

Título: Autobiografia alimentar: um recurso para ressignificar a alimentação em sociedade ¹

Autoria:

Anelise Rizzolo de Oliveira, UnB/Distrito Federal, Brasil
Priscila Olin Silva, UnB/Distrito Federal, Brasil
Maína Ribeiro Pereira-Castro, UnB/Distrito Federal, Brasil

Palavras-chave: autobiografia alimentar, narrativas, alimentação

Introdução

Todos nós comemos para viver, mas, se estudarmos a história da humanidade, vamos perceber que a suposta objetividade desta questão, nunca existiu. A alimentação é um fenômeno social que expressa, no nível individual e coletivo, desde as relações de afeto, emoções e tensões corpóreas até o plano das relações sociais, econômicas e de poder e conflitos políticos. O que faz da comida algo tão especial?

As diferentes maneiras do comer em sociedade reúnem, eventos, significados, imaginação e simbolismos, que operam como estruturantes da organização social. A comida pode ser compreendida como uma expressão cultural e conceitual do que nos constitui, que pertence ao mundo e à vida cotidiana. Entendendo a alimentação como uma linguagem, uma gramática cultural, as comidas possuem historicidade, subjetividades e identidades, expressando assim, os vínculos e as relações sociais¹.

Por isso, analisar o papel da alimentação no cotidiano social frente às narrativas sociais hegemônicas não é tarefa simples. Nesta concepção, a alimentação é compreendida de maneira fragmentada, simplificada e concebida a partir dos nutrientes e da nutrição, a etapa final do complexo processo que ela constitui. O foco se debruça, predominantemente, sob o eixo do consumo alimentar individual, voltado para o gasto energético e os indicadores relacionados aos nutrientes, taxas, métricas e categorias que compõem as escolhas nutricionais, pouco considerando o significado antropológico e social da alimentação ².

¹ Trabalho apresentado na 32ª Reunião Brasileira de Antropologia, realizada entre os dias 30 de outubro e 06 de novembro de 2020.

Compreendendo que a alimentação se constitui a partir de valores, crenças, hábitos, atitudes e representações sociais, considera-se importante o aprofundamento da complexidade dos fatos e processos nela envolvidos, empregando para isso técnicas de abordagem qualitativa, como a autobiografia. Assim, a proposta deste trabalho é apresentar a autobiografia alimentar como uma abordagem pedagógica e discutir suas potenciais contribuições para ressignificar a percepção da alimentação na sociedade.

As bases teórico-metodológicas da autobiografia alimentar

A abordagem qualitativa é empregada para a compreensão de fenômenos caracterizados por um alto grau de complexidade. A história oral, como uma técnica de análise qualitativa, destaca que a subjetividade é fonte preciosa de conhecimento. A historização da vida do indivíduo, quando compartilhada para outros, pode contribuir para a construção da subjetividade e ainda para a constituição do sentimento de pertencimento ao mundo ³. Assim, ao mesmo tempo em que há o compartilhamento de uma história de vida, há o reconhecimento da história do outro, para que o "eu" possa refletir sobre si, reconhecendo percepções e significados do comer e da comida na vida dos outros. Por outro lado, essa externalização de histórias e experiências pessoais, pode mobilizar sentimentos de exclusão e se configurar como obstáculo para a inserção social.

A história de vida, um dos métodos que compõem a história oral, é um recurso importante nas ciências sociais e humanas, tendo nas narrativas seu elemento central. Pode ser considerada como um instrumento para análise e interpretação, na medida em que incorpora experiências subjetivas mescladas a contextos sociais ⁴. Dito de outra maneira, a história de vida possibilita um ângulo de observação singular, “pelo lado de dentro”, uma vez que se coloca justamente no ponto de intersecção das relações entre o que é exterior ao indivíduo e aquilo que ele traz dentro de si ⁵.

Quem conta histórias, resgata sua memória para ressignificar o vivido, conferindo-lhe logicidade para construir, organizar e justificar seu ponto de vista. Ao relatar sua história de vida, o narrador organiza parte dos fatos e eventos que a constituíram de acordo com a situação e com as relações que ocorrem durante a própria narrativa. No entanto, nem sempre tal processo é consciente, ele contém, por vezes, dimensões que escapam ao próprio narrador. A memória é processual, desordenada e datada. Ela vai construindo-se e desenhando sentidos na relação que estabelece entre experiência passada, presente e futura (desejo), “dialogando com a subjetividade de quem o/a escuta, dialeticamente, entre a subjetividade do ouvinte e a do narrador.” ⁶ (p. 69).

