando a divisão social e sexual das atividades que são realizadas e codificando mensagens que significam a sociedade deste espaço, como uma linguagem; o espaço dos hábitos de consumo e de rituais que rodeiam o ato alimentar; a temporalidade alimentar, ou seja, os ciclos que se modificam e modificam a alimentação durante os estágios da vida humana e da natureza (estações do ano, por exemplo); e, por fim, o espaço da diferenciação social, o ato alimentar como marcador de fronteiras identitárias entre indivíduos e grupos.

Se por um lado, no campo das Ciências Naturais, o valor do “alimento” está, hegemonicamente, relacionado à sua composição química, qualidade sanitária, inocuidade, tecnologias de produção e distribuição e possibilidades terapêuticas, por outro, no campo das Ciências Sociais, a “comida” ocupa um lugar de expressão da estrutura social de um grupo, de sua organização (CARVALHO et al., 2011, p.157).

Sendo assim, os mais sutis atos da vida cotidiana são atravessados por símbolos culturais e demonstram o tipo de sociedade em que se está inserido, ou, podem ser interpretados como uma metáfora da vida em si. Uma refeição realizada

em uma mesa redonda, onde todos possuem lugares semelhantes poderia representar uma organização política democrática deste lugar, ao contrário de uma mesa com posição de ponta onde sentaria uma autoridade e ilustra uma hierarquia (MONTANARI, 2008).

Elias (1993) demonstra brilhantemente como a maneira correta, segundo regras de etiqueta, de se segurar uma faca à mesa reflete um processo social mais complexo. Este processo de que o autor fala seria o processo civilizador. De forma extremamente resumida, este inicia seu desenvolvimento a partir das sociedades feudais europeias e a partir da estrutura desta ocorre o aumento da diferenciação das relações de trabalho, gerando interdependência à uma emergente rede comercial, assim como a necessidade de um objeto padrão de troca, o dinheiro. O poder e controle comercial, agora de forma centralizada, também monopoliza as relações de controle pela violência (ELIAS, 1993).

Estas diferenciações na estrutura social se manifestam no comportamento dos indivíduos, onde ações anteriormente individuais se tornam integradas. Os espaços sociais a partir de então possuem caráter “pacificado” e, o campo de batalha, anteriormente explícito, onde divergências eram rapidamente e intensamente resolvidas pela força física, agora se desloca para o interior do indivíduo. As pressões e competições da vida social, a partir do monopólio da força física, se manifestam de forma contínua e uniforme por detrás da vida cotidiana, moderando paixões e impulsos a partir da reflexividade individual e construindo o autocontrole (ELIAS, 1993).

Segundo o autor, o autocontrole e a moderação se difundem por todos os aspectos da vida social, destacando-se aqui o comportamento à mesa. Novas regras na utilização dos utensílios e na própria forma ritual das refeições expressam o afastamento da força física das atividades cotidianas. O trinchamento de animais deixa de ocorrer como um espetáculo e passa a ser realizado em local privado, assim como o uso da faca à mesa sofre regras mais exatas a serem seguidas, impedindo que sua empunhadura remeta a qualquer momento uma ação violenta (ELIAS, 1993).

Mobilizo este exemplo com a intenção de ilustrar como o ato alimentar pode ser valioso objeto de análise para a construção de compreensões mais amplas das dimensões que produzem a vida que se vive, e, talvez, trazer à consciência dos próprios indivíduos praticantes de seus atos, outras dimensões internalizadas inconscientemente e não percebidas, apenas repetidas.

Este esforço de compreender e trazer luz à outras dimensões envolvidas nas decisões alimentares não se trata de um esforço heroico e trans, ou interdisciplinar, que traz à tona novos aspectos da alimentação humana, mas se trata de uma “indisciplinabilidade” (FISCHLER, 1995), um fazer científico e clínico como um ato de resistência às posições de poder e análises unilaterais por uma única racionalidade dominante, buscando, portanto, ser realizado como uma necessidade e obrigação na análise de um ato que, em sua prática na realidade, sempre se dá complexo e íntegro.

Sendo assim, retornando a pensar no conceito de comportamento alimentar e nos hábitos alimentares, agora parece mais claro enxergá-los como carreadores de significados que, ao mesmo tempo que são reproduzidos a cada ato, são externos a eles e o afetam de forma coercitiva. Nesta construção social dos hábitos a repetição de práticas tidas como efetivas, perpetuadas de geração à geração, transmitidas pelas mais diversas instituições educativas e outras instituições diversas, ideias dominantes são mantidas e reproduzidas na base da consciência tácita, ou seja, de uma consciência prática, não refletida (KLOTZ-SILVA et al., 2016; PACHECO, 2008).

Uma das grandes, se não a maior, tragédia do homem moderno, está em que é hoje dominado pela força dos mitos e comandado pela publicidade organizada, ideológica ou não, e por isso vem renunciando cada vez, sem o saber, à sua capacidade de decidir. As tarefas de seu tempo não são captadas pelo homem simples, mas a ele apresentadas por uma “elite” que as interpreta e lhes entrega em forma de receita, de prescrição a ser seguida. E quando julga que se salva seguindo as prescrições, afoga-se no anonimato nivelador da massificação, sem esperança e sem fé, domesticado e acomodado: já não é sujeito. Rebaixa-se a puro objeto. Coisifica-se (FREIRE, 2009, p. 51-52).

A partir destas problematizações e perspectivas expostas, esta pesquisa se propõe a realizar uma análise que conecte os atos que compõe a alimentação de indivíduos a seu contexto cultural, social e político, entendendo que, considerando estas dimensões em sua análise, uma compreensão mais ampla e justa do próprio comportamento, em sua complexidade, possa ser atingida e refletida conjuntamente nos debates sobre alimentação, ou até mesmo em atendimentos individuais de nutrição.

Acredito que mais discussões sociológicas para construir uma escuta qualificada dos profissionais do campo da alimentação são necessárias para essa

construção de concepções de alimentação mais amplas, emancipadoras e verdadeiramente humanizadoras (que considerem o ato alimentar em sua complexidade), no que diz respeito à atuação profissional em alimentação e nutrição em uma era de alimentos-mercadoria e comedores-consumidores.

Nesta perspectiva, o comer pode ser capaz de ser assumido como objeto de aprofundamento à uma consciência social ampla, empoderando e emancipando o comedor como sujeito consciente de seu lugar no complexo emaranhado de tramas do tecido social. Assim, uma ideia de “comer consciente” pode atingir, desta forma, seu mais elevado grau, consciente não apenas de seus atos imediatos, mas consciente do todo coletivo que o gerou, compreendendo que transformações verdadeiras e duradouras seriam, também, transformações coletivas.

Talvez seja significativo que "saber" derive etimologicamente de "saborear": se saborear é saber, então é urgente aumentar nossas habilidades nesse domínio. Assim descobriremos ao mesmo tempo o que comemos e o que somos (FISCHLER, 1995, p. 376, tradução nossa).

Se, segundo Sarti (2010), a saúde e a alimentação ao serem analisadas pelo campo das ciências sociais - frente ao domínio da visão biomédica e marginalização acadêmica daquele - constitui em si um ato de resistência, proponho, assim, um fazer profissional nutricional igualmente resistente, contra hegemônico e humanizador em suas orientações e concepções de uma alimentação saudável.

3. OBJETO E MÉTODO

A construção desta de pesquisa se deu por uma preocupação inicial relacionada ao conceito de “alimentação saudável” quando entendido como culturalmente produzido. Este conceito, como qualquer outro, polissêmico, poderia ser tangenciado por inúmeros objetos de estudo, visto que seu significado flutua de acordo com as variações culturais que o constroem. Não obstante, as significações que uma “alimentação saudável” recebe, ainda se renova e se compreende de forma ainda mais plural quando manifestada na realidade vivida pelas pessoas que operam esse conceito, seja em um manejo profissional e/ou orientativo, como no caso de nutricionistas, seja na definição de documentações e formalizações deste conceito para a construção de políticas públicas que buscam o garantir, seja pela operação e reflexão constante deste conceito por comedores¹.

Porém, em comum a todas estas experiências, um contexto social e histórico sempre demarca a manifestação deste conceito de acordo com seu tempo. No contexto histórico e social mais amplamente apreendido e investigado pela sociologia - a modernidade – a alimentação considerada adequada se desprende das regras locais e fixas que as sociedades tradicionais definiam de acordo com sua localização, disponibilidade de alimentos na natureza e crenças praticadas (AZEVEDO, 2014; CARNEIRO, 2005), e, passa a sofrer flutuações constantes no emaranhado de processos industriais e globais que agora produzem os alimentos e regem, também, os discursos propagados acerca do que seria “melhor” consumir (GRACIA-ARNAIZ, 2005).

3.1 A MODERNIDADE ALIMENTAR NO MUNDO

Os processos de industrialização e expansão da lógica capitalista de produção são acompanhados de, e coproduzem, uma época que demarca a superioridade da razão e crença no progresso. Uma das mais basilares características de funcionamento deste período é a globalização, na qual a modernidade produz e é produzida por relações articuladas entre o local e o global, distanciando o espaço e

¹ O termo “comedores” foi optado para este trabalho pelo seu comum uso na Sociologia da Alimentação, tradução da palavra *mangeur*, em francês. Neste campo, o termo representa os humanos que comem, e sua utilização no plural se dá pela compreensão de que são múltiplos os tipos de “comedores” humanos (POULAIN, 2003).

encurtando a percepção do tempo (extremamente relacionada a ansiedades e angústias) (GIDDENS, 2002).

Esta angústia vivida em uma modernidade global e acelerada se expressa também no comportamento alimentar. O comportamento alimentar na modernidade opera em meio a estes mecanismos de desencaixe, de descolamento do “aqui e agora” (GIDDENS, 1991), e flexibilidade em relação às regras morais outrora mais firmemente delineadas nas sociedades pré-modernas.

Isto se dá, pois, o ser humano em sua condição de onívoro, naturalmente está no papel de decisão entre diversas possibilidades do que será consumido. Entretanto, a modernidade intensifica esta angústia ao confrontar no momento presente o acesso a discursos propagados sobre o assunto a nível global, os quais ainda muitas vezes se contradizem, caracterizando a cacofonia e a polifonia alimentar moderna expressas por Fischler (1995), situando o comportamento alimentar moderno.

Esses discursos e sistemas peritos são encarados como sistemas de desencaixe e alongamento do espaço, pois, removem as relações sociais das imediações do contexto, homogeneizando as práticas a concepções universalizadas produzidas pela ciência e sistemas considerados capacitados para tal atividade. As práticas sociais refletoras do sistema moderno sofrem constantes exames à luz da ciência, inclusive sobre a própria natureza destas reflexões, causando um envolvimento mútuo e contínuo entre discursos e atividades (GIDDENS, 1991).

Em relação aos discursos modernos sobre alimentação saudável, no século XIX a descoberta dos nutrientes estreita profundamente o conceito de dieta grego como “estilo de vida” para uma análise bioquímica de calorias e nutrientes. A racionalização e o cálculo dominam o pensamento acerca da alimentação saudável, entendendo-a como um meio para atingir objetivos específicos, como perda de peso, bem-estar físico ou mental, prevenção de doenças ou promoção da saúde (AZEVEDO, 2014). Dentro desta lógica, que poderia ser referida como uma visão mecanicista do corpo e de medicalização dos alimentos, as relações pragmáticas e simbólicas que articulam a seleção e o consumo alimentar, ou grande parte destas, são substituídas por outras de caráter nutricional (GRACIA-ARNAIZ, 2007).

Dentro deste contexto, as preocupações do comedor precisam ser gerenciadas agora em um cenário de abundância e inquietação, medo dos exageros e venenos da modernidade, pluralidade de escolhas, sentimentos de ansiedade, industrialização e globalização do suprimento alimentar. O contraste às formas

tradicionais de se alimentar, aparecem em um ato sem sentimento de familiaridade e ciclicidade aos ritmos naturais (AZEVEDO, 2014). O consumidor assim pouco sabe o que come, experimentando uma sensação de desestabilização da confiança frente aos sistemas peritos que supostamente apontariam uma direção segura às escolhas alimentares (GIDDENS, 2002).

A racionalização e a medicalização da dieta (restritivos e de caráter dietoterápico) atuam fortemente. A medicalização dos cursos de nutrição e a decorrente característica prescritiva dos profissionais de nutrição desconsideram a complexidade da composição alimentar, em consonância aos consumidores que exigem saúde a ser atingida de forma rápida, descomplicada e milagrosa (AZEVEDO, 2014).

Frente a globalização moderna da alimentação, o conceito de alimentação saudável se situa em posição de risco, ao representar um processo progressivo de homogeneização dos repertórios alimentares. Essa homogeneização ocorre no plano econômico, ecológico e cultural devido ao inter cruzamento de redes, viagens, informações e etc., em detrimento às particularidades anteriormente vivenciadas. Contreras (2005), ao ilustrar as causas e efeitos da globalização na alimentação, aponta alguns exemplos, como a propagação de conservantes industrializados na fabricação dos alimentos. Este recurso moderno e industrial permite a produção, armazenamento, venda e consumo de alimentos durante todo o ano, os quais anteriormente eram produzidos e consumidos de forma sazonal (de acordo com sua época natural de plantio e colheita). Com maior tempo de prateleira, os insumos alimentares desta forma também podem ser exportados e consumidos por diversas partes do mundo.

Este exemplo demonstra a cisão com a natureza no processo alimentar, artificializando os repertórios alimentares ao regimento industrial e comercial e também a homogeneização destes pelo globo, processo apontado na literatura como uma desritualização das refeições (CONTRERAS, 2005).

3.2 A MODERNIDADE ALIMENTAR NO BRASIL

No contexto alimentar brasileiro, no ano de início desta pesquisa (2021) o que se observa é uma situação de maior complexidade frente à teorização europeia até aqui abordada. Os efeitos supramencionados de cacofonia e polifonia alimentar,

assim como a homogeneização dos repertórios alimentares é observada, visto que são tendências globais tanto em seus efeitos como por ser fator fundamental para sua propagação.

Entretanto, o abismo que se observa nas condições de vida e alimentação entre as desiguais classes sociais no país se intensifica neste período devido ao desmonte de políticas garantidoras de Segurança Alimentar e Nutricional e retorno do país ao Mapa da Fome (BARROS et al, 2020), representando mais de metade da população brasileira em situação de insegurança alimentar.

O conceito de Segurança Alimentar e Nutricional representa um dos conceitos mais caros ao campo da alimentação, ao significar

a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam social, econômica e ambientalmente sustentáveis (BRASIL, 2004, p.4).

O contexto de superprodução de alimentos cada vez mais diversos e duradouros, assim como a angústia do comedor moderno ao necessitar decidir o que seria melhor consumir frente ao mar de possibilidades apresentadas e diariamente renovadas pela indústria, aqui coexiste à miséria, angústia e ao “filtro” de riscos menos exigente existente: a fome.

Como bem apontado por Josué de Castro (1984) em *A Geografia da Fome*, este problema se constitui como condição estrutural do desenvolvimento do país, ao ter seu desenvolvimento pautado nas lógicas de exploração e submissão ao mercado externo. As políticas públicas associadas à alimentação se pautavam em seu início exclusivamente à fome, tratada de forma assistencialista e alheia às carências nutricionais, visando o subsídio da mão-de-obra humana para desenvolvimento industrial do país.

O supracitado conceito de SAN é construído e pauta políticas públicas sobre alimentação a partir de 1991, ganhando maior força nos governos federais a partir de 2003 com a priorização das fomes existentes no país. Um grande marco para a luta contra a fome como condição estrutural do desenvolvimento brasileiro foi a criação do CONSEA - Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, um dos mais importantes meios de participação da sociedade civil e do Estado para formulação,

acompanhamento e análise das políticas públicas de Segurança Alimentar e Nutricional.

No ano de 2014 o Brasil saiu do Mapa Mundial da Fome, segundo relatório elaborado pela Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (Food and Agriculture Organization - FAO) sendo que no período de 1990 a 2014 o número da população em situação de subalimentação caiu em 84%, tendo por intervalo de queda mais significativo os anos entre 2002 a 2013 que apresentam uma queda de 82% em um intervalo menor de tempo, destacando a evolução do quadro como resultados das políticas de SAN, dentre elas o Programa Bolsa Família e o apoio à agricultura familiar (BRASIL, 2014).

O CONSEA sofre interrupção no ano de 2019, juntamente do desmonte do programa Fome Zero e da prioridade das questões alimentares em sua complexidade na agenda política.

Nesta coexistência de modernidades, Briceño-Léon (2018) situa a condição observada no Brasil e América Latina como a de uma “modernidade mestiça”.

3.3 O ATIVISMO ALIMENTAR

O ativismo alimentar tem sido entendido por pesquisadores da área como discursos e ações de pessoas e/ou grupos que, a partir da elaboração de uma crítica ao sistema agroalimentar, buscam torná-lo mais democrático, sustentável, ético, saudável e inúmeros outros objetivos associados (PORTILHO, 2020). Também tem sido compreendido como um contraponto ao consumo alimentar medicalizado, acima exposto, agora transformado em um ato político e socioambiental, carregado de valores éticos e preocupados com a sustentabilidade, de acordo com Azevedo (2014).

Neste momento atual, além dos movimentos do campesinato que, de forma mais clássica na história, lutam pela alimentação adequada ao reivindicar condições para a produção de alimentos, como o Movimento Sem Terra, surgem movimentos urbanos de contestação, crítica e resistência por parte dos comedores, onde estes, unidos em coletivos, mobilizam o conceito de alimentação saudável e adequada, complexificando ainda mais as significações que este conceito pode carregar.

Estes significados agora carregados de questões políticas e questionadoras do sistema de produção dos alimentos a que se tem acesso, ampliam as

características avaliadas e esperadas em um alimento considerado saudável. O alimento a ser consumido já não necessita apenas ser rico em seus aspectos nutricionais, mas também estar carregado de parâmetros considerados éticos e justos por seus comedores, dando surgimento a novas classificações e movimentos que os reivindicam. Este é o caso, por exemplo, do alimento produzido localmente, reivindicado por comedores críticos aos processos de globalização e homogeneização dos repertórios alimentares, assim como dos aspectos de encarecimento e poluição gerados pelo transporte de um alimento produzido a longa distância de seu local de consumo - gerando o movimento do locavorismo. Estes movimentos de resistência alimentar têm sido estudados por alguns pesquisadores como um movimento social que aborda questões para além da comida e trazem uma maior carga de complexidade na relação entre o ser humano e o alimento que se consome (AZEVEDO, 2015).

Como fruto de processos de globalização e reflexividade, emergem novos valores universais e objetos de contestação e preocupação no campo dos movimentos sociais – como é o caso da alimentação, que se politiza sob o enfoque do ativismo alimentar (AZEVEDO, 2017, p.296).

Ascher (2005) chama a atenção para os significados coletivos dados aos alimentos através desses movimentos, restaurando novas lógicas normativas através do comer e ocupando o local da moral alimentar que se desestrutura e fica em aberto na modernidade.

Em praticamente todas as culturas, os alimentos sempre foram relacionados com a saúde, não apenas porque a sua abundância ou escassez colocam em questão a sobrevivência humana, mas também porque o tipo de dieta e a explicação médica para a sua utilização sempre influenciaram a atitude diante da comida, considerando a sua adequação a certas idades, gênero, constituições físicas ou enfermidades presentes. Daí uma noção comum de regime para a regulamentação do corpo e do Estado. O termo derivado do *rex latino* (rei) denota uma noção disciplinar, de controle, de regência micro e macropolítica das regras alimentares, assim como de outras (CARNEIRO, 2005, p. 73).

