



Ministério da Saúde

FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz



ICICT

Instituto de Comunicação e Informação
Científica e Tecnológica em Saúde

RAÍSSA VIEIRA RIBEIRO RAMOS

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM TEMPOS DE COVID-19:
circularidade e sentidos em um contexto de pandemia

Rio de Janeiro

2021

RAÍSSA VIEIRA RIBEIRO RAMOS

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM TEMPOS DE COVID-19:
circularidade e sentidos em um contexto de pandemia

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu do Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde, para obtenção do grau de Mestre em Informação e Comunicação em Saúde.

Orientador: Prof. Dr. Wilson Couto Borges.

Rio de Janeiro

2021

RAÍSSA VIEIRA RIBEIRO RAMOS

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM TEMPOS DE COVID-19:
circularidade e sentidos em um contexto de pandemia**

Aprovada em 25 de junho de 2021.

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Wilson Couto Borges

Prof^ª. Dr^ª. Giane Moliari Amaral Serra

Prof. Dr. Igor Pinto Sacramento

Prof^ª. Dr^ª. Janine Miranda Cardoso

Prof. Dr. Francisco Romão Ferreira

Ao meu esposo, Icaro,
e aos meus pais, Cruzimar e Manoel,
por todo o incentivo, carinho, compreensão e
amor.

E aos familiares e amigos das vítimas brasileiras
de Covid-19, como um símbolo de esperança em
meio ao caos.

AGRADECIMENTOS

Frente aos desafios para a escrita deste trabalho em meio a um cenário pandêmico, dedico minha profunda gratidão:

Ao meu parceiro de vida, Icaro, o melhor suporte que eu poderia ter. Além de me auxiliar a retomar a direção nos momentos em que minha mente ludibriava a si mesma, ainda se mostrou o melhor revisor de textos; a melhor companhia para debate e avaliação se apresentava simples compreensão; o melhor técnico de informática para meus perrengues computacionais; bem como o melhor *chef* de cozinha e o melhor ombro para chorar minhas pitangas.

Aos meus pais, Creuzimar e Manoel, que mantiveram a fé em mim, quando eu mesma já não a nutria mais. Apesar do assombro que foi encarar a Covid-19, nossa união favoreceu para ampliar minha compreensão sobre o que é necessário para enfrentar a pandemia, pois, entendi que sem darmos as mãos para o bem-comum, é impossível solucionar os condicionantes do cenário que vivemos.

Ao meu orientador, prof. Dr. Wilson Couto Borges, ou como prefiro chamar, Profê. Por me acompanhar nessa trajetória desde a Especialização em Comunicação e Saúde, acreditando em um potencial que eu mesma não deslumbrava. Por ter sido sensível às minhas limitações e inseguranças, e, por diversas vezes, ter sido meu orientador de vida, para além de orientar o desenvolvimento deste trabalho. Um amigo *apoteótico* que a pós-graduação me trouxe, o qual tenho grande orgulho em ter tido esse ser de luz em minha jornada.

Aos meus familiares, especialmente Vera e Itamar, que sempre me proporcionaram momentos de alegria e comunhão, que me fortaleciam diante dos desafios em encarar a dura realidade do cenário em que vivemos, estimulando o ímpeto de seguir em frente, na esperança de que minha pesquisa trará fecundas contribuições para a saúde pública brasileira.

Aos professores e colaboradores do Programa de Pós-Graduação em Informação e Comunicação em Saúde, do Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde, por acreditarem em meu projeto de pesquisa, ainda no processo seletivo, bem como todo aprendizado e acolhida que tive a todo o tempo, em uma relação de cumplicidade com as(os) discentes que não observo ser tão terna em outras instituições que passei. Especialmente, à Rosi, um anjo que me salvou diversas vezes, sempre solícita e carinhosa ao responder às minhas muitas perguntas sobre as demais questões discentes.

Aos colegas da turma 2019.1, que me proporcionaram trocas de saberes inesperados, diálogos profundos e vivências inesquecíveis. Desde atos de comensalidade repletos de risadas e sorrisos, até o partilhar de gestações de bebês, recebidos com muito carinho e trazendo sopros de esperança. Especialmente, agradeço à Érika Drummond e Roberta Gaudencio pela sensibilidade e parceria que tivemos no período, as quais, ainda que diante de desencontros nas diferentes disciplinas, sempre foram um porto seguro para que eu pudesse me serenar, diante das minhas sensibilidades, e recuperar meu fôlego.

Ao Programa de Apoio à Pós-Graduação da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Proap-Capes), por possibilitar minha participação no 42º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação-Intercom, na Universidade Federal do Pará, em Belém/PA. Para além de uma apresentação de trabalho, graças à Proap pude obter ricos aprendizados que refletem nas inquietações expostas nesse trabalho, bem como o encantamento ao me deparar com as preciosidades da cultura e da culinária tradicional local, como o prato típico *tacacá* e a forma peculiar de consumir o açaí *verdadeiro* com charque.

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, pelo apoio financeiro por meio da bolsa de mestrado concedida, a qual sem ela não poderia ter me dedicado exclusivamente e me entregado aos aprendizados e produção acadêmica na pós-graduação, mostrando-se imprescindível para a produção e manutenção da pujante Ciência brasileira, especialmente no que tange aos estudos em Comunicação e Informação em Saúde em prol do exercício da democracia e cidadania no país.

Eis então a exigência de “reconsiderar a solidariedade” não mais como simples assistência aos mais pobres, mas como reconsideração global de todo o sistema, como busca de vias para o reformar e corrigir de modo coerente com todos os direitos fundamentais do homem, de todos os homens. [...] A solidariedade não é somente uma atitude, não é uma esmola social, é um valor social. E requer sua cidadania.

(Papa Francisco, 2014, p. 99)

RESUMO

Considerando a existência de diferentes modos de lidar com a relação entre saúde e doença, é esperado que diferentes perspectivas do que seria considerado saudável se transformem e se adaptem conforme os contextos os quais se inserem. Todavia, diante de um cenário pandêmico, o que esperar de uma alimentação saudável determinada por *blogueiras fitness*, apresentadoras de televisão, jornalistas, representantes religiosos, no lugar de nutricionistas e demais profissionais da Nutrição? Perante a iminência do novo coronavírus, que se multiplica e adoce rapidamente populações inteiras, a exposição e determinação do que seriam práticas saudáveis por vozes alheias ao campo científico configura motivo de preocupação em termos de saúde pública, ao ser capaz de popularizar intervenções não comprovadas cientificamente. Dessa forma, conduzidos pela questão “como a alimentação saudável tem sido determinada pelos principais sentidos postos em circulação no contexto da pandemia de Covid-19, a partir das obras midiáticas com maior popularidade no Youtube?”, neste trabalho adentramos no espiral anacrônico e sincrônico da circularidade cultural em torno da alimentação saudável, para capturarmos e trazermos à luz como diferentes significações e sentidos, por vezes, se camuflam diante de tantas informações e vozes.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Equidade. Circularidade cultural. Covid-19.

ABSTRACT

Considering the existence of different ways of dealing with the relationship between health and disease, it is expected that different perspectives of what would be considered healthy change and adapt according to the contexts in which they are inserted. However, given a pandemic scenario, what to expect from a healthy diet determined by fitness bloggers, television hosts, journalists, religious representatives, instead of nutritionists and other nutrition professionals? Faced with the imminence of the new coronavirus, which rapidly multiplies and sickens entire populations, the exposure and determination of what would be healthy practices by voices outside the scientific field is a matter of concern in terms of public health, as it is able to popularize scientifically unproven interventions. Thus, guided by the question “how has healthy eating been determined by the main meanings put into circulation in the context of the Covid-19 pandemic, based on the most popular media works on Youtube?”, in this work we enter the anachronistic and synchronic spiral of the cultural circularity around healthy eating, to capture and bring to light how different meanings and senses sometimes camouflage themselves in the face of so much information and voices.

Keywords: Healthy eating. Equity. Cultural circularity. Covid-19.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	11
2 A PRODUÇÃO DE SENTIDOS SOBRE A ALIMENTAÇÃO DIANTE DA CIÊNCIA DA NUTRIÇÃO NO BRASIL	19
2.1 Discursos da saúde e suas transformações	19
2.2 Estilo de vida e alimentação saudável: transformações das fontes e vozes da Nutrição....	25
2.3 A emergência de diferentes representações da alimentação saudável.....	27
2.4 Os sentidos da alimentação saudável.....	32
3 A EQUIDADE NA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DIANTE DA PANDEMIA DE COVID-19	36
3.1 A equidade na saúde pública brasileira	36
3.2 Como seria a equidade na alimentação saudável?.....	39
3.3 Contornos de uma pandemia no contexto brasileiro	40
3.4 Pandemia de Covid-19: impactos e possibilidades da equidade na alimentação saudável	42
4 CONCEITOS CENTRAIS	45
4.1 Circularidade cultural	45
4.2 Mediações.....	48
4.3 Dialogismo e Polifonia.....	49
4.4 Poder Simbólico e Sistemas Peritos	52
5 CAMINHOS DA PESQUISA.....	56
5.1 A construção do <i>corpus</i>	56
5.1.1 O <i>Youtube</i>	57
5.1.2 O <i>Corpus</i>	59
5.2 Aliando perspectivas: um olhar quanti-qualitativo.....	61
5.3 Um mapa para nos conduzir	61
6 ENTRE ENUNCIADOS E SENTIDOS	69
6.1 Uma alimentação saudável “personalizada”.....	71
6.2 A perspectiva de uma dona de casa <i>fitness</i>	78
6.3 O problema está no trigo e no leite.....	88
6.4 Sob o regimento da fé.....	92
6.5 Que sigamos os rótulos.....	105
6.6 Possíveis blindagens conforme especialistas e mediadores	114
6.7 A Verdade como alimento para a alma	126
6.8 A circularidade dos sentidos da alimentação saudável na pandemia de Covid-19	142
7 CONCLUSÃO.....	156