Recordar é uma produção de sentidos que se dá sempre em relação ao mundo e a realidade em que se vive. Quando narramos, damos sentido aos acontecimentos que, ao serem sistematizados criticamente e compartilhados, podem ser potentes para engendrar processos gerais de mudança ⁷ (p.18)

Ainda no campo das técnicas que se baseiam nas narrativas, está a autobiografia, que constitui uma narrativa pessoal, porém não limitada à perspectiva individual, trazendo elementos da relação do indivíduo com o coletivo na construção de sua história. Um sujeito que conta é também um sujeito que vive em um espaço, em um tempo e em uma comunidade humana. Uma característica da autobiografia é a preocupação com a sequência temporal ⁸. A autobiografia alimentar tem sido utilizada no campo pedagógico e científico como estratégia para contribuir com a reflexão das práticas alimentares estabelecidas ao longo da vida a partir da perspectiva das narrativas do próprio sujeito ^{9,10,11}.

Farias ¹² considera que toda história de vida, como técnica de pesquisa, encerra um conjunto de depoimentos e, embora tenha sido o facilitador a formular um roteiro temático, é o narrador que decide o que narrar. Narrar a própria vida, ou fragmentos dela, para outras pessoas tem sido feito presencialmente, mas também contemporaneamente em ambientes virtuais, principalmente por mídias sociais digitais, como na linha do tempo ou em grupos fechados do *Facebook* ¹³ no feed do *Instagram*, textos em *blogs*, ou até mesmo em vídeos de canais do *YouTube* ¹⁴. Muitos utilizam tais espaços como diários alimentares públicos; registros de seus sentimentos, relações, acontecimentos e opiniões em torno das práticas alimentares que experimentam na vida cotidiana.

O percurso metodológico da autobiografia alimentar: experiências de trabalho com grupos

O uso da autobiografia alimentar abrange uma série de possibilidades, sendo uma delas, a abordagem em grupos. Neste artigo, apresentamos o relato de experiências desenvolvidas com a autobiografia, que foram fonte para a discussão de temas relacionados à alimentação expostos na seção seguinte.

A dinâmica de trabalho com a autobiografia alimentar foi desenvolvida no formato de oficina, em quatro oportunidades, entre os anos de 2018 e 2019: em um encontro do curso de extensão MultiplicaSSAN: promovendo a cultura de direitos, promovido na Faculdade de Saúde do Campus Darcy Ribeiro da Universidade de Brasília (UnB), cujo público predominante era de estudantes de graduação de cursos diversos; em duas oficinas do Programa de Extensão 'Diálogo Universidade-Escola: parceria entre a Universidade de Brasília e a Escola Parque da Natureza de Brazlândia, uma ação de ensino, pesquisa e extensão da UnB voltada para a formação inicial e continuada de professores no diálogo entre universidade e escolas públicas de ensino básico; e em uma disciplina do primeiro semestre do curso de graduação em Nutrição da UnB, na qual os estudantes foram convidados a escrever uma carta narrativa, descrevendo uma autobiografia alimentar endereçada a eles mesmos, para leitura na época de conclusão do curso.

Em todos os contextos acima mencionados, foram promovidas previamente às oficinas, discussões temáticas com textos e/ou vídeos relacionados às ciências sociais e antropologia, como culturas alimentares, comensalidade, corpo e sistemas culinários, para subsidiar o processo da autobiografia. Os participantes também receberam um roteiro com questões relacionadas à alimentação nas fases da vida (infância, fase escolar, adolescência e fase adulta), que foi usado para orientar a reflexão prévia e o trabalho em grupos nas oficinas.

O uso de um roteiro como um parâmetro norteador da autobiografia pode ser útil, mas não é imprescindível. As questões que compõem o roteiro devem ser escolhidas e organizadas, de acordo com o objetivo da dinâmica e o perfil do grupo. Nas experiências aqui relatadas, sua utilização facilitou: a contextualização do tema comensalidade, a percepção da importância da fase de infância como vínculo afetivo (resgate de informações familiares) e a valorização da diferença a partir das experiências do outro.

