

Engordando na quarentena: discursos sobre comida em portais da internet

Engordando en cuarentena: discursos sobre los alimentos en portales de internet

Getting fat in quarantine: discourses on food in internet portals

Luis Pereira Silva¹

RESUMO

A preocupação com a alimentação, sobretudo quando relacionada com peso corporal, é uma questão corriqueira entre a população brasileira. Durante a pandemia da COVID-19, essa preocupação apareceu sob a questão do “engordar na quarentena”, expressa através de *memes*, postagens em redes sociais e publicações em portais da internet. Objetivo: Este estudo analisou criticamente os discursos sobre comida, no contexto da quarentena vivida por conta da pandemia da Covid-19, em artigos publicados em portais da internet no Brasil. Materiais e métodos: Inicialmente, foi realizada uma busca na plataforma Google, utilizando-se os termos “engordar AND quarentena”. Após aplicar os critérios de inclusão, foram escolhidos 25 artigos, publicados entre os dias 11 de Março e 25 de Maio do ano de 2020, de portais da internet no Brasil. Foi realizada uma análise temática, identificando três temas distintos. Posteriormente, esses temas foram analisados individualmente, buscando evidenciar quais discursos sobre alimentação foram veiculados. Resultados: O discurso biomédico sobre alimentação foi predominante nos artigos analisados. As dimensões simbólicas, sociais e afetivas da comida foram preteridas em favor de uma compreensão nutricional e de responsabilização individual da alimentação. Ao passo que em outros artigos, esse discurso foi tensionado por perspectivas críticas ao modelo biomédico.

Palavras-chaves: Medicalização da alimentação; Alimentação e Covid-19, Estigma da obesidade

ABSTRACT

The concern with food, especially when associated with body weight, is a common issue in the Brazilian population. During the COVID-19 pandemic, this concern came under a “getting fat in quarantine” issue, shown through memes, social media posts, and Internet portals. Objective: This study critically analyzes the discourses about food, in the quarantine context experienced due to the COVID-19 pandemic, in articles published on Internet portals in Brazil. Materials and methods: Through a qualitative approach, 25 articles were analyzed. A thematic analysis was carried out, identifying three different themes. Subsequently, these themes were analyzed, highlighting which discourses about food were presented. Results: The biomedical discourse on food was predominant in the articles analyzed. The symbolic, social,

¹ Universidade de São Paulo (USP). E-mail: luispereiras@gmail.com

and affective dimensions of food were overlooked in favor of a nutritional and individualistic understanding of food. While in other articles, this discourse was strained by political and social issues.

Keywords: Medicalization of food, Food and COVID-19, Obesity stigma

RESUMEN

La preocupación con la comida, especialmente cuando se relaciona con el peso corporal, es un problema común entre la población brasileña. Durante la pandemia de COVID-19, esta preocupación apareció bajo la cuestión de “engordar en la cuarentena”, expresada por memes, publicaciones en redes sociales y publicaciones en portales de Internet. Objetivo: Este estudio analizó críticamente los discursos sobre alimentos, en el contexto de la cuarentena vivida debido a la pandemia de COVID-19, en artículos publicados en portales de Internet en Brasil. Materiales y métodos: a través de un enfoque cualitativo, se analizaron 25 artículos publicados en portales de Internet en Brasil. Se realizó un análisis temático, identificando tres temas distintos. Posteriormente, estos temas fueron analizados individualmente, buscando resaltar qué discursos sobre la comida fueron transmitidos. Resultados: El discurso biomédico sobre la alimentación fue predominante en los artículos analizados. Las dimensiones simbólicas, sociales y afectivas de los alimentos se han descuidado a favor de una comprensión nutricional e individualista de los alimentos. Mientras que en otros artículos, este discurso fue cuestionado por una visión político-social crítica del modelo biomédico.

Palabras Clave: Medicalización de la alimentación; Alimentación y COVID-19; Estigma de la obesidad

Introdução

A relação entre corpo e comida é objeto de interesse de diversas culturas e em diferentes períodos da história⁽¹⁾ ⁽²⁾. Uma relação de complexos significados, valores e normas. No Brasil, essa relação vem sendo abordada há décadas, não só dentro do campo biomédico, mas bem como pelos diversos veículos de comunicação⁽³⁾.

Durante a pandemia global da COVID-19, instaurou-se em diversas cidades do Brasil e do mundo, a prática do isolamento social, que visou desacelerar a curva de contágio do vírus. Essa prática ficou conhecida mundialmente como “quarentena”. Trabalhadoras e trabalhadores de serviços considerados não essenciais, bem como estudantes e pessoas aposentadas, passaram a ter uma rotina centrada em casa. Nesse contexto, surgiu a partir de diversas perspectivas,

uma vasta discussão sobre corpo e comida. Uma delas foi à questão do “engordar na quarentena”, reverberada através de aplicativos de mensagens, *memes*, redes sociais, guias alimentares publicados por instituições de saúde, artigos em portais da internet, entre outros.