O regimento da alimentação, sob esta ótica crítica e ativista, está em jogo desde a escolha do que colocar no prato, capilarizando a política ao cotidiano e aos indivíduos em forma de micropolítica (DELEUZE & GUATTARI, 1996), ou política-

vida (GIDDENS, 2002). Beck (1997), também propõe o conceito de “subpolítica”, quando a ação significativa que define a política se desdobra para vias não institucionais e informais, compartilhando o poder entre governo e sociedade. Esta prática, produto de uma modernidade globalizada, surge como contraponto às violências do capitalismo e formas consideradas não-éticas de produção de alimentos, agora propagadas e conscientizadas pela população que se movimenta para intervir.

Desta forma, chego ao objeto de estudo aqui investigado, sendo o comportamento alimentar ativista urbano, como meio de estudo de seu contexto socio/cultural de produção. O problema desta pesquisa foi compreendido como a conceituação de alimentação saudável que se constrói nos meios ativistas. O objetivo geral, por meio do objeto acima referido, foi o de compreender os contextos de produção do comportamento alimentar ativista e sua concepção de alimentação saudável, carregando a hipótese de que esta visão crítica pode delinear uma moral no regimento alimentar.

Os objetivos específicos foram:

- Compreender como este grupo em estudo entende e administra sua alimentação e como isso se vincula a uma prática dita “saudável”;
- Captar, a partir das práticas alimentares dos indivíduos estudados e sua reflexividade sobre seu ato alimentar, conteúdos constitutivos das concepções de alimentação saudável dos indivíduos e regedoras das suas escolhas alimentares;
- Compreender como os pilares do ativismo alimentar dos indivíduos em questão permeiam suas práticas alimentares;
- Compreender que contextos sociais/históricos alimentares produzem o comportamento alimentar ativista.

3.4 APRESENTAÇÃO DO CAMPO

O campo empírico que possibilitou o decorrer desta investigação foi um coletivo urbano denominado VESPA – Veganismo Solidário, Popular e Anticapitalista. Como um coletivo de crítica ao sistema agroalimentar (em uma perspectiva macro ao carregar o princípio de anticapitalismo) e também uma união de indivíduos que possuem um estilo prático de se alimentar em comum (em uma perspectiva micro, por carregar a prática do veganismo), este coletivo pareceu de acordo com os objetivos

desta pesquisa em compreender os entrelaces entre comportamento alimentar e contextos sociais/políticos de produção.

O Coletivo VESPA foi encontrado por meio de pesquisa digital na rede social *Instagram*. Em sua própria página cada um destes conceitos carregados em seu título é explanado, sendo que o veganismo é descrito pelo coletivo em questão como:

[...] um projeto revolucionário que procura erradicar o especismo, excluindo de forma individual e coletiva todas as formas de exploração e crueldade com animais para alimentação, vestuário ou qualquer outro propósito; promove o desenvolvimento e o uso de alternativas sem animais para o benefício de animais humanos e não humanos e do meio ambiente (COLETIVO, 2021a).

O conceito de solidariedade é apresentado como:

Prática, responsabilidade e compromisso com a ação, promovendo um reconhecimento mútuo do outro indivíduo dentro do “nós”. Age sobre a totalidade da realidade, não somente com aqueles que são alvos da ação solidária. É uma orientação responsável e inclusiva para nos relacionarmos uns com os outros, na busca pela libertação destinada à abolição e superação das estruturas de exploração hegemônica (COLETIVO, 2021b).

Por poder popular o coletivo descreve:

Tomar de volta ao povo o poder que dele foi destituído. Trabalha para a construção e manutenção dos interesses da classe trabalhadora e oprimida, seguindo princípios de horizontalidade, solidariedade e anticolonialidade, de forma interseccional e contra toda forma de exploração. Empresta um dos lemas zapatistas que é de “mandar obedecendo” (COLETIVO, 2021c).

Por fim, o termo anticapitalista é descrito tal qual:

Ação e posicionamento contra o capitalismo - um sistema econômico e social em que o capital está nas mãos de empresas ou de pessoas que contratam mão de obra em troca de salários. Sendo assim, o dinheiro fica nas mãos dos capitalistas e estes contratam mão de obra para que possam utilizá-la para potencializar seus ganhos. O dinheiro e os produtos perdem e ganham valor de acordo com os interesses dos mercados especulativos que trabalham para tornar a renda dos ricos cada vez maior (COLETIVO, 2021d).

O Coletivo VESPA foi construído em meio a pandemia de Covid-19 em 2020, por reuniões online de indivíduos que já se consideravam ativistas veganos, porém, buscavam abordar esta prática como uma crítica ao sistema de produção de alimentos e estavam insatisfeitos com suas vivências anteriores em um veganismo voltado

apenas ao consumo individual, de acordo com relatos coletados no decorrer da pesquisa.

3.4 MÉTODO

Esta pesquisa possui um caráter qualitativo. A metodologia qualitativa, além de valorizar a presença do pesquisador e possibilitar que este realize novas hipóteses à medida que recebe as respostas dos informantes, permite ao investigado a liberdade e espontaneidade em suas respostas (TRIVINOS, 1987), característica a qual foi fundamental para a triangulação de métodos construída.

Primeiramente foi realizada uma aproximação ao coletivo VESPA por meio de sua página na rede social *Instagram*. Ao perceber que o coletivo em questão realizaria uma roda de conversa em uma feira de venda de alimentos e produtos veganos, me anunciei como pesquisadora e interessada em participar da roda como ouvinte. Na data em questão, portanto, produzi um diário de campo a partir de observação livre realizada na feira e na roda de conversa (a qual optei por não interagir a partir de falas, buscando não induzir a discussão a meu tema de pesquisa). A observação na pesquisa em ciências sociais não é considerada como simplesmente olhar, mas destacar de um conjunto algo específico. Esta prática se mostra muito rica para a pesquisa qualitativa, pois, satisfaz a necessidade de relevância dos sujeitos do acontecimento que se observa ao não estabelecer categorizações prévias, mas sim posteriores a realização da técnica, colocando em grande relevância os sujeitos presentes (TRIVINOS, 1987). O diário de campo pode ser entendido como a anotação de “todas as observações e reflexões que realizamos sobre expressões verbais e ações dos sujeitos, descrevendo-as, primeiro, e fazendo comentários críticos, em seguida, sobre as mesmas” (TRIVINOS, 1987, p. 154). Ao final da roda, me apresentei aos participantes, explicando as intenções da pesquisa e arqueei seus contatos telefônicos, prospectando realizar entrevistas futuramente.

Em continuidade, contatei os participantes que se identificaram como pertencentes ao Coletivo VESPA e solicitei registros alimentares. O registro alimentar é uma ferramenta frequentemente utilizada na prática clínica em nutrição, onde é solicitado que o indivíduo em acompanhamento anote tudo o que comeu desde a hora que acordou até a hora em que foi dormir em um determinado dia. Costuma ser

orientado que a anotação seja feita durante o dia, logo após as refeições, e também em dias aleatórios escolhidos pelo solicitante, evitando dias seguidos e registros de uma mesma alimentação repetida, e foi desta forma que solicitei aos integrantes do Coletivo VESPA. Comumente também é solicitado a anotação mais fiel possível em relação às gramaturas dos alimentos ingeridos, buscando realizar cálculos que verificam o balanço de nutrientes e energia presente na refeição (VUCIC et al, 2009), entretanto, esta prática não foi necessária para os objetivos desta pesquisa, portanto, não foi requisitada.

O registro alimentar pode ser uma valiosa ferramenta para autorreflexão de padrões alimentares, ao visualizar, pelo uso da linguagem e escrita, uma prática diária realizada por si. Para os fins desta pesquisa, o registro alimentar aparece como a primeira unidade de análise, local donde partiram-se todas as outras interações e avanço de escala de estudo. Ao ser ponto de partida, reflexão e condução de entrevistas, compreendendo assim uma forma mais adequada para investigar a complexidade do ato alimentar, o registro alimentar se aproximou ao conceito de autobiografia alimentar, onde a narrativa pessoal da alimentação que a pessoa que anota realiza se mescla à relação do indivíduo com o coletivo na construção de sua história em um tempo e uma comunidade humana (OLIVEIRA et al, 2020).

Para somar esta primeira etapa foram realizadas entrevistas semiestruturadas com os mesmos indivíduos que registraram sua alimentação, após preenchimento de TCLE – Termo de Consentimento livre e esclarecido (APÊNDICE 1). Esta pesquisa também passou por prévia submissão e aprovação pelo Comitê de Ética da Universidade Federal do Paraná - Ciências Humanas e Sociais (CAAE: 62820322.9.0000.0214; Número do Parecer: 5.798.183).

As entrevistas com roteiros semiestruturados, ou seja, com blocos prévios de assuntos definidos, porém, com espaço para perguntas a serem elaboradas no decorrer do processo, valoriza a presença do investigador, oferecendo liberdade para, inclusive, formular novas hipóteses ao decorrer de cada resposta, confrontando suas expectativas prévias face à realidade da resposta dos entrevistados (TRIVINOS, 1987).

As entrevistas foram estruturadas em três blocos prévios de temas, estando eles dispostos no quadro abaixo:

QUADRO 1 – Eixos e perguntas das entrevistas com roteiros semiestruturados

EIXOS	EIXO 1 - Hábitos alimentares	EIXO 2 – Ativismo alimentar	EIXO 3 - Alimentação saudável
PERGUNTAS	<p>Como é sua rotina alimentar?</p> <p>Aonde costuma comer?</p> <p>Quem prepara suas refeições?</p> <p>Aonde compra seus alimentos?</p> <p>Você tem alguma fonte para procurar receitas e informações sobre alimentação?</p> <p>Você tem algum destaque que gostaria de pontuar sobre seu registro?</p> <p>O que você gostaria de ter comido?</p> <p>O que você não comeria de maneira nenhuma?</p>	<p>Há quanto tempo participa do Coletivo?</p> <p>Qual sua função no coletivo?</p> <p>Há quanto tempo se considera vegano?</p> <p>Pode contar sua história com o ativismo e o veganismo?</p> <p>O que o levou a participar do coletivo?</p> <p>O que o coletivo “prega”?</p> <p>O que é ser ativista?</p> <p>Como é uma alimentação vegana?</p> <p>Como é uma alimentação anticapitalista?</p> <p>Como é uma alimentação solidária?</p> <p>Como é uma população que garanta poder popular?</p>	<p>Qual a primeira coisa que você pensa quando escuta o termo “alimentação saudável”?</p> <p>Você se preocupa em ter uma alimentação saudável?</p> <p>Você considera a sua alimentação saudável?</p> <p>O que você considera por uma alimentação saudável?</p> <p>O que você não considera por uma alimentação saudável?</p> <p>O que você faria diferente individualmente para ter essa alimentação saudável?</p> <p>O que você acredita que deveria ser diferente para essa alimentação saudável?</p>

O primeiro eixo, sobre os hábitos alimentares dos ativistas, teve como objetivo utilizar como base seus próprios registros alimentares para instigar reflexividade sobre. O segundo bloco de entrevistas teve como tema o ativismo alimentar, buscando pela história de cada indivíduo como estes chegaram ao movimento vegano e seus próprios entendimentos sobre o que é o ativismo e quais as suas motivações e intenções ao participar dele. Neste mesmo bloco também buscou-se compreender como os princípios do coletivo se articulavam à alimentação em suas concepções. Por fim, no último bloco de questões, o tema foi diretamente o da alimentação saudável, questionando aos entrevistados o que eles entendiam pelo conceito, se este seu conceito era possível de ser realizado e o que deveria ser diferente para que este se concretizasse.

Realizadas estas etapas, as entrevistas foram transcritas e, a partir destes registros iniciou-se um processo de tratamento dos dados, identificando homogeneidades dentre as heterogeneidades relatadas tanto nas entrevistas quanto

nos temas da roda de conversa, dando surgimento às categorias de análise aprofundadas e discutidas teoricamente ao longo desta pesquisa e descritas nos próximos capítulos.

No decorrer do tratamento dos dados, mantive contato via *WhatsApp* com os entrevistados, confirmando algumas percepções e realizando perguntas adicionais ao serem percebidas como fundamentais, porém faltantes no ato da entrevista. Também dei seguimento no acompanhamento de posts na página do *Instagram* do coletivo contribuinte, compreendendo este como estudado exatamente ao mesmo tempo em que se constrói, e, portanto, se apresenta em constante movimento.

4. “UM PRATO CHEIO PARA A CONSCIÊNCIA”

Estou me tornando cada vez mais consciente
da colher
do prato invisível
e da mão que alimenta
(ALL THEM WITCHES, 2017, tradução nossa)

Como pesquisadora na área da sociologia e nutricionista de formação, busco na análise deste capítulo olhar para os registros alimentares - ferramenta tipicamente utilizada na entrevista clínica em nutrição - de ativistas e exercitar sobre estes documentos uma análise que contemple aspectos normativos sociais e culturais de seu conteúdo, e não apenas sua composição de nutrientes e calorias.

Esta análise apenas se tornou possível com a também realização de entrevistas semiestruturadas aos comedores que forneceram seus registros, construindo reflexões e autoavaliações sobre sua alimentação, assim como interseccionando suas percepções sobre sua alimentação - tanto no momento presente quanto na transitoriedade de suas histórias individuais - com suas pautas de lutas. Resumindo em uma simples frase que bem explica a práxis que se buscou aqui realizar: enxergar aspectos coletivos da alimentação a partir de seu ato cotidiano individual, como quando Contreras & Gracia (2015), ao interseccionar estudos de alimentação, sociedade e cultura descrevem a alimentação como uma janela com vista, a partir da qual se pode compreender a articulação de um emaranhado cultural mais amplo.

O encontro com o coletivo de ativistas alimentares que participou desta pesquisa, o VESPA – Veganismo Solidário, Popular e Anticapitalista - se deu inicialmente por uma busca online de grupos ativistas alimentares, ou seja, com vieses políticos de crítica ao sistema de produção de alimentos e que trouxesse junto de suas pautas algum eixo voltado para o consumo alimentar. O veganismo, o qual diz respeito a um estilo alimentar específico a ser realizado, somado dos eixos de solidariedade, poder popular e anticapitalismo pareceu adequado a estes requisitos.

Ainda por meio de uma pesquisa digital, na página da rede social Instagram do Coletivo VESPA, percebi que estes realizavam rodas de conversa buscando debater seus eixos e propagar seus debates para quaisquer pessoas dispostas e disponíveis a participar. Foi então, em uma destas rodas de conversa, que tive meu

primeiro contato pessoal com o coletivo, observando seus debates. Ao fim deste primeiro encontro, captei alguns contatos de líderes do coletivo para participar desta pesquisa, dos quais, três deles prosseguiram em todas as etapas e deram corpo aos resultados explanados neste escrito.

Dentro das ações do coletivo destacam-se as rodas de debate, panfletagem e ações em comunidades vulneráveis (como instruções de plantios de hortas), buscando reverberar suas críticas ao sistema de produção de alimentos dominante, sendo elas o anticapitalismo e as lutas por solidariedade e poder popular. Entretanto, neste escrito me detenho à reflexões e análises a partir do ato alimentar individual. As etapas empreendidas para tanto foram a realização de registro alimentar e entrevistas semiestruturadas.

As perguntas norteadoras deste estudo foram: como o conceito de alimentação saudável aparece em comum a estes ativistas que problematizam politicamente a alimentação? Seus conceitos de alimentação saudável ideais se materializam em sua alimentação diária? Como suas práticas alimentares se articulam com seus pilares de lutas coletivas? Quais contextos acessados em comum entre estes atores contribuíram para a produção destas perspectivas de alimentação saudável para eles? Se suas práticas alimentares sofreram mudanças pela problematização política, que contextos produziram a necessidade desta mudança?

O conceito da alimentação saudável foi mobilizado como ponto de partida para as perguntas e questionamentos realizados, buscando compreender, primeiramente, se o conceito era de importância para estes, e então seus entendimentos sobre o conceito, como o executam e como avaliam que este poderia ser atingido (tanto em sua esfera individual de ação quanto por vias institucionais). As percepções que foram se assemelhando entre os três entrevistados formam as categorias analisadas em destaque nos resultados expostos adiante, entendendo desta forma como aspectos relevantes ao Coletivo VESPA como um grupo, mesmo que cada ativista tenha apresentado variações em sua história individual alimentar em relação aos demais.

Foi realizada, portanto, uma análise do comportamento alimentar e, para fins de definição e esclarecimentos, eu inicio definindo aqui a compreensão de comportamento alimentar adequada a este estudo. A definição que mobilizo não é de minha autoria, porém, a considero extremamente refletora de minhas aspirações para com esta pesquisa. Como comportamento alimentar, portanto, entendemos:

Não apenas as práticas observadas empiricamente (o que comemos, quanto, como, quando, na companhia de quem e onde), mas também os aspectos subjetivos que envolvem a alimentação: os socioculturais e os psicológicos (alimentos e preparações apropriados para situações diversas; escolhas alimentares; comida desejada e apreciada; alimentos e preparações que gostaríamos de apreciar; a quantidade de comida que pensamos que comemos etc.). [...] contempla os aspectos subjetivos do comportamento alimentar, por entendermos que estes balizam as práticas alimentares (GARCIA, 2005, p.214).

Me aproprio desta definição para este estudo por esta ter sido elaborada em uma práxis muito semelhante a que pretendo utilizar aqui, unindo esforços já conhecidos pela nutrição com saberes e metodologias das ciências sociais, ampliando os aspectos a serem mobilizados na análise das práticas alimentares.

Esta passagem do olhar para o comportamento alimentar apenas como um aspecto individual para um comportamento socialmente produzido é discutido em Pacheco (2008) em seu escrito onde explicita o hábito alimentar como um comportamento culturalmente produzido, a partir da visão social deste objeto, extrapolando o olhar ao comportamento alimentar para além da subjetividade individual e escolhas individuais, abordando também na análise suas práticas não refletidas, vendo o sujeito que se alimenta como um sujeito eminentemente social, com atitudes ajustadas ao seu contexto social.

Esta lente cultural de observação optada para este trabalho foi escolhida para que, mesmo que a pesquisa adentre, e adentrou, na reflexividade, ainda consiga manter um olhar amplo ao contexto sociocultural a produzir estas reflexividades, possibilitando, inclusive, identificar controvérsias em seu exercício. Esta abordagem busca apontar como o homem constrói, a partir de seu meio social, um comportamento que é coletivamente aceito e ao mesmo tempo espelho do grupo em que este está inserido (PACHECO, 2008).

Não se busca assim, desprezar a reflexividade individual e a capacidade de transformação social dos indivíduos como agentes sociais, mas também compreender e lançar luz às práticas reproduzidas na base da consciência tácita, ou seja, prática, como de acordo à teoria da estruturação de Giddens (2003). Portanto, considero neste estudo as duas dimensões expostas e as compreendo imbricadas, produto e produtora.

Ao me deparar com diferentes registros alimentares e relatos sobre a alimentação dentro de histórias individuais, me senti instigada a procurar aspectos homogêneos dentro de suas heterogeneidades, talvez tocando assim uma dimensão coletiva que delinea o ato do comer para este grupo, como uma moral que os guia, não descrita em qualquer documento, mas produzida e reproduzida em suas práticas e refletora do grupo. Busquei destacar assim, o conteúdo normativo presente na base motivacional destes agentes sociais, onde estes definem suas escolhas e preferências de acordo com um conjunto de crenças e valores que operam como uma gramática de suas ações (FREITAS, 2013).

4.1 DO PRATO PARA DENTRO: DA DIETÉTICA À POÉTICA

Como resultado deste olhar analítico anteriormente escrito, três pontos em comum nos anseios ativistas em direção a uma alimentação saudável foram destacados e discutidos a seguir como categorias analíticas. Interpreto aqui a característica física e praticável do alimento (o quê se come) como seu aspecto dietético e o que se abstraiu dialogicamente e teoricamente no decorrer da pesquisa (porquê se come), como sua “poética”.