Nas oficinas, os participantes dividiram-se em grupos, sendo que cada grupo discutiu sobre uma das fases de vida sugeridas no roteiro. Nesse primeiro momento, conversaram e compartilharam histórias e memórias alimentares, experiências e vivências pessoais. No processo de discussão, os grupos realizaram o exercício de registrar as individualidades, por meio de identificação de palavras – chaves, ao mesmo tempo em que criavam uma expressão coletiva da fase da vida que analisavam.

Em um segundo momento, os grupos escreveram as palavras-chaves em tarjetas e fixaram-nas em cartazes, que foram dispostos de modo a representar uma ‘linha do

tempo'. A ideia das palavras-chaves visa expressar, simbolicamente, pela escrita, sentimentos, experiências, pessoas de referência, alimentos/preparações, locais, períodos de tempo, ou o que seja considerado relevante, a fim de provocar as reflexões mais amplas e diversas possíveis.

Logo depois, em conjunto, os participantes, observaram as construções dos grupos, interagiram circulando e comentando entre os cartazes, acrescentando outras questões, que julgassem pertinentes. Ao final, usando os cartazes que foram construídos, realizou-se um debate, integrando todos os grupos, aprofundando os temas considerados mais relevantes por eles.

A autobiografia em grupos foi articulada com a proposta pedagógica da educação popular junto ao Projeto de Extensão MultiplicaçãoSSAN – promovendo a cultura de direitos, que trabalha com os seguintes temas: segurança alimentar e nutricional e direito humano à alimentação adequada e saudável ¹⁵. A educação popular, identifica a história e a realidade social como elementos-chaves da prática pedagógica, onde educador e educando a partir de laços de amorosidade e dialogicidade, compartilham experiências entre a leitura de mundo e a leitura da palavra. Não há aprendizado sem história, narrativa e memória, onde os sujeitos do processo de formação constroem novos saberes, a partir da convergência e confluência dos saberes e vivências experienciados ao longo das histórias de vida pessoais. Para o reconhecimento da alimentação como um processo complexo e estruturante da vida em sociedade, a compreensão do papel da cultura nas escolhas alimentares e organização da vida em sociedade é chave ¹⁶.

Reflexões a partir da prática pedagógica da autobiografia

Entre as reflexões das oficinas, alguns temas emergiram a partir das memórias alimentares: questões de gênero, prazer, corpo, diferenças intergeracionais, comensalidade, escolhas alimentares, regionalidade, entre outros. Na realização das oficinas, a proposta não foi identificar o que estava certo ou errado em relação às escolhas e práticas alimentares relatadas pelos participantes. Tampouco, focar em respostas categóricas, analisar a quantidade de nutrientes dos alimentos, ou os padrões de estética corporal, elementos que sistematicamente aparecem e predominam quando se fala em alimentação, especialmente na área das ciências da saúde. Ao contrário, questões desta natureza, foram problematizadas e ressignificadas frente ao cuidado em saúde pois muitas vezes, reproduzem discursos e práticas em saúde biomédicas e autoritárias.

Em relação ao gênero, de forma geral, há uma tendência de que o cuidado com a alimentação da família seja relacionado a figura feminina. Mães, avós, tias ou irmãs mais velhas são as pessoas que se encarregam da alimentação das crianças, e isso se repete na adolescência e mesmo na vida adulta, bem como podem ser figuras centrais nas memórias afetivas, especialmente na fase da infância.

As tarefas cotidianas, ordinárias, relacionadas à alimentação no ambiente doméstico e outros espaços, como as cozinhas das escolas, sempre estiveram delegadas às mulheres. A figura masculina geralmente se reconhece em momentos especiais, como o churrasco de domingo, ou o preparo de um prato diferente, em que o homem tem o papel de destaque, não por imposição, mas por escolha e reprodução de uma estrutura patriarcal da sociedade. Cenário semelhante se observa na imagem do chef de cozinha, reconhecido internacionalmente, que está à frente de restaurantes renomados. Bernardes et al.¹⁷, em seu estudo sobre percepções de saúde e alimentação com homens e mulheres moradores de uma região vulnerável identificaram essa “naturalização” do trabalho feminino e a clara divisão dos espaços e momentos ocupados por homens e mulheres, no que diz respeito à alimentação.