Nesse contexto, o que a preocupação com o “engordar na quarentena” pode nos revelar sobre o sentido da comida na nossa sociedade? O objetivo desse artigo foi investigar os discursos sobre comida, a partir do tema “engordar na quarentena”, abordado em publicações de portais da internet brasileiros. Buscando analisar criticamente os valores, sentidos e normas comunicados através desses textos.

Metodologia

Segundo Poulain e Proença⁽⁴⁾, pode-se compreender o fenômeno alimentar através de dados que vão, do mais objetivo ao mais subjetivo. O presente estudo situa-se no campo subjetivo, buscando investigar normas, valores e símbolos relativos ao objeto investigado. O presente estudo optou por utilizar artigos publicados em portais da internet² como forma de acessar esses dados. Segundo Moretti et al⁽⁵⁾, a internet se configura como um dos principais fontes de informação sobre saúde no Brasil. Analogamente, segundo pesquisa realizada pela Câmara de Deputados e pelo Senado brasileiro⁽⁶⁾, os portais de notícias são a terceira forma mais usada pelos brasileiros para se informar, atrás apenas do aplicativo de mensagens WhatsApp e da rede social Facebook.

Para chegar até esses artigos, optou-se por utilizar a plataforma de busca Google. No campo de busca, aplicou-se os termos: engordar *AND* quarentena, limitando a busca a artigos anexados à plataforma entre o 11/03/2020, data que marca o primeiro dia no qual uma cidade brasileira, Brasília⁽⁷⁾, decretou quarentena, e 25/05/2020, data da coleta de dados do presente artigo. Foram encontrados 156 resultados para essa busca. A partir desses resultados, foi feita uma leitura superficial dos artigos, buscando selecionar os que atendiam aos critérios de inclusão. O critério de inclusão foi de artigos que tivessem como centralidade a alimentação e perda/ganho de peso no contexto da quarentena relativa ao

² Segundo Herscovitz ⁽⁷⁾, os portais da internet são websites de notícias online, semelhantes aos jornais e revistas impressos, onde há publicação de temas e serviços variados.

isolamento por conta do novo coronavírus. Os critérios de exclusão foram: publicações centradas em vídeos; textos plagiados ou republicados de outros portais; divulgação de serviços, produtos e eventos; publicações em redes sociais e sites pessoais. Após aplicar esses critérios, 27 artigos foram selecionados para uma leitura completa. Todos os artigos selecionados foram impressos digitalmente em formato PDF para leitura *offline*, a fim de evitar eventuais atualizações posteriores deles.

Análise dos dados

Para analisar os dados, utilizou-se o método da Análise Temática, como detalhado por Braun e Clarke ⁽⁸⁾. Análise temática é um método para identificar, analisar e organizar padrões em dados qualitativos. Com os artigos digitalmente impressos, iniciou-se a primeira leitura completa dos artigos, que incluiu todos os elementos textuais deles. As imagens e vídeos presentes em alguns textos, porém, não foram utilizadas para análise. Após a leitura dos artigos selecionados, iniciou-se a análise temática. Buscou-se nessa fase identificar os discursos sobre alimentação presentes nos textos. Nessa primeira fase, cada artigo foi utilizado na íntegra como unidade de análise. A partir dessa leitura, foram encontrados 3 temas: “Dicas para não engordar na quarentena”, “Engordou na quarentena? Entenda por que isso não é um problema” e “Por que você não deve fazer piada sobre engordar na quarentena”. Os temas identificados foram nomeados utilizando-se *ipsis litteris* o título de um artigo pertencente a cada um dos temas. Por não se encaixarem em nenhum desses temas, e após consideração que a temática trazida nesses textos não era relevante à presente investigação, dois artigos foram excluídos na análise. Após serem agrupados nesses 3 temas, foi feita uma nova leitura dos artigos, com o propósito de selecionar os trechos (frases ou parágrafos) relevantes aos temas. Utilizando-se da ferramenta LibreOffice Writer, foram criadas palavras-chaves para cada artigo, com o objetivo de identificar as principais questões abordadas por eles. Partindo desses dados, foi feita a descrição de cada tema principal.