Na primeira destas categorias, exponho pela dietética a ausência de carne e produtos de origem animal, a qual representa “poeticamente” o questionamento dos sistemas de produção de alimentos a partir do acesso à informação e debates coletivos, construindo uma “tomada de consciência”.

Em uma segunda sessão, abordo a alimentação que demanda tempo, abrindo discussão para a resistência que se busca viver contra uma modernidade acelerada, refletida no ato do comer.

Como terceiro ponto de discussão em comum aos interlocutores, a preferência pela comida fresca e *in natura*, representando o embate que se organiza contra o regimento da economia e do sistema capitalista sobre os hábitos alimentares, é abordada.

Por fim, duas sessões subsequentes são refletidas por aspectos não diretamente declarados pelos entrevistados, mas percebidos e teorizados por mim como pesquisadora, sendo eles: a capilarização da biomedicina em seus discursos e entendimentos sobre alimentação e a moralização individual para a obtenção de uma alimentação saudável que essa racionalidade propõe; e a construção de uma moral

coletiva no regimento dos hábitos alimentares por meio da problematização política e crítica ao sistema de produção de alimentos hegemônico, representando, inclusive, resistência à sessão anterior e uma coexistência de contradições.

A tabela abaixo caracteriza os três interlocutores que contribuíram para a pesquisa fornecendo seus registros alimentares e entrevistas. Todos os três interlocutores são moradores urbanos de bairros considerados nobres ou de classe média alta e próximos ao centro da cidade de Curitiba.

QUADRO 2 - Caracterização dos entrevistados.

F1 (Feminino 1)	M1 (Masculino 1)	M2 (Masculino 2)
41 anos, professora de ciências e biologia do ensino básico e professora universitária nos cursos de engenharia ambiental e gestão ambiental	27 anos, empresário e dono de uma empresa de seguros	33 anos, instrutor terapeuta de Chi Kung e mestre em agroecologia

Início apresentando três dias de seus registros alimentares (ANEXO A), a fim de reproduzir aqui uma das práticas que gera muita reflexão e auxilia na construção de uma prescrição dietética no cuidado em nutrição: a análise da alimentação diária, da forma que ocorre na realidade de cada pessoa, anotada em dias aleatórios pelos próprios comedores. Os registros alimentares também intencionam gerar reflexões aos próprios comedores, pelo ato em si de escrever e trazer maior atenção, por meio do uso da linguagem, o que se come e seus próprios padrões alimentares. A escrita de cada registro foi mantida da forma que foi realizada por cada contribuinte.

QUADRO 3 - Registros alimentares dos entrevistados.

Registro do dia 30/05 - Segunda-feira		
F1	M1	M2

<p><i>Manhã: suco de morango e açaí com 1 colher de sopa de proteína sabor morango</i> <i>1 Bergamota</i> <i>Almoço: "omelete" de grão de bico e salada de alface sem tempero</i> <i>Tarde: chá sem açúcar</i> <i>Noite: polenta na chapa e pinhão com sal</i> <i>Creme/sorvete de banana congelada com proteína sabor chocolate e pasta de amendoim.</i></p>	<p><i>suco de morango (por volta das 09:00)</i> <i>13:30 almocei arroz integral, feijão preto, farofa, purê de batata inglesa e salada (alface, rúcula e pepino)</i> <i>Comi uma paçoca de sobremesa</i> <i>Janta: Yakissoba de vegetais</i></p>	<p><i>De manhã:</i> <i>3-4 canecos de Água (amornada)</i> <i>Primeiro com Zeólita</i> <i>Segundo para o resíduo</i> <i>Terceiro com suplementos em pó: maca peruana, ginseng, mukuna preta, tribulus terrestris, ginkgo biloba, feno grego, açafraão.</i> <i>Quarto para o resíduo.</i> <i>Vitamina de 2 Bananas pratas (pequenas), maçã e kiwi.</i> <i>2 fatias de pão de fermentação natural: uma com óleo de linhaça (que deixo com óleo essência de alecrim), uma com óleo de gergelim.</i> <i>Granola Jamine maçã e canela com leite de coco em pó e água quente, mais sobras de cereal de milho.</i> <i>Almoço</i> <i>antes, água morna.</i> <i>Arroz branco, feijão, massa de pastel frita em tiras, salada de batata, chuchu e cenoura com azeite, polenta com molho de pimenta, escarola.</i> <i>Pedaço de chocolate de alfarroba (oferecido pela avó).</i> <i>À tarde somente água.</i> <i>Jantar</i> <i>suplementos em pó: tribulus terrestris, maca peruana, açafraão, feno grego.</i> <i>3 amêndoas.</i> <i>1 castanha do pará.</i> <i>2 fatias de pão com azeite de oliva e escarola</i> <i>Arroz doce de leite de côco</i> <i>2 fatias de pão de fermentação natural com azeite de oliva e escarola</i> <i>Água com cloreto de magnésio.</i> <i>Sopa com sobras do almoço e um arroz com milho e lentilha do outro dia.</i></p>
Registro do dia 20/06 - Quinta-feira		
F1	M1	M2
<p><i>Manhã: chimarrão, banana com tahine e melado; amendoim ovinho.</i></p>	<p><i>Almocei Arroz, Feijão e Aipim frito, pepino e cenoura</i> <i>A noite comi Pão com Hambúrguer do futuro, Com</i></p>	<p><i>De manhã:</i> <i>3 canecos de Água (amornada)</i> <i>Primeiro água</i></p>

<p><i>Almoço: tofu mexido e vitamina de banana, maracujá e proteína sabor morango.</i></p> <p><i>Noite: quibebe, arroz e chuchu</i></p>	<p><i>alface e tomate, E também uma mini pizza de Abobrinha com Alho frito, Por fim comi uma fatia de abacaxi</i></p>	<p><i>Segundo com suplementos em pó: maca peruana, ginseng, mukuna pruriens, tribulus terrestris, gingko biloba, feno grego, açafraão.</i></p> <p><i>Terceiro para o resíduo</i></p> <p><i>2 bananas (uma caturra e uma prata) um caqui e um kiwi.</i></p> <p><i>2 fatias de pão de fermentação natural: uma com óleo de linhaça (que deixo com óleo essencial de alecrim), uma com óleo de gergelim.</i></p> <p><i>1 fatia de pão de fermentação natural de grãos, com óleo de macadâmia (que deixo com óleo essencial de limão siciliano)</i></p> <p><i>Granola Jasmine maçã e canela com leite de coco em pó e água quente, mais cereal de milho.</i></p> <p><i>Almoço</i></p> <p><i>antes, água morna.</i></p> <p><i>Arroz integral, feijão marrom, macarrão com molho pronto, salada de couve cortada fina, cenoura e tomate, espinafre.</i></p> <p><i>À tarde somente água.</i></p> <p><i>Banana com pasta de amendoim.</i></p> <p><i>Jantar</i></p> <p><i>suplementos em pó: tribulus terrestris, maca peruana, feno grego.</i></p> <p><i>3 amêndoas.</i></p> <p><i>13 sementes de abóbora sem casca.</i></p> <p><i>Sopa de macarrão de arroz com caldo.</i></p>
Registro do dia 05/06 – Domingo		
F1	M1	M2

<p><i>Manhã: pão integral caseiro com manteiga de coco; leite de coco em pó com café e açúcar mascavo; chimarrão.</i></p> <p><i>Almoço/tarde: lanche (hambúrguer de feijão, pão, queijo de castanha, onion ring) e batata frita; torta alemã.</i></p>	<p><i>Almoço - Hambúrguer e batata frita</i></p> <p><i>Tarde: Maçã e Abacaxi</i></p> <p><i>Noite: Cachorro quente e um Donut</i></p> <p><i>carambola</i></p>	<p><i>De manhã:</i></p> <p><i>2 canecos de Água (amornada) com vinagre de maçã.</i></p> <p><i>Sobra de uma fatia de pão de fermentação natural com azeite de oliva</i></p> <p><i>Vitamina de 2 limões, maçã, uva-passa, resto de geleia artesanal de morango.</i></p> <p><i>2 fatias de pão: uma com óleo de linhaça (que deixo com óleo essencial de alecrim), uma com óleo de gergelim.</i></p> <p><i>Canjica vegana: canjica, amendoim, cravo, canela, água, açúcar e pasta de amendoim.</i></p> <p><i>Almoço</i></p> <p><i>Sopa de beterraba e chuchu. (batidos no liquidificador e re-esquentados)</i></p> <p><i>Feijão com farinha de maracujá.</i></p> <p><i>À tarde somente água.</i></p> <p><i>Jantar</i></p> <p><i>Punhado de amendoim.</i></p> <p><i>Fatia pequena de pão de fermentação natural com azeite.</i></p> <p><i>Água morna com levedura de cerveja.</i></p> <p><i>3 amêndoas, 2 nozes, 2 castanhas do Pará.</i></p> <p><i>25 sementes de abóbora (punhadinho).</i></p> <p><i>Metade de um pão francês, com azeite.</i></p> <p><i>Leite de coco (em pó, solúvel) adoçado com 1 banana bem amassada.</i></p>
---	--	--

4.1.1 A MOTIVAÇÃO POLÍTICA

À primeira vista, o que salta aos olhos nas documentações da alimentação destas pessoas é exatamente o que não está passível de ser visto, uma ausência. A ausência de carne e alimentos/produtos alimentícios de origem animal aparece como protagonista destes registros, portanto, não poderia ser deixada de lado nesta análise. O termo vegetarianismo, segundo Azevedo (2013), é utilizado no senso comum para se referir a uma dieta isenta de carnes. Já o veganismo, exclui completamente os produtos animais (carnes, peixes, leite, ovos e, às vezes, mel) e é baseado no

consumo de cereais, leguminosas, frutas, verduras e oleaginosas em seu aspecto dietético, ou seja, das características de sua dieta, porém, representa também um dos movimentos alimentares mais complexos e de diferentes motivações na atualidade (AZEVEDO, 2013).

Buscando, portanto, compreender como o ideal da alimentação vegana se realizava na prática diária para estes entrevistados, ao perguntar “como é uma alimentação vegana?”, as respostas obtidas nos denunciam algumas questões envoltas, não apenas sobre alimentos proibidos e permitidos. Definições de uma alimentação vegana trazidas pelos interlocutores foram “uma alimentação sem nada de origem animal, *na medida do possível*” (M1, grifo meu), assim como: uma atitude proativa de abstração do mercado e fuga dos espaços comerciais de consumo, o qual culmina em um aprimoramento constante por parte do ativista, em resumo da resposta de M2.

Eu deveria não comer mais essas coisas porque não faz sentido nenhum, é só exploração, impacto ambiental, impacto na saúde, não faz nenhum sentido continuar consumindo esse tipo de coisa (M1).

Os interlocutores entrevistados declararam-se todos veganos, e algumas motivações diferentes entre si aparecem em suas histórias individuais para terem decidido se tornar adeptos ao movimento. Dentre estas motivações, apareceu a preocupação com a proteção dos animais, questões socioambientais, conhecimento e admiração de religiões adeptas à dieta vegetariana, vivências em outros movimentos sociais de resistência e movimentos pacifistas, os quais apareciam associados ao vegetarianismo.

Entretanto, uma motivação percebida em comum entre os interlocutores, mesmo que não a primeira de suas vivências, foi a de cunho político, a qual iremos aprofundar neste estudo como uma porta de entrada para tocar seus contextos de produção.

Política, total, não tem como não ser, porque entendendo todos os impactos que causa a produção de produtos de origem animal, eu tinha que romper com aquele processo ou ia estar inserido junto com os vilões da história (M1).

Por política, recorrendo à literatura, podemos compreender “qualquer estrutura persistente de relações humanas que envolva controle, influência, poder ou autoridade, em medida significativa” (DAHL, 1988, p.4), institucionalizadas ou não. A política na literatura é entendida como tal, porém, objetivou-se compreender o que representava a política para os interlocutores. A interlocutora F1 define política como “construção social humana, inerente ao ser humano e forma de organização das relações em sociedade”.

Outro ponto que se destaca na fala dos interlocutores e M1 salienta fortemente é de que o aspecto político que se exerce a partir do veganismo, para este grupo, é a crítica ao consumo, mas não sobre o consumidor, e sim, a quem produz e gera o consumo, reiterando assim o posicionamento do coletivo em estudo como um movimento que busca atingir estruturas da organização social sob o sistema capitalista, e não moralizar condutas individuais. Esta teórica “medida significativa” representa para este coletivo a construção de consciência de sistemas de opressão e a luta coletiva para conquistar sua superação.

Essa motivação política para o exercício do veganismo não representa apenas um ponto em comum na história de cada entrevistado, mas também como um ponto de virada em suas compreensões sobre o ativismo. Todos os três representantes deste coletivo, ao participarem de sua criação, relataram ter visto sentido em seguir com esta forma política de ativismo ao criticarem os movimentos alimentares que dizem respeito apenas ao consumo individual, carregando crenças de que cada indivíduo é capaz de mudar o mundo mudando seus hábitos em si, alheios a qualquer embate estrutural. Em observação aos integrantes de uma roda de conversa que o coletivo promoveu, também foi observado participantes que relataram estar adentrando no encontro pela primeira vez, mesmo sendo veganos há anos, pelo “interesse no veganismo social”.

Pelo que ficou entendido ao longo dos relatos acerca do encontro destes entrevistados com o ativismo político e a entrada no coletivo VESPA, muitas vertentes do veganismo tem se encaixado nessa moralização individual da alimentação, acreditando ser um contribuinte para a mudança de todo um cenário alimentar - ponto em que o coletivo em estudo constrói sua crítica e sente necessidade de propagar novas perspectivas sobre o cenário alimentar na atualidade, mesmo que ainda praticando o veganismo e dando continuidade à mudança que este gerou em seus

hábitos alimentares (recusa de qualquer ingrediente de origem animal, procura por uso de produtos sequer testados em animais, etc.).

Sendo assim, os debates do coletivo VESPA buscam mudar a escala de percepção dos problemas alimentares atuais a serem enfrentados, buscando voltar seu olhar e críticas a questões estruturais, determinantes do cenário atual alimentar, e não a moralizar condutas individuais.

O veganismo aparece como primeiro termo do título do coletivo em estudo, mesmo que, como iremos observar mais adiante, este se torna cada vez mais plural e interseccional. Mesmo deparado com um cruzamento de muitas lutas vistas como necessárias e reivindicadas por estes ativistas, o veganismo aparece em primeiro lugar, articulando outros conceitos e posicionamentos à sua causa. Outras denominações aparecem como “acompanhamentos” da causa vegana, ou ao menos, a causa vegana aparece como ponto de partida para outras elaborações. E com acompanhamentos, sugiro pensar em outros tipos de ideologias que compõem toda uma forma de existir (neste caso em específico, de resistir).

[...] não entendendo só a alimentação como um ato político né, mas entendendo como era importante se posicionar politicamente, e o veganismo ele veio pra expandir o ponto de visão. (M1)

Estas interpretações foram analisadas e relacionadas ao “comer como um ato político”, reivindicações que tem crescido enormemente e caracterizado o comedor contemporâneo como crítico ao sistema dominante que produz os alimentos e buscando, ao mesmo tempo, saúde para seu corpo e justiça ao corpo social (MACHADO et al, 2016; ASCHER, 2005). Uma perspectiva que clama por “um alimento comestível do ponto de vista biológico ao cultural” (MACHADO et al, 2016, p. 513).

Portanto, a crítica política ao sistema de produção de alimentos ocorre para este grupo de forma geral, não apenas à indústria da carne (a qual foi, inclusive, minimamente comentada nas entrevistas e observações realizadas nesta pesquisa). A compreensão de toda uma cadeia de produção injusta em seus aspectos éticos, mesmo que tenha sido porta de entrada a qualquer crítica ao sistema de produção, se abre à produção de todos os bens necessários à vida humana, ampliando e complexificando enormemente a tarefa deste coletivo.

Sendo assim, a partir deste confronto de ideias, podemos perceber o veganismo para este coletivo, como uma união entre o ato alimentar (o ato prático de recusar um tipo de alimento culturalmente comum e muito presente na alimentação cotidiana) e um posicionamento político proativo no mundo. Entretanto, o grifo de “na medida do possível” denuncia uma questão extremamente mencionada pelos interlocutores: um confronto das ideologias e utopias a serem perseguidas por esses indivíduos com as bases materiais da realidade.

4.1.2 O TEMPO COMO RECURSO E PRIVILÉGIO

Ao mesmo tempo em que desejam e imaginam futuras possibilidades de um sistema de produção de alimentos mais justo e produtor de alimentos de maior qualidade e que gere saúde, a dificuldade dos interlocutores em não conseguir materializar sua alimentação ideal aterriza na realidade atual de algumas formas, como em confronto à disponibilidade e divisão do tempo e pelos espaços de consumo e de comércio de alimentos dificultarem a disponibilidade de alimentos adequados à restrição de ingredientes de origem animal.

A partir dos relatos dos interlocutores eles destacam que a dificuldade de manter a alimentação variável se refere ao tempo conforme as falas:

Eu sinto que meu corpo às vezes tá cansado, ele quer uma alimentação mais saudável, com mais fruta, com mais verdura, salada, né, um arroz, um feijão, então eu gosto de me alimentar bem, mas a falta de tempo faz com que eu corra pra outros alimentos (M1).

Tem muitas cozinhas onde as pessoas aprendem práticas, assim, e muitos eventos chamam a alimentação vegana, então, é uma alimentação imersiva, assim, onde as pessoas se envolvem mais com a alimentação também, se envolve mais com a culinária, deixa de gastar tanto tempo em supermercados e passa a utilizar mais o tempo cuidando mais da sua própria alimentação (M2).

Sendo assim, para se pensar acerca desta variável, ao contextualizarmos pela literatura relações entre o comer e o tempo, podemos iniciar este pensamento pelo próprio dinamismo da modernidade, o qual, segundo Giddens (2002), tem como um de seus principais eixos de funcionamento o distanciamento do espaço e o

encurtamento do tempo. Ou seja, a modernidade possibilita uma condição de articulações das relações sociais em âmbito até mesmo global, trazendo um número muito maior de relações em determinado espaço de tempo, algo não possível em sociedades tradicionais não-globalizadas (GIDDENS, 2002).

Ao mesmo tempo que este espaço de relações se amplifica enormemente, os acontecimentos se mostram cada vez mais acelerados. A mecanização do trabalho, o motor econômico desta aceleração, apresenta resultados cada vez mais rápidos para “facilitar” os mais diversos serviços da vida cotidiana humana, possibilitando o mais alto rendimento e maior tempo de vida para serem despendidos ao labor (ROSA, 2019). Acompanhado deste motor econômico, a cultura se alinha e fomenta a aceleração e ansiedade moderna. As sociedades atuais, com inúmeros discursos a serem filtrados para determinar como realizar as mais ínfimas atividades do cotidiano, somado da falta de uma base sólida ideológica local (como observado no período da tradição, ou pré-modernidade, pré-industrialização), abrem espaço para uma infinidade de possibilidades de como ser, agir e pensar, ao mesmo tempo que não apresenta uma resposta única e certa, abrindo caminhos de reflexividade aos indivíduos para a sua própria construção (GIDDENS, 2002).

Detendo-se apenas à decisão do que então comer, de qual seria o melhor alimento e qual a melhor forma de se alimentar dentre o mar de possibilidades modernas, a indústria alimentícia apresenta os alimentos ultraprocessados - rápidos e práticos - perfeitamente encaixados em uma ordem de vida acelerada, mecanicista e produtivista. O alimento mercantilizado se transforma em uma instância do circuito monetário, prescrevendo forçadamente aos indivíduos a chamada dieta neoliberal (PAULA, 2017a).

