

Comida como afeto, conforto e refúgio: entendendo o ato de comer em tempos de pandemia

Food as affection, comfort, and refuge: understanding the act of eating in pandemic times

Alimentos como afecto, confort y refugio: entender el acto de comer en tiempos pandémicos

Miriam de Oliveira Santos¹, Juliana Borges de Souza²

RESUMO

O objetivo deste ensaio é refletir sobre os significados da comida e suas funções em um contexto de distanciamento social. Nosso referencial empírico são as classes médias das grandes cidades brasileiras, em especial do Rio de Janeiro, que com o distanciamento social e a quarentena, passaram a cozinhar muito mais que habitualmente estabelecendo um novo padrão para as suas refeições. Por outro lado, principalmente por razões econômicas, muitas pessoas começam a encontrar dificuldades em manter sua dieta diária, resultando em insegurança alimentar. A metodologia utilizada foi a pesquisa documental nos meios de comunicação social, subsidiada por uma revisão bibliográfica e complementada por uma pesquisa no aplicativo *WhatsApp*. O ensaio divide-se em três partes: na primeira contextualizamos o problema, na segunda apresentamos o referencial teórico e, na terceira, apresentamos exemplos e depoimentos que nos permitem traçar um panorama desse novo contexto de alimentação em tempos de pandemia de COVID-19. Concluimos que nesse novo contexto, as pessoas estão mais voltadas para o *comfort food* e, que o preparo da comida continua sendo uma tarefa majoritariamente feminina, mesmo nos casos em que os homens estão em casa.

Palavras-chave: Comida; Comensalidade; Afeto; Sociabilidade; Pandemia.

ABSTRACT

The purpose of this essay is to reflect on the meanings of food and its functions in a context of social distance. Our empirical reference is the middle classes of large Brazilian cities, especially in Rio de Janeiro, which, with social distance and quarantine, people started to cook at home much more than usual, establishing a new standard for their meals. On the other hand, mainly for economic reasons, many people begin to find it difficult to maintain their daily diet, resulting in food insecurity. The methodology used was documentary research in the media, supported by a bibliographic review and complemented by a research using WhatsApp application.

¹ Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro: Seropédica, Rio de Janeiro, Brasil, BR E-mail: mirsantos@uol.com.br

² Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro: Seropédica, Rio de Janeiro, Brasil, BR E-mail: juliana_borges_souza@hotmail.com

The essay is divided into three parts: first we contextualize the problem, after that we present the theoretical framework then we present examples and testimonies that allow us to draw a panorama of this new context of food in times of Covid-19 pandemic. We conclude that, in this new context, people are more focused on comfort food, and that food preparation remains a predominantly feminine task, even in cases where men are at home.

Keywords: Food; Commensality; Affection; Sociability; Pandemic.

RESUMEN

El objetivo de este ensayo es reflexionar sobre los significados de la comida y sus funciones en un contexto de distanciamiento social. Nuestro marco referencial empírico son las clases medias de las grandes ciudades brasileñas, en especial de Río de Janeiro, que con el distanciamiento social y la cuarentena, pasaron a cocinar mucho más de lo habitual, estableciendo un nuevo patrón para sus comidas del día. Por otro lado, principalmente por razones económicas, muchas personas comienzan a encontrar dificultades para mantener su dieta diaria, resultando en una falta de seguridad alimentaria. La metodología utilizada fue la investigación documental en los medios de comunicación social, apoyada por una revisión bibliográfica y complementada por una encuesta en la aplicación WhatsApp. El ensayo está dividido en tres partes: en la primera contextualizamos el problema, en la segunda presentamos el marco referencial teórico y en la tercera presentamos ejemplos y testimonios que nos permiten esbozar un panorama de este nuevo contexto de alimentación en tiempos de pandemia de COVID-19. Concluimos que, en este nuevo contexto, las personas se han orientado más hacia la comida confortable (comfort food), y que la preparación de la comida continúa siendo una tarea mayormente femenina, aun en los casos en los cuales los hombres están en casa.

Palabras clave: Comida; Comensalidad; Afecto; Sociabilidad; Pandemia.

*“Cozinhar é o mais privado e arriscado ato.
No alimento se coloca ternura ou ódio.
Na panela se verte tempero ou veneno.
Cozinhar não é serviço.
Cozinhar é um modo de amar os outros.”
(Mia Couto – O Fio das Miçangas)⁽¹⁾*

O menu: uma introdução

Pensar a alimentação e seus significados em um contexto de isolamento social foi à premissa da qual partimos, para construir este ensaio. Buscamos refletir sobre os significados da comida e suas funções, em um contexto excepcional como o que vivemos atualmente, em função da pandemia da Covid-19.