Resultados

Dicas para não engordar na quarentena

O tema “Dicas para não engordar na quarentena” conta com a maior quantidade de artigos entre os temas identificados: 15. Os artigos desse tema têm uma estrutura similar. Primeiro, afirmam que a mudança repentina na rotina, proporcionada pelo isolamento social, pode influenciar na relação das pessoas com alimentação. Em seguida, argumentam que essa mudança pode levar ao aumento de peso corporal. Por fim, oferecem orientações para quem deseja evitar o ganho de peso. Nesse sentido, esse tema é marcado por dois pressupostos. Primeiro, que a quarentena pode resultar no ganho de peso. Segundo que é preciso agir para que isso não aconteça.

Para além da mudança natural de onde se come (em casa em vez de restaurantes, refeitórios, lanchonetes, rua etc), os artigos argumentam que pode existir uma mudança no papel que a comida assume na vida das pessoas. Comer, no contexto da quarentena e da pandemia, aparece como uma ferramenta para lidar com sentimentos dolorosos como angústia, solidão, tédio. Para descrever esse fenômeno, foram usados termos como “fome emocional” ou “vontade emocional de comer”. Essa relação entre emoções e alimentação é a explicação mais recorrente para explicar a previsão de mudança nos hábitos alimentares. Segundo essa linha de pensamento, a “fome emocional” pode resultar no aumento do consumo de alimentos que são considerados inadequados para quem não deseja engordar, como carboidratos, alimentos ricos em açúcar e alimentos ricos em gorduras saturadas: *“É muito comum que a gente acabe indo buscar refúgio nos alimentos que nos trazem conforto, que são principalmente os doces e pães, por exemplo.”*^{1A}.

A diminuição das atividades físicas também é apontada, com menor frequência, como uma possível causa para o ganho de peso: *“Estar em casa de quarentena equivale a um maior sedentarismo, e por conta disso é fundamental que evite comer determinados alimentos que além de engordarem são prejudiciais à saúde.”*^{2A}. Existe aqui uma referência ao conceito déficit calórico. Com as restrições de atividades ao ar livre, fechamento de academias e a própria redução da mobilidade como um todo, as pessoas estariam consumindo mais calorias do que gastando.

Se, segundo os artigos, a quarentena muda a relação das pessoas com a alimentação, se essa mudança pode fazer ocasionar o ganho de peso e se ganhar peso é um problema, o que fazer? Os artigos desse tema oferecem diversas orientações sobre como não engordar. A estratégia mais recorrente é a do consumo de “comida de verdade”, “alimentos *in natura*” ou “alimentos frescos”:

Em geral, as ‘comidas de verdade’ têm maior quantidade de nutrientes do que em suas versões refinadas e fazem com que o nosso corpo fique saciado por mais tempo. Fazer boas escolhas é a melhor opção. Se pedir delivery, opte por uma comida caseira e de melhor qualidade, em vez de um sanduíche ou comida congelada com conservantes.^{3A}

Além de considerados capazes de promover a saúde, o consumo desses alimentos, é recomendado pela suposta maior capacidade de saciar a vontade de comer, que outros tipos de alimentos.

A estratégia de consumir “comida de verdade” aparece em par com uma outra: evitar alimentos ultraprocessados:

Você provavelmente já me ouviu falar mil e uma vezes que precisa eliminar os ultraprocessados da alimentação. Eles são o motivo pelo qual muita gente está ganhando peso na quarentena. Quem não sabe cozinhar manda ver no macarrão instantâneo, iogurte cheio de corantes e açúcar ou adoçante – que é ainda pior! Quando o sujeito vê, tem um pacote de salgadinho vazio na mão, mas nem se lembra de ter comido ele inteiro.^{4A}

Os chamados alimentos ultraprocessados aparecem como opostos à “comida de verdade”: em vez de saciar e nutrir, eles aumentam a desejo de comer e são vazios em nutrientes. A facilidade com que se pode consumir esses alimentos, também é citada como característica negativa. Há um entendimento nos artigos desse tema que, os ultraprocessados, contribuem para o ganho de peso por portarem em grande quantidade componentes que, promovem o ganho de peso, como carboidratos, açúcares e gorduras:

A especialista alerta que alguns alimentos precisam ser evitados, entre eles estão: congelados, processados, embutidos, ricos em sódio, açúcar, corante e conservantes que realçam o sabor. “Esses alimentos não possuem propriedades nutricionais e são ricos em calorias”, afirma a nutricionista.^{5A}

Comer com atenção aparece como uma das estratégias mais citadas:

Quando a rotina está cheia de compromissos, é normal darmos uma garfada atrás da outra, sem prestar muita atenção ao prato. Focar no alimento consumido é uma das formas de se relacionar melhor com a comida. "Aproveite que tem mais tempo, faça suas refeições com calma, saboreie cada alimento e dedique atenção aos seus sinais de fome, sede e saciedade"^{6A}

Comer com atenção serve para ter mais prazer ao comer e favorece a sensação de saciedade. Dessa forma, é possível "evitar excessos e a torná-lo mais consciente de seus padrões alimentares"^{7A}. A busca pela saciedade é uma questão comum no discurso dos artigos. Nesse lógica, muitas estratégias podem ser empregadas para que não se sinta fome, como o consumo de alimentos considerados "sacietógenos" ou até mesmo a ingestão de água: "*Beber bastante água pode ajudar o metabolismo e, o mais importante, também pode te ajudar a se sentir mais satisfeito por mais tempo*"^{8A}.