REFERÊNCIAS	159
APÊNDICE A – Detalhamento do <i>corpus</i> de pesquisa.....	169
APÊNDICE B - Transcrições	170
ANEXO A – Dispensa de submissão ao Comitê de Ética.....	208

1 INTRODUÇÃO

Como seria se a alimentação ideal, diante de um cenário pandêmico, fosse determinada por *blogueiras fitness*, ou por apresentadoras de televisão (TV), jornalistas, representantes religiosos ou, o que seria mais esperado, nutricionistas? Diante da existência de diferentes modos de lidar com a relação entre saúde e doença, é esperado que as demais perspectivas do que seria saudável, para determinado grupo de sujeitos, se transformem e se adaptem conforme as dimensões do tempo e espaço os quais estariam inseridos. Em uma ilustração reduzida, se em uma ilha o saudável engloba a dança, a pintura corporal e o consumo de alimentos apenas durante a luz do dia, em outro tempo, ou em uma ilha vizinha, tais práticas já não apresentam a mesma significação. Tal movimento de diferenciação das sociedades tem sido descrito e investigado desde os primórdios da Ciência ocidental, porém, por vezes, sem dar a atenção merecida quanto às dimensões contextuais e subjetivas por parte das ciências biológicas, que se debruçam ao que seriam aspectos da saúde e bem-estar dos sujeitos.

Nesse contexto, destacamos os estudos voltados para as diferentes possibilidades de alimentação e as descobertas em torno da Nutrição Humana. No decorrer da construção do conhecimento de tal campo, ainda que o ato de se alimentar e alimentar o outro constitua e caracterize relações humanas, e vice-versa, a ênfase das investigações avançou na busca pela configuração de uma alimentação perfeita com pouca consideração aos demais aspectos envolvidos na produção e consumo de alimentos, que refletem tanto no funcionamento do organismo, quanto na vivência do sujeito enquanto parte de uma sociedade. Assim, ainda que a alimentação seja objeto de investigação de diferentes áreas do conhecimento, a maioria das pesquisas que reverberam na prática profissional são aquelas mais tecnicistas e objetivistas, que reduzem o corpo a partes passíveis de sofrerem intervenções e ação de nutrientes específicos.

Nesse sentido, tal perspectiva fez parte da minha experiência pessoal antes mesmo de iniciar minha graduação em Nutrição. A própria busca em realizar tal curso partiu de um desejo construído desde minha infância e adolescência, nas quais estive em constante contato com profissionais de saúde para regularizar meu sobrepeso e, conseqüentemente, minha alimentação. Porém, ao longo das disciplinas do curso, percebi como a Nutrição não se resume a profissionais que visam somente o emagrecimento, mas também a outras especificidades e abordagens, especialmente as voltadas para a nutrição em saúde pública.

Dessa forma, minha experiência como estagiária Acadêmica Bolsista, no Hospital Municipal Lourenço Jorge/Maternidade Leila Diniz, foi fundamental para vislumbrar como o

nutrir está muito além das dietas para satisfação estética. A vivência no Sistema Único de Saúde (SUS) me mostrou como a alimentação é essencial para a prevenção, tratamento e recuperação dos usuários, desde especificidades pós-cirúrgicas até a amamentação de recém-nascidos. Contudo, durante o período que atuei no banco de leite humano da unidade, percebi que algumas intervenções poderiam ter maior efetividade caso houvesse uma maior atenção dedicada à comunicação, considerando que as demandas de leite humano variam conforme o mês e localidade.

Já no estágio em uma unidade de alimentação e nutrição, no qual atuei em um pequeno hospital particular em um bairro periférico, localizado na Zona Oeste do município Rio de Janeiro, percebi um distanciamento que, por vezes, pode ocorrer entre o profissional de Nutrição e os trabalhadores geridos por ele. No âmbito da cozinha, muitas vezes não havia concordância dos trabalhadores com as práticas de gestão de matérias-primas e resíduos. Algumas vezes, ocorria o caso de sobrar grande quantidade de preparações, na qual a normativa legal, até aquele momento, ordenava seu descarte mesmo que não tenham sido expostas para distribuição. Os trabalhadores, entre eles coqueiras, cozinheiros e auxiliar de serviços gerais, por muitas das vezes, escondiam as cubas e recipientes com tais sobras para servi-las mais tarde, ou para levar para casa quando terminasse o expediente das nutricionistas. Diante disso, me via em intenso conflito durante minha atuação na fiscalização dos mesmos: por um lado, eu entendia a necessidade do descarte; por outro, como eu passava mais tempo na cozinha da unidade do que a nutricionista, em prol de entender melhor todo o processo de produção de alimentos, acabei me aproximando um pouco mais dos trabalhadores e conhecendo seus contextos de vida, na qual conjecturei que a condição socioeconômica deles os impelia a valorizar demasiadamente o alimento disponível, já que não seria tão distante de suas possíveis precariedades financeiras.

Posteriormente, encerrada a graduação, atuei profissionalmente em um consultório particular em parceria com psicólogas, as quais me permitiram compreender uma outra dimensão do estado nutricional, a psíquica. As trocas de saberes no cotidiano me fizeram perceber que haviam dimensões da alimentação que eu ainda não conhecia, as quais o seu desconhecimento poderia me conduzir a uma interpretação equivocada do que seria uma alimentação adequada e saudável, alimentação essa que depende dos diferentes contextos e subjetividades de cada sujeito.

Diante de tantas reflexões e reconstruções, e tendo a expectativa de me tornar uma profissional mais integrativa, percebi a necessidade de aprofundar meus conhecimentos nas outras dimensões determinantes da saúde. Assim, ao ter conhecimento da Especialização em

Comunicação e Saúde, do Instituto de Comunicação e Informação Científica em Saúde da Fundação Oswaldo Cruz (ICICT/Fiocruz), concorri a uma das vagas, na qual fui aprovada e ingressei em 2018. Lá, passei a compreender melhor como as relações entre Ciência, Estado e Mercado determinam a saúde pública e como minha própria relação com a alimentação e imagem corporal, conturbada desde a infância, pode ter sido fruto de encadeamentos de mediações correlacionadas a uma lógica voltada a uma hiperprodutividade científica, diante de negociações de diferentes interesses. Além disso, pude entender como distintos sentidos podem ser depositados aos conceitos, como nomeações podem ser excludentes, como o direito à alimentação e saúde depende diretamente do direito à comunicação, como é fundamental o aprofundamento em saúde coletiva, entre outros horizontes antes ofuscados pela hegemônica perspectiva biomédica da saúde.

Assim, para conclusão do curso, elaborei um projeto de pesquisa que almejava investigar os sentidos que são postos em circulação sobre o conceito de alimentação saudável (AS), sob orientação do Prof. Dr. Wilson Borges, o qual daria continuidade à pesquisa caso conseguisse ingressar posteriormente no mestrado do Programa de Pós-Graduação em Informação e Comunicação e Saúde (PPGICS) do ICICT/Fiocruz. O que, concretamente, acabou se realizando.

Já no mestrado, em interlocução com professores e colegas de sala, de diferentes níveis de formação, assim como de áreas e cidades de origem igualmente diferentes, pude ampliar ainda mais o olhar sobre como a alimentação está presente nas relações sociais, na cultura, na economia, no comércio, além da saúde, de modo que, por diversas vezes, me vi confrontada em minhas percepções de mundo, em um contínuo processo de desconstrução e reconstrução de ideias e pontos de vista. Além disso, ao me inserir no grupo de estudos em Alimentação e Cultura, promovido pelo Instituto Nutes, da Universidade Federal do Rio de Janeiro, pude conhecer profissionais de diferentes áreas em torno da alimentação, em debates pautados principalmente na dimensão cultural do comer. Nos encontros, foram discutidas leituras e vivências de diferentes contextos, como a sacralidade do preparo de alimentos em ritos de religiões afrodescendentes em conflito com o que é possível de ser consumido no cotidiano dos praticantes, bem como a problemática da inserção de comida industrializada em aldeias indígenas na Amazônia, por meio do fornecimento de macarrão e biscoito na merenda escolar nas escolas públicas frequentadas pelas crianças indígenas.

Ainda, com o objetivo de colocar em prática meus aprendizados, até então, “digeridos”, submeti um trabalho para o 42º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação, realizado em setembro de 2019, na Universidade Federal do Pará, em Belém/PA. Participar deste

congresso me permitiu deparar com uma realidade totalmente distinta geográfica e culturalmente, além de apreciar outras possibilidades do consumo de alimentos e da relação com o comer. Inclusive, minha participação não poderia ter ocorrido se não fosse a ajuda de custo cedida pelo Programa de Apoio à Pós-Graduação da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Proap-Capes), agência fundamental para o estímulo à formação e exercício da ciência no Brasil.

Assim, refletindo sobre as motivações que me trouxeram ao PPGICS, questões em torno da inviabilidade de execução das recomendações sobre uma AS, diante de diferentes contextos situacionais de vida, e muitas outras, me atravessaram ao longo da minha graduação e expandiram significativamente após minha inserção na Fiocruz. Resultando, então, nesse trabalho, no qual buscamos problematizar como os mecanismos comunicacionais podem contribuir para o fortalecimento de determinadas perspectivas sobre alimentação, especialmente diante da precarização que a saúde pública tem sofrido pela concorrência com os interesses mercadológicos inerentes da relação Estado-Mercado.