A dieta neoliberal, ou o regime alimentar neoliberal, conceituado por Otero (2013) tem como bases de ação o Estado, quando promove regulação nacional e internacional a partir da imposição de uma agenda neoliberal (o mesmo autor considera que a partir dos anos 80 do século XX, essa se torna a ordem hegemônica, ou seja, o senso comum a partir do qual o mundo é interpretado, vivido e compreendido); as grandes empresas multinacionais detentoras de sementes, pacotes agrícolas e da possibilidade da sua produção e reprodução - agentes cruciais da globalização do capitalismo - e a biotecnologia.

Segundo Harvey (2008), o neoliberalismo, na busca do bem-estar humano, posiciona de forma ideológica e prática a liberação das habilidades empreendedoras

individuais, onde as dimensões institucionalizadas que regulamentam a economia, como o Estado, o realizam de forma mínima, abrindo os mercados para o livre comércio e priorizando os direitos à propriedade privada.

Portanto, no sistema econômico mundial, há uma reorganização e reinterpretção do comer, um reordenamento das relações do ser humano com a natureza, em que o alimento e suas relações subjetivas são regradas pelo mercado, adaptados e encaixados à estas estreitas relações tempo-espço, substituindo gradativamente os alimentos preparados em casa com ingredientes frescos e saudáveis (GIORDANI et al, 2019).

Ironicamente, a intensa dominação desta forma de se alimentar, talvez, ao atingir classes com elevado poder aquisitivo, assim como alto nível de formação acadêmica e crítica, pode ser um dos fatores a possibilitar a construção desse discurso e crítica em grupos como este em estudo, caracterizando esta crítica como possibilidade do próprio sistema. O próprio sistema de produção de alimentos, ao incorporar estas questões, apresenta também novos alimentos com apelos “sustentáveis”, e até mesmo novas opções veganas de já conhecidos ultraprocessados a partir de produtos de origem animal. Ademais, estas classes mais elevadas a gerar estas críticas, não representam a maioria da população brasileira, a qual se encontraria, portanto, em uma posição restrita às escolhas alimentares mais variadas e “revolucionárias”.

Mesmo a quem clama mais tempo e elabora uma alimentação preparada de forma mais lenta e com tempo para desfrutar, o consumo de refeições consideradas mais práticas, os *fast foods*, ocorre, como podemos observar no recorrente registro de lanches do mesmo interlocutor que mais destacou o aspecto do tempo como um anseio seu, M1.

Ao mesmo tempo que percebemos os efeitos destes contextos de encurtamento do tempo e distanciamento dos espaços em falas de queixas, de como poderia ser uma alimentação ideal, esta mesma fala carrega um imaginário de uma alimentação idealizada e que, em contextos e momentos privilegiados, se anuncia possível. Observemos estas práticas e reflexões sobre, como direcionamentos do que seria uma alimentação saudável neste contexto em estudo, visto que, ao serem indagados se estavam preocupados em ter uma alimentação saudável (qualquer que fosse seu conceito), as respostas obtidas foram de que “às vezes eu digo que até demais, mas eu... mas em geral eu me preocupo sim” (M1), “me preocupo e tenho

consciência de que eu faço, como muita coisa errada também” (F1), ao passo que M2 também concordou que se preocupa “bastante”.

4.1.3 UMA PREFERÊNCIA E GRAUS DE PROCESSAMENTO

Outra característica que se vê em comum nos anseios dos entrevistados acerca de suas alimentações ideais e alguns fragmentos nos registros alimentares: uma quantidade significativa de alimentos in natura ou minimamente processados, assim como o relato de uma preferência por alimentos frescos - tanto realmente consumidos, quanto relatados como os alimentos que desejariam ser consumidos. Mesmo em relação aos lanches consumidos, estes se caracterizavam como preparações caseiras. Para utilizar um termo comumente pronunciado na área da nutrição, a presença da, ou o desejo pela, “comida de verdade”² (BRASIL, 2021).

A segunda edição do Guia Alimentar para a população Brasileira traz à tona esta discussão em 2014, onde, para construir e recomendar um conceito de alimentação saudável para a população do país, não se baseia mais em grupos alimentares e divisões de macronutrientes dos alimentos, como, por exemplo, os antigos modelos de pirâmide alimentar (a qual trabalha com divisão de carboidratos, proteínas e lipídeos adequados para uma refeição balanceada). A nova classificação que se propõe no material é a classificação dos alimentos pelo seu nível de processamento, sendo assim, quatro categorias são apresentadas: a dos alimentos in natura, dos alimentos minimamente processados, alimentos processados e ultraprocessados (BRASIL, 2014).

De acordo com as definições do Guia, os alimentos in natura e minimamente processados se classificam como:

Alimentos in natura são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza. Alimentos minimamente processados são alimentos in natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. Exemplos incluem grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e

² O termo “comida de verdade” ganhou grande popularização após a publicação da segunda edição do Guia Alimentar para a população brasileira, o qual simplifica a orientação sobre alimentação saudável por nível de processamento dos alimentos, priorizando o consumo dos alimentos in natura e minimamente processados, sendo estes identificados como “comida de verdade” (BRASIL, 2021).

tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado (BRASIL, 2014, p. 25-26).

Já os alimentos processados são descritos como

[...] produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento *in natura* ou minimamente processado, como legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães (BRASIL, 2014, p. 26).

Por fim, os alimentos ultraprocessados recebem a definição de

[...] produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. Exemplos incluem refrigerantes, biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote” e “macarrão instantâneo” (BRASIL, 2014, p. 26).

Em sequência da apresentação destes níveis, o guia deixa claro a preferência pelos alimentos *in natura* e minimamente processados como base de uma dieta quando se diz respeito a uma alimentação saudável e adequada, corroborando com o ideal desejado pelos interlocutores entrevistados e seus anseios de uma alimentação saudável.

A opção pelo menor processamento dos alimentos corrobora a um posicionamento político e visão de mundo crítica ao sistema de produção de alimentos quando, os alimentos a serem evitados no ato alimentar dos brasileiros se apresentam em sua maioria, industrializados. Segundo Martins et al. (2016, p. 52-54), a classificação a partir do nível de processamento, e não da composição nutricional dos alimentos resiste à “um recorte político estratégico das grandes indústrias alimentícias financiadoras do incentivo ao consumo global de produtos processados e que trazem grandes riscos à saúde”. Portanto, além da promoção de saúde aos corpos humanos, ao consumir alimentos *in natura*, considerados nutricionalmente mais adequados e saudáveis, a preocupação ao nível de processamento também resiste às flutuações econômicas de um alimento mercadoria e a movimentação dos grandes mercados capitalistas globais.

Ao unir a preocupação do alimento que se come à crítica de seu sistema de produção e o entendimento de um viés político que beneficia e retroalimenta este sistema, quando realizando este ato de forma consciente, os ativistas entrevistados

politizam sua alimentação, compreendendo, a partir de discussões levantadas e compartilhadas a dependência imediata entre a qualidade dos alimentos e projetos políticos.

O Guia Alimentar adiciona também a esta classificação preocupações de outras ordens na escolha dos alimentos, como a proximidade de produção ao local de consumo, evitando atravessamentos e transportes desnecessários e ampliando claramente a visão de alimentação saudável a um aspecto ambiental, assim como traz discussões acerca do papel sociocultural da alimentação, referenciando autores das ciências sociais para ampliação de seu conceito de alimentação saudável e sua complexidade de análise (BRASIL, 2014).

Também, além de pensar em uma comida com menor grau de processamento, mais próxima de seu estado *in natura*, também podemos pensar nesta “comida de verdade” da forma que sugerem Giordani et al (2017, p. 24): “um alimento que coloca o comedor em relação com um mundo de significados”. Este mundo de significados se tornou mais passível de ser compreendido quando questionado a seus “donos” o que eles consideravam por uma alimentação saudável e se estes mesmos avaliavam sua própria alimentação como condizente ao seu conceito.

Ah, eu gosto de alimentação mais saudável assim, mais comida que sustenta né, um arroz, um feijão, uma polenta, um purê de batata, mas também evitar muito as frituras porque, eu agora tô mais de boa, mas teve uma época que eu tava me alimentando muito saudável, eu comia fritura e caia muito quadrado no meu organismo (M1).

É a alimentação que não gera doença, é um sentido bem biológico mesmo. Claro que não é né, sei que alimentação tá bem longe disso, é uma situação de condição socioeconômica e cultural, mas a primeira que me vem, sinceramente, foi a alimentação que não gera doença (F1).

Olha, acho que... pra mim vem algumas questões relacionadas à alimentação viva, alimentação ligada a lugares tropicais... próximo das culturas que estão ligadas à natureza, ao ecossistema, é... em que se vive, e que ao mesmo tempo, acho que, estão em perfeita consonância assim, com o que a gente tem assim por natural, que lida com a nossa naturalidade, não somente de ser, assim, mas coexistir e manter plenamente as nossas condições, acho que mais ou menos isso (M2).

Podemos perceber algumas movimentações distintas entre as respostas dos interlocutores. Longe de classificar suas concepções de alimentação saudável como mais ou menos adequadas, podemos perceber que as duas primeiras concepções se detêm à uma alimentação para o funcionamento do organismo humano, ao passo que, a terceira concepção citada engloba toda uma ideia de ecossistema que possibilitaria fornecer esta alimentação, articulando saberes de outras ordens.

A comida fresca, in natura, retornando à percepção inicial desta sessão, portanto, aparece como ponto em comum dentro de diferentes perspectivas de uma alimentação saudável e conhecimentos de diversas áreas. Inúmeros caminhos poderiam chegar nesta conclusão de uma boa alimentação. Entretanto, ao pensar em um caminho em comum a todos os entrevistados, a politização novamente aparece como encontro de ideias e apontando também a esta necessidade do alimento fresco, in natura.

4.1.4 A MORALIZAÇÃO INDIVIDUAL DA ALIMENTAÇÃO

Se a classificação e seleção dos alimentos por seu grau de processamento, em detrimento dos aspectos nutricionais representa um ato de resistência política na modernidade, busco aqui elucidar, também, ao que esses processos resistem.

Destaco aqui a interessante contribuição de F1 ao ser questionada sobre o que é uma alimentação saudável: “eu não sei se eu vou no nutriente ou se eu vou no contexto social”. Esta fala demonstra exatamente como o ato alimentar, mesmo que sempre ocorra íntegro em toda a sua complexidade, sofre uma cisão a partir de unidades de análises diferentes: ou social, ou biológico. A interlocutora decidiu prosseguir sua definição pela análise biológica, demonstrando o peso de um pensamento dominante sobre alimentação.

Os interlocutores demonstraram em várias falas, ao decorrer das entrevistas, avaliações negativas sobre sua própria alimentação em relação às suas concepções de alimentação saudável. Além disso, percebeu-se uma angústia que inicia as problematizações desta pesquisa: uma ideia fixa de “saudável”, que deveria ser seguida a qualquer custo pelo comedor, por seu mérito, e pautada em aspectos biológicos e no funcionamento do organismo. O sentimento de culpa e ansiedades, que teoricamente seriam gerados por esse contexto alimentar moderno (GOLDENBERG, 2011), se observa também empiricamente nos relatos:

Diferentes momentos de muita cobrança, mas já faz uns anos aí que eu me libertei disso, vivo, tranquila, posso comer glúten, fritura, que não me faz mal a mistura, assim (F1).

Teve um erro que eu cometi, um erro grave que eu cometi, não no registro, mas na minha alimentação. Eu comi feijão com uma beterraba, eu fui muito frugal aí, do ponto de vista não do alimento ser cru, de ser... mas do ponto de vista de fazer uma alimentação muito básica, assim (M2).

Gracia-Arnaiz (2007) aponta este processo de substituição das relações pragmáticas e simbólicas que articulam a seleção do que comer por informações de caráter nutricional, como o chamado processo de medicalização dos alimentos. O reducionismo nutricional praticado em acordo a esta perspectiva cria o neologismo “nutricionismo” de Gyorgy Scrinis (2021), o qual

é caracterizado por uma ênfase redutiva na composição nutricional dos alimentos como forma de identificar o quanto eles são saudáveis, e por uma interpretação redutora do papel de tais nutrientes na saúde corporal. Uma das principais características é que, em alguns casos [...], se omitem ou se desconsideram as preocupações com a qualidade de produção e do processamento do alimento e de seus ingredientes (SCRINIS, 2021, p. 20).

Exemplos práticos dos efeitos dos movimentos do nutricionismo podem ser observados nos registros alimentares de M2, onde se busca ingerir exatamente o nutriente que se deseja para determinado fim no organismo, ao invés de encontrá-lo como produto de uma preparação comumente consumida e culturalmente referenciada. Os registros de F1 também demonstram essa característica pelo uso de suplementação, a qual foi avaliada pela própria interlocutora como “péssima”, mesmo sem ser questionada a respeito. M1 relatou em determinado momento de sua entrevista muita preocupação em “comer certo”, ou seja, se manter comendo diariamente os alimentos que considera saudáveis e nutritivos. Fez parte de seu relato também a declaração de que sentia uma angústia antecipada de que seu dia seguinte seria ruim e estaria indisposto ao comer alimentos que estariam fora de seu conceito de saudável, mesmo que esporadicamente.

Ah, eu acho que às vezes vira também meio que uma neura assim, de tipo "ah, tenho que voltar pra saudável" e às vezes parece que a gente condiciona

um pouco também tipo, "ah, não tô saudável então não vou conseguir dormir, não vou conseguir fazer as coisas". Então acho que isso também sofre de antecedência, sabe? (M1).

Esta responsabilização do indivíduo para seu cuidado com sua alimentação, subvertida em autocontrole, também diz respeito a este contexto moderno alimentar reducionista, o qual possui um grande viés político atrelado ao processo civilizador e ao modelo neoliberal de produção.

Decorrente e concomitante ao processo civilizador, a civilização do apetite também ocorre em consonância à expansão do capitalismo e indústria de alimentos e dietas (PAULA, 2017). O processo civilizador diz respeito a um desenvolvimento estrutural na diferenciação das relações de trabalho, gerando interdependência à uma emergente rede comercial, assim como a necessidade de um objeto padrão de troca, o dinheiro. O poder e controle comercial, de forma centralizada nas sociedades civilizadas, também monopolizam as relações cotidianas. As pressões e competições da vida social, a partir dos monopólios, se manifestam de forma contínua e uniforme por detrás da vida cotidiana, moderando paixões e impulsos a partir da reflexividade individual e construindo o autocontrole, o qual se difunde nas mais ínfimas atividades cotidianas (ELIAS, 1993).

A civilização se refletiu em uma mudança progressiva do exercício do controle externo (ecológico, econômico, simbólico) para o desenvolvimento de restrições internas, que as pessoas exerciam sobre si mesmas (alimentação, higiene) (GRACIA-ARNAIZ, 2007). O autocontrole necessita, portanto, ser exercitado na decisão da alimentação individual, mesmo com diferentes especialistas no assunto difundindo seus inúmeros discursos sobre alimentação, a partir do momento em que o comedor sempre necessita filtrar todas essas informações de caráter técnico à que teve acesso (GIDDENS, 2002; FISCHLER, 1995), prezando pelo seu próprio corpo e própria saúde como suas tarefas e conquistas individuais.

A cientifização da vida, calculada matematicamente na modernidade reflexiva, consolida o conceito de vida saudável pautado em rituais corporais individuais e de cunho estético, construindo a expressão mais radical e corporificada da vontade do ser humano moderno, liberto das amarras da tradição e a controlar, individualmente, a construção de sua identidade e de seu corpo-máquina (GIORDANI & HOFFMANN-HOROCHOVSKI, 2020).

A partir dessa nova racionalidade científica, a biomedicina apropria-se progressivamente da vida, do corpo e da saúde, estabelecendo a normalidade biológica e a normatização dos comportamentos. Esse conhecimento, transformado em técnica, não só se dissemina como penetra e perpetra nas mentes e nos corpos dos indivíduos, clamando pelo uso adequado das energias biológicas para uma vida produtiva, saudável e responsável. Nessa matemática da vida, a ciência da Nutrição racionaliza o ato de comer, evidencia os balanços energéticos e a composição química dos alimentos (GIORDANI & HOFFMANN-HOROCHOVSKI, 2020, p. 4363).

Fischler (1995) critica esta tentativa da racionalização da alimentação pela nutrição e dietética na tentativa de resgatar o controle do regimento do ato alimentar, considerando esta ação como fracassada.

[...] se tratava da ignorância dos interventores que, desconhecendo o peso da cultura e da alimentação, privilegiavam de maneira exclusiva os aspectos bioquímicos e nutricionais e pensavam ingenuamente que poderiam impor de modo voluntarista, como por decreto, uma nova forma de se alimentar (FISCHLER, 1995, p. 151 - tradução nossa).

Além disso, o mesmo autor ainda aponta como os discursos propagados sobre nutrição não são unívocos, gerando uma cacofonia de informações e dificultando a já angustiante tarefa do comedor em selecionar o que seria supostamente “correto” e o que seria “errado” consumir. Considerando a alimentação como uma linguagem, com sintaxe e regras definidas culturalmente e uma moral a regê-la, na modernidade alimentar industrializada estas regras, segundo Fischler (1995), se desestruturam e se tornam mais flexíveis, deixando ao comedor decidir diariamente, em meio ao emaranhado de discursos e moralizações dietéticas, que caminho tomar. Alinhado novamente ao modelo neoliberal de produção de subjetividades, a geração de saúde precisa ser atingida pelo cuidado de si e pelo exercício das liberdades individuais (GIORDANI & HOFFMANN-HOROCHOVSKI, 2020).

Os alimentos produzidos dentro desta mesma lógica alimentam calculadamente um corpo a partir de uma visão mecanicista, direcionando as necessidades alimentares para necessidades calóricas, visando a não geração de doenças (GRACIA-ARNAIZ, 2007).

4.1.5 A CONSTRUÇÃO DE UMA MORAL COLETIVA

Esta saída do pensar individual para o coletivo, a qual estamos tentando exercitar aqui nesta análise de comportamentos alimentares e relações com significados de alimentação saudável, foi exatamente como um de nossos interlocutores definiu o que é ser ativista: “No meu ponto de vista é, sair do indivíduo pro coletivo, o ser ativista” (M1). Ademais, F1 definiu o ato de ser ativista como “se movimentar, sair da sua zona de conforto e... e fazer algo, por menor que seja, ou maior que seja, pra mudar, pelo menos um ponto de uma realidade” (F1). Por fim, M2 conclui que ser ativista é “exercer a própria consciência [...] acho que ela bate teoria e prática”.

A partir destas definições pode-se pensar, portanto, no ser ativista alimentar como alguém que, no movimento dialético de reflexão entre estruturas postas e esfera de ação individual, pensa conscientemente suas práticas, gerando o movimento e mudança em suas ações. Gosto de pensar nesta forma de ação com uma analogia posta em Bourdieu (1990). Pensemos na sociedade como um trem em movimento. A partir desta observação, podemos nos perguntar: quem guia e movimenta esse trem? Seriam seus trilhos a definir seu percurso? Ou a vontade do maquinista? Podemos pensar nos trilhos como as estruturas, sejam materiais ou estruturas de pensamento, e o maquinista como as vontades individuais, as práticas diárias e cotidianas nestas estruturas. Estas práticas, irrefletidas, apenas estariam a repetir velhos caminhos. Porém, no confronto da consciência dos trilhos (a partir do acesso ao conhecimento do que os produz) com a ação presente, o movimento ocorre de forma nova. Neste movimento novo e conjunto, encontramos o ativismo. O embate entre teoria e prática, a saída do individual para o coletivo, o "se movimentar" que gera a mudança.

O ativismo alimentar tem sido entendido por pesquisadores da área como discursos e ações de pessoas e/ou grupos que, a partir da elaboração de uma crítica ao sistema agroalimentar, buscam torná-lo mais democrático, sustentável, ético, saudável e inúmeros outros objetivos associados (PORTILHO, 2020). Nossos interlocutores, a partir do entendimento de ativismo como se movimentar e exercer a consciência, saindo do indivíduo para o coletivo, também apontam este ato como “exercer a condição humana” (M1). Todos apontaram como se impressionaram, a partir do exercício do vegetarianismo e do veganismo que eram capazes de exercer

essa “consciência humana” de forma diferente ao que “estava posto”, contestando normas e vivendo de uma forma não usual à conhecida por eles até então.