Apesar dos artigos afirmarem que é necessário evitar o ganho de peso, evitar a chamada "dieta restritiva" aparece como outra estratégia para não engordar: "*Dieta restritiva causa estresse, o que aumenta o hormônio cortisol que por sua vez reduz nossa imunidade, que é tudo o que não queremos neste momento*", alerta o nutricionista"^{9A}.

A prática de atividade física aparece como uma das estratégias importantes para evitar ganhar peso, embora com menos destaque que a alimentação:

Com o isolamento social, o ritmo de atividades físicas pode ter diminuído, mas é importante manter o corpo em movimento. Crie em casa circuitos de atividades, aposte em aplicativos de treino ou até mesmo lives em plataformas gratuitas. A dica é não deixar o corpo parado para equilibrar o ganho de calorias ingeridas no dia a dia com o gasto de energia nos exercícios.^{10A}

A prática de atividade física se justifica pela promoção da saúde, pela busca do déficit calórico e como forma de não pensar em comida. Todavia, com exceção de um artigo, não existe uma explicação do por que se deve evitar ganhar peso. O artigo que oferece uma justificativa, cita notícias divulgadas que indivíduos obesos supostamente fariam parte do chamado grupo de risco.

Engordou na quarentena? Entenda por que isso não é um problema

Com uma quantidade expressivamente menor de artigos, o segundo tema conta com 7 publicações. Os artigos desse tema se assemelham com os do anterior ao compartilhar da previsão sobre ganho de peso na quarentena. Porém, existe um entendimento que engordar nesse período não é um problema, ou, pelo menos, não é um problema relevante. Se no tema anterior existe uma orientação clara que se deve preocupar com as possíveis mudanças de hábitos alimentares, nesse tema elas são consideradas “normais”:

Como já dizia a nutricionista americana Elyn Satter: ‘Comer normalmente é comer em excesso às vezes e depois se sentir estufado e desconfortável. Também é comer pouco de vez em quando, desejando ter comido mais. Comer normalmente é confiar que seu corpo conseguirá corrigir os pequenos ‘erros’ da sua alimentação’.^{11A}

Os artigos desse tema estão centrados na problematização da preocupação com o peso corporal. Existe o entendimento que práticas que visam controlar o peso corporal podem ser nocivas para saúde mental e física:

Durante a pandemia, fazer dietas pode ser prejudicial não só para sua saúde mental – já que dietas podem levar a mudança de humor, a pensamentos obsessivos sobre comida, diminuição da autoestima -, mas também pode apresentar consequências físicas – como o agravamento do risco de episódios de exagero ou compulsão alimentar.^{11A}

Nesse sentido, existe nesse tema uma menor gravidade na previsão de ganho de peso: o risco está apenas em ganhar “alguns quilinhos”^{3B} e esses quilinhos não afetariam negativamente a saúde. A preocupação com peso é entendida como fruto de uma preocupação alheia à saúde:

Se está preocupado por engordar na quarentena posso dizer que isso é bem compreensível na sociedade em que vivemos e que valoriza a perda de peso, uma sociedade que confunde saúde e magreza.^{12A}

A preocupação com peso também é vista como trivial, dado o contexto de pandemia global: “Mas o problema maior ainda existe! Não precisamos ter medo dos quilinhos a mais!”^{13A}. Os artigos desse tema, a exemplo do anterior, também citam a importância do consumo de alimentos *in natura*, de se evitar alimentos

ultraprocessados e de cuidados com a saúde mental. Porém, sem dar importância central ao ganho de peso.

