

Impactos da pandemia de Covid-19 na alimentação e comensalidade de servidores de instituições federais de Brasília, Brasil

Impacts of the Covid-19 pandemic on the diet and food consumption of servants of federal institutions in Brasília, Brazil

Repercusiones de la pandemia de Covid-19 en la dieta y el consumo de alimentos de los servidores de instituciones federales en Brasília, Brasil

Ana Carolina Floresta Lima¹
Denise Oliveira e Silva²

RESUMO

A maior pandemia vivida pela humanidade, neste século, trouxe novos modos de vida no cotidiano das pessoas em todo o mundo. Essa situação determinou medidas de prevenção, interferindo no trabalho, nos relacionamentos interpessoais, coletivos, familiares, domésticos e nos cuidados de saúde e estilo de vida. Com o objetivo de compreender a influência da pandemia nas rotinas de hábitos alimentares de servidores de instituições públicas federais, participantes de um programa de promoção à saúde, bem como descrever o impacto do compartilhamento de seus espaços sociais na experiência da comensalidade desses indivíduos, foram realizadas entrevistas em profundidade, online, com informantes-chave, utilizando-se da abordagem da fenomenologia hermenêutica, com o propósito de dialogar sobre o comer e o cozinhar durante o fenômeno pandêmico da Covid-19. A mudança drástica, nas rotinas familiares, impôs modificações nos processos de aquisição, armazenamento, preparo e consumo alimentar, com destaque da revalorização do hábito de cozinhar e maior tempo de convivência familiar, ao passo que também gerou desconfortos com sobrecarga de atividades diversas, além de estresse e ansiedade, induzidas pelas adversidades do contexto. O cenário imposto, pelas políticas de distanciamento social, interferiu na rotina doméstica de forma distinta, considerando cada contexto familiar e exigências relativas à produtividade. Foram variáveis as consequências deste processo; todavia, a maioria dos indivíduos entrevistados, apesar de uma adaptação inicial conturbada, percebeu que houve mudanças positivas e favoráveis à adoção de hábitos mais saudáveis em consequência do trabalho remoto e do resgate da comensalidade familiar, que se apresentava contrária ao caminho imposto pelas sociedades industriais modernas.

Palavras-chave: Hábitos Alimentares; Servidores Públicos; Trabalho Remoto; Comensalidade; Pandemia Covid-19.

ABSTRACT

¹ Mestre em Políticas Públicas em Saúde e Analista Ambiental do Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis. E-mail: acarolfloresta@gmail.com

² Doutorado em Ciências da Saúde e Pesquisadora do Fundação Oswaldo Cruz - Diretoria Regional de Brasília.

The biggest pandemic experienced by humanity in this century brought new ways of life in the daily lives of people around the world. This situation determined prevention, interfering with work, interpersonal and collective relationships, family, domestic and health care and lifestyle. With the aim of understand the influence of the pandemic on servers' eating and cooking routines of federal public institutions, participants in a health promotion program, as well as describe the impact of sharing your social spaces on experience of the commensality of these individuals, interviews were carried out in depth, online, with key informants, using the hermeneutic phenomenology, with the purpose of discussing eating and cooking during the current pandemic phenomenon. The drastic change in family routines imposed modifications in the acquisition, storage, preparation and consumption processes food, with emphasis on the revaluation of the habit of cooking and greater time spent family life, while it also generated discomfort with overload of diverse activities, in addition to stress and anxiety, induced by the adversities of the context. The scenario imposed by social distancing policies interfered with domestic routine differently, considering each family context and demands relating to productivity. The consequences of this process were variable; however, most of the individuals interviewed, despite a troubled initial adaptation, realized that there were positive changes and favorable to the adoption of more healthy as a result of remote work and family commensality, which is contrary to the path imposed by modern industrial societies.

Keywords: Eating Habits; Public Servants; Remote Work; Commensality; Covid-19 pandemic.

RESUMEN

La mayor pandemia vivida por la humanidad en este siglo trajo nuevas formas de vida en la cotidianidad de las personas de todo el mundo. Esta situación determinó medidas de prevención, interfiriendo en el trabajo, en las relaciones interpersonales, colectivas, familiares, domésticas y en los cuidados de salud y de vida. Con el objetivo de comprender la influencia de la pandemia en las rutinas de hábitos alimentarios de servidores de instituciones públicas federales, participantes de un programa de promoción de la salud, así como describir el impacto de compartir tus espacios sociales en experiencia de la comensalidad de estos individuos, se realizaron entrevistas en profundidad, en línea, con informantes clave, utilizando el enfoque de la fenomenología hermenéutica, con el propósito de dialogar sobre el comer y el cocinar durante el fenómeno pandémico del Covid-19. El cambio drástico de rutinas familiares impuso modificaciones en los procesos de adquisición, almacenamiento, preparación y consumo de alimentos, destacándose la revalorización del hábito de cocinar y mayor tiempo de convivencia familiar, a la vez que también generó incomodidades con sobrecarga de diversas actividades, además de estrés y ansiedad, inducidas por las adversidades del contexto. El escenario impuesto por las políticas de distanciamiento social interfirió en la rutina doméstica de forma distinta, considerando cada contexto familiar y exigencias relativas a la productividad. Las consecuencias de este proceso fueron variables; sin embargo, la mayoría de los individuos entrevistados, a pesar de una adaptación inicial turbulenta, percibió que hubo cambios positivos y favorables a la adopción de

hábitos más saludables como consecuencia del trabajo remoto y del rescate de la comensalidad familiar, que se presentaba contraria al camino impuesto por las sociedades industriales modernas.

Palabras clave: Hábitos Alimentares; Servidores Públicos; Trabajo Remoto; Comensalidad; Pandemia covid-19.

INTRODUÇÃO

A maior pandemia vivida pela humanidade neste século trouxe novos modos de vida no cotidiano das pessoas em todo o mundo. A pandemia Covid-19 determinou medidas de prevenção para controlar a cadeia de transmissão do vírus, como o distanciamento físico e redução significativa da mobilidade, interferindo no trabalho, nos relacionamentos interpessoais, coletivos, familiares, domésticos e nos cuidados de saúde e estilo de vida ⁽¹⁾.

A influência desta pandemia encontra nas sociedades modernas, principalmente nos trabalhadores de grandes centros urbanos, o advento de novas formas de lidar com as rotinas laborais, determinadas pelas medidas sanitárias de distanciamento social, por meio da principal recomendação sanitária: “Fiquem em casa!”