Nossa referência empírica é que, por conta do distanciamento social, a classe média nas grandes cidades brasileiras começa a cozinhar mais do que o habitual,

estabelecendo um novo padrão para sua dieta. Por outro lado, muitas pessoas passaram a ter problemas para manter a dieta habitual, sobretudo por questões econômicas, gerando uma insegurança alimentar. Focaremos principalmente na Região Metropolitana do Rio de Janeiro. Metodologicamente realizamos uma análise do conteúdo divulgado nas mídias sociais, uma revisão bibliográfica e uma breve enquete utilizando como suporte os recursos do *WhatsApp* (aplicativo de mensagens via aparelho celular).

O ensaio está dividido em três partes: a primeira parte é a análise de fundo do problema, a segunda parte é um exame do referencial teórico pertinente e, a terceira parte são exemplos e depoimentos que nos permitem extrair esse novo panorama histórico alimentar, que emergiu com o distanciamento social causado pela pandemia de COVID-19.

Entrada: Contextualizando o problema

As primeiras décadas do século XXI apresentaram uma série de novidades na área da alimentação: a crescente transformação de *chefs* em apresentadores de programas televisivos, um apelo a uma vida mais natural, uma crítica aos produtos ultraprocessados³ e, uma volta ao passado com a dieta mediterrânea milenar sendo apresentada como um parâmetro de comida saudável.

No Brasil não foi diferente, uma série de programas de culinária foram popularizados, desde aqueles estilos *reality shows*, como o *Master Chef*, até os mais autorais como os da Bela Gil e da Rita Lobo⁴. Evidentemente vários subprodutos surgiram na esteira dos programas televisivos: livros, sites, canais no *YouTube*, *Instagram*, etc.

Pensando no contexto da pandemia, Ferreira *et al* ⁽²⁾ nos informam que:

Em dezembro de 2019, foram identificados os primeiros casos da doença pelo coronavírus 2019 (*coronavirus disease 2019 – Covid-19*), ocasionada pela presença de um novo coronavírus, da síndrome respiratória aguda grave do coronavírus 2 (*severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 – Sars-CoV-2*), originário de Wuhan, Hubei, na China. (...) A rápida

3 Segundo o *Guia alimentar para a população brasileira*, alimentos ultraprocessados “são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos in natura ou minimamente processados”(BRASIL, 2014).⁽²⁸⁾

4 Ver mais em Disponível em: <https://gnt.globo.com/receitas/receitas/bela-gil-mostra-como-fazer>. [Acessado em 30 mai 2020] ⁽²⁹⁾

progressão da pandemia de Covid-19 foi declarada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional. Por ser uma doença com alto potencial de transmissibilidade, por meio de gotículas ao tossir, espirrar ou falar, condutas de distanciamento social, quarentena e isolamento foram adotados em diversos países, além de instruções de higiene e etiqueta respiratória. (p.1)

A partir deste cenário, houve a necessidade da criação de políticas que contivessem as pessoas no Brasil e ao redor do mundo, para que pudesse haver uma diminuição do contágio deste novo coronavírus⁵. As experiências de governança variam de acordo com o lugar. Na região metropolitana do Rio de Janeiro as primeiras medidas de distanciamento social começaram em meados de março de 2020. De acordo com os dados do IBGE⁽³⁾, a população estimada do município do Rio de Janeiro é de cerca de 6.718.903 habitantes. Um acesso realizado em 25 de maio de 2020 no site do IBGE nos informa que até essa data foram 21.775 casos de COVID-19 e 2.755 óbitos.

A situação causa uma reviravolta nos hábitos de alimentação até então estabelecidos. Boa parte dos trabalhadores urbanos das camadas médias, recebia algum tipo de vale alimentação e costumava comer fora de casa em lanchonetes e restaurantes na maior parte dos dias úteis. Com a implantação cada vez maior do trabalho remoto e, com o fechamento de bares, restaurantes e lanchonetes, aumentou a venda dos supermercados e o número de pessoas que passaram a cozinhar todos os dias.

Por outro lado, para muitas pessoas e, sobretudo para comerciários, a pandemia resultou em desemprego, com a consequente perda dos vales alimentação e, um rebaixamento brusco do padrão de vida. Crianças que comiam na escola passam a se alimentar em casa, empregados que se alimentavam em refeitórios das fábricas, ou funcionários de lanchonetes e restaurantes que fecharam, experimentam uma mudança drástica nos seus padrões alimentares.

Outra consequência da pandemia é o aumento da sobrecarga de trabalho das mulheres, que continuam sendo responsáveis em larga medida pela alimentação familiar. Na maioria dos lares de classe média, empregadas e diaristas foram

5 De acordo com Das (2020) “as experiências de governança variam enormemente entre diferentes regiões do mundo — na verdade, que as mesmas políticas, como os lockdowns, se desenrolam de modo distinto para as classes médias e para os pobres”.⁽³⁰⁾

dispensadas e a maior parte do trabalho que elas faziam vai ser absorvido pelas mulheres. De um modo geral, como observam Certeau *et al*, comida é uma questão de gênero e classe social⁽⁴⁾.