Por que você não deve fazer piada sobre engordar na quarentena

Contando com 3 artigos, esse tema tem uma abordagem diferente dos anteriores. O ponto de partida dos textos são imagens *viralizadas* na internet, também conhecidas como *memes*. Os artigos desse tema afirmam que o medo de engordar na quarentena, simbolizado por esses *memes*, seria fruto de um discurso gordofóbico³:

Fazer piada ridicularizando um tipo específico de corpo não é saudável, principalmente para quem tem esse tipo de corpo. E se a pessoa reproduz a piada gordofóbica, ela não tem consciência da estrutura opressora que leva alguém ter medo de engordar. Uma pessoa que compartilha uma piada gordofóbica está fazendo as engrenagens dessa opressão funcionar. ^{14A}

Há nesse tema também uma problematização da ideia de que as pessoas estariam ganhando peso durante a quarentena. Essa previsão, segundo os artigos, está ligada ao estigma da pessoa gorda:

Colocar na comida a responsabilidade pela pessoa ser gorda ou não e engordar 30, 40 quilos em um mês, cria a ideia de que toda pessoa gorda come o suficiente pra engordar essa quantidade com o passar dos meses. Isso é humanamente possível? Óbvio que não. Esse comer compulsivo está, na verdade, ligado a quem faz dietas restritivas. Que restringem tanto que, quando liberado, querem comer tudo. ^{15A}

Uma das questões que aparecem nesse tema é o impacto que esse discurso teria sobre a saúde mental das pessoas gordas e da sociedade de uma maneira geral. Segundo os artigos, o medo de engordar não tem ligação com a saúde:

Porque na verdade a magreza continua sendo um valor para elas, frente à sobrevivência. “Como vai ser se eu acabar a quarentena mais gorda?”, “Como vou encarar as pessoas após isso e elas verem que eu engordei”. as pessoas ainda pensam nessa forma pois o corpo delas tem que ser validado socialmente pelos outros. Esse aprisionamento que as faz pensar em iniciar ou manter a dieta restritiva. ^{16A}

³ Segundo Cooper, gordofobia (do inglês, *fatphobia*) se refere ao medo e ódio direcionado à pessoas gordas.

Discussão

Nos artigos do tema “Dicas para não engordar na quarentena”, que conta com a maior parte dos artigos analisados, a comida é apresentada como objeto de desejo, conforto e vigilância. Segundo esses artigos, durante esse período, que pode suscitar medos, incertezas, inseguranças, comer pode se tornar uma forma de lidar com essas emoções. Como resultado disso, aumentam as possibilidades de a alimentação “sair da linha”. O que torna a comida traiçoeira: se são os desejos e emoções que guiam a alimentação, corre-se o risco de engordar. E engordar deve ser evitado – embora a maioria dos artigos não explique exatamente, por que. Portanto, é necessário disciplinar as emoções e, buscar o autocontrole. Nesse sentido, esses artigos informam as normas sobre o quê comer, quanto comer, como comer, quando comer.

Essas normas são expressas a partir de um vocabulário nutricional: carboidratos, polinsaturados, calorias. Segundo Gracia-Arnaiz⁽⁹⁾, existe nas sociedades contemporâneas um processo progressivo de medicalização da alimentação, onde aspectos econômicos, simbólicos, culturalmente referenciados, são preteridos em favor dos aspectos nutricionais da alimentação.

Com efeito, hoje, o vocabulário biomédico sobre alimentação faz parte do nosso cotidiano⁽¹⁰⁾: o prato de almoço deve contar com uma “proteína”, as calorias ingeridas podem ser contadas, e saber se a gordura é mono ou polinsaturada pode ser relevante na hora de escolher um alimento. É nesse sentido que a “fome emocional” aparece enquanto algo perigoso, pois tem o poder de embaçar o principal sentido de se comer: a saúde. Por isso, segundo esses artigos, os sentidos socioafetivos da alimentação devem ter espaço limitado na vida cotidiana.

Concomitantemente, existe nesses artigos um viés de responsabilização individual sobre a alimentação. A recomendação frequente de consumir “comida de verdade” e evitar ultraprocessados é apresentada como uma mera questão de escolha. Não se trata de questionar as evidências científicas que destacam os benefícios para a saúde de uma alimentação centrada em alimentos *in natura* e pouco processados. No entanto, até que ponto é possível pensar em escolha individual, num contexto em que as desigualdades econômicas, de raça e gênero refletem nas desigualdades alimentares?⁽¹¹⁾.

Os artigos analisados foram publicados poucas semanas após o início da quarentena nas cidades do Brasil. Não contavam, portanto, com dados confiáveis que dessem suporte a previsão de ganho de peso. A previsão de que estaríamos engordando, portanto, parece ter relação com uma preocupação coletiva a respeito do peso corporal.

Assim como outros aspectos da vida, o corpo gordo também passou por um processo de medicalização⁽¹²⁾. A chamada obesidade, hoje, possui *status* de epidemia⁽¹³⁾. Esse cenário ajudar a compreender a previsão presente nos artigos de que as pessoas estariam constantemente pensando em comida durante a quarentena. Serve também para entender por que quase todas as estratégias sugeridas “para não engordar” se direcionam para ter saúde e comer menos.