Interpreto aqui este ato como o exercício da reflexividade discutida por Giddens (2002), em que este mostra o ato de refletir acerca das práticas como condição basilar da modernidade, visto que em meio a tantos discursos considerados especializados acerca das mais ínfimas atividades da vida cotidiana, como o comer, os indivíduos necessitam filtrar essas informações e avaliá-las à luz de sua realidade vivida a todo momento.

Segundo Portilho (2020), na atualidade alimentar, ou contemporaneidade, a politização da alimentação se mostra mais como uma politização da comida e do comer, ou seja, o campo político vem sofrendo um transbordamento da esfera institucional para a esfera privada e cotidiana do comer. Entretanto, nossos interlocutores demonstraram posicionamentos que buscam tocar esferas institucionalizadas de atuação, inclusive se posicionando de que não existe mudança pelo consumo individual. “Pra mim, eu acho que o ativista, ele vai além do indivíduo, assim, ele entende o coletivo” (M1).

Foi, de fato, percebida uma forma de se alimentar característica e em comum, podendo caracterizar um tipo de consumo específico, a qual corresponde às práticas do veganismo (sendo a exclusão completa de qualquer ingrediente de origem animal) porém, os interlocutores não apontaram em momento algum essa como uma preocupação a ser cobrada de nenhum ativista vegano.

A ideia de uma alimentação mais popular seria você ter uma qualidade de alimentação, a um preço justo, porque você produz próximo da onde você se alimenta, então... esse produz isso, esse produz aquilo... distribui a produção, todo mundo vai se alimentar bem, a qualidade do alimento vai ser melhor, e a gente consegue acessar... consegue um acesso melhor à comida né (M1).

Adentrando, portanto, nestas aspirações, nossos interlocutores demonstraram o que, em suas percepções, deveria ocorrer ou ser feito para que fosse possível essa alimentação saudável, ainda não possível de ser tangenciada por completo na atualidade, apenas em seus imaginários repletos de aspirações coletivas. Neste ponto podemos observar a intersecção de suas lutas e bandeiras coletivas com a qualidade desejada em suas alimentações cotidianas, com seus conceitos de alimentação saudável e adequada. Dentre suas respostas, “a revolução e a reforma

agrária” aparecem como caminhos a serem construídos para atingir este ideal, como comentado por F1.

Incentivo para as pessoas terem mais proximidade com o alimento. Elas têm a ideia de pegar o alimento, de escolher o alimento, de selecionar o que é melhor pra elas sabe... essa ideia de poder ter tempo pra poder fazer isso e ter esse vínculo com a comida, de "nossa, eu vou escolher a batata que eu vou cozinhar, eu vou comprar o melão que eu acho que tá mais docinho, eu vou comprar o abacaxi que tá com o cheirinho mais gostoso, mais doce." Porque eu vi que quando eu tava nessa vibe, eu começava a sentir o aroma da fruta, pela textura você vê, essa coisa de ter uma proximidade maior mesmo, escolher as coisas pra você né, de verdade, não o que tem, mas o que eu gostaria de ter (M1, grifo meu).

O exercício da solidariedade aparece como um posicionamento que clama por discussões coletivas e pela reverberação deste ativismo a partir de todos e para todos:

Essa solidariedade que a gente coloca, a gente como grupo não vê como algo... que dá migalhas, dá esmola, mas sim trabalhar também a alimentação por um viés revolucionário né, pra buscar autonomia também na medida do possível né. Então, como a gente tem esse trabalho com uma ocupação que a gente ajuda nas hortas comunitárias. Não, a gente não está levando comida lá né, a gente tá levando o trabalho, voluntário, e tentando compreender as necessidades daquela comunidade específica né, então... essa solidariedade ela passa por isso. Por um viés revolucionário e não só de doação (F1).

A alimentação solidária acho que vai nesse sentido, então, de alinhar essas práticas com a conduta, com outras formas de estar atuando, de estar presente ali, junto dos espaços, das pessoas, é... dessas comunidades aonde a gente tem várias interações, né. E... e essa solidariedade ela tá vindo das questões econômicas também né, ela vai nesse sentido de estender a mão, de se... de, digamos assim, buscar um espírito de fraternidade né, se solidarizando com as pessoas (M2).

Por fim, o que se deduziu destas observações e análises sobre algum possível conceito de alimentação saudável seria uma alimentação consciente da totalidade da realidade concreta que produz este alimento. Onde, ao incorporar o mundo externo ao seu interno, ou seja, ao ingerir um alimento, o qual passou por diversas cadeias de

produção e significação a seu corpo, seu mundo interno também carregado de significados, a cada ato alimentar (FISCHLER, 1995), este mundo seria escolhido de forma eticamente adequada e conhecido às claras, assim, atingindo o mais elevado grau de uma alimentação consciente.

No meio ativista urbano em estudo, teorizo, portanto, que este meio em comum pode se apresentar como a política, a conscientização das estruturas de opressão e de como essas afetam a comida e o comer; procurando alternativas de produção e consumo de alimentos consideradas, após reflexões coletivas, mais justas e adequadas eticamente. Esta poderia se apresentar como a tão esperada nova moral no comer (ASCHER, 2005), perdida e desestruturada pelas instituições da modernidade industrializada e mecanicista (FISCHLER, 1995), porém, agora, construída coletivamente e conscientemente por meio da politização do ato alimentar.

Saliento aqui os termos de construção, pois, uma alimentação idealizada em um contexto social diferente ao vivido necessitaria, portanto, de uma mudança neste contexto, e não apenas uma mudança em atitudes individuais, característica de maior preocupação e caracterização deste coletivo de ativistas em estudo. Portanto, seus conceitos ideais de alimentação saudável passariam a ser praticados após suas tão desejadas mudanças estruturais e sistemáticas na organização social e modelo de produção de alimentos.

Ao filosofar acerca de posicionamentos ativistas relacionados à alimentação e ao consumo de carne, não há argumentos éticos irredutíveis que derrotem outras posições e práticas. Há apenas a esperança de que, por meio de conversas prolongadas, possamos atravessar a bagunça de estruturas anteriores, para descobrir as escolhas mais responsáveis que se pode fazer sobre comida a qualquer momento (RUDY, 2012).

Eu procuro conectar melhor as forças que eu tenho pra articular com outras pessoas, então, eu sinto que isso também faz parte da minha alimentação saudável, porque a rede de relacionamentos, essa rede de troca, de intercâmbios, é... é o que mais me nutre (M2).

É extremamente necessário contextualizar o recorte de classes que se observa à realidade dos interlocutores, moradores de regiões privilegiadas, com alto grau de formação acadêmica e condições basilares de existência em segurança garantidas (como moradia, alimentação e tempo ocioso para exercer sua

reflexividade). M2 aponta, em certo momento de sua entrevista, como poder morar com seus pais e poder escolher como dividir seu tempo diário, com tempo hábil para leituras e estudo que constroem suas críticas, como uma “*dádiva*”.

Todos os entrevistados, mesmo que tenham alterado suas escalas de percepção acerca de esferas a atingir com seu ativismo, iniciaram suas problematizações alterando seu consumo alimentar e problematizando o que se come. A própria possibilidade da alimentação como essa “janela com vista”, tão procurada e enaltecida por esta pesquisa, infelizmente, representa um grande privilégio. Ao tratarmos do cenário alimentar brasileiro de insegurança alimentar, momento o qual emerge este coletivo em estudo, como resposta ao desmonte de políticas de segurança alimentar e retorno do país ao mapa da fome³, talvez para grande parte da população brasileira, olhar para seu prato instigue apenas obter energia para sobreviver. Outra variável que se destaca consiste no alto grau de formação educacional dos entrevistados, assim como boas colocações no mercado de trabalho também correspondem a uma parcela ínfima da população brasileira com tempo disponível para reflexão e profundas articulações teóricas; assim como, vivências em movimentos de resistência (vivências as quais, de acordo com as entrevistas, foram fundamentais para a construção de suas críticas e percepções) alheios à sua função de trabalho, ou seja, em tempo ocioso e de lazer.

Visto esse recorte, as pautas de solidariedade e luta por poder popular trazidos nos princípios deste coletivo respondem também a seu contexto de produção de crise alimentar. Onde, ao criticar um sistema de alimentos que produz e realiza a manutenção de desigualdade de classes e visa atingir uma alimentação saudável e justa para todos, estes princípios se mostram como fundamentais na construção desta ética alimentar.

Sobre condições basilares de existência garantidas, somadas ao acesso à informação crítica e dialógica, participando de debates exercendo sua reflexividade e olhar atento, crítico e questionador ao próprio consumo como porta de entrada ao conhecimento do que une todos os consumidores/comedores. Interpreto que assim se constrói uma direção mais clara ao que seria uma alimentação adequada e assim sanar, ou ao menos amenizar enquanto se luta, a angústia e ansiedades do comedor hipermoderno/contemporâneo.

³ Fonte: G1. Disponível em <https://g1.globo.com/jornal-hoje/noticia/2022/07/06/inseguranca-alimentar-atinge-mais-de-60-milhoes-de-brasileiros-diz-onu.ghtml>. Acesso em 20 de maio de 2023.

Concluo, portanto, neste contexto em estudo, a partir do compartilhamento de percepções, contestações dos meios de produção, desejos e aspirações em relação à alimentação e posicionamentos políticos ativos no mundo, um ideal de alimentação saudável. Desta vez, não pautado em uma composição nutricional universal ou regras e moralizações rígidas, fixas e repetidas irrefletidamente, mas uma alimentação com proximidade - aos alimentos e aos humanos que os produzem – com tempo presente para ser refletida, desfrutada e compartilhada, e, excepcionalmente, como um pacto coletivo.

5. “UMA PRÁTICA PARA CONECTAR AS COISAS”

E com o bucho mais cheio comecei a pensar
Que eu me organizando posso desorganizar
(CHICO SCIENCE, 1994)

Foi concluído na sessão anterior a caracterização desta nova moral alimentar como um pacto coletivo, este estudo se volta agora ao momento do debate coletivo que realiza essa construção. Acessando os temas abordados nas ações desenvolvidas pelo coletivo em estudo, busco compreender como os anseios expressos na sessão anterior acerca de uma alimentação saudável se conflui a discussões alimentares comuns a diversos contextos, como grandes temas contemporâneos em comum na construção de uma alimentação saudável ética.

Estes grandes temas, colocados em pauta por comedores - os quais refletem desde suas atitudes cotidianas como acessá-los por diferentes esferas da vida - podem ajudar a delinear esta nova moral alimentar que se constrói por meio da politização do cenário alimentar atual. A confluência de diferentes percepções e, inclusive, discordâncias entre os posicionamentos expressos na discussão, enriquece ainda mais esta busca dentre heterogeneidades, por homogeneidades - as quais se destacam como pontos em comum em meio a diferentes e plurais realidades. São esses pontos em comum que são compreendidos como aspectos fundamentais desta ética alimentar para esta pesquisa.

Estes últimos são o foco principal e objetivo desta sessão, porém, contextualizo inicialmente o local de construção deste debate, seu ambiente, características e participantes; considerando estas dimensões carregadas de significações culturais e políticas. Em um segundo momento, anterior ao objetivo final de esclarecer estes temas alimentares abordados, busco compreender o teor de seu debate (como o tema principal do dia e o motivo da discussão em si), assim como, as chaves de compreensão que guiaram a discussão.

Por fim, neste capítulo, abordo finalmente os temas destacados da discussão e mesclados à teorização sociológica como os conceitos fundamentais de sua ética alimentar, sendo eles: a crítica ao alimento mercadoria, a agroecologia, o bem viver e bom comer e a soberania alimentar. As sessões de contextualização, tanto do ambiente quanto da chave de compreensão do debate auxiliam na compreensão de

como estes temas se capilarizam no cotidiano e se constroem discursivamente por esses indivíduos.

O coletivo VESPA foi acessado por mim por meio da rede social *Instagram*, onde, em sua página, havia a divulgação de que o coletivo participava de rodas de conversa mensais em uma feira de venda e consumo de produtos veganos, junto de outros coletivos de crítica ao sistema alimentar e lutas contra hegemônicas. Além das práticas de diálogo e propagação de seus ideais por meio das rodas de conversa, o coletivo em questão também realiza panfletagens nas ruas e auxílio no desenvolvimento de hortas comunitárias em comunidades classificadas como socialmente vulneráveis.

O conteúdo de suas panfletagens e posts compartilhados em suas redes sociais intersecciona com diversas lutas contra opressões, como a luta antirracista, luta por moradia e demarcação de terras indígenas (temas observados ao acompanhar a rede no período de ocorrência da pesquisa). Entretanto, nesta pesquisa, irei me deter à análise dos conteúdos que dizem respeito a temas alimentares.

A discussão que se seguirá está também embasada na análise do diário de campo produzido por mim durante a observação direta que realizei no momento da roda de conversa. Optei pela observação direta, ou seja, me mantendo em silêncio, produzindo o diário de campo ao mesmo tempo e sem explicar previamente aos integrantes da roda o tema da pesquisa, a fim de não induzir ao tema da alimentação saudável, buscando compreender se o conceito era acionado na realidade de suas discussões.

5.1 AMBIENTAÇÃO

A roda de conversa em estudo neste capítulo ocorreu no mês de maio de 2022, dentre uma feira de compra e venda de alimentos e produtos veganos. Essa feira ocorreu em um sábado em um bairro próximo ao centro da Cidade de Curitiba. A presença do coletivo foco deste estudo, foi articulada a partir de um convite pelos organizadores da feira, portanto, o caráter de outros momentos da feira não representa necessariamente concordância com os princípios e pautas colocadas em discussão no momento do debate. Entretanto, destaco algumas percepções desse momento pré-debate, os quais se mesclam às pautas desta pesquisa.

Dentre os materiais circulados nesta feira, uma pluralidade de apelos associados ao veganismo foi observada. A maioria dos produtos apresentava panfletos informativos junto de si. De três panfletos recolhidos por mim, o primeiro deles apresenta como temática a “nutrição vegetariana”, abordando aspectos biológicos da dieta vegetariana e seus benefícios para o organismo humano. Este panfleto foi desenvolvido pelo Departamento de Medicina e Nutrição da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB, 2018).

Figura 1 - “Nutrição vegetariana”



Fonte: A autora (2022)

Um segundo panfleto intitulado “coma bem fazendo o bem” trazia sugestões de receitas sem carne e, novamente, seus benefícios biológicos, assim como, colunas retratando a história de animais sobreviventes à indústria da carne como personagens. Além disso, algumas citações de pessoas famosas foram inseridas junto de falas sobre as vantagens do veganismo e de sua importância para “fazer o bem”.

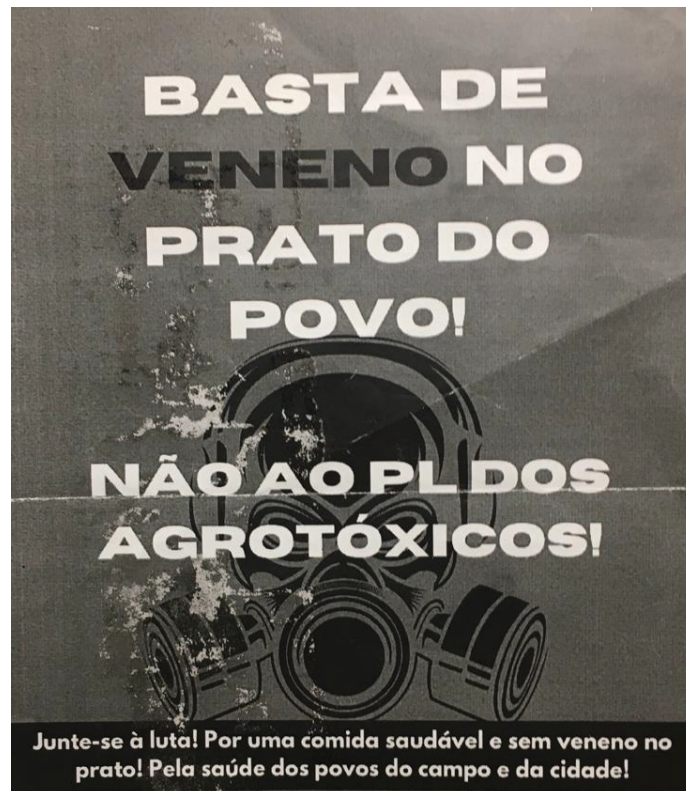
Figura 2 - “coma bem fazendo o bem”



Fonte: A autora (2022)

O terceiro panfleto coletado, entretanto, trazia uma abordagem de cunho de protesto, com o tema “basta de veneno no prato do povo”! Este material apresenta em seu conteúdo o apelo a “uma alimentação saudável e sem veneno, pela saúde dos povos do campo e da cidade”! Este material foi produzido e distribuído por um dos coletivos que estava presente na roda de conversa.

Figura 3 - “pela saúde dos povos do campo e da cidade”



Fonte: A autora (2022)

Dentre os alimentos vendidos na feira, também foi observado essa característica informacional junto de seus rótulos. Em meio a vários apelos nutricionais da alimentação vegana, um destaque notado por mim foi a comercialização de um “queijo” de castanhas-do-Pará, produzido artesanalmente por uma membra de um dos coletivos em discussão, o qual trazia em sua sessão informacional o dado de que as castanhas utilizadas para sua produção advinham da agricultura familiar.

Outro alimento de destaque para esta análise foi a venda de um acarajé vegano. A cozinheira que o estava comercializando relatou que preparava diversos pratos para eventos. Ao ser indagada por mim do porquê dentre tantos pratos que ela produzia e se orgulhava de mencioná-los, escolheu o acarajé, esta respondeu que o havia escolhido “porque é brasileiro” e que o “processo lento” de seu feitiço era “gratificante”.

5.2 O MOMENTO DO DEBATE

A roda de conversa em questão estava sendo coordenada, em parte, pelo coletivo foco deste estudo, o VESPA – Veganismo Solidário Popular e Anticapitalista.

Havia representantes de outros três coletivos compondo a discussão do dia, porém, estes não foram mobilizados para contribuir em profundidade para esta pesquisa. A roda estava composta por, em média, 25 pessoas, sendo 4 destas, representantes diretos do coletivo em questão (3 destas concederam entrevistas à esta pesquisa). Todos os presentes se apresentaram ao início do encontro, o qual durou aproximadamente 3 horas. As falas que serão apresentadas entre aspas e em itálico foram todas coletadas durante o encontro, entretanto, diante do grande número de pessoas, não foi possível realizar a identificação de todos os interlocutores.

Dentre características mencionadas pelos mesmos, algumas que marcaram minha escuta e podem ser consideradas importantes vieses para contextualizar a discussão que se seguiu, foram de que ali havia a presença de pós-doutorandos em ciência política, diversos jovens estudantes que se declararam alinhados à ideologia socialista e também carregavam fortes referências marxistas em seus discursos. Também estavam presentes ativistas ambientais de longa data. Ademais, foi coletada também a informação, ao menos internamente no coletivo VESPA, de que seus participantes realizam frequentemente reuniões de estudos e formação entre si a partir da leitura e discussão de teoria crítica, abordando sociologia, filosofia, religião e o que mais considerarem condizente à sua construção crítica.

Como essa discussão ocorreu dentre uma feira de compra e venda de produtos veganos, e também pelos participantes na roda de conversa terem mencionados que eram todos veganos ou estavam em transição para esta prática, parte-se do ponto inicial que uma forte característica em comum que os une é o veganismo. Entretanto, as discussões (ao menos as deste dia) extrapolaram para uma crítica à forma de produção de todo alimento. É por este motivo que não aprofundo nesta discussão aspectos críticos exclusivamente a indústria da carne ou apenas a recusa do consumo de produtos de origem animal. O campo, apesar de construir suas discussões a partir da causa vegana, utilizou deste espaço de debate para ampliar enormemente suas críticas, da causa vegana à causa alimentar geral e da causa alimentar à luta contra toda e qualquer forma de opressão.