Prato Principal: Referencial teórico

Sabemos que comida é mais que alimento, está ligada também aos sentimentos de memórias e vivências. O sabor é um disparador de memórias que muitas vezes funciona como uma forma de matar saudades de casa, das pessoas, da infância ou de outros tempos mais felizes. De acordo com Certeau *et al* ⁽⁴⁾, o ato de se alimentar está muito além de manter um corpo biológico. Comemos para nutrir as nossas relações com as pessoas e com o mundo, nossas referências no tempo e no espaço. Desta forma, como afirmam os autores, comemos também nossas lembranças. A comida é capaz de ser lida como um canal de afeto, ou como uma barreira social. É preciso então analisá-la como uma gramática de relações para que possamos decodificar as suas regras ⁽⁵⁾.

Cabe ressaltar que, como afirma Moreira, mesmo quando comemos individualmente, comer é um ato coletivo, porque comemos segundo regras, tabus e preferências, que são socialmente determinados⁽⁶⁾. Essa percepção é importante para entendermos por que pessoas sozinhas, isoladas em suas casas, continuam seguindo determinadas regras ao produzir e servir suas refeições.

Altoé afirma que “come-se com todo o corpo inclusive com o coração”⁽⁷⁾, isso significa que a comida pode ser lida como um indicador de laços afetivos e de relações familiares. O que verificamos na pesquisa foi que a comida serve de presente, de conforto e, como forma de reafirmar os laços familiares e de amizade.

Ao analisar o papel das mulheres na preparação da comida no espaço doméstico, Certeau ⁽⁸⁾ nega a ideia de uma suposta “natureza” feminina e estável que atribui as mulheres ao trabalho doméstico, mas positiva a relação das mulheres que, ao ritualizarem os gestos, produzem uma memória em suas mãos que cozinham. Ao passo que investem um alto grau de ritualização, há um grande investimento afetivo nas atividades culinárias. Acontece que no âmbito doméstico existe uma invisibilidade social, a qual mostra que a tarefa feminina está posta em uma ordem cultural, inserida em uma hierarquia interna, em uma classe social, em

técnicas (em um saber/fazer). Desta forma, as mulheres, aparecem como portadoras de uma memória múltipla, uma memória de aprendizagem, uma receptividade sensorial que produz histórias, identidades e afetos ⁽⁸⁾.

Romio destaca a ideia dos sabores de determinadas receitas, como aquelas que conectam as “memórias afetivas”, que recriam as lembranças de pessoas, eventos, afetos e ao tempo passado⁽⁹⁾.

Ao repensar as relações deste tempo compartilhado durante a pandemia, pudemos perceber que as pessoas agregaram novas formas de estarem presentes por meio de chamadas de vídeos ou ligações, através dos usos de tecnologias⁶. Moreira ⁽⁶⁾ indica que a comensalidade como uma partilha de alimentos nos revela a função social das refeições, a qual mostra uma estrutura da vida e do cotidiano. Lima, Ferreira Neto e Farias ⁽¹¹⁾ apontam que o comer contemporâneo colocaria em “risco” a ideia da comensalidade, pois acionaria práticas mais individualizadas e a globalização refletiria em uma mudança de estilos de vidas e das escolhas dos alimentos. Contudo não é isso que observamos no Brasil, mesmo em uma época de isolamento social.

Se por um lado a alimentação está ligada a fatores como modos de vida, acesso a bens econômicos, viagens, acesso à educação, à entrada das mulheres no mercado de trabalho, imigrações campo-cidade etc, por outro, neste momento de isolamento social, é possível repensar os nossos estilos de vida, nossa gestão do tempo e, como criamos estratégias para manter e criar nossos laços com parentes e amigos. A comensalidade e o ato de comer junto, como um sinal de pertencimento de um grupo, aparecem, neste tempo de pandemia, como uma forma ressignificada de sociabilidade ⁽⁵⁾.

6 Disponível em: https://www.nexojornal.com.br/expresso/2020/05/27/Jantares-remotos-dicas-para-manter-os-amigos-%C3%A0-mesa?utm_medium=Email&utm_campaign=BoletimCoronavirus&utm_source=datawall Acessado em 30/5/2020.

Acompanhamentos

A alimentação entre aqueles que perderam renda.

De acordo com Disitzer ⁽¹²⁾, um dos impactos mais perversos da pandemia do novo coronavírus é a fome. A mesma fonte nos diz que, segundo o Programa Mundial de Alimentos das Nações Unidas, o número de pessoas que sofre com insegurança alimentar pode passar dos 265 milhões em 2020. O jornal O Globo⁽¹³⁾ fez um levantamento e descobriu que sete milhões de crianças não têm como se alimentar em casa.