Ademais, perante a iminência de um vírus desconhecido, o Sars-Cov-2, que se multiplica e adoece rapidamente populações inteiras, a exposição e determinação do que seriam práticas saudáveis por vozes alheias ao campo científico configura motivo de preocupação em termos de saúde pública, uma vez que é capaz de popularizar intervenções não comprovadas cientificamente mesmo que sejam prejudiciais à população. Desse modo, diante da volatilidade das dimensões tempo-espaco promovida pela *internet* e a velocidade que distintas informações sobre o novo vírus circulam, pesquisas voltadas para os aspectos comunicacionais que contribuem para formas de se comportar em sociedade se mostram urgentes e necessárias. Especialmente no que tange à alimentação, é possível observar inúmeras recomendações que partem de distintos atores sociais, desde de profissionais e/ou pesquisadores em saúde, até influenciadores digitais, apresentadoras de TV, representantes religiosos, representantes políticos, entre outros, em uma disputa por quem tem o poder de determinar a “verdade” do que seria a AS. E é sobre isso que nos debruçamos para a realização desta dissertação.

Conforme aponta o próprio Guia Alimentar para a População Brasileira, é inviável a determinação de um único padrão alimentar diante da cultura alimentar brasileira, construída heterogeneamente, a partir de atravessamentos culturais trazidos pelo período colonial, demais imigrações e, contemporaneamente, o que recebeu o nome de globalização (BRASIL, 2014). Assim, partimos da hipótese de que a adoção do adjetivo saudável como conceito, por meio da utilização de métricas e/ou condições específicas que definam o estatuto de saúde, sugira um

sentido valorativo, pois qualifica que práticas divergentes seriam inadequadas, delimitando formas sociais de lidar com a relação saúde-doença.

Se torna fundamental, portanto, discutir como os peritos em saúde, já reconhecidos na sociedade brasileira, reforçam determinadas informações sobre o que seria o saudável, bem como os mecanismos midiáticos envolvidos em tal validação, já que até mesmo os modos como o SUS é noticiado poderiam contribuir para a idealização da saúde privada como a “salvação” da população, vide que as campanhas de promoção de saúde promovidas por instâncias públicas e privadas não apresentam significativas diferenças entre si.

Contudo, diante da pandemia de Covid-19, que afeta drasticamente o Brasil desde março de 2020, a grande atuação do SUS contra o novo vírus mobilizou um significativo reconhecimento social de sua importância. Tanto por parte de grupos empresariais de comunicação, quanto pelos próprios cidadãos, por meio das redes sociais e manifestos públicos. As campanhas de conscientização do protagonismo do sistema público se tornaram cada vez mais recorrentes desde o início da pandemia, apesar das denúncias de desvios de verbas e divergências governamentais sobre as possíveis estratégias de enfrentamento. Inclusive, observamos como emergiram, midiaticamente, recorrentes falas sobre AS diante da emergente pandemia e seus agravos, além de questionamentos e discussões antes não realizadas ou valorizadas, a exemplo da forma como o distanciamento social foi capaz de provocar distintas repercussões marcadas pela oposição entre Ciência e Estado, conforme os demais contextos socioculturais e políticos mundiais.

Assim, observamos a popularização de discussões antagônicas em torno de uma percepção ampliada de saúde. Tornou-se mais visível, midiaticamente, a luta pela garantia do direito à alimentação adequada, que, além dos representantes dos Conselho Nacional de Segurança Alimentar, pode ser observado também partir da mobilização social para arrecadação e doações de alimentos e auxílio aos pequenos produtores, negócios locais e trabalhadores autônomos. Em contrapartida, em nível governamental, os subsídios têm sido priorizados, em quantia e agilidade, para grupos empresariais, ao passo que o pagamento de auxílio emergencial à população vulnerável foi, além de longa deliberação, precariamente distribuído em quantia e regularidade. Além disso, o Ministério da Saúde (MS), enquanto autoridade sanitária brasileira, não se pronunciou sobre como poderia se alimentar a parcela da população que vive em estado de insegurança alimentar, sem condições de acesso e aquisição de alimentos. A simplista recomendação sobre manter uma AS para garantir o melhor desfecho possível em caso de infecção pelo coronavírus não condiz com as demais realidades do país, sendo similar ao que tem sido recomendado por celebridades, influenciadores digitais, revistas e profissionais de

saúde de determinadas vertentes, práticas estas que seriam possíveis apenas para a população considerada de classe média a alta.

Dessa forma, evidenciamos que tratar sobre alimentação representa uma importante questão de saúde pública também no que tange à comunicação, pois o silenciamento de certas demandas em prol de outras implica inobservância à equidade na saúde e, portanto, à democracia na garantia do direito humano à alimentação adequada, assegurado entre os direitos sociais da Constituição Federal, através da Emenda Constitucional nº 64, de 2010. Assim, diante da publicização recorrente de recomendações governamentais e midiáticas sobre AS, que não são compatíveis com a realidade de considerável parcela da população brasileira, discutir sobre o tema “Circulação de sentidos sobre alimentação ‘saudável’” implica inúmeros eixos de problematização, nos quais o olhar interdisciplinar da Informação e Comunicação em Saúde possibilita um maior delineamento dos mecanismos envolvidos nas formas de se alimentar dos brasileiros e que, no panorama descrito, serão afetados independente das prescrições realizadas. Ao abranger a informação, desde a produção até sua circulação e apropriação, nos torna possível visualizar como sentidos e atravessamentos são postos em circulação nos discursos midiáticos e públicos sobre saúde, evidenciando uma fecunda estratégia de investigação dos modos de compreender e contribuir para a intervenção no estado nutricional, e, portanto, na saúde da população.

Diante disso, considerando que os sujeitos tomam suas decisões conforme sua relação com os saberes adquiridos ao longo de sua construção, se apropriando do que mais lhes faz sentido, nosso objetivo com o presente trabalho foi compreender se e como as recomendações sobre da 2ª edição do Guia Alimentar para a População Brasileira estão presentes ou não nas publicações sobre AS que se popularizaram na plataforma *Youtube*, durante o início da pandemia de Covid-19 no Brasil. Por meio da construção de um *corpus* a partir dos vídeos com maior circulação na plataforma e período mencionados, para nossos objetivos específicos, foram evidenciados os principais sentidos presentes nos discursos sobre AS, sugerindo que estes sejam os principais postos em circulação nesse espaço de tempo. A partir de então, identificamos por meio de quais posicionamentos partem tais sentidos, considerando a possibilidade da presença de diferentes perspectivas. Neste contexto, evidenciamos a presença ou ausência da equidade em saúde nas recomendações e o modo como foram abordadas. E, por fim, apontamos os possíveis mecanismos envolvidos para circularidade cultural dos sentidos encontrados.

Nessa perspectiva, nosso trabalho foi estruturado em mais seis capítulos, além desta introdução. No capítulo 2, discutimos como o desenvolvimento da Nutrição no país contribuiu

para a produção de distintos sentidos sobre AS, no qual não buscamos descrever uma cronologia do campo, mas discorrer sobre como a AS foi se deslocando de uma preocupação com a população em direção a uma individualização do cuidado, marcada por relações Estado-Mercado. Já no capítulo 3, trouxemos uma reflexão sobre a possibilidade de uma equidade em AS no contexto da pandemia de Covid-19, aprofundando o que temos afirmado sobre a importância de tratar alimentação também no que tange à comunicação. No quarto capítulo, apresentamos nossa fundamentação teórica que, em uma perspectiva teórico-epistemológica, elencamos os conceitos de dialogismo e polifonia de Bakhtin (2011), poder simbólico de Bourdieu (1989), sistemas peritos de Giddens (1991), mediações de Martín-Barbero (2015) e circularidade cultural de Ginzburg (2006; 2012), autores estes que se debruçaram sobre discussões que rompem com a perspectiva dicotômica da existência de uma hegemonia pautada por uma classe dominante em sobreposição a uma classe subalterna.

Quanto aos passos dados em nosso caminho de pesquisa, construímos nosso *corpus* de modo a termos como objeto sociológico a pandemia de Covid-19 no Brasil e, como objeto comunicacional, as obras midiáticas sobre AS que obtiveram maior número de visualizações na plataforma de vídeos *Youtube* durante o período inicial da pandemia no país, descritas no capítulo 5 junto às nossas escolhas, justificativas e critérios de seleção e exclusão. Além disso, nesse mesmo capítulo, propomos a construção de um mapa dos fluxos comunicacionais diante do potencial de circulação de acordo com as métricas disponibilizadas pela plataforma elencada.

Já no capítulo 6, nos debruçamos sobre nossa análise, tendo como aporte teórico uma associação da Semiologia dos Discursos Sociais (PINTO, 1994) aos procedimentos metodológicos apresentados por Verón (2004) e Araújo (2004), uma vez que abordam a pertinência em evidenciar as marcas enunciativas presentes nos discursos e em analisar a comunicação como uma arena de disputas. Assim, após transcrições dos vídeos e evidenciação das marcas discursivas, seguimos em uma discussão sobre estas, com posterior identificação e categorização dos sentidos propostos nas narrativas.

Ainda nesse capítulo, construímos um segundo mapa, este sobre a expressividade dos sentidos evidenciados. Posteriormente, apresentamos uma discussão, tendo este mapa como nosso guia, por meio dos conceitos centrais elencados para problematizar nossos achados de pesquisa. Tal discussão nos possibilitou compreender a instrução de Carlo Ginzburg quanto à importância da observação aos detalhes, de modo que observamos haver um plano de fundo comum que emerge pela circularidade da relação aparência-saúde.