No Brasil, cerca de oito milhões de trabalhadores, incluindo os servidores públicos, viram-se, de forma repentina, compelidos a transformar o “*home em office*”, exercendo suas atividades profissionais de forma remota, com a adição de novos significados sobre seu domicílio como espaço para lidar com as demandas domésticas, familiares e laborais⁽²⁾.

Em vários países, estudos e pesquisas apontam estratégias acionadas pela população para lidar com a Pandemia Covid-19. Estas pesquisas revelam mudanças nos hábitos alimentares, ora aproximando-se ora distanciando-se de hábitos saudáveis. Por exemplo, observou-se tanto aumento no consumo de alimentos frescos e minimamente processados, quanto no consumo de *fast-food*, e alimentos ultraprocessados. Tem sido observado nestas investigações o aumento no consumo de álcool, da ansiedade e da depressão, a redução da atividade física e, conseqüentemente, aumento de peso ^(1,3-8).

No Brasil, estudos com amostras populacionais apontam tendências observadas nos hábitos alimentares e estilo de vida na Pandemia COVID-19. O estudo de Malta *et als.* evidenciou que os brasileiros reduziram o consumo de hortaliças e aumentaram o consumo de ultraprocessados, cigarros e álcool, além de terem aumentado o tempo sedentário ⁽⁹⁾.

Investigações brasileiras apontaram o aumento da frequência de consumo de frutas, hortaliças, e feijão, especialmente nas macrorregiões do centro-sul do país. Revelou ainda, que entre indivíduos das regiões Norte e Nordeste, com baixa escolaridade, houve aumento no consumo de alimentos ultraprocessados como modificações que podem ter ocorrido de forma distinta segundo as macrorregiões brasileiras e o grau de escolaridade ^(10, 11).

Diante desse cenário, foi importante compreender os efeitos da pandemia de Covid-19 nas rotinas de comer e cozinhar. Assim, a intenção deste artigo foi descrever as experiências vividas na Pandemia Covid-19 por trabalhadores de instituições federais participantes de um programa de promoção à saúde.

O caminho metodológico

A trajetória profissional e a vivência como nutricionistas das autoras, num momento significativo da experiência humana, determinado pela crise da Pandemia Covid-19, orientou a proposição da pesquisa de abordagem qualitativa: “Alimentação, Saúde e Trabalho de servidores públicos na Pandemia de Covid-19”.

Na perspectiva de co-autoria, entre pesquisadores e sujeitos da pesquisa na qual o caminho hermenêutico-fenomenológico orienta, foi possível pavimentar aproximações por meio do exercício dialético de compreensão das escolhas alimentares, vividas num contexto marcado pelo isolamento social.

A palavra de origem grega, *phainómenon*, significa “aquilo que vem à luz”, que “se mostra”, que se manifesta. “É um rigoroso olhar metodológico a respeito do real, é uma opção radical de percepção”, a fim de desvelar significados, criar valores e assumir responsabilidades ⁽¹²⁾. Essa teoria foi inicialmente apresentada pelo

alemão Edmund Husserl no início do século XX como um questionamento sobre os rumos e fundamentos da ciência positivista ⁽¹³⁾.

Nesta construção científica, o sujeito era visto como um terreno vazio de representações, passivo no mundo, enquanto este era um objeto dado. Ao tentar resolver as polêmicas sobre o binômio sujeito-objeto, ele negava a tese natural da existência, porque não concebia o mundo sem o sujeito. A consciência se revelaria na representação do mundo e, a partir daí, os objetos seriam alimentados pela intencionalidade da consciência. Neste entendimento, o mundo repleto de significados e mediado pela subjetividade seria marcado pela presença de um homem concreto a operar conhecimentos.

A pesquisa fenomenológica é uma forma de pesquisa qualitativa que “designa o estudo do vivido, ou da experiência imediata pré-reflexiva, visando descrever seu significado; ou qualquer estudo que tome o vivido como pista ou método ⁽¹²⁾.

Ao desvelar significados, criar valores e assumir responsabilidades como proposto por Heidegger para deixar e fazer ver por si mesmo, aquilo que se mostra, tal como se mostra, a partir de si mesmo⁽¹⁴⁾. Nesta pesquisa, o mundo vivido, tanto pesquisadoras quanto sujeitos viveram suas experiências, em que o objeto da pesquisa assumiu seu papel para além do que é meramente intelectual, para incorporar conteúdos afetivo-emocionais de compreensão da experiência sobre as práticas alimentares na Pandemia de Covid-19.

Foi realizado um levantamento dos participantes, por meio das fichas de acompanhamento utilizadas no Programa Equilíbrio. Após o levantamento do perfil dos servidores, propôs-se realizar entrevistas de profundidade com informantes-chave. Foram, então, selecionados cerca de 30 destes servidores, indicados pelos profissionais de saúde que conduziram o PEq, a partir da lista de nomes de sujeitos elegíveis, considerando o perfil nutricional selecionado como público-alvo. Para isso foram realizadas entrevistas em profundidade, utilizando um roteiro de perguntas semiestruturado, com seis profissionais que participaram da execução do programa nesse período (psicólogas, nutricionistas e psiquiatra).

Os servidores indicados pelos profissionais foram convidados por e-mail ou telefone a participar voluntariamente da pesquisa, receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), com informações sobre os procedimentos da pesquisa, confidencialidade, sigilo e privacidade, liberdade de retirar-se da pesquisa a qualquer momento e formas de contato com as pesquisadoras.

Participaram desta pesquisa servidores públicos federais integrantes de um programa de promoção à saúde denominado "Programa Equilíbrio (PEq)" nas turmas realizadas entre 2015 e 2018, que tinham diagnóstico de sobrepeso ou obesidade (IMC acima de 25kg/m²)⁽¹⁵⁾, quando ingressaram no referido programa.

A pesquisa teve a adesão de 21 servidores que concordaram em conceder a entrevista. Entretanto, para fins de análise, foram excluídas duas entrevistas de servidoras que estavam aposentadas, e de um servidor que havia se desligado do órgão participante da pesquisa, informações declaradas no momento da entrevista.

Dos 18 servidores considerados na análise, 55% têm diagnóstico de obesidade (IMC>30kg/m²), são na maioria mulheres (72%), com nível de escolaridade de pós-graduação (66,7%). A idade variou de 34 e 63 anos e o local da residência mais frequente foi o Plano Piloto (61%), sendo os demais de distintas Regiões Administrativas e entorno de Brasília. Os entrevistados são ocupantes cargos de nível superior e médio, 22,2% são gestores. Todos tiveram a experiência do trabalho remoto em 2020 e cerca de 80% permaneciam nessa modalidade no momento da pesquisa.