A comida, para além da noção dos nutrientes dos alimentos ⁽²³⁾, destaca-se como uma representação simbólica ⁽²⁴⁾ das condições sociais, origens, religião, gênero, identidades, geração, mudanças ocorridas no tempo e no espaço etc. Uma questão trazida à tona por esta pandemia é que a forma de alimentar-se mudou e aumentou a consciência que as experiências são diferentes de acordo com a sua classe social e gênero.

A letra da música *Brejo da Cruz*, do cantor Chico Buarque, composta em 1984 de acordo com Neto e Pinto ⁽¹⁴⁾, já falava da criançada que se “alimentava de luz”. Percebemos que esta questão da desigualdade social no Brasil não é uma discussão nova. Josué de Castro ⁽³⁷⁾, a partir dos anos trinta do século XX, dedica-se à geografia da fome, título de seu livro mais conhecido, onde debate o problema da fome com uma perspectiva biológica, social, geográfica, ecológica e política ⁽¹⁵⁾. De acordo com Guimarães e Silva ⁽¹⁶⁾, houve um processo histórico, o qual levou o Estado brasileiro a incluir em sua agenda a questão social do acesso à alimentação à classe operária (desde políticas sociais criadas no âmbito do regime varguista até o momento atual).

Formulações de políticas sociais, alimentares e nutricionais, foram propostas ao longo deste cenário para que pudesse mitigar os efeitos daqueles que perderam renda, no contexto da pandemia fossem minimizados, colocando em xeque a insegurança alimentar. De acordo com a lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006, a Segurança Alimentar e Nutricional⁷ visa a:

7 Vale destacar que a partir do conceito de Segurança Alimentar e dos embates com movimentos sociais, o conceito de Soberania Alimentar nasce de um contraponto, propondo além do direito ao acesso a alimentação, a escolha do alimento e da produção do mesmo. Ver mais em: MPA. *Soberania Alimentar deve ser debatida pelo conjunto da sociedade*. Disponível em:

(...) 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 em práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.⁽¹⁷⁾

Sobre as formulações das políticas, no contexto do Covid-19, a plenária da Câmara dos Deputados aprovou no dia 26 de março de 2020⁽¹⁸⁾ a criação do auxílio emergencial de R\$ 600,00⁸, durante três meses, para trabalhadores informais, autônomos, desempregados e microempreendedores afetados pelo coronavírus e R\$ 1.200,00 para mães solteiras com vulnerabilidade socioeconômica. O auxílio emergencial foi aprovado pela Lei nº 13.982, de 2 de abril de 2020⁽¹⁹⁾. Além do benefício, houve a anúnciação das distribuições de cestas básicas pelo prefeito e pelo governador do Rio de Janeiro. De acordo com o site do governo do Estado do Rio de Janeiro⁽²⁰⁾, as cestas básicas vão conter: “achocolatado, açúcar, arroz, feijão, fubá, farinha de mandioca, café, leite em pó, macarrão, biscoito, molho de tomate, óleo, sal, carne salgada, água sanitária, desinfetante, detergente e sabonete em barra”.

De acordo com Zaluar ⁽²¹⁾, a comida é um veículo no qual pessoas em situação de vulnerabilidade socioeconômica pensam a sua condição. Existem, de acordo com a autora, associações da comida ao orçamento doméstico, o desemprego, a impossibilidade de variação de comer carne todos os dias, ligados à ideia da pobreza. Woortmann ⁽²²⁾ destaca a comida como uma representação social, que expressa uma hierarquização e reprodução simbólica da família. Ao pensar na composição da cesta básica destacada acima, podemos pensar que a carne entra no cardápio, pois é entendida neste contexto, de acesso e de limitação do consumo, como uma representação de fartura ou de escassez.

<https://mpabrazil.org.br/artigos/soberania-alimentar-deve-ser-debatida-pelo-conjunto-da-sociedade/>. Acessado em: 30/05/2020.⁽³²⁾

8 O debate surgiu em um primeiro momento com uma proposta feita pelo governo atual, da gestão do Presidente Jair Bolsonaro, de que o auxílio fosse de R\$ 200. [Acessado em 01 jun 2020]. Disponível em: <https://www.brasildefato.com.br/2020/03/26/camara-aprova-auxilio-de-r-600-para-trabalhadores-informais-durante-crise..>⁽³¹⁾

Sobremesa: depoimentos sobre o panorama da alimentação em tempos de isolamento social

“Uma fornada para afastar o tédio da cozinha” é o título da matéria do jornal O Globo⁽²⁵⁾, publicada na página 2 do segundo caderno de 17 de maio de 2020, que comenta uma seleção de livros de gastronomia. No mesmo jornal, na página 3, somos informados que as palavras “pizza” e “brigadeiro” estiveram entre os mais procurados pelos brasileiros, no site de busca do Google. Também ficamos sabendo que a audiência dos programas culinários do canal de TV a cabo GNT, subiu 63% em 50 dias, enquanto o canal do Youtube *nhacGNT* aumentou suas visualizações em 86%.