A alimentação está fortemente associada ao feminino e às relações de cotidianidade e cuidado realizadas por mulheres, contudo, é a partir dos saberes culinários que se pode estabelecer, ou romper, com relações de poder historicamente arraigadas, nos círculos dos femininos. Envolver outros sujeitos e ampliar o compartilhamento dos saberes pode ser capaz de tencionar a divisão sexual do trabalho, romper com a dicotomia binária, masculino versus feminino e provocar novos arranjos sociais para as práticas alimentares^{18,19}.

Sobre o corpo e o prazer, ambas questões emergiram das reflexões relacionadas à comida, mas não diretamente associadas. Para os femininos, o corpo é significado e percebido, quando incomoda, ou quando ao ser comparado com o “padrão”, parece ser diferente, quando dói, quando o espelho aponta alguma imperfeição, e a sociedade impõe e/ou “cobra” algo. O prazer se apresenta ao comer, mas dificilmente é reconhecido no corpo. Comer e sentir prazer, assim como a descoberta da sexualidade na adolescência, pode ser um tabu vivenciado ou uma forma de interiorização de afetos, principalmente em mulheres.

O controle social do corpo feminino gera discursos normativos que se sobrepõem. Tanto os livros de dietas, como de receitas, quanto os manuais de nutrição clínica e os guias gastronômicos disseminam proibições e prescrições, como regras, suplementos,

modelos de consumo e advertências. É o que Fischler ²⁰ denominou de cacofonia alimentar planetária, onde o comensal, desorientado, em busca de “orientação”, consegue apenas nutrir suas incertezas, narrativas culinárias, gastronômicas e biomédicas confusas que não conversam com a realidade.

O excesso de peso e a obesidade carregam fortes estigmas sociais. Corpos gordos ou obesos são julgados e socialmente, associados à imagem de descontrole, a "fraqueza" e a emoção portanto, a incapacidade individual de controlar a si mesmo. Em contrapartida, o corpo delgado ou magro, está associado ao controle, a "força de vontade" e a razão. Assim, há uma auto-estigmatização, uma exclusão de si mesmo, e uma intensa culpabilização social em relação aos seus prognósticos.

A aversão à gordura, ou gordofobia, foi se intensificando com o avanço da industrialização. A concepção parasitária e indolente da gordura, se difundiu após a segunda guerra mundial. As seguradoras de saúde norte-americanas tiveram um papel estratégico nesta construção, disseminando e alertando sobre os riscos de mortalidade em função dos excessos de gordura ²⁰. Discurso que se fortaleceu na vertente do hiperpreventivismo atual, como estratégia de controle de patologias que podem ser preveníveis, e assim, culpabilizam os indivíduos que não se adequam ou submetem aos processos e produtos ofertados pelo mercado, tencionando a autonomia dos sujeitos na relação com os processos de saúde – doença – cuidado, que permeiam as escolhas e a vida em sociedade ²¹.

Os transtornos alimentares, são temas delicados, e apareceram na experiência autobiográfica, assumindo um caráter catártico ou confessional. Uma revelação que talvez tenha sido compartilhada apenas, por ressonância, quando as narrativas entre os pares se reconhecem na mesma realidade.

O alimentar-se assume sentidos que dizem respeito à significação no contexto de um universo imaginário e simbólico, não necessariamente racional [mas] capaz de produzir identidades individuais e coletivas, relações sociais e vínculos que ultrapassam a lógica consciente do discurso ²².

As escolhas alimentares são determinadas, em grande medida, pelo ambiente alimentar, que pode ser entendido como o “contexto físico, econômico, político e sociocultural nos quais as pessoas interagem com o sistema para tomar decisões sobre aquisição, preparo e consumo de alimentos” ²³ (p. 28). A disponibilidade, o acesso físico e econômico aos alimentos, a publicidade e as informações disponíveis desempenham papéis fundamentais na forma como as pessoas se alimentam ²³.

A conquista da autonomia é outro aspecto que parece ser relevante nesta análise. A alimentação é uma dimensão que evidencia o grau de (in)dependência na relação intrafamiliar. Na medida que o/a adolescente vai sendo capaz de gerir suas escolhas alimentares, vai se percebendo mais “adulto”.