Os servidores foram entrevistados por meio da utilização de um Roteiro de Questões Temáticas e utilização de Diário de Campo. Tais entrevistas foram realizadas a partir do domicílio das pesquisadoras e dos entrevistados pela utilização das plataformas *Teams* ou *Skype*, no período de dezembro de 2020 a janeiro de 2021, sendo gravadas em áudio e vídeo. Para a análise e interpretação, as entrevistas foram transcritas integralmente, com os sinais emocionais de expressão de fala.

Foi efetuada leitura exaustiva e contemplativa, que tomou como substrato os diálogos, as observações e as impressões registradas no Diário de Campo, em busca do sentido do todo, a fim de alcançar as unidades significativas das expressões cotidianas do sujeito, agrupando as respostas fornecidas por proximidade temática e de sentido. Por fim, a análise das entrevistas foi realizada considerando os núcleos de sentido, concatenando-os com a literatura.

O caminho analítico e interpretativo foi inspirado pela fenomenologia hermenêutica, que se propõe à busca de significados da consciência do indivíduo sobre sua realidade vivida em relação à sua alimentação e suas conexões com o mundo exterior - ambiente, família e meio social, com o propósito de construir o *corpus* provisório de unidades de sentidos êmicos, para dialogar sobre o cozinhar e o comer no fenômeno da Pandemia Covid-19.

Visando garantir o anonimato dos participantes da pesquisa, optou-se por estabelecer um sistema de codificação. Assim, para fins de análise, os servidores serão identificados apenas por códigos iniciados pela letra 'S' (servidor) e numerados aleatoriamente, com o objetivo de conferir maior segurança aos participantes.

O protocolo desse estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz-Brasília), mediante parecer nº 4.175.480 (CAAE nº 34093820.6.0000.8027), segundo normas da Resolução nº 196/96 do Ministério da Saúde.

Resultados e discussão

As entrevistas foram momentos de escuta e trocas sobre a percepção e compreensão do momento que todos viveram: o trabalho remoto, a presença das crianças em tempo integral em casa, o medo da doença, a ansiedade, os restaurantes fechados, e os resultados serão apresentados por núcleos temáticos evidenciados nas entrevistas, como o trabalho remoto, o pão da pandemia e as ressignificações do cozinhar, do comer e da comensalidade.

1. O trabalho remoto

Pesquisa realizada pela ENAP (Escola Nacional de Administração Pública) mostrou que aproximadamente 64% dos servidores da Administração Pública Federal (APF) estavam em teletrabalho em maio de 2020. Este percentual antes da pandemia era de apenas 3,54% ⁽¹⁶⁾.

Passados os primeiros meses após o início da pandemia, as primeiras experiências com o teletrabalho estavam em grande escala. O Ministério da Economia, com a intenção de modernizar a gestão de pessoal e focar mais em resultados e em entregas, publicou a Instrução Normativa nº 65, de 30 de julho de 2020 sobre a criação do programa de gestão e de implementação do teletrabalho nos órgãos integrantes do Sistema de Pessoal Civil da Administração Federal (SIPEC), e suas atualizações, pois o trabalho remoto vem se mantendo como uma modalidade frequente no serviço público ⁽¹⁷⁾.

Na Europa, um estudo em 29 países indicou que a maioria das pessoas teve uma experiência mais positiva do que negativa de trabalho remoto durante o *lockdown*. Três fatores foram tidos como suas principais vantagens: equilíbrio entre trabalho e vida pessoal; maior eficiência no trabalho; e maior controle sobre o trabalho. Na Itália, trabalhadores afirmaram que estavam menos estressados e igualmente satisfeitos em comparação com o trabalho no escritório; no entanto, eles eram menos produtivos ⁽¹⁸⁾.

Nesta pesquisa, a percepção das mudanças, principalmente para as mulheres, foi apontada como importante para o maior convívio delas com os filhos. A possibilidade de estar mais tempo com a família foi algo que trouxe percepção de bem-estar e qualidade de vida nesse momento em ambos os sexos.

“Pra mim está sendo tão bom, porque fazia muito tempo, que eu não ficava tanto tempo com os meus filhos.” (S8)

Pierce *et al.* ⁽¹⁹⁾ constataram, em estudo do Reino Unido, que para algumas pessoas com altos níveis de segurança socioeconômica, a suspensão do deslocamento diário, mudanças na educação e nas atividades de trabalho e aumento do tempo com a família promoveu a redução do estresse e aumento do bem-estar.

Corroborando com o apresentado, de maior tempo gasto com os familiares, foi verificado em estudo representativo da população americana, que evidenciou uma proporção substancial dos pais (48%) que relatou passar mais tempo de qualidade com as crianças do que antes da COVID-19 ⁽²⁰⁾.

A melhoria na interação familiar e o aumento do tempo em casa derivado da pandemia COVID-19 também pareceram causar resultados positivos nos padrões alimentares de alguns estratos da população na Itália, Espanha, Chile e Colômbia ^(1,7,21).

Foi inegável que o teletrabalho interferiu na rotina doméstica de forma distinta segundo o contexto familiar e segundo exigências relativas à produtividade. Assim como foram as variáveis relacionadas às consequências afetivas de adaptação individuais e familiares que interferiram nos sentidos do comer e do cozinhar.

2. O retorno à cozinha

A alimentação é uma função vital de dimensão biológica ligada à sobrevivência como fator essencial para a manutenção da vida. Em diferentes sociedades, os alimentos não são consumidos apenas para atender demandas biológicas, mas possuem significado simbólico-cultural. Expressa algo mais do que fornecer nutrientes: compõe e agrega significações culturais, comportamentais e afetivas singulares ⁽²³⁻²⁵⁾.

Nesta pesquisa, as práticas alimentares, realizadas na pandemia Covid-19, revelaram a importância do sentido biológico e o papel cultural, simbólico e afetivo da comida, em especial a sensação de prazer.