Por fim, apresentamos nossas conclusões, nas quais refletimos como nosso trabalho proporcionou uma articulação fecunda entre Comunicação e Saúde, uma vez que os sujeitos são permeados por distintos atravessamentos ao se posicionarem sobre o mundo, seja nas formas de se expressar social e/ou politicamente, propiciando a construção de um ou mais imaginários, convergentes ou divergentes, seja na capacidade de modular as formas de se lidar com a alimentação e saúde. Assim, conduzidos pela questão “*como a AS tem sido determinada pelos principais sentidos postos em circulação no contexto da pandemia de Covid-19, a partir das obras midiáticas com maior popularidade no Youtube?*”, pudemos adentrar no espiral anacrônico e sincrônico da circularidade em torno da AS para capturar e trazer à luz como diferentes significações e sentidos, por vezes, se camuflam diante de tantas informações e vozes.

Ademais, destacamos que esse trabalho não seria possível sem o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior que, mesmo diante de um financiamento precário, permite que tais trabalhos voltados para a saúde e bem-estar da população brasileira possam ser desenvolvidos. Inclusive, após uma dedicação e um esforço psíquico que não imaginávamos ser possível, devido ao cenário pandêmico, a presente pesquisa foi finalizada com o apoio recebido pelo próprio PPGICS, que teve a sensibilidade de compreender o desafio que foi e é viver a pandemia e, concomitantemente, dissertar sobre um significativo agravo da insegurança alimentar, possível observar em cada ida ao supermercado, lidar com o adoecimento e perda de entes queridos por Covid-19, e as demais psicossomatizações relativas ao momento vivido.

2 A PRODUÇÃO DE SENTIDOS SOBRE A ALIMENTAÇÃO DIANTE DA CIÊNCIA DA NUTRIÇÃO NO BRASIL

Neste capítulo, apresentamos um panorama sobre o desenvolvimento da Nutrição, associada majoritariamente ao saber biomédico, mas cujas raízes remontam à Antiguidade. É importante que explicitemos que não estamos fazendo uma genealogia dessa atividade profissional, tampouco buscando estabelecer o que poderia ser um marco da designação da AS. O que nos interessou, nesta parte da dissertação, é observar (e descrever) como gradualmente o debate foi se deslocando de uma preocupação do Estado, para com uma mão-de-obra, em direção a uma individualização do cuidado, impulsionada pelo discurso neoliberal, especialmente a partir daquilo que se convencionou chamar de *estilo de vida saudável*, tendo forte contribuição dos meios massivos de comunicação. Um dos efeitos desse processo é a emergência de uma multiplicidade de formas de compreensão do que significa comer e alimentar-se, e os debates que daí se estabelecem. Na verdade, esse movimento é fundamental para que se compreenda como, especialmente no final de século XX e nas primeiras décadas do XXI, se sucedeu a formulação da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) e, posteriormente, o Guia Alimentar Brasileiro, tornando-se objetos centrais de análise, particularmente a partir dos marcos representados pela 8ª Conferência Nacional de Saúde e da Constituição Brasileira de 1988 para compreensão daquilo que nomeamos como medicalização do alimento.

2.1 Discursos da saúde e suas transformações

Desde as informações mais antigas que possamos ter sobre a humanidade, a alimentação é um dos principais temas de estudos antropológicos que descrevem formas de vida e socialização dos sujeitos. Como afirmam Contreras e Gracia (2011, p. 38):

Os antropólogos têm, há mais de um século, manifestado seu interesse pelo estudo sociocultural da alimentação ao registrar com maior ou menor ênfase seu caráter central para a sobrevivência das sociedades assim como a extraordinária *carga comunicativa* que todos os grupos sociais geram em torno da comida (*grifos nossos*).

Diferentes formas de lidar com alimentos são descritas através de inúmeros registros históricos desde a Antiguidade. E, conforme as interações humanas e tecnológicas sofreram mudanças e/ou avanços ao longo do tempo, os modos de se lidar com a alimentação e o binômio saúde-doença estão em constante transformação, principalmente a partir da Revolução

Industrial da segunda metade do século XIX, pelo redimensionamento de tempo e espaço, que resultou em uma significativa reestruturação da sociedade em que as mudanças passaram a ser impulsionadas em ritmo mais veloz e abrangente. Assim, como consequências da modernidade, questões como rápidas aglomerações urbanas, geração de produtos alimentícios em larga escala e de alta durabilidade, redefinições do trabalho, distanciamento do local de cultivo/produção de alimentos, entre outros, afetaram diretamente a relação com a comida e o ato de comer das sociedades modernas ocidentais (GIDDENS, 1991; CONTRERAS; GRACIA, 2011).

Nessa perspectiva, é fundamental olhar para o desenvolvimento dos aspectos comunicativos do cuidado em saúde na Medicina Ocidental. Em meio às constantes descobertas pós-renascentistas, a teoria do contágio elaborada por Fracastoro foi um marco para estudos posteriores sobre as possíveis causas das doenças, pois iniciou o afastamento das causas por questões morais e religiosas. Contudo, se tratou de um distanciamento heterogêneo, uma vez que os sentidos da saúde e doença são configurados social, histórica e culturalmente, não apenas por achados científicos ditos “neutros”. Tanto conceitos e definições, quanto seus sentidos “não estão isentos de crenças, hierarquias, juízos de valor, conhecimentos e atitudes compartilhados em grupo” (CZERESNIA; MACIEL; OVIEDO, 2013, p. 15).

Dessa forma, ainda que os avanços tecnocientíficos promovessem importantes ressignificações, estas não poderiam abster-se das dimensões religiosa e cultural envolvidas, como as práticas de intervenção que associavam doenças a atitudes consideradas pecaminosas dos adoecidos, justificando práticas de purificação e expiação. Inclusive, a determinação de procedimentos e regras sistematizadas, a serem realizadas no âmbito pessoal, remonta à medicina hipocrática da Grécia Antiga, uma concepção que deu base para a formulação de normas sobre as horas de repouso, dieta adequada, regime de banhos, práticas sexuais e atividade física. Porém, ao contrário da formulação inicial grega, abandona-se a laicidade para vincular-se ao imaginário religioso predominante no período, caracterizado pelo Cristianismo (CZERESNIA; MACIEL; OVIEDO, 2013). É sugerido, então, como o saber em saúde se constrói de modo não linear, mas em uma circularidade capaz de atravessar hierarquias de poder, além do próprio tempo-espaço, como discutimos mais à frente. Todavia, ainda que os sentidos não apresentem evolução linear, para fim de contextualização, seguimos em uma discussão que considera a progressividade dos avanços da técnica, tão cara à Medicina Ocidental.

Posteriormente, a partir da Revolução Industrial, os desdobramentos da teoria do contágio possibilitaram que a saúde fosse debatida no âmbito político, de modo que a saúde da população fosse considerada entre os interesses do Estado e das classes mais abastadas, pelo

reconhecimento do povo como “capital-humano”, essencial para garantir a estabilidade econômica vigente. Progressivamente, e de diferentes modos, a saúde foi sendo institucionalizada, conforme o contexto socioeconômico e cultural do Estado em questão: na Inglaterra e outros países europeus, as ações voltavam-se para melhorar as condições de vida nas sociedades urbanas; já nos países com doutrina liberal, como os Estados Unidos, foram criadas entidades filantrópicas voltadas para grupos específicos e o discurso da higiene se voltava para práticas individualizadas pautadas em códigos morais (CZERESNIA; MACIEL; OVIEDO, 2013).

Mais tarde, com os constantes avanços de tecnologias e a descoberta de agentes patógenos microscópicos pela Microbiologia, eclodiu significativa ressignificação do olhar médico ocidental, ao separar o biológico e o social, o individual e o coletivo. Com essa perspectiva, cada vez mais a produção e análise da informação em saúde se voltava para a doença e menos para o doente, com foco no estudo do controle e erradicação de patógenos e causas. Portanto, o modelo de cuidado passou a se centrar mais na técnica, por meio da especialização, medicalização e o exaustivo uso de tecnologias (BONITA; BEAGLEHOLE; KJELLSTRÖM, 2010; CZERESNIA; MACIEL; OVIEDO, 2013).

Atualmente, esse modelo ainda é predominante no cuidado em saúde, aliado à perspectiva epidemiológica que sugere uma ponte entre o biológico e o coletivo, mas sem ênfase em agregar a dimensão sociocultural com os mesmos esforços que valoriza o saber biomédico. Com o deslocamento dos sentidos do tato ou olfato para o sentido da visão nos discursos da saúde (CZERESNIA, 1997), tais condições propiciaram uma verdadeira reforma na educação profissional médica, nos EUA e no Canadá, por meio do Relatório Flexner¹. A partir do relatório, foi redefinido e institucionalizando o que deveria ser discutido e abordado nas pesquisas e práticas medicinais, uma vez que

Encontrar causas específicas, localizáveis, que orientem modelos de intervenção que possam ser padronizados, é o propósito que direciona os desenvolvimentos da medicina desde aquela época. Assim, é preciso definir os procedimentos mais apropriados, as tecnologias mais pertinentes, os conhecimentos que mais se destacam e merecem ser aprofundados por novas pesquisas norteadas pelo ideal de conhecer a causa última e mais íntima da doença como afirmam (CZERESNIA; MACIEL; OVIEDO, 2013, p. 57).

¹ Elaborado por Abraham Flexner em 1910, o originalmente chamado Relatório “Educação Médica nos EUA e o Canadá”, teve como proposta a reestruturação do ensino da medicina pela articulação de saberes das ciências básicas com os da clínica, em uma formação de base disciplinar centrada na prática laboratorial e clínica. Propunha também a articulação com centros universitários para promover a inclusão das ciências humanas e incorporação de demais saberes e práticas. Contudo, a formalização do projeto voltou-se para o ensino central na prática médica voltada para a especialização, individualização, hospitalocentrismo e uso exacerbado de tecnologias (CZERESNIA; MACIEL; OVIEDO, 2013).