A comida de verdade não é só saudável, é “sacietógena”, água diminui o apetite, atividade física nos faz pensar menos em comida.

Ao simplificar o processo de ganho de peso corporal, não considerando a complexidade deste, os artigos também reforçam a estigmatização do peso corporal. Autores como Puhl e Sun⁽¹⁴⁾, discutem os efeitos adversos dessa estigmatização, como o impacto na saúde mental, transtornos alimentares etc.

Chamou atenção que a maioria dos artigos desse tema, mesmo tendo como centralidade o controle do peso corporal, se opunham às chamadas dietas restritivas. O controle de calorias e corte de grupos de alimentares específicos deram espaço ao incentivo à “comida de verdade” e a restrição de ultraprocessados, como mencionado anteriormente.

Nesse sentido, parece haver uma aproximação dos conceitos trazidos no Guia Alimentar para a População Brasileira. Na perspectiva desse Guia⁽¹⁵⁾, a alimentação se dá através do consumo de alimentos, não de nutrientes. E que uma alimentação saudável deve ser centrada em alimentos *in natura* e pouco processados. No entanto, o que se nota é uma apropriação das orientações do referido guia para reprodução de um discurso medicalizado da alimentação.

No entanto, é possível notar um tensionamento desse discurso nos outros temas. Existe a defesa aberta da importância dos aspectos socioculturais da

alimentação, sendo a comida considerada como fonte de prazer e identidade cultural, além da promoção da saúde.

O “engordar na quarentena” não é encarado como um problema. A preocupação com peso é vista como fruto de “uma sociedade que confunde saúde e magreza”.

Outro aspecto importante, é a presença de um discurso de viés político sobre alimentação. Nesse sentido, questões como “autoaceitação”, “padrão de beleza”, “gordofobia” vão ganhando espaço dentro do campo da alimentação.

Conclusão

O objetivo desse artigo foi analisar criticamente os discursos sobre alimentação encontrados em artigos de portais da internet no Brasil. Num contexto de intensa cacofonia alimentar⁽¹⁶⁾, buscou-se compreender sentidos sobre alimentação foram reproduzidos pelos textos analisados. Dada a importância que a internet vem adquirindo enquanto meio de informação, faz-se fundamental um aprofundamento sobre quais discursos tem sido reproduzidos por esse meio.

Os achados da presente investigação evidenciaram diferentes perspectivas sobre alimentação sendo abordadas nos artigos analisados. A maioria dos artigos buscou oferecer aos leitores, orientações diversas sobre alimentação. No entanto, encontrou-se uma predominância da percepção medicalizada da alimentação, desconsiderando os aspectos socioculturais que, envolvidos nesse fenômeno e reforçando um discurso de responsabilização individual. No entanto, foi possível notar um tensionamento desse discurso, através de perspectivas que problematizam o viés biomédico hegemônico sobre alimentação.

Referências

- (1) Bray GA. History of Obesity. *In*: Obesity: Science to Practice. (eds G. Williams and G. Frühbeck), John Wiley & Sons, Ltd, Chichester: UK, 2009.
- (2) Foxcroft L. A tirania das dietas. Três Estrelas, 2013