“É a forma que eu posso nutrir o meu corpo, manter o meu corpo funcionando bem e em alguns momentos me permitir também, ter prazer”. (S4)

“Comida pra mim, quer dizer tudo o que é prazeroso, não é? E na nossa sociedade a comida tá muito relacionada a festividades, a rituais, né?” (S12)

Os sentidos do cozinhar segundo as narrativas dos entrevistados, revelaram a resignificação do espaço-tempo de reestruturação das refeições cotidianas e celebrativas para enfrentar os desafios impostos pela pandemia. Os desafios estabelecidos pelo sistema alimentar contemporâneo, baseado no conjunto de estruturas tecnológicas e sociais, empregadas desde a coleta até a preparação culinária, passando por todas as etapas de produção, de transformação e consumo de alimentos, foram exemplificados, conforme narrativa de um entrevistado:

“De início assim, deu aquele pavor assim... tem que fazer assim um armazenamento de comida, né? Parou de comer fora, começa mais a preparar comida em casa. Começa a fazer um estoque, tentar guardar comida pra dois, três meses.” (S2)

O consumo de alimentos fora do domicílio é crescente no Brasil, como apontado pelas últimas Pesquisas de Orçamento Familiar (POF), especialmente nas áreas urbanas. Na região Centro-Oeste, aumentou 13,5% entre 2017/2018 em comparação com a de 2002-2003⁽²⁶⁾.

A pandemia COVID-19 interferiu no espaço do cozinhar e na comensalidade, pelo menos momentaneamente. Cerca de 83% dos entrevistados referiram estar consumindo refeições preparadas em casa, como descrito na seguinte narrativa:

“Eu tenho só concentrado os momentos de compra para não ficar indo a cada dois dias no supermercado. Mas basicamente é isso, eu tô cozinhando mais, e usando menos restaurantes”. (S11)

O espaço da cozinha, segundo as ciências sociais, representa o espaço físico e simbólico de ações técnicas, de operações e de rituais de construção de identidades alimentares de transformação do comestível ⁽²⁷⁾.

Nas sociedades industriais as habilidades culinárias manuais foram substituídas pelo processamento industrial de alimentos e preparações culinárias prontas. Nas décadas de 1950 e 1960, a indústria de alimentos, baseadas em preparações formuladas e preparadas, surge como estratégia promissora para o combate à fome e na formulação de políticas públicas de nutrição. A praticidade e o apelo comercial se consolidaram como a base de escolhas e práticas alimentares fora do domicílio. Por exemplo, comer preparações formuladas em cantinas escolares, restaurantes, *fast foods* ⁽²⁷⁾.

O retorno à cozinha como espaço de prática foi um dos principais resultados desta pesquisa. O advento de práticas e habilidades culinárias pôde ser percebido pelas referências aos conteúdos de mídias sociais e programas de culinária de televisão com chefs e celebridades, livros e revistas sobre culinária e a exibição desses conteúdos de forma ampla na internet.

Mas a panqueca eu usava uma farinha de aveia, um pouco de linhaça, com um pouco de farinha de grão de bico, muito mais nutritiva... coloco um queijo, um parmesão mesmo ralado, que também tem uma gordura, uma proteína que dá uma equilibrada. (S9)

Eu gosto de cozinhar. Eu gosto de tudo, mas eu gosto muito de pratos que tem carne. Como bom gaúcho (risos). Acho que também o fato de já ter morado sozinho e minha mãe sempre me ensinou, às vezes assim, o pessoal até se admira: “Nossa! Consegue fazer tudo?” (S2)

Um dos principais impulsionadores dos padrões de alimentação saudáveis é o tempo disponível para organizar atividades alimentares, incluindo tempo gasto cozinhando, aprendendo novas receitas, melhorando as habilidades culinárias e compartilhando refeições com membros da família ^(7, 20).

Os principais resultados sugerem que a cozinha permaneceu como espaço feminino na pandemia de COVID-19. Todavia, este momento compulsório do trabalho em casa, deslocou os homens também para este espaço, e na pandemia COVID-19, os homens aproximaram mais da cozinha.

Embora a população masculina seja prioritária nos “espetáculos gastronômicos” nesta contemporaneidade, os atributos dessa nova cozinha investem em um antagonismo entre tradição, simplicidade e feminino, contra inovação e sofisticação. O processo de aproximação dos homens na cozinha tem sido marcado de forma distinta, sem a rotina e a obrigatoriedade de cozinhar, mantendo a herança patriarcal de poder escolher se, como, quando, onde e para quem cozinhar ⁽²⁸⁾.

Eu tenho uma família grande, e tá todo mundo aqui dentro de casa. Filha com 27 anos, filho com 22 e na hora de cozinhar é a mãe. (S5)

Ele me ajuda de vez em quando, isso ainda é muito esporádico. Muitas vezes ele reclama de fazer esta tarefa também, que é muito demorado, que é cansativo, que é chato. (S11)

A pandemia COVID-19 pode ter alterado algumas práticas de cozinhar e comer para atender às medidas sanitárias de 'ficar em casa' que remodelaram dramaticamente o mundo. Portanto, monitorar as mudanças nas formas e na frequência com que as pessoas ao redor do mundo cozinham e comem; e como essas mudanças se relacionam com os padrões alimentares e os resultados de saúde em nível nacional, regional e global são importantes para a compreensão dos hábitos e práticas alimentares ⁽²⁹⁾.

É inegável o fortalecimento da culinária, mesmo que motivado pelas medidas de isolamento social. A cozinha doméstica e o “ato de cozinhar”, foram ressignificados, passando a ter destaque na vida cotidiana.

A decoração da cozinha, uma das áreas mais caras de uma casa atualmente, é hoje objeto de demonstração dos donos, afirmação de status e da escolha de um estilo de vida (existe um velho hábito brasileiro, o de mostrar a casa para visitas). A cozinha ganhou uma decoração, processo diferente de ganhar uma mobília. Isto significa que ela tem um estilo. Além disso, virou o centro da sociabilidade e dos prazeres da mesa. Como se isso não bastasse, a cozinha avançou sobre as varandas como o famoso “espaço ou varanda *gourmet*” ⁽²⁸⁾ (p. 189). Conforme Ipiranga, Lopes e Souza³, é preciso considerar que o ato de cozinhar e se alimentar abriga um teor simbólico muito grande, já que a “leitura da cozinha” nada mais é do que uma “viagem na consciência” que todas as sociedades possuem de si mesmas. A forma como se interage com a cozinha diz muito sobre o estilo de vida de quem dela se apropria e a partir de quais condições e ocasiões isso ocorre ⁽²⁸⁾.