Após as apresentações, um dos integrantes do coletivo VESPA proferiu uma carta entre Simone de Beauvoir e Simone Weil, onde debatiam sobre como agir em relação ao problema da fome. Enquanto, no escrito, uma buscava tocar apenas os problemas estruturais do tema, a outra, optava também pelo olhar e ação direcionados a quem passa fome no momento presente.

O membro do VESPA que iniciou essa reflexão, a apontando como um debate filosófico, posicionou o pensamento do coletivo como mais adequado ao da segunda pensadora, pontuando a solidariedade como um de seus princípios fundamentais, além da crítica sistemática. Sendo assim, o coletivo busca atuar em uma mescla de ações que reflitam os processos de produção dos alimentos e busquem superá-los no futuro pela sua ação organizada, mas também, busca auxiliar no momento presente aos que sofrem as consequências deste sistema em pauta.

Antes de tentar compreender as articulações e significados trazidos por cada um destes posicionamentos, poderíamos indagar o porquê destes debates virem a acontecer em uma feira de alimentos veganos e estarem associados ao veganismo no próprio título do coletivo.

Segundo relatos de falas captadas no decorrer da discussão, o *“veganismo é uma prática para conectar as coisas”*. Essas “coisas” ficaram entendidas, pela discussão que se sucedeu como questões estruturais que ultrapassam o nível de ação individual e as práticas alimentares e ativistas cotidianas, refletindo como uma dimensão poderia gerar impacto na outra e vice-versa.

Essa conversa do dia em que eu estava presente, portanto, ficou entendida como tendo seu tema principal, mesmo que não intencional, exatamente a dúvida em como harmonizar as condutas individuais aos desafios estruturais que estariam a gerar a necessidade da luta vegana, do poder popular, da solidariedade e do anticapitalismo.

Devido ao nível de formação acadêmica posteriormente conhecido aos ativistas os quais estavam coordenando essa conversa (estando presentes desde estudantes de graduação até pós-doutorado em ciências políticas), ficou evidente a utilização de termos acadêmicos e vieses teóricos sociológicos em suas falas, portanto, essa breve reflexão sobre suas escalas de percepção quanto aos causadores dos problemas alimentares, como “estrutura” ou “mudança estrutural”, diz respeito aos termos da forma que foram levantados no momento da discussão.

Por estrutura podemos pensar em um corpo organizado por partes mutuamente ligadas. Na estrutura social, este corpo organizado pelas partes pode ser apreendido como a sociedade como um todo. Além disso, essa estrutura corresponde a um certo grau de permanência no decorrer do tempo (OUTHWAITE & BOTTOMORE, 1996).

Mesmo diante da exposição da temática do dia ser voltada à mudança, dita por eles, “*estrutural e pela ação organizada pela via institucionalizada*”, constantemente se mesclavam à discussão inquietações de como agir no momento presente com os recursos disponíveis no cotidiano. Questionamentos sobre a alimentação individual também apareceram como dúvidas em relação ao que comer (e, principalmente, não comer), assim como, a que tipo de impacto o consumo individual poderia exercer.

Essas questões voltadas à esfera de ação individual apareceram com menor intensidade na roda de conversa desse dia, entretanto, ainda assim uma das práticas discutida e incentivada pelos ativistas foi a de consumir alimentos produzidos por pequenos produtores locais, buscando fugir dos grandes circuitos comerciais. O alimento agroecológico apareceu como preferência de consumo.

Em alguns momentos da discussão, foi questionado o consumo de alimentos industrializados, visto a crescente oferta de alimentos veganos oferecidos pela indústria. Alguns interlocutores relataram consumir estes alimentos em momentos de “*recompensa*”, relatando o consumo destes como de grande prazer. Este tipo de opinião não pareceu confortável a todos os presentes na roda, sendo o debate nessa ocasião redirecionado discursivamente para o embate às grandes indústrias de ultraprocessados.

Neste ponto, poderia ter sido percebido uma discordância e até mesmo incompatibilidade entre os níveis de ação propostos pelos coletivos e ativistas presentes. Entretanto, a coexistência do olhar, aos dois níveis de reflexão na discussão foram os pontos que mais densificaram e deram corpo à discussão do dia, entendendo o próprio veganismo como essa “*prática para conectar as coisas*”. Sendo assim, a própria coexistência de contradições entre diferentes pontos de vista foi capaz de dar o tom unificador que o debate tomou, compreendendo como imbricadas estas às esferas da vida cotidiana e às construções sistemáticas que estas geram.

Portanto, na sessão seguinte, trago algumas notas e reflexões sobre os motivos que levaram esses ativistas, trazidos por eles mesmos, a problematizarem politicamente a alimentação.

5.3 A CHAVE DE COMPREENSÃO DA DISCUSSÃO

Logo nas apresentações, alguns interlocutores demonstraram ser vegetarianos há algum tempo, porém, estavam adentrando no debate político pelo *“interesse no ativismo social”*. Esta declaração veio acompanhada do entendimento de uma diferenciação entre um ativismo individual e um ativismo social. Uma fala que diz respeito a essa diferença foi a de *“olhar como sociedade, não como indivíduo”*.

Essa conversa tomou corpo com alguns relatos como: *“virei vegana para acabar com a fome, mas consegui despertar dessa ilusão”*. O teor que este momento apresentou foi do compartilhamento da tomada de consciência de aspectos relativos à produção dos alimentos, anteriormente desconhecidos, os quais faziam esses ativistas compreenderem, a partir disso, a alimentação como uma questão que estaria ultrapassando sua esfera de ação individual e vontades pessoais.

O veganismo, aparece, enfim, como *“uma prática para conectar as coisas”*, ou seja, uma ação concreta, ao se alimentar de uma determinada forma, refletida a partir do conhecimento de determinantes estruturais que ultrapassam o momento presente e o ato individual. Ao declarar que *“a mudança começa pelo conhecimento do que tá colocando no prato”*, esta interlocutora aponta a alimentação como rica fonte de questionamentos e criticidade frente aos hábitos diários irrefletidos, mas que, ao se dar conta que o recurso utilizado nesta prática vem de uma base material em comum, correspondendo à um sistema que a produz, abre grandes caminhos de reflexividade e consciência de processos externos ao ato alimentar imediato.

“Me obriguei a olhar para minha alimentação e percebi como a indústria é tóxica”, foi outra fala, desta mesma interlocutora, a qual demonstrou novamente suas práticas alimentares individuais como porta de entrada a discussões coletivas e a necessidade de *“pensar na prática”*. *“O ativista individual encontra limites porque meu corpo encontra limites”*, foi outra fala proferida que marca esta ampliação de escala de percepção.

O que se interpretou a partir das questões trazidas à tona nesta roda de conversa, foi a caracterização deste momento como um espaço de formação política. Analisada como a grande questão e objetivo principal da roda de conversa, esta politização busca, portanto, a tomada de consciência do que os fazem defender os conceitos acima expostos por outros indivíduos. Resumidamente, objetiva que outros tenham acesso ao conhecimento e críticas construídas a partir da identificação dos sistemas de opressão, visto que o acesso ao conhecimento, segundo sua discussão, não é dissipado de forma soberana e popular. Essa percepção denuncia, novamente,

um recorte de classes e de acúmulo de conhecimento crítico por uma pequena parcela da população, privilegiada pelo seu tempo ocioso, localizações e colocações acadêmicas. O fato deste discurso de crítica se construir dentro de um grupo com estas características também se apresenta como um curioso movimento atual, talvez gerado como possibilidade do próprio sistema (assim como foi refletido na sessão anterior que o próprio contexto moderno gera a reflexividade) e acentuado pelo sistema de classes. Portanto, a coexistência de contradições entre a ação e a idealização de seus pilares também se acentua no encontro coletivo.

Os interlocutores participantes da roda demonstraram estar todos preocupados em como difundir suas compreensões de forma a tocar diferentes indivíduos em diferentes contextos. Relatos de seus próprios processos desta chamada *“tomada de consciência”* foram compartilhados, a fim de demonstrar que, para que sua ação de formação política tenha força e se propague, seja necessário que impacte em algum aspecto da vida cotidiana. *“Não dá pra convencer o que a gente acha, eles têm que sentir dentro deles”*, foi uma importante frase para que se captasse essa dimensão da sua ação enquanto coletivo.

Essas articulações a objetivar um entendimento em comum, assim como, a compreensão e a crítica de uma realidade concreta em comum, foram interpretadas como uma luta por reconhecimento, teorizada por Honneth (2003), onde este utiliza da teoria crítica em busca de um reconhecimento intersubjetivo da particularidade de todos os indivíduos, onde o autoconhecimento culminaria em um conhecimento do outro, e vice-versa. A luta por reconhecimento, ainda segundo o autor, acontece em conflitos sociais onde o desrespeito e o não-reconhecimento, ou seja, a ainda não compreensão de uma totalidade ética correspondente a uma realidade concreta apreendida em comum, estão em operação (HONNETH, 2003).

Portanto pode-se associar este conceito da luta por reconhecimento (visto que o coletivo busca incessantemente a crítica de pontos conflituosos da organização social) com uma luta que critica o sistema dominante de produção de alimentos, pois este seria um gerador de conflitos e rebaixamentos sociais quando sendo explorador e objetificador de animais humanos e não-humanos. Honneth (2003) defende ainda o uso da teoria crítica como uma orientação para a emancipação da dominação, confluindo aos objetivos expressos às ações do coletivo.

Continuamente, e retornando às exposições iniciais deste escrito, a solidariedade que se instaura como princípio, posicionamento e até mesmo parte

integrante do título do coletivo, agora culmina em sentido ainda maior para seus objetivos de tomada de consciência coletiva; quando Tavares dos Santos (1989, p.30) descreve que, para as lutas de reconhecimento “as solidariedades que se estabeleceram, no tempo e no espaço, entre diferentes grupos que afrontam diversas situações de conflito, indicam a produção social de uma consciência de direitos”.

Os temas e conceitos que compõe essa consciência de direitos no âmbito alimentar, já pontuados no início deste texto, serão discutidos a seguir.

5.3.1 CRÍTICA AO ALIMENTO MERCADORIA

Os participantes mencionaram e discutiram brevemente alguns conceitos importantes para identificar as opressões a serem combatidas por suas lutas e seus pilares ideológicos em contraposição/resistência. Inicialmente, foi mencionada a visão mercadológica da agroindústria, expondo aos presentes o entendimento sobre o sistema de produção de alimentos dominante, especialmente a indústria da carne, a qual, segundo a discussão que se sucedeu, se movimenta a partir de leis econômicas, transformando em mercadoria todo tipo de alimento a ser produzido e escravizando os animais não-humanos e também humanos envoltos nesta cadeia. O alimento produto deste sistema, portanto, seria um alimento não considerado nutritivo pelos interlocutores, visto que este estaria a fim apenas de “*encher a barriga*” ou “*dar energia para o trabalho*”, e não a satisfazer necessidades de outras ordens que os seres humanos estabelecem culturalmente com a comida que se come.

Este debate se alinha às discussões teóricas ao sistema capitalista de produção. Foi observado que uma crítica basilar do coletivo em estudo que se constrói e se contesta nas rodas de conversas, assim como direciona todas as outras ações do mesmo, é a crítica ao alimento mercadoria, produzido sob a lógica capitalista de produção e consumido com todos os seus efeitos, discutidos a seguir.

Este processo de transformação do alimento em mercadoria tem sua intensificação no período pós-segunda guerra mundial, onde propagavam-se muitos discursos acerca do problema da fome no mundo e como solucioná-lo. As instituições que encabeçaram esse debate, ao não tratar da causa do problema como uma questão estrutural de má distribuição de renda e recursos materiais, mas sim como falta de alimento suficiente e incapacidade de produção para suprir a necessidade

mundial com as tecnologias até então desenvolvidas, deram o pontapé inicial ao processo histórico chamado de “revolução verde” (MACHADO et al, 2016).

A revolução verde propôs pacotes completos de produção alimentar, fornecendo sementes de alto rendimento, fertilizantes, pesticidas, irrigação e mecanização, além de variedades genéticas dependentes do uso de químicos (MACHADO et al, 2016). Desta forma, com a produção de alimentos dependente das empresas a fabricar esses pacotes, o alimento torna-se também produto das flutuações econômicas, visando a geração de lucro dos detentores de sua tecnologia de produção.

Esse modelo se propagou intensamente a partir de governos de caráter neoliberal, onde suas políticas correspondem a ideia de “Estado mínimo”, ou seja, abertura econômica à competitividade entre proprietários privados, assim como diminuição e desregulamentação das condições de trabalho e vida, precarizando toda a cadeia de produção e seus produtos e aumentando enormemente a quantidade de mercadoria produzida e concentração de riqueza por poucos grandes capitalistas. Portanto, baseados na financeirização, superprodução e superacumulação (MACHADO et al, 2016; GIRALDO & ROSSET, 2016).

Essa concentração de recursos produtivos e seus ganhos por poucos se estende em escala global com a propagação das empresas multinacionais, com a entrada de muitas também no Brasil. Segundo Monteiro et al (2012), dois terços do volume de vendas de varejo no Brasil está distribuída entre cinco grandes redes nacionais e internacionais de supermercados. Desta forma, os produtos fonte do trabalho humano se homogeneízam em escala global, usufruindo a nível local apenas da força de trabalho explorada para produção. O Brasil aparece na história como país conivente e submisso a este sistema de importação e exportação, gerando amarras ao desenvolvimento local e solapando referências culturais heterogêneas de cada localidade (MACHADO et al, 2016).

Não mais o agricultor tem exercido o papel de controle da sua produção, mas grandes investidores financeiros se transformaram em proprietários de milhões de toneladas de alimentos e viram nesse mercado uma oportunidade de especular e aumentar seus lucros (MACHADO et al, 2016, p.510).

Estando, portanto, o alimento sob condição de mercadoria neste sistema, os pequenos produtores de alimentos a ofertar produtos locais e culturalmente

referenciados sofrem grandes dificuldades para produzir. Os mesmos poucos alimentos considerados adequados e saudáveis, por inúmeros motivos e apelos - como propaganda e até mesmo estudos científicos financiados pelas mesmas multinacionais que os produzem (AZEVEDO, 2008) - são produzidos em grande escala e acumulados, diminuindo a variedade dos produtos ofertados pelos ciclos naturais e sazonais produtivos da terra e homogeneizando os repertórios alimentares e o paladar dos comedores.

A pensar nas consequências desses processos ao nível do comedor, o sistema também atua como produtor de subjetividades. O sistema capitalista contemporâneo se encontra em crise, assim como o comedor contemporâneo, agora sob o *status* de comedor-consumidor, visto que se alimenta de mercadoria e exerce suas escolhas por informações produzidas e financiadas por esse mesmo mercado (POULAIN, 2004). O mercado deixa de ser instrumento e passa a ser dominador e doutrinador (MACHADO et al, 2016).

[...] o ciclo vicioso e tendencioso que a economia alimentar capitalista reproduz instiga o apetite por novidades embaladas de baixo custo e cria a demanda pela praticidade e assim justifica um modelo de produção, consumo e distribuição desigual e injusto. E longe de erradicar a fome, mas defendendo esse fim, constitui industrial e geneticamente tudo que inapropriadamente é chamado de comida (MACHADO et al, 2016, p. 513).

O consumo de ultraprocessados mencionado anteriormente neste texto como “*recompensa*” e rebatido em discussão, demonstra a capilarização e apropriação da indústria às próprias críticas, a qual tem produzido e comercializado alimentos com apelos ecológicos e até mesmo “revolucionários” (como o caso de uma recente linha de “hamburgueres” produzidos apenas com ingredientes de origem vegetal). A opção pelo consumo desses produtos foi citada e incentivada por participantes da roda que ali estavam pela primeira vez, não sendo representantes de nenhum dos coletivos, os quais rebateram esse comentário “*sem querer moralizar*”. Porém, explicitando que a indústria que os produzem continua sendo a mesma, pelos mesmos princípios, e que sua crítica necessita se voltar sim a dimensão do consumo, mas aos produtores e formas hegemônicas de produção.

5.3.2 AGROECOLOGIA E O VIVER BEM

Em oposição a esse sistema, os interlocutores apresentaram a agroecologia: uma forma de produzir alimentos que, segundo eles, aponta na direção oposta da lógica mercadológica e que seria capaz de produzir “*alimentos verdadeiramente nutritivos*”, ou seja, que tenham sua “*capacidade regenerativa plena*” (segundo as falas expostas na roda). A busca pelo consumo do alimento agroecológico, assim como o fortalecimento de sua produção foram apontados como objetivo cotidiano.

A agroecologia é conceituada como uma ciência que aplica os conceitos e princípios ecológicos para o estudo e manejo dos sistemas agrícolas, buscando gerar uma agricultura sustentável a partir desta base científica (EMBRAPA, 2006). A prática agroecológica incorpora saberes e técnicas tradicionais à produção, ao processamento e ao consumo de alimentos, resultando na preservação das dimensões sociais e culturais da alimentação, do seu plantio ao comer, assim como preservação da sociobiodiversidade (GIORDANI, et al, 2017).

A produção do alimento agroecológico aciona diferentes redes de sentido, como a integração e a dependência com o espaço; e o conceito ampliado de saúde, que envolve um bem-estar que se completa na tomada de consciência em relação à necessidade de integração sociedade-natureza (GIORDANI et al, 2017, p.434).

Nesse mesmo debate, alguns interlocutores fizeram questão de expor que outros mecanismos de enfrentamento ao sistema de produção de alimentos convencional que ainda se mantivessem na mesma estrutura capitalista de produção, não seriam adequados. Foi o caso do citado “*capitalismo verde*”⁴, ou seja, tentativas de alimentos ditos mais saudáveis, com rótulos e propagandas apelativas a esse discurso, porém, produzidos pelas mesmas empresas que geram toda a cadeia de opressão e exploração criticada. Como embate a este entrave, alguns interlocutores apresentaram a tomada dos meios de produção, a fim de conquistar a emancipação da natureza e a dignidade de todos os animais, humanos e não-humanos.

⁴ O termo “capitalismo verde” surge na fase tardia do capitalismo, na qual, em situação de crise de superacumulação e conhecimento e difusão dos danos ambientais causados por este processo por maiores parcelas da população (consumidores), são criados produtos com apelos sustentáveis e ambientais, assim como políticas de reparação ambiental e antipoluição nas indústrias, porém, sem alterar suas bases de funcionamento - verdadeiras geradoras da crise ambiental contemporânea (CARDOSO, 2021).

Ao apresentarem estas questões de preocupação a todos os seres vivos, assim como ao meio ambiente por uma perspectiva social, a discussão se alinha teoricamente aos debates do “Viver Bem”. Este conceito coloca em questionamento todo o entendimento de alimentação e nutrição que se desenvolveu a partir de uma visão unilateral, reducionista e fragmentada a partir da ciência ocidental moderna e do desenvolvimento capitalista, e expande o campo de análise do tema, sensibilizando as cosmovisões não consideradas ciências dentro da perspectiva criticada e trazendo aspectos sociais e políticos ao debate. Ao complexificar a discussão, considerando seus fragmentos até então desconsiderados, a busca e a construção de uma totalidade interpretativa se movimentam, compreendendo o tema como dinâmico, produzindo e reproduzindo constantemente significações, percepções e saberes (DELGADO et al, 2016).