O reconhecimento da cultura como o critério básico para as escolhas alimentares, e que condiciona, inclusive as necessidades biológicas, a partir do reconhecimento do que é ou não comestível, desperta uma reflexão muito importante. Neste sentido, o olhar a partir da fala do outro evidencia que a determinação do gosto não se dá de forma aleatória, mas de maneira complexa, e as relações de produção e a oferta de alimentos, estão diretamente relacionadas às questões de raça, gênero e etnia. Se analisarmos o padrão de alimentos industrializados de baixo custo, com alta densidade energético-calórica e pobres em nutrientes, suas características lhe conferem um “gosto”, bastante diferente dos alimentos saudáveis *in natura*, ricos em nutrientes de alto custo.

As culturas alimentares são teias de signos, símbolos, práticas e rituais que expressam valores e significados sociais, coletivos, ainda que realizados individualmente. Os efeitos e repercussões das culturas alimentares difundem-se e misturam-se dinamicamente e permanentemente, gerando novos processos e leituras sociais. Tudo o que as pessoas são, pensam e fazem, seus atos e as suas consequências, são sempre significantes de uma prática coletiva. Por isso, o comportamento social não pode ser reduzido a uma análise do comportamento individual ²⁴. A alimentação é uma expressão dos arranjos culturais que dialogam com esta complexidade, onde diferentes símbolos, gramáticas e significados individuais compõem a dinâmica sociocultural, histórica e diversa.

Se entendemos que as culturas alimentares são um conjunto de práticas e atividades, realizadas, por diferentes grupos humanos, ao redor dos alimentos, para garantir sua subsistência, desde o abastecimento, produção, distribuição, armazenamento, conservação e preparação dos alimentos até o seu consumo, incluindo todos os aspectos simbólicos e materiais que acompanham as fases do processo, parece compreensível a antropologia abraçá-la como seu objeto de estudo (ainda que recente) ²⁵.

Comer junto ajuda a organizar regras da identidade e da hierarquia social. Porém, significa bem mais do que isso. Do ponto de vista socioantropológico, “comer junto” não se restringe aos rituais e regras de boa maneira e convívio de “estar à mesa”. Principalmente, porque simbolicamente, a mesa, não está presente na cultura de todos os povos e civilizações. Ademais, dialogando com Oliveira, Barcellos & Prado ²⁶ entende-se que o ato de comer é capaz de responder às questões narratológicas da vida, mas, as

relações à mesa não se dão somente no nível de celebração e congregação, porque o “comer junto” também pode ser desagregador.

Pode-se comer junto, estando-se separado. Pode-se comer separado, estando-se junto. Pode-se ainda comer sozinho, estando-se sozinho ou não. Ou seja, o ato de comer como ato deflagrador das vibrações da comensalidade não se restringe a com quem se come; mas, de forma mais abrangente, onde se come, como se come, por que se come, quando se come e qual o estado de alma que se expressa no ato de comer. ²⁶ (p. 12)

Na sociedade contemporânea, novos modos de comer junto são praticados em lugares que extrapolam o da mesa, como a cama e o sofá ²⁷, e também que vão além do ambiente doméstico, como o ato de comer em uma mesa ao lado de desconhecidos em um restaurante ou alimentar-se em pé na rua próximo a vendinha de ambulantes ou do *food truck*. Ainda, nota-se uma participação relevante do uso de tecnologias mediando as refeições partilhadas: a televisão, o computador, *videogames* e também os diversos dispositivos móveis como os *smartphones*. Pode-se estar junto não apenas presencialmente, mas virtualmente. Há quem esteja na mesa com alguns fisicamente ao seu lado, mas conectado e interagindo com outros *online*. Há quem esteja fazendo uma refeição sem acompanhantes, mas por meio de ligações ou videoconferências consegue partilhar deste momento do comer com alguém distante ²⁸.

A sociabilidade e as diferenças sociais manifestam-se sempre na comida compartilhada ^{29,30,31} mas, nem sempre de maneira harmônica e cordial. É no compartilhar cotidiano que os conflitos e emoções emergem e permeiam as relações sociais. Comer junto nem sempre é bom, e pode se tornar um momento de tensão ou conflito, provocado ou provocando situações de violência, assédio ou desagregação.

O compartilhamento de fatos, narrativas, práticas, histórias e memórias tende a trazer à tona as diferenças culturais de um país como o Brasil, com extensão continental, e fazer emergir, a teia de signos e significados, que gera identidades ou curiosidades como um espaço de novas práticas e saberes relacionados ao comer em sociedade.