Passei a cozinhar mais em casa. A gente fazia uso algumas vezes de restaurante. Os restaurantes de início fecharam, depois abriram tomando os cuidados, e agora eles estão abertos sem cuidado. Em casa, tem duas pessoas que me ajudam muito, que são meu esposo e

³ Ipiranga, A. S. R.; Lopes, L. L. S.; Souza, E. M. A experiência estética nas práticas culinárias de uma organização gastronômica. *Organizações & Sociedade*, v. 23, n. 77, p. 191-210, 2016 apud (25)

minha filha. Então, assim, a gente não tem uma escala, entende? Pra cozinha...e assim, tem sido bom e não tem ficado só na minha responsabilidade, sabe? (S15)

Eu tenho cozinhado muito mais vezes em casa, almoço janta, sempre, a gente faz as refeições em casa. A gente quase não vai mais aos restaurantes. (S11)

A gente tem uma Air Fryer aqui, aquela que frita no ar, no calor e usa. Ou é carne cozida, carne assada, panela de pressão ou um nuggets, frango de padaria, essas coisas ou na Air Fryer. (S7)

3. O pão da pandemia

A confecção de algumas preparações culinárias se revelou, de forma simbólica, muito significativa, como o denominado “pão da pandemia”, referido por inúmeros entrevistados.

A tendência de fazer pães e bolos em casa pode ser interpretada como uma forma agradável de passar o tempo durante uma política de permanência obrigatória em casa, como também de redescobrir laços familiares. Tradicionalmente, o preparo dos alimentos faz parte do cuidado e da ritualidade da convivência doméstica.

O pão, junto com sua preparação, é simbólico porque conota a capacidade de uma pessoa sustentar sua família e, poder possuí-lo ou encontrá-lo e, mais importante, fazê-lo com as próprias mãos, é um importante elemento de segurança ⁽³⁰⁾.

Fiz pão de quarentena... Todo mundo fez um pão na quarentena (risos). Fiz com outras farinhas, fiz de chocolate, enfim, fui inventando. (S9)

Eu não ia na padaria, porque a minha esposa fazia pão (...) Pão integral, pão vegano, pão de milho. Ela chegou até a vender pão. (S16)

Etimologicamente, a palavra comensalidade deriva do latim *comensale* [com: junto, mensa: mesa], significando o ato de comer junto, partilhar do mesmo

momento e local das refeições ⁽²⁷⁾. A comensalidade relaciona-se não apenas à ingestão de alimentos, mas também aos modos de comer, envolvendo hábitos culturais, atos simbólicos, regras de organização social, além de compartilhamento de experiências e valores ⁽³¹⁾.

Segundo Fischler, a comensalidade relaciona-se não apenas à ingestão de alimentos, mas também aos modos de comer, envolvendo hábitos culturais, atos simbólicos, regras de organização social, além de compartilhamento de experiências e valores ⁽³¹⁾.

O autor também ressalta a presença inconsciente de regras da alimentação, que incluem também decisões relacionadas à comensalidade: Existem regras que estão implícitas no ato de comer, que os comedores seguem sem ter consciência que estão seguindo, como as coisas que se pode comer ou não, as horas em que se deve comer, o número de refeições diárias, com quem se deve comer, qual a etiqueta que se deve seguir, etc, regras que todos seguem sem saber que estão seguindo.

Faltn ⁽³⁰⁾ condensou vários conceitos de comensalidade. Para Flandrin e Montanari ⁽³²⁾, a comensalidade é percebida como um elemento fundador da civilização humana em seu processo de criação. A partir das contribuições de Poulain ⁽²⁷⁾, a comensalidade pode ser definida como o ato de compartilhar a mesa ou a refeição com outro, ou seja, é o alimentar-se em conjunto, um momento de interação entre duas ou mais pessoas em uma situação cotidiana ou festiva. Já para Danesi ⁽³³⁾ a comensalidade é crucial para a compreensão da organização social das sociedades.

Logo no início, a pandemia promoveu o aumento no consumo de refeições prontas, e de pedidos de *delivery*. À medida que o tempo foi passando, as pessoas relataram que perceberam que não tinham perspectiva de mudança do cenário em curto prazo, então procuraram se adequar e cozinhar mais em casa:

No primeiro mês assim, foi muito pedido de delivery, muita comida pronta, muito industrializado, no primeiro mês foi mais difícil. Só que quando a gente percebeu que não tinha como sair disso, tão rápido, ou ninguém sabia quando isso ia acontecer, aí mudamos (...) (S9)

As refeições prontas ultraprocessadas representaram quase 70% dos alimentos oferecidos nos cardápios dos estabelecimentos, enquanto as tradicionais e verduras representaram pouco mais de 30% da oferta. Os sorvetes, as balas e os salgadinhos embalados eram nove vezes mais apresentados nos aplicativos do que frutas/sucos. Os descontos foram predominantemente aplicados para bebidas ultraprocessadas, sanduíches e sorvetes, balas e salgadinhos embalados, e não para frutas e vegetais ⁽³⁴⁾.

Em pesquisa realizada em Belo Horizonte durante a pandemia, foi constatado que a proporção de bebidas e alimentos ultraprocessados oferecidas nos *apps* (78%) foi muito maior em comparação com a água (48%), sucos naturais ou *smoothies* (27%). Apesar dos relatos pertencerem a servidores públicos, em que há uma relativa estabilidade em relação à manutenção dos seus empregos e salários, eles não ficaram imunes aos desafios econômicos impostos pela pandemia, visto que outros membros da família vivenciaram o desemprego ou redução da renda durante a pandemia, impactando na renda familiar.

E a minha esposa, quando ela não trabalha, ela não tem renda. (S16)
Eu não consigo pagar, uma pessoa... Que ia me ajudando, mas eu faço as contas e não cabe no meu orçamento. Meu marido está desempregado. (S11)

As medidas de restrição determinaram maior frequência de refeições feitas em casa e os entrevistados fizeram referência ao aumento no preço dos alimentos, havendo até a necessidade de adequar o cardápio doméstico-familiar. De fato, os alimentos no Brasil tiveram alta de 18,15% acumulado em 2020 segundo o IBGE, e as maiores altas do IPCA (Índice de Preços ao Consumidor Amplo) ocorreram em óleos e gorduras (61,77%); cereais, leguminosas e oleaginosas (60,42%), com destaque para o arroz que subiu 76,01%; tubérculos, raízes e legumes (46,72%); frutas (25,40%); verduras (21,19%) e carnes (17,97%) ⁽³⁵⁾.

As coisas tão muito caras, maçã tá muito caro. Maçã, que preço horrível, mulher!(S10)

Então fiquei mais atento nesta pandemia, às épocas das coisas. Então até de você passar uma semana repetindo o cardápio, porque aquilo depois : “ah, tô até com saudade de comer um quiabo”, que tá o olho da cara agora né? (S9)

O desemprego e o conseqüente aumento da Insegurança Alimentar e Nutricional (INSAN), potencializa-se dia a dia no país. O Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil, realizado pela Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (Rede Penssan), indica que nos últimos meses de 2020, 19 milhões de brasileiros passaram fome e mais da metade dos domicílios no país enfrentou algum grau de insegurança alimentar ⁽³⁶⁾.