- (3) Sant'anna DB. Gordos, magros e obesos: uma história de peso no Brasil. Estação Liberdade, 2016.
- (4) Poulain JP, Proença RPC. Reflexões metodológicas para o estudo das práticas alimentares. Rev. Nutr. 2003, 16(4):365-386. [Acesso em 12 nov 2020] Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732003000400001&script=sci_abstract&lng=pt
- (5) Herscovitz HG. Características dos portais brasileiros de notícias. SBPJor/Sociedade Brasileira de Pesquisa em Jornalismo. 2009, 5(1):197. [Acesso em 12 nov 2020] Disponível em: <https://bjr.sbpjor.org.br/bjr/article/view/197#:~:text=Uma%20an%C3%A1lise%20de%20conte%C3%BAdo%20de,ambiente%20e%20bem%2Destar%20social>.
- (6) Moretti FA, Oliveira VE, Silva EMK. Acesso a informações de saúde na internet: uma questão de saúde pública? Rev. Assoc. Med. Bras., São Paulo, 2012. 58(6):650-658. [Acesso em 12 nov 2020] Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302012000600008&lng=en&nrm=iso.
- (7) WhatsApp é principal fonte de informação do brasileiro, diz pesquisa. Empresa Brasil de Comunicação – EBC. Agência Brasil. [Acesso em 01 jun. 2020] Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2019-12/whatsapp-e-principal-fonte-de-informacao-do-brasileiro-diz-pesquisa>
- (8) Coronavírus: governo do DF suspende aulas e eventos por cinco dias. Empresa Brasil de Comunicação – EBC. Agência Brasil. [Acesso em 01 jun. 2020] Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-03/coronavirus-governo-do-df-suspende-aulas-e-eventos-por-cinco-dias>.
- (9) Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology. 2006, 3(2):77-101. [Acesso em 01 jun. 2020] Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1191/1478088706qp063oa>
- (10) Cooper C. Fat Activism: a radical social movement. London: HammerOn Press, 2016
- (11) Gracia-Arnaiz M. Comer bien, comer mal: la medicalización del comportamiento alimentario. Salud pública Méx, Cuernavaca. 2007, 49(3):236-242. [Acesso em 12 nov 2020]. Disponible em: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342007000300009&lng=es&nrm=iso.
- (12) Fischler C. El (H)omnivorero. Barcelona: Anagrama, 1995.
- (13) Marin-Leon L et al . Bens de consumo e insegurança alimentar: diferenças de gênero, cor de pele autorreferida e condição socioeconômica. Rev. bras. epidemiol., São Paulo, 2011. 14(3):398-410. [Acesso em 7 mai 2020] Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2011000300005&lng=en&nrm=iso.
- (14) Oliver EJ. The Politics of Pathology: How Obesity Became an Epidemic Disease. Perspectives in Biology and Medicine, 2006. 49(4)

- (15) World Health Organization – WHO. Obesity and Overweight. [Acesso em 1 jun. 2020]. Disponível em: https://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsfs_obesity.pdf.
- (16) Puhl R, Suh Y. Health Consequences of Weight Stigma: Implications for Obesity Prevention and Treatment. *Current Obesity Reports*. 2015, 4(2):182–190.
- (17) Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

Apêndice: artigos analisados

Artigos citados diretamente

- (1A) Dez dicas para se alimentar de maneira saudável sem engordar na quarentena, UOL. [Acesso em 04 jun. 2020] Disponível em: <https://ageless.blogosfera.uol.com.br/2020/04/03/dez-dicas-para-se-alimentar-de-maneira-saudavel-sem-engordar-na-quarentena/>
- (2A) Atenção: 5 alimentos que vão fazer com que engorde na quarentena. Notícias ao minuto. [Acesso em 04 jun 2020] Disponível em: <https://www.noticiasao minuto.com.br/lifestyle/1366887/atencao-5-alimentos-que-vaofazer-com-que-engorde-na-quarentena>.
- (3A) Saiba como não engordar durante o isolamento social. Revista suplementação. [Acesso em 04 jun 2020] Disponível em: <https://www.revistasuplementacao.com.br/materias/detalhes/5415-saiba-como-nao-engordar-durante-o-isolamento-social.html>.
- (4A) Quatro dicas para não engordar na quarentena. Panelinha. [Acesso em 04 jun 2020] Disponível em: <https://www.panelinha.com.br/blog/ritalobo/nao-engordar-quarentena>.
- (5A) Veja dicas de como se alimentar bem sem ganhar peso na quarentena. Em tempo. [Acesso em 04 jun 2020]. Disponível em: <https://emtempo.com.br/amazonas/196191/veja-dicas-de-como-se-alimentar-bem-sem-ganhar-peso-na-quarentena>.
- (6A) 10 dicas para não engordar na quarentena. Uol. [Acesso em 04 jun 2020]. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/04/01/como-nao-engordar-na-quarentena.html>
- (7A) 13 Táticas que vão ajudar você a não comer demais na quarentena. Uol. [Acesso em 04 jun 2020]. Disponível em: <https://paolamachado.blogosfera.uol.com.br/2020/04/06/13-taticas-que-vaofazer-voce-a-nao-comer-demais-na-quarentena/>
- (8A) Especialista dá dicas para não engordar durante a quarentena. Metrojornal. [Acesso em 04 jun 2020]. Disponível em: <https://www.metrojornal.com.br/estilo-vida/2020/04/13/engordar-na-quarentena.html>