Cabe ressaltar, contudo, que o setor da saúde² é configurado por uma arena de disputas de conhecimentos, incluindo os de origem não científica, práticas, experiências, valores, crenças, políticas, ou seja, repleto de negociações entre diferentes forças e ideologias. Inclusive, é preciso ressaltar que a demanda crescente de tecnologias médicas ocorreu em paralelo à reconfiguração e expansão do capitalismo³, diante da aceleração e ampliação dos mercados mundiais na produção industrial, definindo tanto a economia dos países, quanto contribuindo substancialmente para a reestruturação social (FARIA, 1999).

Dessa forma, o século XIX assistiu ao encontro entre o saber biomédico e o liberalismo emergente, que, em conjunto, se mostraram importantes elementos para a legitimação de responsabilização do sujeito nos discursos e sentidos sobre saúde-doença, uma vez que a autonomia reflexiva reforça o ideal liberal, em que a verdadeira liberdade seria obtida pelo enaltecimento das preferências individuais e pela valorização de habilidades e competências (MIGUEL, 2016). A visão liberal de que “todos os cidadãos são guiados por um entendimento esclarecido de seus interesses” (MIGUEL, 2016, p. 30) e que a desigualdade é necessária e inevitável nas relações sociais, por sorte e/ou capacidade, alimenta uma percepção de mundo moldada em uma limitada soberania das perspectivas individuais, já que estaria submetida aos interesses dos detentores de maior poder. Ademais, contemporaneamente, com a emergência da perspectiva neoliberal diante da crise do sistema capitalista, tal valorização do posicionamento concorrencial estimulou a condução para uma vida gerida como uma empresa (FOUCAULT, 2008).

Inclusive, o neoliberalismo contribuiu para a transnacionalização do sistema produtivo, movimento reconhecido como globalização, a qual costuma-se atribuí-la ingenuamente a possibilidade um poder universal de uniformização, mas que, na realidade,

[...] é mais postulado do que fato, uma vez que a globalização mostra-se claramente regional (os investimentos concentram-se em determinadas regiões do mundo) no seu modo de ação. Global mesmo é a medida da velocidade de deslocamentos de capitais e informações, tornados possíveis pelas teletecnologias – globalização é, portanto, um outro nome para a “teledistribuição” mundial de pessoas e coisas (SODRÉ, 2002, p. 11-12, *grifos do autor*).

Desse modo, é observada uma grande influência das negociações mercadológicas para financiamento de pesquisas em saúde, fortalecimento de economias, *lobbies*, formulação de políticas públicas, priorização de certos setores industriais, entre outras repercussões na

² Optamos por tratar a saúde como um setor por estar compreendida por diferentes campos do saber, abstendo-nos da perspectiva de campo científico conceituada por Bourdieu (1976).

³ Optamos por uma breve colocação sobre o capitalismo, sem determinação cronológica de eventos, para fins de contextualização.

sociedade. Como uma das consequências, a institucionalização de determinados conceitos e protocolos de intervenção, a partir do “olhar biomédico mercantilizado”, suscita diferentes práticas voltadas ao cuidado e vigilância do corpo, dificultando a eficácia de políticas públicas de saúde na melhoria das condições de vida da população como uma das responsabilidades do Estado, uma vez que determinações e sentidos resultantes não ocorrem sem escolhas e exclusões pautadas em visões de mundo e interesses envolvidos (CASTIEL; GUILAM; FERREIRA, 2010; CZERESNIA; MACIEL; OVIEDO, 2013).

Subsequentemente, em uma realidade com crescentes custos aos Estados com a assistência médica à população, emergiu a concepção de redefinição das responsabilidades médicas para a prevenção além da cura. Diante disso, discussões em torno da Promoção da Saúde e prevenção de doenças passaram a ser realizadas no âmbito internacional, enfatizando a Estatística como fundamental para determinação de critérios científicos de causalidade e fatores de risco (AROUCA, 2003). Nesse contexto, conforme se estabelecia uma transição epidemiológica nos países europeus e norte-americanos, com maior prevalência de doenças crônico-degenerativas e significativa redução das transmissíveis, paralelamente, no cenário político-econômico, se fortalecia uma visão pautada no individualismo capitalista. Assim, apesar da I Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, em 1986, constatar oficialmente na Carta de Ottawa a ideia de saúde como resultado da qualidade de vida, incluindo fatores como justiça social, ecossistema e educação, diferentes modos de tratar a Promoção da Saúde se desenvolveram conforme os diferentes panoramas dos Estados. Duas concepções se destacaram: uma pautada na inclusão da dimensão socioambiental e responsabilidade estatal na determinação causal da saúde-doença; outra, pela perspectiva das mudanças do estilo de vida, pela adequação comportamental individual de hábitos alimentares, prática de atividade física, tabagismo, alcoolismo, entre outros (CARVALHO, 2004; HAESER; BUCHELE; BRZOZOWSKI, 2012; CZERESNIA; MACIEL; OVIEDO, 2013).

Dentre elas, a concepção que mais obteve êxito, até os dias atuais, foi aquela voltada para o estilo de vida, como é possível observar nos discursos das instâncias governamentais, sociedades médicas, profissionais de saúde, setores privados e mídia. Um discurso capaz de mobilizar sujeitos para se responsabilizarem pela gestão de si, aliviando os gastos públicos e alimentando um potente setor do mercado de produtos e serviços, que prometem atingir o estilo determinado como ideal, o *estilo de vida saudável*. Nesse contexto de “enraizamento” das lógicas capitalistas, é favorecida a busca pela determinação do que seriam hábitos saudáveis, ou seja, comportamentos capazes de suprimir as necessidades fisiológicas e potencializar as habilidades individuais, favorecendo a competitividade entre discursos científicos e

mobilizando o comércio de produtos e/ou serviços ditos saudáveis, inclusive aqueles voltados para a alimentação (CASTIEL; GUILAM; FERREIRA, 2010).

Contudo, tal concepção, criada e adotada por países desenvolvidos, não seria capaz de contemplar as distintas realidades dos países ditos periféricos, como o Brasil. Apesar da Promoção da Saúde, no sentido da qualidade de vida, ter sido tratada no Relatório Final da histórica 8ª Conferência Nacional de Saúde, também em 1986, a progressiva adesão do neoliberalismo no contexto político brasileiro contribuiu para que, na prática, tal concepção fosse aplicada segundo a gestão de si, ainda que a população não tivesse a mesma qualidade de vida e condições socioeconômicas que as dos países desenvolvidos. Consequentemente, além de não contemplar as necessidades em saúde do país, repercutiu diretamente na própria formulação de políticas de saúde e, portanto, no SUS, uma vez que, desde a sua criação, não há a exata delimitação da atuação do setor privado (PAIM, 2009; CASTIEL; GUILAM; FERREIRA, 2010).

Assim, os sentidos derivados e concepções sobre saúde expressos pelas instâncias de poder, sejam reguladoras estatais ou derivadas do Mercado, são passíveis de resistência à apropriação pela população e, até mesmo, favorece a hibridização do conhecimento, uma vez que o binômio saúde-doença também é composto pela experiência dos que por ele são acometidos, de maneira individual e coletivamente. Logo, diante da incerteza entre as constantes mudanças das afirmações científicas e da ausência de credibilidade nos governos através dos anos, é caracterizado um cenário complexo de estratificação do que seria a melhor intervenção e/ou prática, em que tanto os sujeitos que recebem um tratamento, quanto os que o fornecem, se veem diante de divergentes modos de lidar com a saúde. É denotado, então, um conflito com o outro e consigo, em uma necessidade de reflexão sobre quem ouvir, sobre o que se apropriar, o que perpetuar. Um movimento de reflexividade intensa que não necessariamente é conduzido por aquele que se diz detentor da verdade, sejam fontes médicas, governamentais ou comerciais, mas um pensamento dinâmico, conduzido por atravessamentos e apropriações que o sujeito experienciou até então. Cabe destacar que, nesse contexto, ao nos referirmos aos “sujeitos”, não nos voltamos exclusivamente à população, mas também aos cientistas, profissionais da saúde e governantes, uma vez que também são “sujeitos do seu tempo”, passíveis de aderirem às conformações socioculturais vigentes, sejam novas ou ressignificadas, sujeitos também compostos pelos diálogos com o outro.

2.2 Estilo de vida e alimentação saudável: transformações das fontes e vozes da Nutrição

Ao representar uma forte tendência de controle e vigilância por biopoderes, como viemos discutindo até então, o *estilo de vida saudável* repercutiu como um potencial despolitizante da sociedade, ao vincular saúde e longevidade às escolhas individuais (CASTIEL; SANZ-VALERO; VASCONCELLOS-SILVA, 2011). Nesse contexto, no que tange aos estudos em alimentação, a construção da ciência da Nutrição procedeu a partir do movimento de especialização disciplinar da Medicina Ocidental, culminando em um olhar majoritariamente positivista, voltado para o funcionamento dos nutrientes no organismo humano. Dessa forma, tratados filosóficos históricos, manuais de plantas medicinais e os livros sagrados que abordavam teorias sobre alimentação foram sendo, aos poucos, substituídos por estudos em torno da Biologia e Bioquímica (CONTRERAS, GRACIA, 2011). Culminando, assim, em um grande número de “profissionais do campo da Nutrição restritos a um olhar reducionista sobre a realidade, afastando-os da subjetividade, do imaginário social, dos sentidos e significados do alimento no cotidiano” (KRAEMER *et al.*, 2014, p. 1341).