Durante a pandemia, a insegurança alimentar afetou também os “não pobres”, com renda familiar *per capita* superior a um salário-mínimo. A proporção de domicílios em situação de insegurança alimentar leve subiu de 20,7%, em 2018, para 34,7%, dois anos depois, mostrando que a classe média não foi poupada dos efeitos da pandemia. É uma situação de agravamento que não é sinônimo de fome, mas é sinônimo de alimentação comprometida ⁽³⁵⁾.

Posto isto, é importante destacar que esse fenômeno - a pandemia de covid 19 - pode ter tido conseqüências diferentes entre as classes sociais e impacto mais gravemente insatisfatório nas classes menos favorecidas, que na maioria das vezes não têm oportunidade de escolha.

Eu vou falar primeiro dos que tem dinheiro. Fala que se alimentar bem é escolher – eu vou dar um exemplo assim, coisas simples: comprar queijo de alta qualidade, comer iogurte, comer aquilo, comer aquilo outro. Já a pessoa que não tem dinheiro, ele se alimenta do que pode, do que tem. (S10)

Estas mudanças, numa pandemia de proporção planetária, revelaram sua influência em como as sociedades industriais acionaram estratégias para estruturar suas refeições e a comensalidade no núcleo doméstico-familiar, para atender às medidas sanitárias de distanciamento social e a recomendação de ficar no domicílio.

4. As ressignificações do cozinhar, do comer e da comensalidade

A refeição existe em todas as sociedades, culturas e classes sociais com significados simbólicos que diferem entre indivíduos e grupos. As enciclopédias definem refeição como uma certa quantidade de alimento ingerido em um determinado horário, como parte do espaço alimentar que se distingue de forma estruturada e não estruturada.

As refeições ocorrem segundo regras pré-estabelecidas de tempo, lugar e sucessão de ações de maior dimensão social e simbólica-cultural do que biológica (36, 37). Elas são os rituais que rodeiam o ato alimentar no seu sentido estrito. A definição de uma refeição, sua organização estrutural, a forma da jornada alimentar (número de refeições, formas, horários, contextos sociais), as modalidades de consumo (comer com garfo e faca, com a mão, com o pão), a localização das refeições, as regras de localização dos comensais e outros aspectos variam de uma cultura à outra e no interior de uma mesma cultura, de acordo com os grupos sociais (23,27).

Segundo as narrativas dos entrevistados nesta pesquisa, houve maior disponibilidade de tempo para a ingestão das refeições, aspecto associado à maior disponibilidade de tempo em casa:

Agora tá até melhor, porque quando eu tava trabalhando os dias que ia para a Instituição, eu acabava todo dia almoçando, quatro, cinco horas da tarde, então eu ficava um tempo muito prolongado sem comer, por quê? Eu não queria sair de lá pra ir almoçar e voltar, porque perde a vaga no estacionamento. Como eu tô em casa, eu tô tomando café da manhã, no meio da manhã eu como uma banana, uma fruta, almoço uma e meia por aí. (S1)

O espaço e o tempo da comensalidade do domicílio foi outra dimensão afetada pelas medidas de isolamento social e ressignificada na pandemia de covid-19. O comer com outras pessoas revelou a influência do trabalho remoto como influenciador de uma comensalidade digital, quando as pessoas se reuniam

remotamente e cada um de sua casa fazia uma refeição, mas principalmente do retorno à mesa com os habitantes do núcleo familiar domiciliar.

Ligo o computador, já começo a comer alguma coisa. Diz (S2) que me conta que agora não precisa sair correndo pegar o ônibus. Mas que já começa fazendo a primeira refeição e trabalhando, com o computador ligado e à disposição.

Eu sempre como na mesa, sentada na mesa, meu marido junto a gente almoça junto, aí agora com essa coisa de pandemia, minhas filhas tão aqui em casa que estavam fora, aí voltaram pro Brasil. (S1)

O momento da refeição, ele ficou mais alegre, sabe? Eu fiquei tão feliz (...) Eu via tanta felicidade no rosto da minha filha! (S15)

Eu preciso de paz pra comer, ainda mais pros problemas psicológicos que eu tenho. Agora eu almoço comida novinha que minha mãe faz todo dia, entendeu? Do que comer aquela comida de micro-ondas! (S17)

A comensalidade segundo os entrevistados nesta pesquisa se inscreve por ciclos temporais socialmente determinados por novos ritmos do cotidiano em que o tempo de comer junto com os habitantes do domicílio foi vivenciado na pandemia.

Estar com as pessoas que eventualmente se encontravam à noite, e nem sempre faziam as refeições juntas, foi referido pelos entrevistados. As narrativas demonstram que as alternâncias de tempos de trabalho e de repouso, e em especial das refeições, foram compartilhadas de forma coletiva pela união dos habitantes do núcleo familiar-doméstico.

Para a maioria, a refeição foi ressignificada como expressão da etnoconcepção que conjuga a comida de forma afetiva, feita por refeições completas e em horários regulares. Mas, como ao longo de toda a análise, existiram regras e exceções, e nesse contexto houve vivências de refeições como algo aleatório, e sem horário definido, considerado, por alguns participantes da pesquisa, como um comportamento inadequado:

O horário bagunçou tudo! Eu estou indo dormir muito tarde, por conta disso acordando mais tarde, então já teve dia de eu almoçar, quatro horas, cinco horas da tarde, um descontrole total. (S18).

Eu não tô tomando café da manhã, pode se dizer isso e aí já vou praticamente pro almoço, porque acordo tarde. (S13)

A comida caseira, feita de refeições completas, em horários regulares, é a representação social em que se come e se reproduz na cultura alimentar da sociedade brasileira. Representa também a dimensão do que é saudável ainda que ao nível cognitivo, o termo saudável tenha sido estabelecido pelos valores da ciência biomédica ⁽³⁷⁾.

Uma alimentação saudável é aquela que faz a gente se sentir bem. Uma que produz saúde, que não sobrecarrega o coração. Pra mim uma alimentação saudável ela é rica em vegetais, ela é variada, ela é colorida. (S11)

Pra mim uma alimentação saudável, tem a ver como horário que você come, ter uma rotina de alimentação, tem a questão de dar preferência a alimentos com fibras, integrais, o menos processado possível, mais natural o possível, e utilizar muitas verduras, frutas. (S13)

Nos últimos anos a ciência alimentar tem desencadeado uma série de dilemas que geram inseguranças nas escolhas dos alimentos. A busca por uma dieta saudável muitas vezes se depara com a sobreposição de informações conflitantes, deixando o consumidor perplexo e receoso.