Uma das principais novidades da alimentação em tempos de pandemia de COVID-19, foi o fato da classe média, urbana, escolarizada, dispensar as diaristas e empregadas domésticas e assumir as tarefas da casa. No Rio de Janeiro esse é um fenômeno mais visível na Zona Sul, mas aconteceu em maior ou menor escala em todas as regiões da cidade.

Para apreender este panorama da mudança na relação com a alimentação e em função das limitações ditadas pelo momento, resolvemos focar especialmente nas mudanças dos hábitos alimentares da classe média. Realizamos uma pequena enquete via *WhatsApp* perguntando: “o que mudou na sua alimentação com o isolamento social?”. Enviamos a pergunta através de vários grupos de *WhatsApp*, recebemos 13 respostas e todas eram de mulheres entre os 20 e os 65 anos, com curso superior, moradoras da região metropolitana do Rio de Janeiro e sem filhos pequenos. O levantamento foi feito em maio de 2020, portanto a maioria dos entrevistados estava em quarentena a cerca de dois meses.

É importante destacar que esse não foi um critério determinado, a priori, enviamos a solicitação dos depoimentos para grupos variados, com homens e mulheres em diversos estágios de vida e com diferentes graus de escolaridade.

O número de entrevistas é muito pequeno para podermos generalizar, mas podemos pensar que mulheres se sentem mais à vontade para falar sobre alimentação, que as mães de filhos pequenos, que estão muito sobrecarregadas nesse momento para escrever e, como aponta Santos ⁽²⁶⁾, a população com maior nível de renda e escolaridade costuma ser mais articulada, fazendo-se ouvir e cristalizando suas narrativas e visões de mundo.

Transcrevemos a seguir as respostas recebidas pelo aplicativo *WhatsApp*:

Durante a pandemia de COVID-19 foi necessário alterar alguns hábitos relativo à compra de alimentos e o seu consumo. Dentre essas mudanças, cito:

- Na compra dos alimentos, vou de máscara, levo álcool em gel e compro tudo o que será necessário para passar a semana. Ao chegar em casa, higienizo os alimentos de forma cuidadosa com água sanitária ou álcool 70%

- Em relação ao consumo não estou ingerindo salada crua e evito alimentos que já vem pronto da rua. A única exceção de alimento pronto que consumo é o pão. Às vezes, para evitar esse consumo eu os faço em casa. No geral estou me alimentando melhor, visto que em casa posso preparar uma variedade de alimentos saudáveis que eu gosto. (A. 45 anos)

No geral minha alimentação não mudou, mas deixei de consumir certos alimentos (melancia cortada no meio por exemplo, porque não sei como limpar). E notei que durante o isolamento, pelo fato do meu companheiro não comer na rua, estamos mais centrados em fazer tudo em casa. Estou fazendo comida para ele levar para o trabalho. Estava aqui pensando minha alimentação não mudou tanto, mas minha relação com o alimento sim. Eu antes quando ia no mercado e comprava uma maçã por exemplo assim que saía eu passava ela na água e já comia, hoje em dia é impossível pensar em fazer isso. O exemplo da melancia também, eu agora não compro pois não dou conta de uma inteira e comprar metade significa não saber como higienizar. Fora isso, antes eu tinha a academia e a bike como válvulas de escape para os problemas/ansiedade de um modo geral. Hoje em dia a comida tem ganhado um certo espaço nisso. Hoje vou fazer uma comida quentinha que me abraça....ou um copo de leite morno com achocolatado depois que os problemas lá de casa aparecem. (J. 30 anos)

Comecei a fazer pão em casa. Estamos comendo mais frutas também. Estamos pedindo bastante frutas e legumes e cereais pela internet. Tenho feito pão em casa. Comprei uma máquina de pão. (M. 58 anos)

Aumentei o consumo de frutas e verduras e chocolate. Tenho comido a intervalos mais regulares apesar de estar almoçando muito tarde (quase as 15:00). (C. 53 anos)

Estamos compartilhando a tarefa de preparar as refeições e temos feito pães, bolos etc. (B. 51 anos)

Tenho cozinhado diariamente. Antes cozinhava apenas ocasionalmente e era mais um tapa buraco, um espaguete em uma noite de domingo, ou arroz com ovo, agora faço pratos todos os dias. Eventualmente pedimos um peixe ou um filet fora e eu faço os acompanhamentos. (R. 56 anos)