Em uma retrospectiva congruente ao abordado anteriormente, quanto à perspectiva da população como “capital humano” diante da Revolução Industrial, foi evidenciado que em países europeus e norte-americanos, diante de uma classe operária mal nutrida e com fome, a elite burguesa pressionou o Estado a tomar atitudes quanto à insalubridade apresentada pelos operários, por apresentarem menor qualidade de mão-de-obra. Este, por sua vez, passou a monitorar e gerar condições, em alguma medida, para a melhoria do estado nutricional do grupo em questão (BEARDSWORTH; KEIL, 1997).

Até então, o risco alimentar se concentrava no acesso limitado a alimentos. Porém, com os avanços no processamento de alimentos e estímulo ao consumo, a dimensão do risco passou a ser vista de modo mais ampliado. Mais tarde, no período pós-guerra, a noção de risco foi importante fator para a institucionalização de padrões alimentares coerentes com as preocupações científicas, reforçando a Promoção da Saúde como principal referência para lidar com a saúde pública em diversos países, resultando em inúmeros eventos e congressos internacionais em torno da discussão.

Como um dos desdobramentos, em dezembro de 1992, foi realizada a Conferência Internacional de Nutrição, pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura em parceria com a Organização Mundial da Saúde (FAO/WHO), na qual os países-

membros⁴ afirmaram o compromisso conjunto para eliminar a fome e todas as formas de desnutrição, além de colocar em discussão como as políticas de desenvolvimento econômico afetam o estado nutricional da população (FAO/WHO, 1992). Nessa conferência, foram elaboradas a Declaração Mundial e o Plano de Ação em Nutrição, os quais detalhavam as ações e estratégias intersetoriais necessárias para alcançar os compromissos firmados.

Posteriormente, em 1995, um comitê consultivo da FAO/WHO iniciou um debate em busca de estabelecer uma base científica para a formulação de guias alimentares baseados nos alimentos ao invés dos nutrientes. Publicado somente em 1998, o documento “Preparação e Uso de Guias Alimentares Baseados em Alimentos” apresentou referenciais estatísticos e metodológicos para orientar os países-membros na elaboração de seus guias, como parte do plano de ação afirmado (FAO/WHO, 1998). Consecutivamente, no Brasil, no ano seguinte foi promulgada a Portaria nº 710, de 10 de junho de 1999, que aprova a criação e implantação da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), como integrante da Política Nacional de Saúde e inserida no contexto da Segurança Alimentar e Nutricional (BRASIL, 1999). Na própria portaria foi incorporada, na íntegra, a nova política, a qual apresenta as diretrizes norteadoras, ações necessárias e estratégias para sua implementação. Inclusive, descreve que o documento estaria em consonância com as recomendações prévias, afirmando o compromisso do Brasil com o estabelecido em 1992.

A PNAN representa então a institucionalização governamental de como deve ser tratada a relação alimentação e saúde no país, tendo sido formulada mediante exposição dos referenciais científicos e das articulações intersetoriais necessárias para ações no âmbito do SUS, uma vez que

O Art. 3º da Lei nº 8.080/90 define que a alimentação constitui um dos fatores determinantes e condicionantes da saúde da população, cujos níveis expressam “a organização social e econômica do País”. No Art. 6º, estão estabelecidas como atribuições específicas do SUS “a vigilância nutricional e orientação alimentar e “o controle de bens de consumo que, direta ou indiretamente, se relacionem com a saúde, compreendidas todas as etapas e processos, da produção ao consumo” (BRASIL, 1999, p. 2).

Contudo, ainda que tenha sido reconhecida a importância da ressignificação do termo segurança alimentar e incluída sua abordagem nos documentos oficiais do SUS, visando abranger as dimensões socioeconômicas e ambientais em torno do “comer saudável”, na prática, as estratégias de intervenção se mostravam, em sua maioria, sob a perspectiva do *estilo de vida saudável*, assim como as demais ações em saúde pública. Dessa forma, passou a ser

⁴ O Brasil está admitido como país-membro das Nações Unidas desde 24 de outubro de 1945 (UNITED, 2021).

majoritariamente depositado sobre o cidadão a responsabilidade de seguir as recomendações governamentais para a manutenção de sua própria saúde, pela legitimação do discurso científico da Promoção da Saúde.

Assim, diversas estratégias resultaram da nova política, sendo a elaboração de um Guia Alimentar uma das ferramentas mais importantes para implantação da PNAN e norteamento da atuação de profissionais da Nutrição no país. Em consonância com o acordo internacional⁵, em 2006 foi publicado o primeiro Guia Alimentar para a População Brasileira, que enfatiza e descreve como deve ser a adoção de hábitos alimentares considerados saudáveis (BRASIL, 2006b). Em consonância com a perspectiva da responsabilização de si, o guia foi formulado em uma estrutura de normas e regras, proibições, apontamentos e foco na vigilância e controle, sem observar o princípio da equidade em saúde, que depende diretamente de ações intersetoriais para garantia da segurança alimentar.

Dessa forma, a terapêutica nutricional se voltou para uma racionalidade que objetiva o restabelecimento do que seria considerado “normal, adequado, saudável”, ou seja, conduzindo ao estabelecimento de um padrão de AS diante de um corpo idealizado, ignorando contextos, desejos, afetos e subjetividades. E, através de estratégias comunicativas, é estimulada a sensação de pertencimento a determinado sistema de valores e crenças por aqueles que forem capazes de aderir a tal modelo, como uma maneira de se apropriar de uma identidade cultural, na qual o ato de comer se trata de uma atividade controlada, mensurada, que objetiva a saúde e, portanto, não poderia ser negada como benéfica (KRAEMER *et al.*, 2014; JACOB, 2017). Ademais, tais valores baseados na determinação da AS transcendem os discursos de cientistas e especialistas em Alimentação e Nutrição para serem debatidos, massivamente, nas demais esferas da sociedade, a partir de diferentes motivações e perspectivas.

2.3 A emergência de diferentes representações da alimentação saudável

O avanço tecnológico⁶ permitiu o desenvolvimento de novas técnicas em todos os setores produtivos, não sendo diferente quanto às Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs). Diante da, aqui assumida, “globalização tecno-neoliberal”, o discurso da AS é apropriado como potente mobilizador econômico, uma vez que a crescente dependência do Estado em negociações de Mercado favorece uma racionalidade governamental que privilegia

⁵ Os Planos de Ação em Nutrição de cada país-membro das Nações Unidas foram desenvolvidos de formas distintas, conforme os panoramas políticos, econômicos e sociais vigentes em cada Estado.

⁶ Reconhecemos que as mudanças tecnológicas não configuraram apenas benefícios às sociedades, portanto toma-se aqui a ideia de avanço pelo desenvolvimento de novas técnicas.

a economia ao invés da qualidade de vida da própria população, refletida em ações de saúde pública desconectadas das demais políticas públicas de saneamento, segurança, educação, informação, entre outras. A partir disso, a AS é apropriada e debatida por profissionais e pesquisadores de saúde, sociedade civil, publicidade de alimentos, celebridades, bem como nas estratégias de intervenção nutricional em saúde pública.

Nessa perspectiva, sugerimos a importância de que olhar para o discurso da AS não importe apenas ao desenvolvimento da profissão do Nutricionista, mas para a contextualização necessária que o tema convoca diante da perspectiva de uma saúde integral. Cabe mencionar que a conformação do campo da Nutrição no contexto brasileiro contou, na sua história, com importantes defensores da segurança alimentar, como Josué de Castro. Ele, exilado do país por contrariar o antigo regime ditatorial vigente com suas discussões sobre a fome, chegou a afirmar que a alimentação se trata de um direito de cidadania. Tal direito passou, inclusive, a ser reconhecido na 8ª CNS, mas integrado à Constituição Federal somente em 2010 (ANDRADE, 1997; IPEA, 2002; MALUF, 2007; BRASIL; 2010; ROCHA, 2017).

Assim, em constantes disputas e sinergias, se desenvolveu um campo disciplinar com muitas e divergentes linhas de pensamento. Um exemplo é a criação do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Consea), em 1993, em adesão a vertente da Promoção da Saúde que defende a garantia da participação social nas decisões políticas (BURLANDY, 2009). Questões como segurança alimentar passaram a ser debatidas na relação Ciência-Estado-Sociedade, incorporando dimensões socioeconômicas e ambientais, mas não sem o enfrentamento de intenso conflito de interesses entre Estado-Mercado, que por vezes se mostrou como uma única entidade. O próprio Consea foi extinto repetidas vezes ao longo dos anos, tendo sido, inclusive, uma das primeiras medidas tomadas pelo atual presidente da República em seu primeiro dia de mandato. É observável, então, como a institucionalização da AS procedeu gradualmente em consonância com a concepção internacional, majoritariamente capitalista, da Promoção da Saúde pelo estímulo à responsabilização individual à adesão ao estilo de vida saudável.

A discussão sobre o posicionamento ambíguo do Estado, entre favorecer ao Mercado ou à população, remonta desde os debates prévios à promulgação da Constituição Federal de 1988 (CF 88), graças aos movimentos sociais que deram corpo à memorável 8ª CNS. Apesar da conquista da garantia de saúde universal, paralelamente, os planos de governo caminhavam em direção às propostas neoliberais. Como desdobramento, nosso sistema de saúde se desenvolveu subfinanciado e caracterizado por uma intensa inserção do setor privado.

Um sistema público nesse molde, enraizado por lógicas de gestão de instâncias privadas, se torna passível de pronunciar discursos hibridizados, que atendam simultaneamente aos interesses da gestão de custos e lucros da “associação Estado- Mercado”. Nessa perspectiva, considerando, por exemplo, que os discursos midiáticos sejam conduzidos conforme interesses mercadológicos, são observáveis semelhanças entre recomendações do MS e da mídia, ao omitir os demais condicionantes de saúde diante de recomendações sobre como a população deve se comportar.