- (9A) Sete dicas para superar o medo de engordar na quarentena. Ibahia. [Acesso em 04 jun 2020]. Disponível em: <https://www.ibahia.com/saude/detalhe/noticia/sete-dicas-para-superar-o-medo-de-engordar-na-quarentena/>
- (10A) 6 dicas para não engordar durante a quarentena. Bonde. [Acesso em 04 jun 2020]. Disponível em: <https://www.bonde.com.br/gastronomia/noticias/6-dicas-para-nao-engordar-durante-a-quarentena--517607.html>.
- (11A) Engordou na quarentena? Entenda por que isso não é um problema. Catraca Livre. [Acesso em 04 jun 2020]. Disponível em: <https://catracalivre.com.br/saude-bem-estar/engordou-na-quarentena-entenda-por-que-isso-nao-e-um-problema/>.
- (12A) Medo de engordar na quarentena? 10 dicas para não se preocupar tanto. UOL. [Acesso em 04 jun. 2020] Disponível em: <https://nutricaoosemneura.blogosfera.uol.com.br/2020/05/06/medo-de-engordar-na-quarentena-10-dicas-para-nao-se-preocupar-tanto/>.
- (13A) A quarentena e o medo de engordar. A gazeta. [Acesso em 04 jun 2020]. Disponível em: <https://www.agazeta.com.br/colunas/rayane-souza/a-quarentena-e-o-medo-de-engordar-0320>
- (14A) Por que você não deve fazer piada sobre engordar na quarentena. Revista Claudia. [Acesso em 04 jun 2020]. Disponível em: <https://claudia.abril.com.br/sua-vida/por-que-voce-nao-deve-fazer-piada-sobre-engordar-na-quarentena/>.
- (15A) Sobre engordar na quarentena. Revista Marie Claire. [Acesso em 04 jun 2020]. Disponível em: <https://revistamarieclaire.globo.com/Blogs/alexandra-gurgel/noticia/2020/04/sobre-engordar-na-quarentena.html>.
- (16A) Você deveria fazer dieta na quarentena. F-utilidades. [Acesso em 04 jun 2020]. Disponível em: <https://f-utilidades.com/2020/04/15/voce-nao-deveria-fazer-dieta-na-quarentena/>.

Artigos não citados no corpo do texto

- (I) Vença a quarentena sem engordar: confira 10 dias para manter a alimentação saudável. Hoje em dia. [Acesso em 04 jun. 2020]. Disponível em: <https://www.hojeemdia.com.br/horizontes/ven%C3%A7a-a-quarentena-sem-engordar-confira-10-dicas-para-manter-a-alimenta%C3%A7%C3%A3o-saud%C3%A1vel-1.780608>
- (II) Nutricionista dá dicas para não engordar na quarentena. Cada minuto. [Acesso em 04 jun. 2020] Disponível em: <https://www.cadaminuto.com.br/noticia/357194/2020/04/05/nutricionista-da-dicas-para-nao-engordar-na-quarentena>.
- (III) Dicas para comer menos durante a quarentena. Melhor com saúde. [Acesso em 04 jun 2020]. Disponível em: <https://melhorcomsaude.com.br/comer-menos-durante-quarentena/>
- (IV) Será que você vai engordar ou emagrecer na quarentena? E-dublin. [Acesso em

04 jun. 2020]. Disponível em: <https://www.e-dublin.com.br/sera-que-voce-vai-engordar-ou-emagrecer-na-quarentena/>

(V) Engordou na quarentena? Veja dicas para fugir do grupo de risco. Campo grande News. [Acesso em 04 jun 2020]. Disponível em: <https://www.campograndenews.com.br/lado-b/faz-bem/engordou-na-quarentena-veja-dicas-para-fugir-do-grupo-de-risco>

(VI) 'Engordei na quarentena, e agora?' Confira as dicas para eliminar os quilos extras. Dponta News. [Acesso em 04 jun 2020]. Disponível em: <https://dpontanews.com.br/2020/05/11/engordei-na-quarentena-e-agora-confira-as-dicas-para-eliminar-os-quilos-extras/>

(VII) Quem tem medo dos 'coronaquilos'? Hysteria. [Acesso em 04 jun 2020]. Disponível em: <https://hysteria.etc.br/ler/quem-tem-medo-dos-coronaquilos/>

(VIII) 'A maioria das pessoas vai engordar na quarentena. É natural', afirma Daniel Cady. Correio 24 horas. [Acesso em 04 jun 2020]. Disponível em: <https://www.correio24horas.com.br/noticia/nid/a-maioria-das-pessoas-vai-engordar-na-quarentena-e-natural-afirma-daniel-cady/>

(IX) Sete motivos que mostram por que você não deve fazer dieta na quarentena. Metrôpoles. [Acesso em 04 jun 2020]. Disponível em: <https://www.metropoles.com/vida-e-estilo/bem-estar/sete-motivos-que-mostram-por-que-voce-nao-deve-fazer-dieta-na-quarentena>

(X) Engordeu na quarentena, e agora? Luiz Andreoli. [Acesso em 04 jun 2020]. Disponível em: <https://luizandreoli.com.br/edson-andreoli-engordei-na-quarentena-e-agora/>