O uso da autobiografia como abordagem pedagógica em grupos proporcionou a troca e a construção coletiva, permitindo a discussão de elementos e percepções que perpassam a alimentação, e são frequentemente deixados de lado em detrimento de um outro conjunto de elementos, limitado a questões individuais e de cunho biológico. Entendemos que é possível lançar mão dessa estratégia em processos diversos de

educação em saúde, em espaços e contextos plurais, configurando-se como uma possibilidade para gerar reflexões e ressignificar nossa relação cotidiana com a alimentação.

Considerações finais

O relato autobiográfico inscreve o papel da alimentação na vida íntima e pessoal, entrelaçando-a com a vida em sociedade. Ao narrar a própria história, instaura-se um campo de elaboração, ressignificação e reinvenção identitária onde os(as) narradores(as) se enxergam a partir da significação cultural que forja sujeitos: individuais e sociais, e onde o simbólico/cultural, individual/coletivo, econômico/político é condicionante das escolhas. O sujeito que narra, enquanto indivíduo tem a liberdade de selecionar episódios, cenários, personagens e paisagens afetivas, alegres ou tristes, que são configurados e reconfigurados na troca e diálogo com os ouvintes e espectadores das histórias que contamos. Neste sentido, a história individual cria um campo de possibilidades onde o sujeito pode afirmar sua singularidade, e é na singularidade que as diferenças, as fragilidades e as particularidades das pessoas que procuram o cuidado em saúde podem tornar-se mais humanas e visíveis.

A autobiografia alimentar parece ser um caminho para revelar múltiplos significados do comer em sociedade que, tradicionalmente são pouco evidenciados nos processos de formação em saúde. Reflexões interdisciplinares são importantes para desvendar as tensões socialmente construídas em torno da comida, desconstruir estigmas sociais em relação ao corpo, e resgatar o papel da alimentação no contexto social.

Falar sobre a alimentação e todas as dimensões que ela abrange revela um grande potencial para discutir sobre hábitos, histórias, práticas culturais, relações de poder, sistemas agroalimentares, entre outros temas, que com semelhanças e diferenças, perpassam a vida de todas as pessoas, em âmbito individual e coletivo. Assim, pretende-se que a autobiografia alimentar seja uma possibilidade para promover a discussão acerca dessas temáticas, de forma não fragmentada, em diferentes espaços, contextos e grupos.

Histórias, pessoas, memórias e narrativas importam. O corpo não é separado de um alguém que o conta. E é na subjetividade profunda e complexa, exposta no fio narrativo de uma vida que se confirmam abismos ou constroem-se pontes para viver o processo da saúde, doença e do cuidado.

Referências Bibliográficas

- 1 Freitas MCS, Oliveira e Silva, D. (Orgs.). Narrativas sobre o comer no mundo da vida. 1a ed. Salvador: EDUFBA; 2013.
- 2 Pinheiro ARO, Recine E, Alencar B, Ribeiro AAF, Santos J, Monteiro R, Toral N. Percepção de professores e estudante em relação ao perfil de formação de nutricionista em saúde pública. Rev Nutr. 2012; 25(5): 632-643.
- 3 Costa BCS. Práticas autobiográficas contemporâneas: as videografias de si. DOC Online. 2009; 6: 141-157.
- 4 Alberti V. Narrativas na história oral. In: XXII Simpósio Nacional De História; 22. 27 de julho; João Pessoa, Brasil. João Pessoa: ANPUH-PB, 2003.
- 5 Camargo A. Os Usos da História Oral e da História de Vida: trabalhando com elites políticas. Rev de Ciênc Soc. 1984; 27(1):5-28.
- 6 Silva VP, Barros DD. Método história oral de vida. Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo. 2010; 21(1): 68-73.
- 7 Chagas R. As narrativas de vida como ferramenta para a formação e a pesquisa em educação e saúde. Divesitates International Journal. 2014; 6(2): 15-28.
- 8 Silva AP, Barros CR, Nogueira MLM, Barros VA. “Conte-me sua história”: reflexões sobre o método de História de Vida. Mosaico: estudos em psicologia. 2007; 1(1): 25-35.
- 9 Pinto VLX. As coisas estão no (meu) mundo, só que eu preciso aprender. Autobiografia, reflexividade e formação em Educação Nutricional. [Tese]. Natal (Rio Grande do Norte). Universidade Federal do Rio Grande do Norte; 2006.
- 10 Pinto NS, Felix, MD. Um caso biografico de insatisfacción corporal. Demetra. 2016; 11(3): 643-663.
- 11 Freitas MCS, Fontes GV. Alimentação na escola pública um estudo com adolescentes em unidades de ensino de municípios baianos. In: Freitas MCS, Fontes GV, Oliveira N (Orgs.). Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura. ed. Salvador: EDUFBA; 2008.
- 12 Farias IC. Um *troupiér* na política: entrevista com o general Antonio Carlos Muricy. In: Ferreira MM (coord.). Entre-vistas: abordagens e usos da história oral. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas; 1994. p.
- 13 Barros NN. Curadorias digitais de si: o auto/biográfico liminar das linhas do tempo do Facebook. [Tese]. Campinas (São Paulo). Universidade Estadual de Campinas; 2018.