Esta ampliação trabalha em direção a uma concepção integral dos debates a serem mobilizados quando se pensa em reivindicar uma alimentação adequada, necessitando, portanto, na conjuntura atual, de um debate intercientífico e transdisciplinar entre as ciências naturais e as ciências sociais, assim como as chamadas “ciências endógenas”. Estas últimas, seriam as cosmovisões até então solapadas do debate científico, quando emerge de povos também solapados dos processos de desenvolvimento colonial, imperialista, moderno e ocidental. Estamos aqui falando, por exemplo, das cosmovisões indígenas, as quais herdaram em sua essência a sabedoria de que, para acessar os alimentos que permitem uma vida saudável e um viver bem, precisam realizar esse ato em comunidade, implicando em não ser uma ação exclusivamente individual, mas coletiva (DELGADO et al, 2016).

Como produto destas articulações, o “saber alimentar-se”, um dos seis princípios do “Viver Bem” se formula, portanto, como “alimentar-se com produtos naturais; saber combinar as comidas e bebidas adequadas de acordo com as estações do ano” (DELGADO et al, 2016, p.133), estando de acordo com as práticas alimentares já realizadas ou ao menos desejadas pela maioria dos ativistas deste estudo.

O bem comer nasce na América Latina a partir das bases culturais dos povos originários e movimentos indígenas como alternativa contra hegemônica ao processo civilizatório e industrial dominante, recuperando a força do local e culturalmente referenciado, tão distanciados e homogeneizados pela colonização moderna ocidental. Na alimentação, o alimento local e cultural manifesta as concepções de

saúde e bem-estar complexificadas e questionadas sob esta ótica, questionando os padrões eurocêntricos artificialmente importados e considerados ideais à alimentação latino-americana (GIORDANI et al, 2017).

Assim, o bem viver e o bem e bom comer despertam a necessidade de relativizar visões de mundo eurocêntricas, visto que práticas sociais como as alimentares adquirem seus significados particulares somente quando localizadas a partir de seus sistemas socioculturais específicos. [...] O bem e o bom comer emancipam a experiência alimentar das racionalidades científicas ocidentais e das relações mercantilizadas pelo sistema capitalista (GIORDANI et al, 2017, p.440).

Em um ponto da discussão, a exposição foi complementada pela frase “*não se faz revolução pelo consumo*”, a fim de não moralizar condutas individuais ou culpabilizar indivíduos por questões sistemáticas e coletivas, as quais deveriam ser enfrentadas pela via do Estado. Ao longo da discussão, ficou mais claro que esta via seria utilizada pela construção de políticas públicas informacionais, gerando a chamada “*soberania informacional*”, onde as pessoas poderiam ter acesso e conhecimento aos aspectos opressivos e exploradores da cadeia de produção de alimentos, a qual ficaria escondida do conhecimento popular e, portanto, dificultando sua crítica, enfrentamento e superação por grande parte da população.

Entretanto, o consumo foi frequentemente discutido e, em suas conclusões, o estilo alimentar que se reflete como o mais adequado após tantos questionamentos, condiz à alimentação natural e de base agroecológica. Sendo assim, os ativistas também discutiram como fomentar essa alternativa de consumo, apontando ao conceito de Soberania Alimentar, mencionado e discutido na roda de conversas promovida pelo VESPA, assim como tema recorrente de suas publicações virtuais.

5.3.3 SOBERANIA ALIMENTAR

A partir do conhecimento e informação desvendados por meios contra hegemônicos, a Soberania Alimentar aparece como grande objetivo de luta, mencionada nas discussões do grupo. O princípio da Soberania Alimentar, o qual foi postulado em 2001 pela Via Campesina no Fórum Mundial sobre Soberania Alimentar, ocorrido em Cuba, é compreendida como o direito dos povos a alimentos culturalmente adequados e nutritivos, acessíveis e produzidos de forma sustentável,

considerando a condição e direito de cada povo de decidir sobre o seu próprio sistema alimentar e produtivo (LA VIA CAMPESINA, 2015).

Portanto, segundo Brandenburg et al (2016, p. 4), “o processo alimentar em si está subordinado ao campo político das ideias – mediante as pesquisas científicas e construções teóricas –, das ações e decisões, sejam estas em nível micro ou macro”. Sendo assim, a mobilização da sociedade civil para construção teórica e mobilização de seus princípios em seus hábitos cotidianos, como realizado pelo coletivo em estudo, vai ao encontro de ao menos uma das dimensões a serem realizadas na direção deste conceito. Ainda segundo os mesmos autores, a referência de soberania alimentar, como um movimento constantemente construído, precisa estar baseada em referências éticas e justas à relação de produção-consumo de alimentos.

Portanto, esse conceito agrega várias discussões e anseios expressos pelos ativistas ao longo do debate, em que, além de discutirem suas dimensões institucionalizadas, refletem acerca de como incorporar esta ideologia em seus hábitos cotidianos. Brandenburg et al. (2016) também refletem sobre este ponto e destacam que este “poder decidir” se complexifica, pois se representa de formas diferentes de acordo com o contexto em que está inserido quem o reflete. Para quem planta, seria decidir o que plantar e como plantar. Para os comedores, ou seja, toda a sociedade, seria saber o que está comendo, sendo este o caso do debate do grupo analisado neste trabalho. Segundo Bezerra (2016) referenciada, a Soberania Alimentar pode ser exercida participando de grupos de produção e consumo agroecológicos, reivindicando nos espaços públicos e coletivos a construção de hortas (ação a qual foi referida como projeto do Coletivo VESPA em uma das entrevistas realizadas com uma de suas líderes).

A fim de resumir a ideia

De modo geral, toda e qualquer iniciativa que ponha em contato (que aproxime) quem produz de quem come é válida, para que as relações sociais (e comerciais) ali estabelecidas sejam pautadas na confiança e na solidariedade, fortalecendo assim o “tecido” social em prol do acesso a uma comida saudável (BEZERRA, 2016, p. 08).

Sendo assim, interpreto o debate do Coletivo Vespa neste lugar de discussão de comedores urbanos, os quais não possuem relação direta com o trabalho de plantio dos alimentos, porém, munidos de material crítico acerca do modelo de produção

hegemônico e sua geração de mazelas e contradições, necessitam mobilizar a sociedade e quem ainda não teve acesso a esses debates, de que também são atingidos por essas questões, sendo também comedores e incorporadores desse modelo de produção.

A questão sobre alimentação saudável assim como mudança de comportamento em relação ao consumo são temas discutidos por pessoas que se inquietaram com todo o processo de produção, comercialização e marketing dos alimentos e decidiram denunciar que é necessário olhar para a agricultura, entender como ela funciona e posicionar-se a favor de novas práticas, pois a atenção ao que se com e pode ter um grande impacto no cotidiano (saúde) de cada pessoa e também no futuro do planeta (MARTINS et al, 2016, p. 52).

Segundo Coff (2016), é exatamente neste contexto que a alimentação demarca espaço nas decisões e no comportamento e se constitui como um ato político.

Liga-se a possibilidade de trilhar novos caminhos para o desenvolvimento humano e social pela crítica à racionalidade dominante na ciência e na economia de mercado, questionadora sobre os custos humanos e ambientais implicados no modelo de consumo e no modo de viver nas sociedades contemporâneas (BRANDEMBURG et al, 2016, p. 04).

Portanto, essa ação do coletivo VESPA, carregada de grandes debates alimentares contemporâneos, parece representar uma espécie de “ativismo ideológico”, o qual, ao corresponder à desigual propagação de conhecimento crítico, assim como das condições materiais e basilares de existência necessárias para seu exercício à população, busca tocar a outros acerca destes temas de maneira dialógica, pluralizando as vozes nesta discussão de luta por direitos e emancipação.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa se propôs inicialmente a realizar uma investigação sociológica do comportamento alimentar, em detrimento à exclusividade da análise da alimentação por padrões nutricionais e até mesmo somente pelas ações conscientes dos indivíduos. Buscando, portanto, o olhar aos aspectos culturais normativos do comportamento alimentar, ricos resultados triangulados à reflexão teórica sociológica foram conquistados, compreendendo significados intrínsecos ao ato do comer na modernidade.

A ideia de um “comer consciente” foi defendida como possível apenas pela compreensão destas dimensões sociais, apreendidas e repetidas inconscientemente, que nos revelam um pouco mais de nossa posição no confuso e global emaranhado social moderno.

Esta modernidade, mais especificamente a modernidade alimentar, foi tomada como ponto de partida do estudo, ao gerar diversas nuances no comportamento alimentar. Como, por exemplo, os efeitos da lógica mecanicista e individualista do cuidado de si, da conquista da saúde e da obtenção de uma alimentação saudável a partir do domínio moderno da lógica biomédica e da ordem política neoliberal como hegemônicas. Para problematizar esse contexto e compreender seus efeitos, o ativismo alimentar foi estudado como contrapartida e resistência a estes efeitos da modernidade alimentar acima citados, e foi selecionado como campo empírico de estudo.

Os indivíduos ativistas veganos contribuíram fortemente para esta investigação, ao trazerem como campo de estudo um histórico de comportamento alimentar em suas vidas, o qual iniciavam suas problematizações a partir do desejo de mudança de suas atitudes alimentares individuais (e assim acreditando que se mudaria o mundo) e então transitava para uma perspectiva coletiva e estrutural do ativismo.

Foi entendido, por meio das técnicas de registro alimentar e entrevistas aplicadas de que, a chave de compreensão primordial para este ser ativista, foi o uso da reflexividade – produto da modernidade globalizada e, ao mesmo tempo, fonte de entendimento entre o ser individual e coletivo no mundo.

A partir ainda desta análise, interseccionando as problematizações dos ativistas a seus entendimentos e correspondências a um possível conceito de alimentação

saudável, compreendeu-se que a motivação política, o uso do tempo mais “livre” e o acesso à “comida de verdade” são aspectos constitutivos de uma alimentação saudável que resiste às estruturas da modernidade alimentar – da lógica neoliberal, da aceleração do tempo, e da industrialização da alimentação, respectivamente.

Ao longo da investigação, a controvérsia de que a lógica biomédica ainda pautava e, inclusive angustiava, as decisões alimentares dos indivíduos, mesmo após todas as suas vivências ativistas e problematizadoras da questão, mostrou como o discurso biomédico se capilariza com força e se mantém como ordem hegemônica. A presença dessa contradição me causou ainda a reflexão de que uma ordem social hegemônica, ao tentar ser rompida por uma ação individual (a qual se acredita que tudo pode e conquista na lógica neoliberal), poucos efeitos além de angústia e sofrimento pode gerar.

Sendo assim, a construção coletiva de entendimento e debate que os ativistas realizam unidos em grupos foi tomada também como lógica normativa de sua concepção de alimentação saudável, compreendendo este conceito como impossível de ser conquistado individualmente.

Os conceitos que pautam essa busca coletiva contra hegemônica de uma alimentação saudável foram discutidos no capítulo seguinte, encontrando como resultados a crítica ao alimento mercadoria, a agroecologia e o viver bem e a soberania alimentar. Estes conceitos apenas foram discutidos teoricamente pela compreensão de que, o coletivo em estudo realiza, por meio de seus debates, um ato de formação política - buscando atuar de forma significativa na mudança da organização social.

A coexistência de controvérsias em todas estas análises não deixou de ser demarcada no que diz respeito a já mencionada lógica biomédica e da lógica neoliberal no regimento das escolhas alimentares, mas, também, um recorte de classes privilegiado que permite exatamente esta alteração no próprio consumo.

Para estudos futuros, acredito que a mesma investigação que aqui se propôs, entretanto, em um campo empírico composto por indivíduos de diferentes classes sociais, especialmente menos privilegiadas, enriqueceria profundamente uma discussão que, por inúmeras vezes ao decorrer desta pesquisa, se debateu em uma esfera elitizada.

As limitações na execução desta pesquisa também são inúmeras, especialmente pelo curto período de tempo para a realização de um mestrado e pela

divisão das minhas atividades diárias com outros campos de atuação no mercado de trabalho. A própria investigação mais aprofundada ao veganismo poderia ter resultado em uma rica pesquisa, frente ao campo empírico de entrevistados e suas vivências. Entretanto, optou-se em não aprofundar essa temática e apenas tomá-la como ponto de partida para as críticas que os entrevistados elaboravam, pois assim se compreendeu mais condizente ao problema e objetivos de pesquisa.

A hipótese inicial desta pesquisa - de que a politização e discussão consciente da alimentação podem representar a construção de uma nova moral alimentar - segue, agora pautada pelos macros conceitos alimentares mencionados. Entretanto, também surpreendida ao decorrer do estudo pelo arrebatador e controverso conflito de classes e condições materiais e aplicabilidade desses conceitos.

Ao conceito do “comer consciente”, inicialmente abordado por meio da problematização da atuação profissional em nutrição, agora me parece mais possível de ser discutido por meio da ferramenta do registro alimentar complexificado como uma autobiografia alimentar (como indicado no capítulo de metodologia). A escuta sociologicamente qualificada de um profissional que trata de alimentação saudável, juntamente do registro das práticas alimentares e reflexões acerca da trajetória de vida de um comedor podem pautar (com uma maior quantidade de aspectos culturais normativos da alimentação), orientações alimentares mais condizentes ao contexto que se vive e a seu entendimento de mundo por esse contexto gerado, livrando dos indivíduos o peso de carregar “prescrições alheias” e moralizações individuais por problemas coletivos.

Às mazelas estruturais que impedem a conquista efetiva de uma alimentação saudável e justa, - da semente ao prato - vamos à luta.

REFERÊNCIAS

ALL THEM WITCHES. **3-5-7**. Sleeping through the war. New West Records, 2017.

ASCHER, F. *Le mangeur hypermoderne: une figure de l'individu écletique*. Paris: Odile Jacob, 2005.

AZEVEDO, E. de. Alimentação saudável: uma construção histórica. **Simbiótica**. Vitória, v. 1, n. 7, p. 83-111, dez. 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/simbiotica/article/view/9004>. Acesso em: 16 set. 2020.

AZEVEDO, E. de. Alimentação, sociedade e cultura: temas contemporâneos. **Sociologias**, Porto Alegre, v. 19, n. 44, p. 276-307, jan. 2017.

AZEVEDO, E. de. O ativismo alimentar na perspectiva do locavorismo. **Ambiente & Sociedade**, v. 18, n. 3, p. 81–98, jul. 2015.

AZEVEDO, E. de. Vegetarianismo. **Demetra: alimentação, nutrição e saúde**, Rio de Janeiro, v. 8, p. 275-288, ago. 2013.

AZEVEDO, E. De. Reflexões sobre riscos e o papel da ciência na construção do conceito de alimentação saudável. **Revista de Nutrição**, v. 21, n. 6, p. 717–723, nov. 2008.

BARROS, G. P.; SANTOS, D. I.; COSTA, C.S.; DEMIKOSKI, M. A. Pensando Saúde e Segurança Alimentar durante a pandemia da Covid-19: a Agroecologia como caminho pós-pandemia. **Revista Brasileira de Agroecologia**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 4, p. 18-29, set. 2020.

BECK, U. A reinvenção da política: rumo a uma teoria da modernização reflexiva. In: BECK, U.; GIDDENS, A.; LASH, S. (Orgs.). **Modernização reflexiva**. São Paulo: Editora Unesp, 1997, p. 11-68.

BEZERRA, I. Agroecologia no prato, saúde no corpo (e no meio ambiente): a luta diária pela soberania alimentar. **Cartilha da 15ª Jornada de Agroecologia**. Cuidando da terra, cultivando a biodiversidade e colhendo soberania alimentar; terra livre de transgênicos e sem agrotóxicos; por um projeto popular e soberano para a agricultura. Lapa/PR, 2016.

BOURDIEU, P. Esboço de uma teoria da prática. In: ORTIZ, Renato. (org). **A sociologia de Pierre Bourdieu**. São Paulo: Olho d'Água, 2003. p. 39-72

BRASIL. “**Brasil sai do Mapa da Fome das Nações Unidas, segundo FAO**”. Secretaria Especial do Desenvolvimento Social. 2014. Disponível em: <https://www.gov.br/casacivil/pt-br/assuntos/noticias/2014/setembro/relatorio-indica-que-brasil-saiu-do-mapa-mundial-da-fome-em-2014>. Acesso em: 21 de julho de 2023.

BRICEÑO-LEON, R. **La modernidad mestiza: Estudios de sociología venezolana**. Alfa digital, 2018.

BRANDEMBURG, A.; BEZERRA, I.; GIORDANI, R. C. F. Soberania alimentar, desenvolvimento territorial e sustentabilidade: olhares e contextos. **Guaju**, Matinhos, v.2, n.1, p. 2-13, jan./jun. 2016.

BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CARNEIRO, H. S. Comida e sociedade: significados sociais na história da alimentação. **História: Questões & Debates**, Curitiba, v. 42, p. 71-80, 2005.

CARVALHO, M. C. V. S.; LUZ, M. T.; PRADO, S. D. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 1, p. 155–163, jan. 2011.

CASTRO, J. de. **Geografia da Fome (o dilema brasileiro: pão ou aço)**. Rio de Janeiro: Edições Antares, 1984.

CHICO SCIENCE, **Da lama ao caos**. Da lama ao caos. Sony Music Entertainment, 1994.

COFF, C. **The taste for ethics: an ethic of food consumption**. New York: Springer, 2006.

COLETIVO VESPA. **O que entendemos por veganismo?** Curitiba, 21 mar. 2021a. Instagram: @coletivovespa. Disponível em <https://www.instagram.com/p/CMsqzq-hbxf/>. Acesso em 01/02/2022.

COLETIVO VESPA. **O que entendemos por solidariedade?** Curitiba, 23 mar. 2021b. Instagram: @coletivovespa. Disponível em https://www.instagram.com/p/CMxvp7_hvP5/. Acesso em 01/02/2022.

COLETIVO VESPA. **O que entendemos por poder popular?** Curitiba, 27 mar. 2021c. Instagram: @coletivovespa. Disponível em <https://www.instagram.com/p/CM8EHNqBGZK/>. Acesso em 01/02/2022.

COLETIVO VESPA. **O que entendemos por anticapitalismo?** Curitiba, 28 mar. 2021d. Instagram: @coletivovespa. Disponível em <https://www.instagram.com/p/CM-uhr8BEUu/>. Acesso em 01/02/2022.

CONTRERAS, J.; GRACIA-ARNAIZ, M. **Alimentação, sociedade e cultura**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2011.

CONTRERAS, J. Patrimônio e Globalização: o caso das culturas alimentares. In: **Antropologia e nutrição: um diálogo possível [online]**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005, p. 129-145.

CONSEA. **Princípios e Diretrizes de uma Política de Segurança Alimentar e Nutricional. Textos de Referência da II Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional**. Brasília: Positiva, 2004.

