

## **Experiências do comer e da comida durante a pandemia: percepções de uma Nutricionista**

*Experinces of eating and eating during the pandemic: perceptions of a Nutritionist*

*Experiencias de comer y comer durante la pandemia: percepciones de un Nutricionista*

Camila Rodrigues Azevedo<sup>1</sup>

### **Março de 2020. Declaração de pandemia**

Antes de qualquer coisa, gostaria de deixar claro que nunca, em toda minha vida, imaginei que teria um capítulo dedicado a pandemia em minha biografia. Já li sobre diversas epidemias, a peste que matou várias pessoas ao redor do mundo ou a gripe espanhola que se disseminou de forma rápida, mas viver uma pandemia? Eu nunca imaginei!

De uma hora para outra, a correria do dia a dia ficou concentrada em um único ambiente: a nossa casa. De um dia para o outro, o trabalho, os estudos, exercícios, vinho com os amigos, aniversário da sogra ou shows de artistas se concentraram em um único ambiente: a nossa casa. No meu caso, um apartamento de 50 metros quadrados, dividido por duas pessoas, mas que durante a pandemia se tornou ponto de encontro e conversa com tantas outras, e olha que eu nem estou falando de aglomeração, hein?

Pois bem, decidi contar um pouco sobre as minhas experiências e reflexões como Nutricionista em uma pandemia, uma pandemia que me assusta, mas que também me trouxe novas possibilidades, hobbies e reflexões do meu papel profissional e social no mundo. Bendito Corona Vírus, só nesse intervalo de meses, já viajou por diversos lugares do mundo, viajou mais que muita gente, eu diria, e nós? A população? Como fica?

Fica em casa, né? Mas, quem não tem casa? Ou quem tem casa, mas não tem o que comer? A pandemia escancarou desigualdades, famílias que já estavam

---

<sup>1</sup> Laboratório de Saúde do Trabalhador da Universidade de Brasília. Brasília, Brasil. E-mail: cami.azevedo@hotmail.com

em situação de insegurança alimentar e nutricional, passaram ao cenário de fome extrema. Com um número crescente de desempregados, o acesso aos alimentos se tornou preocupação na realidade de diversas famílias.

Enquanto alguns passaram a reclamar de ter que higienizar com álcool as compras trazidas dos supermercados, uma grande parte da população passou a reclamar de fome. A incerteza de pegar ou não o vírus, se somou a incerteza de ter ou não comida no prato. Aproveito para abrir um parêntese e dizer que à alimentação é um direito <sup>(1)</sup> e que esse direito não se refere somente em ter o alimento de forma física nas casas, muitos outros aspectos também estão envolvidos.

Digo isso, pois tivemos algumas ações realizadas com o objetivo de doar cestas básicas para as famílias em vulnerabilidade, uma ótima ideia, mas concorda comigo que não adianta doar uma cesta repleta de alimentos ultra processados? As pessoas tem fome e pressa, mas isso não nos dá o “direito” de entregar qualquer tipo de alimento a população.

Para ficar mais claro o que estou querendo dizer, a segurança alimentar e nutricional <sup>(2)</sup> é tida como o direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.

Dito isso, fica fácil perceber que não é só o acesso ao alimento que deve ser levado em consideração, um inimigo invisível chegou e as desigualdades do direito de se alimentar ficaram cada vez mais evidentes. Mas, em paralelo a essas ações, existem outras diversas que são exemplos de respeito e luta ao direito humano à alimentação adequada e saudável.

Destaco iniciativas como a distribuição de alimentos in natura para a população, com a retirada de alimentos ultra processados das cestas, a compra de alimentos da agricultura familiar e o abandono de embalagens individuais, gerando menos lixo. Iniciativas essas que foram frutos da união de organizações sociais, escolas, restaurantes e pessoas que pensarem além do somente “ter comida no prato”.

A pandemia é difícil, não podemos normalizar o sofrimento de diversas famílias que perderam seus entes queridos, seus empregos e sua tranquilidade em viver. Em contrapartida, algumas famílias também puderam ficar mais próximas durante esse período, o retorno da comensalidade foi notório e arrisco dizer, que em alguns locais, foi a primeira vez em que a mesa de jantar foi utilizada.

Aqui em casa passamos a comer mais juntos, o prazer de arrumar a mesa tomou conta de mim e em poucos dias, eu já estava nas plataformas da internet buscando ideias de porta guardanapos para deixar a mesa mais divertida. E as reuniões da família, então? Pude participar de aniversários de parentes que estão quilômetros longe de mim, pude chorar de saudades deles, mas também pude agradecer pela saúde de todos.