Com o isolamento tenho mais tempo e comprei uma Air Fryer para fazer comidas e lanches mais saudáveis. O YouTube dá muitas dicas e troco receitas com grupos de amigas no Whatsapp. A alimentação com muitas frutas, refeições coloridas, bolos variados, salgadinhos congelados e suco de gengibre com limão. (I. 65 anos)

Minha alimentação ganhou mais chás de ervas diferentes como: camomila +louro adoçado com mel. Sucos variados principalmente os verdes, e leites de amêndoas, inhames. Redução drástica de carnes. (S. 52)

Sempre me alimentei bem, mas de mudança posso indicar: variação de receitas, alimentação de 3 em 3 horas, diminuição do consumo de açúcar, aumento do consumo de frutas e sucos naturais. Minha alimentação melhorou. (T. 26 anos)

No início da quarentena tivemos um certo descontrole em relação às bebidas e também com bolos e pães. Agora voltamos a nossa alimentação normal, com acréscimo de frutas cítricas, pois estamos com muita fartura na colheita. (R. 57 anos)

Por conta da pandemia, estamos em casa, e isso significa que fazemos todas as refeições em casa. Cozinhar todos os dias, 2 vezes por dia é bastante desgastante e por isso acabamos pedindo comida e comprando comida congelada, e revezamos ora comida pronta, ora comida caseira, e isso têm auxiliado bastante na nossa rotina. Outra coisa que percebi é que temos feito mais doces e lanches, coisa que não fazíamos com frequência. (Q. 27 anos)

A maior mudança foi fazer todas as refeições em casa. Eu almoçava 4 vezes por semana em bufê. Em bufê a variedade de saladas é maior e de outros pratos também. Eu pegava um pingão de fritura para provar. Costumava sair à noite uma ou duas vezes por semana e a refeição era de tira-gostos (bolinhos fritos, pastéis, escondidinho). Praticamente todas as refeições agora são elaboradas em minha casa aí eu cozinho, (marido ajuda picando coisas e lavando louça). Almoço algumas vezes em casa de minha irmã (mudou só a frequência, mesma comida). Quinzenalmente pedimos comida fora (três vezes foi pizza e uma vez pastéis variados). No almoço, agora a comida é mais caseira. Arroz com feijão é a base mais carne branca (frango grelhado ou peixe assado) e saladas. Assim como no restaurante faço prato colorido. Assei peixes pela primeira vez. Continuo tomando sopa de jantar, só que agora eu faço as receitas que eu pedia à diarista. No fim de semana, no jantar faço massa ou outro prato com molho, retomei alguns pratos mais demorados e testei receitas novas (torta de atum, berinjela recheada no forno, moqueca). Mesmo não saindo de casa, não cozinho todos os dias: tento fazer almoço que dure para três dias e as sopas do jantar também. As saladas acabam antes. Café da manhã se manteve. Apesar da COVID 19, mantive o peso.(N. 53 anos)

Desde o início do isolamento, meu pai tem preparado nossas comidas. Meu pai tem comido mais biscoito e eu, chocolate, quase que diariamente. Nossa refeição principal (almoço) está menos diversificada (sempre é arroz, feijão, uma proteína - ovo, na maioria das vezes - e, quando muito, uns legumes cozidos). Como antes da pandemia, não jantamos. Fazemos um pequeno lanche (se tiver uma guloseima, comemos). No geral, concluo dizendo que nossa alimentação piorou em qualidade. (M.R. 23 anos)

Observamos que são pontos em comum na maior parte dos depoimentos, o menor consumo de ultraprocessados, o aumento do consumo de produtos frescos, o fato de que mais refeições são preparadas em casa, a alimentação se tornou mais saudável na visão das entrevistadas e as mulheres continuam sendo, em vias de regra, as responsáveis pelas refeições.

Também aparecem nos depoimentos, sobrecarga de trabalho, a constatação que fazer comida diariamente duas vezes ao dia é bastante desgastante, além da noção do cuidado com o alimento mudou. Contudo quando usamos a técnica da “nuvem de palavras”⁹ para analisar os depoimentos a palavra que mais se destaca, com exceção dos artigos, preposições e pronomes, é casa. É interessante notar, como aponta Moreira (6), que “na casa a pessoa é alguém, enquanto a rua é o mundo da impessoalidade, da ausência de vínculos, o local perigoso”.

Figura 1: Nuvem de palavras



Fonte: Elaborado pelas autoras.

Na maior parte dos casos observamos também o aumento do que se convencionou chamar de *comfort food*, são comidas que, como relata uma das nossas entrevistadas, “abraçam”, dão conforto, consolam. As reportagens de jornais também refletem esse fenômeno descrevendo como a procura por bolos simples, com cara de bolo da vovó (bolo de cenoura, de banana, etc.) subiram bastante ao passo que as de bolos de festa caíram (27).