Ao tomarmos o Guia Alimentar para a População Brasileira como objeto concreto, representante da perspectiva estatal de como devem ser as ações para melhoria da saúde da população pela alimentação, podemos destacar alguns elementos que contribuem para nossa discussão. Na primeira edição, de 2006, o Guia Alimentar brasileiro não demonstrou nenhuma representação gráfica que pudesse exemplificar visualmente as recomendações quanto às porções de alimentos, diferentemente de outros países, como a pirâmide alimentar em alguns países europeus e nos Estados-Unidos, o arco-íris no Canadá, o formato de pizza na Costa Rica, o pote de cerâmica na Guatemala e a maçã no México (HUNT; RAYNER; GATENBY, 1995; PEÑA; MOLINA, 1998; BARBOSA; COLARES; SOARES, 2008). Assim, observa-se que na interpretação e implantação prática das recomendações, diversas representações próprias das unidades de saúde poderiam ser incorporadas pelos profissionais do SUS e pela população, podendo indicar tanto uma possível autonomia da atenção primária em delinear suas ações de Promoção da Saúde, quanto uma forma de não interferir bruscamente no consumo de determinados segmentos do mercado. Nesse contexto, inclui-se a forte atuação das indústrias farmacêutica e a de alimentos no financiamento de pesquisas, congressos e cursos de atualização em Nutrição, favorecendo cada vez mais a medicalização do alimento, pela legitimação da autovigilância e controle de si, assim como a ideia de que saúde pode ser adquirida como uma mercadoria.

Já na segunda edição do Guia, publicada em 2014, observamos o início de uma possível ruptura com o Mercado, por meio da ênfase das recomendações sobre a importância da redução do consumo de industrializados e por abordar, em alguma medida, questões culturais e socioeconômicas pela apresentação de pratos regionais e, como o enunciado sugere, de baixo custo (BRASIL, 2014). Contudo, ainda apresenta limitações ao contemplar as recomendações quanto aos hábitos alimentares, como, por exemplo, não detalhar como seria possível dedicar tempo ao preparo de refeições para aqueles que passam cerca de quatro horas no trajeto casa-trabalho-casa. Desde sua publicação, diferentes formas de circulação foram desenvolvidas pelo MS e pelos conselhos de profissionais em saúde, como campanhas, vídeos explicativos,

manuais, entre outros. Entretanto, as realidades contextuais do país, de dimensões continentais e marcado pela desigualdade, transcendem as recomendações focadas pela comunicação estatal. Como temos discutido, uma das principais características dos discursos ministeriais acerca da alimentação é a responsabilização do indivíduo, como a mensagem destaque da página principal do portal Saúde Brasil (Figura 1).

Figura 1. *Pop-up* da página principal do portal Saúde Brasil do Ministério da Saúde.



Fonte: BRASIL (2021).

Outro exemplo é o discurso sobre alimentos orgânicos. No capítulo intitulado “Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável”, do já mencionado guia, é recomendado que seja dada preferência aos orgânicos, ao afirmar que “legumes e verduras orgânicos e de base agroecológica são particularmente saborosos, além de protegerem o meio ambiente e a saúde” (BRASIL, 2014, p. 74). Contudo, além do acesso a tais alimentos ser limitado, seja por questões econômicas e até territoriais, o número de pesticidas só tem aumentado perante permissão governamental, totalizando 262 tipos apenas em 2019 (GOVERNO, 2019). Mostra-se evidente, então, como a ausência de medidas legislativas para aumentar a produção de orgânicos e eliminação gradual de agrotóxicos é totalmente contrária à determinação da CF 88 sobre a saúde.

Contrariedades como essa, aliadas a um intenso cenário de polaridade e não credibilidade política em geral, dificulta que seja depositada confiança nos discursos de instâncias governamentais. Além disso, ainda que tais órgãos estejam ampliando seus canais de comunicação com a população, por meio da *internet*, ainda é observada perpetuação de uma

comunicação unidirecional, prescritiva, normativa e sem diálogo (ARAÚJO; CARDOSO, 2007; SOBREIRA, 2013).

Assim, é crescente o número de alternativas fontes de consulta sobre saúde-doença, inclusive quanto à alimentação, em que grande parte da informação disponível provém de programas de TV, revistas, jornais, *blogs* e *sites*, fomentados por instâncias privadas, associadas à indústria farmacêutica, alimentícia e de insumos médicos. Todavia, o avanço dos meios de comunicação também possibilitou que vozes antes silenciadas fossem ouvidas, permitindo que outros pontos de vista sejam considerados. A população passa a estar cada vez mais envolvida na troca de experiência nas redes sociais, possibilitando identificação com pares e levantamento de debates que antes eram ocultados pelas pautas midiáticas. Diante disso, se considerarmos como os discursos governamentais e midiáticos desconsideram os demais contextos da população, sugerimos que o sujeito, ao se deparar com a fala de alguém que vive semelhante realidade, possa depositar uma significativa confiança nesta, com maior probabilidade dessa informação ser apropriada do que aquela proferida por especialistas.

Entretanto, simultaneamente, esses mesmos espaços favorecem a espetacularização do *estilo de vida saudável*, pela valorização estética de corpos magros e esguios associados com a adoção de hábitos alimentares saudáveis. Hábitos estes pautados, majoritariamente, na padronização do consumo de alimentos e produtos alimentícios não usuais ou acessíveis a toda a população. Logo, no imaginário social, a identidade do “saudável” é formulada, estruturalmente e esteticamente, pela cotidianidade do contato com diferentes discursos e seus distintos níveis de interpelação.

Assim, dentre as inúmeras vertentes com as quais se é desdobrado termo AS, como *lowcarb*, comida de verdade, *fitness*, paleolítica, veganismo, crudivorismo, entre outras, umas recebem maior visibilidade que outras. Por exemplo, a repercussão dos discursos sobre a vertente *fitness* ser aparentemente maior do que aqueles sobre “comida de verdade”⁷ nas discussões sobre o que seria mais saudável, sugerindo como discursos mercadológicos podem estar potencializados em relação aos discursos que se mostram defensores, em alguma medida, da tradicional e diversificada cultura alimentar brasileira, uma vez que a segunda não mobiliza um mercado tão vasto de produtos e serviços quanto a primeira.

⁷ Baseada em observação exploratória de capas de revistas, sobre alimentação e boa forma, em bancas de jornais de um bairro da Zona Oeste do Rio de Janeiro.

2.4 Os sentidos da alimentação saudável

Sugerimos, então, que no decorrer das transformações sociais, foi deslocado o entendimento de que um alimento seria capaz de “fazer bem ou mal”, para uma ótica de que ele possa ser “bom ou mau”, em uma inscrição de moralidade que recai sobre a alimentação e dialoga com mecanismos de distinção. Uma normatização baseada em discursos de Promoção da Saúde voltados ao comportamento saudável, que determinam modelos de comportamento ideais e atribuem sentido de “pecado” às práticas consideradas não saudáveis, confluindo para a naturalização de uma responsabilização individual e coletiva (FOUCAULT, 2003; CASTIEL, SANZ-VALERO; VASCONCELLOS-SILVA, 2011, p. 78).

Nessa conjuntura, questões relacionadas à AS passam a movimentar, significativamente, os demais meios de comunicação da sociedade, desde a mídia tradicional (imprensa, televisão, rádio, revistas) até as mídias alternativas e redes de relacionamento *online*. A metrificação e controle dos riscos passam a integrar assuntos debatidos além dos círculos científicos, ocupando espaço nos meios de comunicação e nas rodas de conversa cotidianas (LUPTON, 1999). Como exemplo, atualmente, pode ser observada a idealização de uma saúde baseada em figuras ditas “bem-sucedidas”, que se orgulham em compartilhar suas rotinas como forma de afirmação e promoção de si, por meio de imagens de corpos magros e tonificados como resultantes de hábitos específicos, exaltando que a única forma de felicidade possível seria adotando aquele determinado estilo de vida.

Nessa perspectiva, ao olharmos aos discursos e práticas dos profissionais de Nutrição, também no que tange à produção científica, é possível observar uma forte tendência à racionalização da ideia de AS, assim como os demais saberes biomédicos ocidentais contemporâneos, em que a terapêutica nutricional é centrada nas quantidades e horários em que os alimentos devem ser ingeridos, estabelecendo a possibilidade de uma vida com os menores riscos de adoecimento e maior longevidade (CARVALHO; LUZ; PRADO, 2011). Riscos estes que passaram a ser mensurados a partir do seu entendimento, ou seja, a partir da modernidade trazida pela Revolução Industrial, na metade do século XIX, que levou à notável reestruturação da sociedade pelo deslocamento da ideia de crença na sorte/fortuna/inevitável para a compreensão de probabilidades de desfechos e riscos (GIDDENS, 1991).

Como já apontamos, o crescimento do capitalismo foi fundamental para reestruturar as relações econômicas e sociais, por meio da exaltação das preferências individuais, e que, contemporaneamente, conduz a uma perspectiva neoliberal de que a vida individual deva ser gerida como a dinâmica empresarial (FARIA, 1999; FOUCAULT, 2008). Assim, no que tange

à saúde, uma vez que o complexo médico-industrial (indústria farmacêutica, de equipamentos e insumos médicos) tenha se posicionado como um dos principais segmentos do mercado global, eclodiu então um novo sentido para a saúde: o sentido de mercadoria (ELIAS, 2004). Tal seguimento tem constituído notável presença nos discursos midiáticos devido sua dominância nas demais negociações, principalmente com o Estado, reforçando, então, um imaginário de que, para ser atingido o bem-estar e o sucesso pessoal, paralela à necessidade de provar a capacidade de gerir o próprio corpo, seria obrigatória a aquisição de produtos e serviços. Desse modo, por meio de estratégias de interpelação que são desenvolvidas e utilizadas para hegemonização do discurso de interesse, sugerimos que o discurso da AS também seja fortemente utilizado como estratégia de controle e de vigilância.