As *lives* estouraram durante esse período, tanta informação gratuita foi disponibilizada, que em determinados dias, você não sabia nem o que parar para assistir. Cursos, aulas, shows, compartilhamento de receitas, livros, artigos e tudo que tinha possibilidade de ser transmitido pela internet, foi transmitido.

Minha página no Instagram até cresceu, por lá tivemos postagens sobre diversos aspectos da Nutrição e Saúde Pública, discussões, sugestões e muita troca de carinho. Até uma defesa de Trabalho de Conclusão de Curso à distância eu pude realizar e quem diria que os aspectos da publicidade em alimentos ia estar tão presente durante a pandemia?

Mais tempos em casa, mais tempo em frete as televisões e celulares e mais tempo sendo bombardeado com as propagandas de alimentos ultraprocessados, as entregas de comida tiveram um crescimento absurdo, os entregadores passaram a ser profissionais essenciais no enfrentamento da pandemia, mas em muitos casos, esses que carregam a comida “nas costas” nem tinham o que comer.

Mas, e o vírus? O vírus continua por aí, mudando a rotina das pessoas, tornando obrigatório o uso de máscaras e ensinando, mais uma vez, que lavar as mãos é a melhor forma de se prevenir de inúmeras doenças. Pois é, mas em agosto, o vírus chegou por aqui e demonstrou um outro lado do isolamento social.

## Agosto de 2020. Chegada do vírus em minha casa

Tudo começou com um mal estar do meu marido, um pouco de coriza e uma imensa vontade de fazer vários “nadas”. Será que é corona? Custamos a pensar nessa possibilidade, mesmo com uma pandemia assolando o mundo, o pensamento era que o vírus estava longe de nós e a explicação era a chegada do período seco em Brasília.

Os dias foram passando, piora nos sintomas, febre alta, dor no corpo, um pouco de aperto no peito e outros sintomas que nem consigo lembrar. Corre, faz o exame e chega a confirmação, primeiro contaminado da casa. Eu segui sem sintomas e me orgulhava disso, pensava “sou Nutricionista, minha alimentação é saudável, meu sistema imunológico deve estar ótimo”, que boba eu fui.

Essa doença não escolhe quem contaminar, ela se dissemina de forma rápida e vai acometendo quem estiver pela frente. Febre, uma dor de cabeça insuportável, dor no corpo, espirros, boca seca e depois de alguns dias, também tive o meu caso confirmado. Além dos sintomas, o medo de se tornar um caso grave toma conta dos nossos pensamentos e toda a rotina muda.

Passamos pelo vírus sem questões muito graves, ainda hoje sentimos alguns resquícios físicos que ele deixou, mas, passamos por ele. Logo depois dessa “visita” inesperada, tive a felicidade de iniciar o meu mestrado de maneira online, um sonho começou a se realizar em meio a pandemia e de uma forma que eu nunca imaginei, de dentro da minha casa, tomando café na minha xícara preferida e conhecendo meus colegas de turma através de fotos e vídeos.

A pandemia virou o mundo de cabeça para baixo e em cada mundo particular, histórias foram criadas, oportunidades nasceram e mudanças foram observadas. Vidas foram perdidas, famílias desestruturadas, trabalhadores exerceram seus ofícios com afincamento e alguns casos, beirando a exaustão... a população ficará para sempre marcada por esse vírus.

Como em todos os momentos, a alimentação se mostrou de extrema importância, seja pela preocupação em se alimentar melhor, pelo resgate de comer ao redor da mesa e de praticar a comensalidade, seja por utilizar mais a cozinha e compartilhar receitas, seja pela falta do alimento no prato, a comida esteve e está presente durante a passagem desse vírus pela humanidade. A alimentação pode

mudar o mundo e da mesma forma, pode acalentar ou tornar o enfrentamento ao vírus uma tarefa difícil e desafiadora.

## Referências

(1) Brasil. Emenda Constitucional nº 64, de 4 de fevereiro de 2010. Altera o art. 6º da Constituição Federal, para introduzir a alimentação como direito social. [Acesso em 28 ago 2020]. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/emendas/emc/emc64.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/emendas/emc/emc64.htm)

(2) 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. [Acesso em 28 ago 2020]. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2006/lei/11346.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/11346.htm)