9 É uma ferramenta online utilizada para saber quais são as palavras que são repetidas em maior frequência. [Acesso em 01 jun 2020]. Ver mais em Disponível em: <https://wordart.com/>

Um brinde final: à guisa de uma conclusão

Podemos concluir que, não só a comida é boa para pensar, as crises também o são. Uma crise sempre marca uma transformação profunda, que no momento se transporta para muitas coisas, inclusive na comida, que se move em direção a uma culinária mais afetiva, mais natural e com menos alimentos ultraprocessados (por escolha ou por falta de dinheiro).

A pandemia do Covid-19 reconfigurou o nosso tempo/espço social, fazendo como que nossos cotidianos, trabalhos e relações mudassem. Houve muitas perdas de pessoas queridas durante este período de crise sanitária e política. A comida então aparece também como uma linguagem que corresponde a um imaginário social, uma categoria que expressa às relações sociais e que está em constante mudança. Não comemos apenas para nutrir uma necessidade biológica, comemos nossas lembranças, comemos as nossas relações sociais e produzimos memórias. É interessante notar que existe também um lugar no imaginário social, ligado ao cuidado e ao afeto, na produção do gênero feminino, através da elaboração da comida e há, por consequência, uma sobrecarga das mulheres nesta tarefa associada ao espaço doméstico.

Destacamos que este ensaio foi elaborado no primeiro trimestre após o anúncio da chegada da pandemia no Brasil. Um momento em que as primeiras medidas de isolamento social foram tomadas e as discussões sobre as ações mitigadoras dos efeitos deste novo coronavírus estavam começando. Há de se considerar as dinamicidades deste momento, intensificada pela excepcionalidade da pandemia. De lá para cá tivemos trocas de ministros da saúde, o fechamento e a abertura do comércio, o fechamento das escolas, a abertura das escolas particulares, eleições municipais, discussões sobre a vacina contra o vírus, o aumento do preço dos alimentos nos supermercados etc. Portanto, ressaltamos a própria complexidade deste momento e os desafios e limites de se fazer pesquisas sobre alimentação em um contexto de profundas mudanças.

Neste momento, em que pessoas estão em isolamento social decorrente da ameaça iminente da pandemia, é preciso ressignificar o estar juntos dos familiares e amigos. Como diz a epígrafe com a qual abrimos esse ensaio, a comida transporta também as emoções de quem faz e de quem come. Neste momento de insegurança

a comida adquire o lugar do porto seguro, daquilo que é confiável e conhecido em um mundo que está se transformando rapidamente.

Referências

- (1) Couto M. O fio das miçangas. Editora Companhia das Letras, 2009.
- (2) Ferreira JD, Lima FCS, Oliveira JFP, Cancela MC, Santos MO. Covid-19 e Câncer: Aspectos Epidemiológicos. *Revista Brasileira de Cancerologia*, 2020; 66 (TemaAtual):e-1013.
- (3) Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Panorama. Rio de Janeiro: IBGE; 2020. [Acesso em 25 mai 2020]. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rj/rio-de-janeiro/panorama>.
- (4) Certeau, Giard, Mayol. A invenção do cotidiano. Vol.2, Morar, Cozinhar. Vozes: Petrópolis; 1997.
- (5) Montanari M. Comida como cultura. Editora Senac: São Paulo; 2008.
- (6) Moreira SA. Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos. *Cienc. Cult.:* São Paulo. 2010; 62(4):23-26. Disponível em: http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252010000400009&lng=en&nrm=iso. [Acesso em 14 ago 2019].
- (7) Altoé I, Menotti G, Azevedo E. Comida e afeto: As releituras dos pratos-totem na culinária vegana. *RBSE. Revista Brasileira de Sociologia da Emoção*. 2019;18(52):129-138.
- (8) Certeau M, Giard L, Mayol P. A invenção do cotidiano: morar e cozinhar. Volume 2. Vozes: Petrópolis; 2000.
- (9) Romio E. 500 anos de sabor: Brasil 1500-2000. ER Comunicações: São Paulo; 2000.
- (10) Carsten J. A matéria do parentesco. *Revista de Antropologia da UFSCAR*. 2014;6(2):103-118.
- (11) Lima R S, Ferreira Neto JA, Farias RCP. Alimentação, Comida e Cultura: o exercício da comensalidade. *O Exercício da Comensalidade. Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde*, [s.l.]. 2015;10(3):507-527.
- (12) Disitzer M. Antídoto contra a fome. In: *Revista Ela*. Globo: Rio de Janeiro; 2020:8-13.
- (13) Fróes L. Uma fornada para afastar o tédio da cozinha. *O Globo*. Segundo caderno, 2020:2.
- (14) Domingos Neto M, Pinto FB. Os brasileiros de Chico Buarque. *Tensões Mundiais*. 2009;5(8):109-130.
- (15) Oliveira SP, Thébaud-Mony A. Estudo do consumo alimentar: em busca de uma abordagem multidisciplinar. *Revista de Saúde Pública*. 1997;31(2):201-208.