- DAHL, R. A. **Análise política moderna**. Brasília: UNB, 1988.
- DELEUZE, G.; GUATTARI, F. **Mil platôs**. São Paulo: Editora 34, 1996.
- DELGADO, F.; RIST, S.; JACOBI, J.; DELGADO, M. Das nossas ciências ao diálogo intercientífico para a sustentabilidade alimentar e o desenvolvimento sustentável. **Guaju**, Matinhos, v.2, n.1, p. 120-161, jan./jun. 2016.
- ELIAS, N. **O Processo Civilizador**. Vol. 2. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1993.
- ELIAS, N. **A Sociedade dos Indivíduos**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1994.
- EMBRAPA – EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA. **Marco referencial em agroecologia**. Brasília: Embrapa, 2006.
- FISCHLER, C. **El Omnivoro: El gusto, la cocina y el cuerpo**. Barcelona: Anagrama, 1995.
- FREIRE, P. **Educação como prática da liberdade**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2009.
- FREITAS, M. C. S. et al. Hábitos alimentares e os sentidos do comer. In: DIEZ-GARCIA, R. W.; CERVATO-MANCUSO, A. M. Mudanças alimentares e educação nutricional. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012. p. 35-42.
- FREITAS, C. E. “Boltanski, Taylor e Jessé de Souza: no rastro sociológico da moralidade de classe no capitalismo”. **Revista Brasileira de Sociologia da Emoção**, v. 12, n. 36, p. 752-767, dez, 2013.
- GIDDENS, A. **A constituição da sociedade**. São Paulo: Martins Fontes, 2003.
- GIDDENS, A. **As consequências da modernidade**. São Paulo: UNESP, 1991.
- GIDDENS, A. **Modernidade e identidade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2002.
- GIORDANI, R.C.F., BEZERRA, I., CARVALHO, S.M. Escritos sobre o cuzcuz: a comida culturalmente referenciada entre riscos e incertezas. **Inter-Legere**, v.2, n.25, p. 1-27, jun. 2019.
- GIORDANI, R. C. F.; HOFFMANN-HOROCHOVSKI, M. T. O cuidado com o corpo e a obrigatoriedade da saúde: sobre hexis e poder na modernidade. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 11, p. 4361–4368, nov. 2020.
- GIORDANI, R. C. F.; BEZERRA, I.; ANJOS, M. C. R. A. Semeando agroecologia e colhendo nutrição: rumo ao bem e bom comer. In: SAMBUICHI, R. H. R. (Ed). **A política nacional de agroecologia e produção orgânica no Brasil: uma trajetória de luta pelo desenvolvimento rural sustentável**. Brasília: Ipea, 2017.
- GOLDENBERG, M. Cultura e gastro-anomia: psicopatologia da alimentação cotidiana. **Horizontes antropológicos**, Porto Alegre, v. 17, n. 36, p. 235-256, dez. 2011. Entrevista.

GARCIA, R. W. D. Alimentação e saúde nas representações e práticas alimentares do comensal urbano. In: **Antropologia e nutrição: um diálogo possível [online]**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005, p. 211-225.

GRACIA-ARNAIZ, M. Comer bien, comer mal: la medicalización del comportamiento alimentario. **Salud Pública de México**. Cuernavaca, v. 49, n. 3, p. 236-242, jul. 2007.

GRACIA-ARNAIZ, M. Em direção a uma Nova Ordem Alimentar? In: **Antropologia e nutrição: um diálogo possível [online]**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005, p. 147-164.

GIRALDO, O. F.; ROSSET, P. M. La agroecología en una encrucijada: entre la institucionalidad y los movimientos sociales. **Guaju**, Matinhos, v.2, n.1, p. 14-37, jan./jun. 2016.

HARVEY, D. **O neoliberalismo: história e implicações**. São Paulo: Edições Loyola, 2008.

HONNETH, A. **Luta por reconhecimento: a gramática moral dos conflitos sociais**. São Paulo: Editora 34, 2003.

KLOTZ-SILVA, J.; PRADO, S. D.; SEIXAS, C. M.. Comportamento alimentar no campo da Alimentação e Nutrição: do que estamos falando?. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 26, n. 4, p. 1103–1123, out. 2016.

LVC – LA VÍA CAMPESINA. Declaración Foro Internacional de Agroecología. **Via Campesina**, 12 mar. 2015. Disponível em: <https://viacampesina.org/es/declaracion-del-foro-internacional-de-agroecologia/> Acesso em: 16 mai. 2023.

MACHADO, P. P.; OLIVEIRA, N. R. F. De.; MENDES, Á. N. O indigesto sistema do alimento mercadoria. **Saúde e Sociedade**, v. 25, n. 2, p. 505–515, abr. 2016.

MACIEL, M. E. Cultura e alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin? **Horizontes Antropológicos**, v. 7, n. 16, p. 145–156, dez. 2001.

MONTANARI, M. **A comida como cultura**. São Paulo: SENAC, 2008.

MONTEIRO, G.; FARINA, E.; NUNES, R. Food-retail development and the myth of everyday low prices: the case of Brazil. *Development Policy Review*, Londres, v. 30, n. 1, p. 49-66, 2012.

MARTINS, L. G.; TOZETTI, R. F.; FERREIRA, M. R. Desenvolvimento Territorial Sustentável: o desafio contemporâneo de romper o globalitarismo existente pela busca de novas alternativas de consumo local. **Guaju**, Matinhos, v.2, n.1, p. 38-60, jan./jun. 2016.

NEWEN AFROBEAT. **Come y calla**. Curiche. Lichens Family, 2019.

OLIVEIRA, A. R.; SILVA, P.O.; PEREIRA-CASTRO, M. R. Autobiografia alimentar: um recurso para ressignificar a alimentação em sociedade. In: REUNIÃO BRASILEIRA

DE ANTROPOLOGIA, Rio de Janeiro, **Anais do GT 64- Olhares Antropológicos sobre Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional**, Rio de Janeiro, UERJ, 2020.

OUTHWAITE, W.; BOTTOMORE, T. (org.) **Dicionário do pensamento social do século XX**. Rio de Janeiro, Zahar, 1996.

OTERO, G. El régimen alimentario neoliberal y su crisis: Estado, agroempresas, multinacionales y biotecnología. **Antípoda**. Bogotá, n. 17, p. 49-78, jul-dez, 2013.

PACHECO, S. S. M. O hábito alimentar enquanto um comportamento culturalmente produzido. In: FREITAS, M. C. S.; FONTES, G. A. V.; OLIVEIRA, N. (Ed.) **Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura [online]**. Salvador: EDUFBA, 2008, p. 219-238.

PORTILHO, F. Ativismo alimentar e consumo político – Duas gerações de ativismo alimentar no Brasil. **Redes (St. Cruz Sul, Online)**. v.25, n.2, p. 411-432, mai-ago, 2020.

POULAIN, J.; PROENÇA, R. O espaço social alimentar: um instrumento para o estudo dos modelos alimentares. **Rev. Nutr. Campinas**. v.16, n. 4, p. 245-25, jul./set. 2003.

POULAIN, J. P. **Sociologia da alimentação: os comedores e o espaço social alimentar**. Florianópolis: UFSC, 2004.

PAULA, N. M. de. A insegurança alimentar e a ordem neoliberal: desafios para uma agenda contra hegemônica. **Revista Paranaense de Desenvolvimento**. Curitiba. v. 38, n. 133, p. 23-37, jul-dez, 2017a.

PAULA, N. M. de. Evolução do sistema agroalimentar mundial: contradições e desafios. Curitiba: **CRV**, 2017b.

ROSA, H. **Aceleração: a transformação das estruturas temporais na modernidade**. São Paulo: UNESP, 2019.

RUDY K. Locavores, feminism, and the question of meat. **The Journal of American Culture**. v.35, n. 1, p.26-36, 2012.

SARTI, C. Corpo e doença no trânsito de saberes. **Revista Brasileira de Ciências Sociais [online]**. v. 25, n. 74, p. 77-90, out. 2010. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-69092010000300005>>

SENA, J. de. **Poesia I**. Lisboa: Edições 70, 1988.

SCRINIS, G. **Nutricionismo**. São Paulo: Elefante, 2021.

TAVARES DOS SANTOS, J. **A luta por uma identidade social**. Porto Alegre: Terragente, 1989.

TRIVINOS, A.N.S. **Introdução à Pesquisa em Ciências Sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo, Atlas, 1987.

VUCIC, V.; NGO, J.; GLIBETIC, M.; RISTIC-MEDIC, D. Dietary assessment methods used for low-income populations in food consumption surveys: a literature review. **British Journal of Nutrition**, v. 2, p. 95-101, 2009.

APÊNDICE 1 – TCLE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do Projeto: Representações sociais da alimentação saudável em coletivos de resistência: compreendendo ativismos alimentares.

Pesquisadoras Responsáveis: Giovanna Marcante
Rúbia Carla Formighieri Giordani

Você está sendo convidado/a a participar de uma pesquisa. Este documento, chamado "Termo de Consentimento Livre e Esclarecido" visa assegurar seus direitos como participante da pesquisa. Por favor, leia com atenção e calma, aproveitando para esclarecer suas dúvidas. Se houver perguntas antes ou mesmo depois de assiná-lo, você poderá esclarecê-las com o pesquisador. Você é livre para decidir participar e pode desistir a qualquer momento sem que isto lhe traga prejuízo algum.

A pesquisa intitulada Representações sociais da alimentação saudável em coletivos de resistência: compreendendo ativismos alimentares têm como objetivo compreender sociologicamente construções de um conceito de alimentação saudável em um comportamento alimentar contemporâneo, ativista e urbano. Participando do estudo você está sendo convidado/a a realizar registros de sua alimentação e participar de entrevistas individuais. Estima-se de duas a cinco entrevistas com duração entre uma hora e uma hora e meia. As entrevistas serão gravadas com gravadores digitais sendo que todos os dados coletados durante este projeto serão utilizados especificamente e exclusivamente para os propósitos de pesquisa. As informações coletadas na pesquisa ficarão sob os cuidados das pesquisadoras acima referidas, garantindo o sigilo de todo material. As fitas ou arquivos digitais contendo gravações das entrevistas realizadas serão destruídos passados cinco anos.

Desconfortos e riscos: Acredita-se que os ativistas poderão ser beneficiados diretamente por essa pesquisa pelo simples fato de terem que expressar seus ideais e delimitá-los na realidade pelo uso da linguagem, trazendo mais consciência a seus próprios hábitos e exercitando certa reflexividade sobre suas escolhas alimentares. Ademais, o coletivo como um todo poderá expressar seus ideais em mais um meio de comunicação.

Rubrica do pesquisador: _____ Rubrica do participante: _____

Em relação a riscos, não são previstos grandes desconfortos pelos temas a serem apreendidos na pesquisa em questão, visto a escala em que se busca trabalhar no seu objetivo final (de apreensão de um movimento e de ideias sociais/coletivas, e não de caráter pessoal). Ademais, os participantes não serão identificados em momento algum da pesquisa, mantendo suas identidades em sigilo. Na ocorrência de desconfortos será realizado um acolhimento de maneira imediata no próprio contexto no qual estiverem inseridos. Não obstante, a contribuição de cada um pode ser encerrada caso sintam desconfortos ou assim desejem.

Sigilo e privacidade: Você tem a garantia de que sua identidade será mantida em sigilo e nenhuma informação será dada a outras pessoas que não façam parte da equipe de pesquisadores. Na divulgação dos resultados desse estudo, seu nome não será citado.

Ressarcimento e indenização: Os participantes desta pesquisa não terão nenhum gasto advindo da participação nesse estudo, não havendo, portanto, nenhum ressarcimento de gastos aos participantes da pesquisa. No entanto, em caso de alguma despesa extraordinária, você será reembolsado integralmente.

Contato: Em caso de dúvidas sobre a pesquisa, você poderá entrar em contato com as pesquisadoras:

- Giovanna Marcante
Email: giovanna.marcante23@gmail.com
Telefone: (41) 996856006
Aluna Mestrado – Programa de Sociologia
Universidade Federal do Paraná
- Rubia Carla Formighieri Giordani
Email: rubiagiordani@gmail.com
Professora
Universidade Federal do Paraná

Em caso de denúncias ou reclamações sobre sua participação e sobre questões éticas do estudo, você poderá entrar em contato com a secretaria do Comitê de Ética em Pesquisa

Rubrica do pesquisador: _____ Rubrica do participante: _____

em Ciências Humanas e Sociais do Setor de Ciências Humanas (CEP/CHS) da Universidade Federal do Paraná, Subsolo Setor de Ciências Sociais Aplicadas, sala SA.SSW.09, na Av. Prefeito Lothário Meissner, 632- Campus Jardim Botânico, (41)3360-4344, ou pelo e-mail cep_chs@ufpr.br.

O Comitê de Ética em Pesquisa (CEP): O papel do CEP é avaliar e acompanhar os aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos. A Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), tem por objetivo desenvolver a regulamentação sobre proteção dos seres humanos envolvidos nas pesquisas. Desempenha um papel coordenador da rede de Comitês de Ética em Pesquisa (CEPs) das instituições, além de assumir a função de órgão consultor na área de ética em pesquisas.

Este documento é elaborado em duas vias, assinadas e rubricadas pelo/a pesquisador/a e pelo/a participante/responsável legal, sendo que uma via deverá ficar com você e outra com o/a pesquisador/a.

Esta pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos da UFPR sob o número CAAE nº [62820322.9.0000.0214] e aprovada com o Parecer número [5.798.183] emitido em [07/12/2022].

Consentimento livre e esclarecido:

Após ter lido este documento com informações sobre a pesquisa e não tendo dúvidas informo que aceito participar.

Nome do/a participante da pesquisa:

_____ Data:

____/____/____.

(Assinatura do/a participante da pesquisa ou nome e assinatura do seu RESPONSÁVEL LEGAL)

Rubrica do pesquisador: _____ Rubrica do participante: _____

ANEXO 1 – REGISTROS ALIMENTARES

REGISTROS F1

30/05/2022 SEGUNDA-FEIRA

Manhã: suco de morango e açaí com 1 colher de sopa de proteína sabor morango
1 Bergamota

Almoço: "omelete" de grão de bico e salada de alface sem tempero Tarde: chá sem açúcar

Noite: polenta na chapa e pinhão com sal

Creme/sorvete de banana congelada com proteína sabor chocolate e pasta de amendoim.

02/06/2022 QUINTA-FEIRA

Manhã: chimarrão, banana com tahine e melado; amendoim ovinho. Almoço: tofu mexido e vitamina de banana, maracujá e proteína sabor morango.

Noite: quibebe, arroz e chuchu.

05/06/2022 DOMINGO

Manhã: pão integral caseiro com manteiga de coco; leite de coco em pós com café e açúcar mascavo; chimarrão.

Almoço/tarde: lanche (hamburguer de feijão, pão, queijo de castanha, onion ring) e batata frita; torta alemã.

07/06/2022 TERÇA-FEIRA

Manhã: chimarrão; banana com tahine e melado

Almoço/tarde: smoothie (banana congelada, maracujá, couve e proteína de morango) e tofu mexido.

Janta: lentilha e arroz integral

10/06/2022 SEXTA-FEIRA

Manhã: chimarrão; banana com tahine e melado

Almoço: açaí com banana Janta: arroz com legumes

REGISTROS M1

DIA 30/05 SEGUNDA

suco de morango (por volta das 09:00)

13:30 almocei arroz integral, feijão preto, farofa, purê de batata inglesa e salada (alface, rúcula e pepino)

Comi uma paçoca de sobremesa

Janta: Yakissoba de vegetais

DIA 02/06/2022 QUINTA

Almocei Arroz, Feijão e Aipim frito, pepino e cenoura

A noite comi Pão com Hambúrguer do futuro, Com alface e tomate, E também uma mini pizza de Abobrinha com Alho frito, Por fim comi uma fatia de abacaxi

DIA 05/06/2022 DOMINGO

Almoço - Hambúrguer e batata frita

Tarde: Maçã e Abacaxi

Noite: Cachorro quente e um Donut carambola

DIA 07/06 TERÇA

comi arroz, feijão, kibe veg, couve refogada

Salada de alface e folhas verdes

A noite pão com linguiça do futuro

carambola, Pokan e abacaxi

DIA 10/06/2022 SEXTA

Comi lentilha com arroz e hamburguer de lentilha

No almoço

Salada de pepino e cenoura

A noite comi lanche

Hambúrguer e batata frita

REGISTROS M2

Refeição dia 30 - segunda-feira

De manhã:

3-4 canecos de Água (amornada)

Primeiro com Zeólita

Segundo para o resíduo

Terceiro com suplementos em pó: maca peruana, ginseng, mukuna preta, tribulus terrestris, ginkgo biloba, feno grego, açafraão.

Quarto para o resíduo.

Vitamina de 2 Bananas pratas (pequenas), maçã e kiwi.

2 fatias de pão de fermentação natural: uma com óleo de linhaça (que deixo com óleo essencial de alecrim), uma com óleo de gergelim.

Granola Jamine maçã e canela com leite de coco em pó e água quente, mais sobras de cereal de milho.

Almoço

antes, água morna.

Arroz branco, feijão, massa de pastel frita em tiras, salada de batata, chuchu e cenoura com azeite, polenta com molho de pimenta, escarola.

Pedaço de chocolate de alfarroba (oferecido pela avó).

À tarde somente água.

Jantar

suplementos em pó: tribulus terrestris, maca peruana, açafraão, feno grego.

3 amêndoas.

1 castanha do Pará.

2 fatias de pão com azeite de oliva e escarola

Arroz doce de leite de côco

2 fatias de pão de fermentação natural com azeite de oliva e escarola

Água com cloreto de magnésio.

Sopa com sobras do almoço e um arroz com milho e lentilha do outro dia.

Refeição dia 02/06 - quinta-feira

De manhã:

3 canecos de Água (amornada)

Primeiro água

Segundo com suplementos em pó: maca peruana, ginseng, mukuna pruriens, tribulus terrestris, ginkgo biloba, feno grego, açafraão.

Terceiro para o resíduo

2 bananas (uma caturra e uma prata) um caqui e um kiwi.

2 fatias de pão de fermentação natural: uma com óleo de linhaça (que deixo com óleo essencial de alecrim), uma com óleo de gergelim.

1 fatia de pão de fermentação natural de grãos, com óleo de macadâmia (que deixo com óleo essencial de limão siciliano)

Granola Jamine maçã e canela com leite de coco em pó e água quente, mais cereal de milho.

Almoço

antes, água morna.

Arroz integral, feijão marrom, macarrão com molho pronto, salada de couve cortada fina, cenoura e tomate, espinafre.

À tarde somente água.

Banana com pasta de amendoim.

Jantar

suplementos em pó: tribulus terrestris, maca peruana, feno grego.
 3 amêndoas.
 13 sementes de abóbora sem casca.
 Sopa de macarrão de arroz com caldo.

Refeição dia 05/06 – domingo

De manhã:

2 canecos de Água (amornada) com vinagre de maçã.

Sobra de uma fatia de pão de fermentação natural com azeite de oliva
 Vitamina de 2 limões, maçã, uva-passa, resto de geleia artesanal de morango.
 2 fatias de pão: uma com óleo de linhaça (que deixo com óleo essencial de alecrim),
 uma com óleo de gergelim.
 Canjica vegana: canjica, amendoim, cravo, canela, água, açúcar e pasta de
 amendoim.

Almoço

Sopa de beterraba e chuchu. (batidos no liquidificador e re-esquentados)
 Feijão com farinha de maracujá.

À tarde somente água.

Jantar

Punhado de amendoim.
 Fatia pequena de pão de fermentação natural com azeite.
 Água morna com levedura de cerveja.
 3 amêndoas, 2 nozes, 2 castanhas do Pará.
 25 sementes de abóbora (punhadinho).
 Metade de um pão francês, com azeite.
 Leite de coco (em pó, solúvel) adoçado com 1 banana bem amassada.

Refeição dia 07/06 - terça-feira

De manhã:

1 caneco de água (amornada) com vinagre de maçã.
 1 caneco de água

2 fatias de pão: uma com óleo de linhaça (que deixo com óleo essencial de alecrim),
 uma com óleo de gergelim.
 1 tigela de granola Jasmine maçã e canela com leite de coco em pó e água quente,
 mais granola artesanal Brod Bakery.

1 bergamota.

Antes: meio caneco de suco de laranja com água quente (2x)

Almoço

Arroz integral, feijão-carioca, tutu de feijão-preto, grão-de-bico, couve-flor empanada
 (com linhaça) e frita, salada de batata e cenoura, salada de escarola com brócolis e
 tomates.

Água + água com cloreto de magnésio

Jantar

1 banana

Vitamina de 1 kiwi, 1 pêra e 1 limão

canjica requentada (sobra)

1 pão francês com azeite.

Refeição dia 10/06 - sexta-feira

Jejum Pandava Nirjala, início da quinzena clara do calendário lunar Vaisnava (védico) "Hare Krishna". Nessa data, sem nem uma gota de água, desde a noite do dia anterior até depois do nascer do sol do dia seguinte.