- 14 Vaz P, Sanchotene N, Santos A. "Gorda, sim! Maravilhosa, também!": Corpo, desejo e autenticidade em testemunhos de vítimas de gordofobia no YouTube. 2018. *Lumina*; 12(2): 99-117.
- 15 Brasil, Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Caderno Metodológico para a formação de multiplicadores em Segurança Alimentar e Nutricional e Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável. Brasília, 2016.
- 16 Oliveira AR, Rocha NC, Blackman BO. Metodologias de Formação para multiplicadores em SAN/DHAAs: um planejamento coletivo para educação popular. In: Dickman, I (org.). *Educar é um ato político*. 1ª ed. Veranópolis: Diálogos Freirianos, 2020.
- 17 Bernardes AFM, Silva CG, Frutuoso MFP. Alimentação saudável, cuidado e gênero: percepções de homens e mulheres da Zona Noroeste de Santos-SP. *Demetra*. 2016; 11(3): 559-573.
- 18 Santos LAS. O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais e alimentares cotidianas, a partir da cidade de Salvador- Bahia. [Texto-resumo da Tese de Doutorado em Ciências Sociais (concentração em antropologia). Programa de Estudos Pós-Graduação em Ciências Sociais, Pontifícia Universidade de São Paulo, 2006.
- 19 Assunção VK. Comida de mãe: notas sobre alimentação, família e gênero. *Caderno Espaço Feminino*. 2008; 19(1): 233-253.
- 20 Fischler, C. *El'(H)omnivore: el gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Anagrama, 1995.
- 21 Oliveira TC, Czeresnia D, Vargas EP. Corpo, identidade, cultura e risco: reflexões sobre o excesso de peso em contexto urbano. Capítulo 4. In: Bosi MLM, Prado SD, Santos LA (org) *Cidade, corpo e alimentação: aproximações interdisciplinares*. Salvador: EDUFBA, 2019. 284 p.
- 22 Kraemer FB, Arnaiz MG. Alimentarse o nutrirse en un comedor social en España: reflexiones sobre la comensalidad. *Demetra*. 2015; 10(3): 455-466.
- 23 HLPE. Nutrition and food systems. A report by the High-Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security. Rome; 2017.
- 24 Mintz SW. Cultura: uma visão antropológica. *Tempo*. 2010;14(28): 223-237.
- 25 Arnaiz MB. *Somos lo que comemos: estudios de la alimentación y cultura en España*. Barcelona: Ed. Ariel, 2002.
- 26 Oliveira RG, Barcellos DNM, Prado SD. Corpo, consumos e comensalidade na cidade: reflexões sobre os afetos na publicidade. *INTERIN*. 2019. 24(1): 139-156.

27 Scagliusi FB, Pereira PR, Unsain RF, Sato PM. Eating at the table, on the couch and in bed: an exploration of different locus of commensality in the discourses of Brazilian working mothers. *Appetite*. 2016; 103: 80-86.

28 Spence C, Mancini M, Huisman G. Digital commensality: Eating and drinking in the company of technology. *Front. Psychol*. 2019;10: 2252.

29 Carneiro H. Comida e sociedade. Uma história da alimentação. Rio de Janeiro: Editora Campus; 2003.

30 Poulain JP. Sociologias da alimentação. Os comedores e o espaço social alimentar. Florianópolis: Editora da UFSC; 2004.

31 Moreira SA. Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos. *Cienc. Cult.* [online]. 2010, 62(4): pp.23-26.