A pandemia de Covid-19 potencializou essas preocupações, ampliando o escrutínio sobre a origem, produção e manipulação dos alimentos, bem como aos seus efeitos no organismo. O medo de contaminação levou muitos a repensarem suas escolhas alimentares, questionando a segurança dos produtos adquiridos. O dilema entre consumir alimentos processados, convenientes, mas potencialmente menos saudáveis, versus produtos frescos e locais, tornou-se uma ponderação constante.

A ciência, muitas vezes, adiciona uma camada de complexidade, oferecendo novos estudos e descobertas que, por vezes, contradizem as anteriores.

No entanto, é vital considerar não apenas os aspectos científicos, mas também os sociais e culturais relacionados à alimentação. A escolha dos alimentos vai além do valor nutricional; é um ato profundamente enraizado em nossas tradições, memórias e relações.

Diante desses dilemas, o diálogo entre o cozinhar, comer e comensalidade emerge como uma abordagem equilibrada. Cozinhar quando feito com cuidado e conhecimento, pode até transformar a seleção dos ingredientes em uma prática consciente. Comer por sua vez, é mais que a ingestão desses nutrientes; é um ato que conecta as pessoas e as comunidades ⁽²⁸⁾.

A comensalidade, a arte de compartilhar refeições, fortalece os laços sociais, trazendo um equilíbrio entre as preocupações científicas e a experiência humana. Em meio a esses dilemas, encontrar um ponto de equilíbrio entre a ciência da alimentação e a riqueza cultural da comida pode ser a chave para tomar decisões mais conscientes.

O diálogo contínuo entre cozinhar, comer e a comensalidade oferece uma perspectiva holística que transcende as incertezas científicas, proporcionando uma abordagem mais completa e gratificante para nossas escolhas alimentares, e tende a amenizar os receios que nos atormentam.

Considerações finais

Os resultados desta pesquisa, sustentada em uma abordagem hermenêutica-fenomenológica de narrativas de trabalhadores de instituições públicas federais, com vínculo estável e salários acima da média da população brasileira, permitiram uma análise aprofundada das estratégias empregadas para lidar com o ato de cozinhar, o comer e a comensalidade no contexto da Pandemia Covid-19.

As práticas e hábitos alimentares observados delineiam fronteiras de identidade entre os grupos culturais e, mesmo no interior de uma mesma sociedade, a alimentação desenha os contornos dos diferentes grupos sociais ^(23,27).

Assim, o modelo alimentar pode ser compreendido como um conjunto de conhecimentos que agregam múltiplas experiências realizadas sob a forma de erros e acertos pela comunidade humana. Esse modelo se apresenta sob a forma de uma formidável série de categorias interconectadas, utilizadas cotidianamente pelos membros de uma sociedade, sem que eles tenham verdadeiramente consciência, pois tal encadeamento ocorre de maneira implícita ⁽²⁷⁾.

Nas sociedades modernas industriais, as escolhas alimentares diárias têm sido moldadas pelos interesses da sociedade de consumo, e atribuem forte valor às recomendações biomédicas. Essa abordagem tem contribuído para distanciar as dimensões biológicas da alimentação humana das dimensões simbólico-culturais ⁽³⁷⁾. Paralelamente, os hábitos e práticas de cozinhar e comer têm sido associados a problemas de saúde, como a insegurança alimentar, a desnutrição, o sobrepeso e a obesidade.

A pandemia de Covid-19 provocou mudanças significativas na alimentação, cujos efeitos ainda reverberam atualmente. Algumas dessas mudanças tiveram consequências positivas que podem perdurar, como o aumento da conscientização sobre a importância de uma alimentação saudável para o fortalecimento do sistema imunológico, o interesse renovado pelo preparo dos alimentos em casa, em detrimento dos ultraprocessados, e a valorização do tempo em família durante as refeições.

Por outro lado, houve uma intensificação do uso de aplicativos de entrega e de compras *online*, predominantemente para aquisição de alimentos ultraprocessados, além de uma limitação do acesso a alimentos saudáveis e frescos, como consequência da crise econômica que atingiu muitas famílias. Ademais, o aumento do sedentarismo, impulsionado pela adoção do trabalho remoto, também é uma consequência negativa que pode assolar os grupos que se mantêm nessa modalidade de trabalho.

Nesse contexto, durante a Pandemia de Covid-19, observou-se que sem uma ação focada na nutrição, a longo prazo, há um risco significativo de aumento e agravamento de patologias associadas à má nutrição, devido ao impacto da pandemia nos ambientes alimentares. Como mencionado, dificuldades financeiras,

redução da atividade física e mudanças nos padrões de compra, favorecendo produtos com vida útil mais longa e perfis nutricionais frequentemente mais pobres; podem resultar em níveis mais elevados de insegurança alimentar, desnutrição, sobrepeso/obesidade, e outras doenças crônicas não transmissíveis.

A percepção das interferências da pandemia na rotina habitual de servidores públicos, incluindo o impacto do teletrabalho na gestão do tempo e na vida doméstica, a adoção de novas formas de aquisição e preparo dos alimentos; bem como o aumento do tempo destinado às refeições, pode ampliar o debate sobre a promoção à saúde após a pandemia. Isso é particularmente relevante para a formulação, implementação e efetivação de políticas públicas, especialmente aquelas voltadas para trabalhadores de classe média, com base em um corpo de conhecimento construído a partir de uma perspectiva fenomenológica.

O aprofundamento e reflexão sobre o impacto do regime de teletrabalho, visando conciliar produtividade com a saúde física e mental dos trabalhadores tornaram-se fundamentais durante a pandemia, e permanecem relevante no período pós-pandêmico. Isso é especialmente verdadeiro para os servidores públicos federais, uma vez que, as práticas de trabalho remotas continuam presentes no período pós-pandêmico, especialmente entre os servidores públicos federais.