- (16) Guimarães LMB, Silva SJ. I Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional e o Bolsa Família em perspectiva intersectorial. *Serviço Social & Sociedade*, [s.l.]. 2020;1(137):74-94.
- (17) Brasil. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional-SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. *Diário Oficial da União*. 2006;143:179.
- (18) Piovesan E. Câmara aprova auxílio de R\$ 600 para pessoas de baixa renda durante epidemia. Fonte: Agência Câmara de Notícias. [Acesso em 1 jun 2020]. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/noticias/648863-camara-aprova-auxilio-de-r-600-para-pessoas-de-baixa-renda-durante-epidemia>.
- (19) Brasil. Lei Nº 13.982, de 2 de abril de 2020. [Acesso em 1 jun 2020] Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2020/lei/L13982.htm.
- (20) Notícias Governo do Estado do Rio de Janeiro. Mutirão Humanitário vai atender capital e 15 cidades da Região Metropolitana. [Acesso em 30 mai 2020]. Disponível em: http://www.rj.gov.br/secretaria/NoticiaDetalhe.aspx?id_noticia=5826&pl=mutir%C3%A3o-humanit%C3%A1rio-vai-atender-capital-e-15-cidades-da-regi%C3%A3o-metropolitana..
- (21) Zaluar A. A máquina e a revolta. Ed. Brasiliense: São Paulo; 1985:105-111.
- (22) Woortmann K. A Comida, a família e a construção do gênero feminino; 1985.
- (23) Pollan M. Em defesa da comida. Intrínseca: RJ, 2008.
- (24) Woortmann EF. A Comida como Linguagem. *Habitus*. 2013;11.
- (25) Kogut P. Comida, notícia e séries na pandemia. *O Globo*. Segundo caderno, 2020;3.
- (26) Santos MO. Orçamento Participativo: Limites e contribuições de um instrumento de Democracia direta. In: *Democracia Viva*. 2004; 23:18-25.
- (27) Ribas R. Alta procura por doces simples garante renda de confeitores. *O Globo*. 2020:38.
- (28) Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. Ministério da Saúde: Brasília; 2014.
- (29) Gnt. Programas de Receitas. Disponível em: <https://gnt.globo.com/receitas/receitas/bela-gil-mostra-como-fazer>. [Acesso em 1 jun 2020].
- (30) Das V. Encarando a Covid-19: Meu lugar sem esperança ou desespero. *Dilemas*: RJ. 2020;1(26):1-8.
- (31) Gaglioni C. Jantares remotos: dicas para manter os amigos à mesa. [Acesso em 1 jun 2020]. Disponível em: <https://www.nexojornal.com.br/expresso/2020/05/27/Jantares-remotos-dicas-para-manter-os-amigos-%C3%A0-mesa>.

- (32) Movimento dos Pequenos Agricultores (MPA). Soberania Alimentar deve ser debatida pelo conjunto da sociedade. [Acesso em 30 mai 2020]. Disponível em: <https://mpabrasil.org.br/artigos/soberania-alimentar-deve-ser-debatida-pelo-conjunto-da-sociedade/>.
- (33) Sampaio C. Câmara aprova auxílio de R\$ 600 que pode beneficiar 24 milhões de informais. [Acesso em 1 jun 2020]. Disponível em: <https://www.brasildefato.com.br/2020/03/26/camara-aprova-auxilio-de-r-600-para-trabalhadores-informais-durante-crise>.
- (34) Souza B, Roza G, Reis S. Epidemia da fome: falta grana para comida em meio a isolamento social no RJ. 2020. [Acesso em 30 mai 2020]. Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2020/04/16/epidemia-da-fome-falta-grana-para-comida-em-meio-a-isolamento-social-no-rj.htm?cmpid=copiaecola>.
- (35) Oliveira TC, Abranches MV, Lana RM. (In) Segurança alimentar no contexto da pandemia por SARS-CoV-2. Cafajeste. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 36, n. 4, e00055220, 2020. [Acesso em 1 jun 2020]. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2020000400501&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 02 de junho de 2020. [epub 2020 05 06] Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00055220>.
- (36) Nascimento J. Renda e alimentação pioraram em favelas durante pandemia, diz pesquisa. CNN, 08/04/2020. [Acesso em 30 mai 2020]. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/2020/04/08/renda-e-alimentacao-pioraram-em-favelas-durante-pandemia-diz-pesquisa>
- (37) Castro J. Geografia da fome (o dilema brasileiro: pão ou aço). 10ª Ed. Rio de Janeiro: Antares Achiamé; 1980