REFERÊNCIAS

1. Rodríguez-Pérez et al. Changes in dietary behaviours during the COVID-19 outbreak confinement in the Spanish COVIDiet study. *Nutrients*. 2020;12(6):1–19
2. IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) - COVID 19. Disponível em <https://covid19.ibge.gov.br/pnad-covid/> [Acesso em 20 de maio de 2020].
3. Antunes et al. Exploring lifestyle habits, physical activity, anxiety and basic psychological needs in a sample of portuguese adults during covid-19. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(12):1–13.
4. Ammar et al.. (2020). Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*, 12(6), 1583. <https://doi.org/10.3390/nu12061583>
5. Phillipou et al. Eating and exercise behaviors in eating disorders and

- the general population during the COVID-19 pandemic in Australia: Initial results from the COLLATE project. *Int J Eat Disord*. 2020;53(7):1158–65.
6. Butler MJ, Barrientos RM. The impact of nutrition on COVID-19 susceptibility and long-term consequences. *Brain Behav Immun* [Internet]. 2020;87(April):53–4. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.040>
 7. Bhutani S, Cooper JA. COVID-19–Related Home Confinement in Adults: Weight Gain Risks and Opportunities. *Obesity*. 2020;28(9):1576–7.
 8. Muscogiuri et al. Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine. *Eur J Clin Nutr* [Internet]. 2020;74(6):850–1. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1038/s41430-020-0635-2>
 9. Malta et al. A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiol e Serv Saude Rev do Sist Unico Saude do Bras*. 2020;29(4):e2020407.
 10. Juul et al. Ultra-processed food consumption and excess weight among US adults. *Br J Nutr*. 2018;120(1):90–100.
 11. Steele et al. Mudanças na alimentação na coorte NutriNet Brasil na vigência da COVID-19. *Rev Saude Publica*. 2020;1–8.
 12. Andrade CC, Holanda AF. Apontamentos sobre pesquisa qualitativa e pesquisa empírico-fenomenológica. *Estud Psicol* 2010 ;27(2):259–68. Available at: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/XLzgL8vX67XRNs83MLk7mn/>
 13. González AD. Ser docente na área da saúde: uma abordagem à luz da fenomenologia heideggeriana. Universidade Estadual de Londrina, Paraná. 2012. 115f. Tese Londrina. Londrina, 2012. Disponível em: <https://pos.uel.br/saudecoletiva/teses-dissertacoes/ser-docente-na-area-da-saude-uma-abordagem-a-luz-da-fenomenologia-heideggeriana/> Acesso em: 02 de maio de 2021.
 14. Correia E. Uma visão fenomenológica-existencial em psicologia da saúde ?! 2006;3:337–41.
 15. World Health Organization (Who). Obesity, preventing and managing the global epidemic. 2020. Disponível em <https://iris.who.int/handle/10665/42330>. Acesso em 20 mar 2024
 16. Souza JZ de. Perspectivas e desafios do teletrabalho na administração pública federal diante da pandemia da Covid-19. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso. ENAP: Brasília, 2020. Disponível em: <https://repositorio.enap.gov.br/handle/1/6098>
 17. Brasil. Ministério da Economia. Instrução Normativa Nº 65, de 30 de julho de 2020. *Diário Oficial da União*. 2020. Edição 146. Seção 1: 21
 18. Ipsen et al. Six key advantages and disadvantages of working from home in europe during covid-19. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(4):1–19.
 19. Pierce M at al. Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population. *Lancet Psychiatry*. 2020 Oct;7(10):883-892. doi:

- 10.1016/S2215-0366(20)30308-4. Epub 2020 Jul 21. PMID: 32707037; PMCID: PMC7373389.
20. Ferrante MJ. Food Acquisition and Daily Life for U.S. Families with 4- to 8-Year-Old Children during COVID-19: Findings from a Nationally Representative Survey. 2021.
- 21.
22. Scarmozzino F, Visioli F. Covid-19 and the subsequent lockdown modified dietary habits of almost half the population in an Italian sample. *Foods*. 2020;9(5).
23. ENAP. 2020. Pesquisa sobre teletrabalho: resultados preliminares p. <https://repositorio.enap.gov.br/jspui/handle/1/5843>
24. Herpin N, Fischler C. L'omnivore. Vol. 32, *Revue Française de Sociologie*. 1991.
25. Woortmann EF. A comida como linguagem. *Habitus* [Internet]. 2013;11(1):5–17. Disponível em: <http://seer.ucg.br/index.php/habitus/article/viewFile/2844/1737>
26. Brasil. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira Guia Alimentar para a População Brasileira [Internet]. Ministério da Saúde. 2014. 156 p. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2019.01.190><http://www.visaemdebate.incqs.fiocruz.br/index.php/visaemdebate/article/view/408/163>http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-20612016000400563&lng=en&tlng=en<http://dx.doi.org/10.31>
27. IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017 - 2018 - Primeiros Resultados. Disponível em <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101670>. Acesso em 22 de maio de 2022
28. Poulain J. O espaço social alimentar: um instrumento para o estudo dos modelos alimentares Food social space: a tool to study food patterns. 2003;16(3):245–56.
29. Pena FG, Saraiva LAS. Ressignificação, consumos e silêncios da cozinha doméstica. *Organ Soc*. 2019;26(90):558–78.
30. Julia et al. Gender differences in global estimates of cooking frequency prior to COVID-19. 2021.
31. Faltin, AO, Gimenes-Minasse MH. Comensalidade, Hospitalidade e Convivialidade: Um ensaio Teórico. *Rosas dos Ventos*, 2019. 11(3): 634-646.
32. Fischler, C. Commensality, society and culture. *Social Science Information*, 2011. 50(3-4), 528–548.
33. Flandrin, JL, Montanari M. História da Alimentação. São Paulo; Liberdade, 1998.
34. Danesi G. Commensality in French and German young adults: an ethnographic study. *Hospitality & Society*, 2021 1(2), 153-172.
35. Horta PM, Souza JPM, Rocha LL ML. Ambiente alimentar digital de uma metrópole brasileira: disponibilidade de alimentos e estratégias de marketing utilizadas por apps de entrega. *Public Health Nutr*. 2021 Feb;24(3):544-548. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32900419/>
36. Gilio L. A inflação dos alimentos no Brasil em 2020. *Veja Negócios*, 2020. Disponível em: https://veja.abril.com.br/coluna/agro-global/a-inflacao-dos-alimentos-no-brasil-em-2020#google_vignette > [Acesso em 20 maio de 2020].

37. Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (Rede PENSSAN). II VIGISAN – Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil, 2022 Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/arquivos/2022/10/14/olheestado-s-diagramacao-v4-r01-1-14-09-2022.pdf> [Acesso em: 3 maio 2022].
38. Agência Brasil. Gandra A. Pesquisa revela que 19 milhões passaram fome no Brasil no fim de 2020. 2021. Disponível em : <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2021-04/pesquisa-revela-que-19-milhoes-passaram-fome-no-brasil-no-fim-de-2020>. [Acesso em: 15 de abril de 2021].