Todavia, os modos de lidar com a alimentação e com a relação saúde-doença não ocorrem por simples imposição, uma vez que existam conflitos internos, mediações externas e dialogismos que os sujeitos empreendem em suas vivências, promovendo novas formas de subjetividade, seja aceitação, diálogo, disputa ou recusa das normas morais investidas. É possível haver, inclusive, posicionamentos ambíguos, como a recusa da intromissão do Estado na vida privada e a expectativa de o mesmo se responsabilizar pela garantia e proteção da saúde de todos (LUPTON, 2000).

Atravessamentos resultantes de tradições familiares, crenças, culturas, regionalidades e temporalidades são algumas das mediações que constroem saberes e formas dos sujeitos lidarem com a alimentação e saúde. Portanto, evidenciar tais mediações se torna fundamental na discussão sobre AS, uma vez que a própria ciência da Nutrição, socialmente construída, não poderia abster-se de tais mediações, visto que se desenvolveu permeada de disputas e sinergias ao longo do tempo, como temos apontado até aqui.

Ao longo da história da Medicina e, conseqüentemente, do campo da Nutrição, ocorreram transformações às quais, até hoje, é possível observar nomenclaturas e formas de noticiar doenças que carregam sentidos advindos de contextos antigos e longínquos, onde a religiosidade e fé atuavam como detentoras absolutas da verdade. Como exemplos de sentidos sobre alimentação que ecoam por décadas, até séculos, encontramos os tabus alimentares sobre “fazer mal” a ingestão conjunta de leite com manga, algo debatido por desde década de 1940, especialmente por Josué de Castro; bem como a discordância sobre o consumo de ovos de galinha ser ou não benéfico, assunto que ainda é debatido em discursos midiáticos e conversas coloquiais, por meio de discussões datadas desde a década de 1960, pautadas especialmente na quantificação de nutrientes por círculos científicos e, em sua maioria, tratando negativamente

o alimento quanto ao seu teor de colesterol mas positivamente quanto à qualidade proteica (CASTRO, 1945; SLOTNICK, 2014).

Contemporaneamente, devido aos avanços das TICs, os sentidos relativos à saúde e doença alcançam espaço e tempo de circulação de modo quase ilimitado, configurando uma ampla capacidade de mediação. Adequados conforme a técnica exigida em cada um deles e às relações econômico-políticas envolvidas, os meios de comunicação nos interessam particularmente nesta pesquisa. Assim, ainda que haja novas descobertas científicas, a forma que estas serão enunciadas, principalmente através do discurso midiático, é elemento fundamental a construção e circulação de determinado sentido. Como exemplo, devido às incertezas científicas em torno da pandemia de um novo vírus, que assola o mundo desde o início do ano de 2020, são abertas brechas informacionais pela falta de orientações concretas pelos demais órgãos de saúde pública, as que são aproveitadas oportunamente por discursos alarmistas midiáticos, visando exponencial consumo noticioso pela população, como também por negacionistas e representantes governamentais, que por vezes são as mesmas pessoas, que se aproveitam do momento para colocar em prática ações que violam a democracia constitucional, especialmente no Brasil.

Diante disso, observa-se que, ao disputar com as referências tradicionais detentoras do conhecimento (a família, a escola, a igreja, a ciência), a popularização da *internet* promoveu significativa mudança no reconhecimento de legitimidade, por possibilitar que novas vozes pudessem ser ouvidas. No jogo de sedução e cumplicidade da hegemonização, emergiu maior presença da classe subalterna na luta pelo direito de significar, ampliando, então, a arena de embates sociais (ARAÚJO; CARDOSO, 2007), mas também de vozes antes contrárias às antigas referências, como o caso das vozes do movimento antivacina, da ideologia de gênero nas escolas, entre outras. Portanto, uma vez que os discursos representam “espaços de construção de sentidos, portanto da realidade” (ARAÚJO; CARDOSO, 2007, p. 58), é sugerida uma nova forma de interpelação, pela identificação com pares que discursam nos círculos sociais por se aproximarem de seus contextos de vida, ou seja, a voz da Experiência, diferentemente dos discursos de especialistas e governantes que, majoritariamente, replicam que a conquista da vida saudável depende somente da determinação e escolhas dos sujeitos.

Em contrapartida, reconhecemos que a interdisciplinaridade da Nutrição com os estudos das Ciências Humanas e Sociais tem contribuído fortemente para conquistas envolvendo alimentação e saúde pública, anteriormente mesmo à constituição do SUS. Ressaltamos ainda, em consonância com o que temos apresentado até aqui, que tal posicionamento de profissionais de saúde, seja nas unidades de saúde ou na mídia, é apenas uma parte de todo um sistema que

representa a Promoção da Saúde baseada no *estilo de vida saudável*, sendo composto, inclusive, por diversos produtos, práticas e modismos. Nesse contexto, destacamos também que, apesar do notável apelo mercadológico, a força hegemônica do discurso parte, em grande medida, do âmbito governamental, que promove a responsabilização do cuidado pelo próprio cidadão, por meio de campanhas que promovem a responsabilidade pela saúde corporal visando menor custo para o Estado (SACRAMENTO, 2016).

Logo, considerando os princípios que regem constitutivamente o SUS e de modo a enriquecer nossa discussão, cabe refletir sobre a forma como tem sido tratada a equidade dentre os discursos sobre a AS, especialmente em tempos de enfrentamento de pandemia, conforme o faremos a seguir.

3 A EQUIDADE NA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DIANTE DA PANDEMIA DE COVID-19

Como temos descrito até esta etapa, a discussão sobre AS mobiliza questões que transcendem o campo da Nutrição enquanto ciência, por estar atravessada por enunciados que partem de distintas fontes e vozes. Não obstante, tratar sobre a alimentação implica uma questão de saúde pública também no que tange à comunicação, pois o silenciamento de certas demandas em prol de outras resulta em afronta à democracia na garantia, simultaneamente, do direito à alimentação, à comunicação e à saúde.

Nessa perspectiva, apontamos como o tema da alimentação ganhou relevo diante da emergente pandemia infectocontagiosa causada pelo Covid-19, amplamente chamado de novo Coronavírus, afetando o Brasil, mais especificamente, a partir de março de 2020. A alimentação tem sido evidenciada por diferentes eixos: um quanto à importância de sua higienização e sanitização para prevenção do contágio por contato; outro, quanto aos alimentos que favorecem a imunidade do organismo em geral; um terceiro, que visa a escassez de acesso e aquisição de alimentos por grupos vulneráveis, por terem reduzidas suas condições de adquirir itens da cesta básica. Assim, neste capítulo, propomos uma breve discussão contextual sobre como tem sido mostrado o princípio de equidade diante do que seria uma AS em um contexto da pandemia.

3.1 A equidade na saúde pública brasileira

Por meio das demandas defendidas pelo Movimento da Reforma Sanitária Brasileira e em conformidade com a CF 88, “valores sociais como o direito de acesso universal e a integralidade da atenção passaram a refletir a opção da sociedade por um sistema de saúde típico de um Estado de bem-estar” (BARROS; SOUSA, 2016, p. 11). Entretanto, ainda que o termo equidade venha sendo progressivamente utilizado em documentos técnicos e normativos e apareça, por vezes, como sinônimo de igualdade, ele não consta entre os princípios do SUS, nem na CF 88, nem na Lei Orgânica da Saúde (BRASIL, 1984; KADT; TASCA, 1993; PAIM; SILVA, 2010).

A aproximação da palavra equidade com a igualdade ocorre por ambas serem consideradas opostas às desigualdades socioeconômicas e de saúde (PINHEIRO; WESTPHAL; AKERMAN, 2005). Contudo, ainda que não haja preocupação com uma precisão conceitual na maioria dos textos técnicos e doutrinários, de acordo com Paim (2006), se destacam o enfoque econômico e o da justiça em relação à equidade. No enfoque econômico, são defendidas

políticas focalizadas ao oposto das políticas universais, além da concentração de recursos para os mais necessitados, sejam eles grupos vulneráveis ou distritos delimitados. Já o enfoque da justiça, partindo de uma construção filosófica, se baseia na perspectiva de que a igualdade pode não ser justa (RIBEIRO, 2005; SIQUEIRA-BATISTA; SCHRAMM, 2005), uma vez que

O princípio de igualdade que orienta a cidadania desdobra-se no princípio da universalidade das regras de distribuição (princípios universalistas de justiça). Esse ideal de universalidade tende à homogeneização, como parte da vontade geral, e acaba por diluir as diferenças, o que definitivamente prejudica grupos e cidadãos menos favorecidos (BARROS; SOUSA, 2016, p. 11).

Logo, considerando que o SUS tenha sido construído diante de um movimento suprapartidário, tendo como objetivo a saúde como direito da população brasileira e dever do Estado, ainda que permeado por negociações com setor privado em um cenário de expansão neoliberal, percebemos que a equidade deve ser permanentemente construída. Assim, como a ideia de equidade tem sido aprofundada progressivamente em estudos de Saúde Coletiva, há mais de 35 anos, é necessário discutir, ainda que brevemente, o que significa a equidade e sua aplicação no SUS em termos práticos (PAIM, 2006).

Partindo da ideia de que uma norma genérica empregada literalmente, sem diferentes especificidades possíveis, seja capaz de configurar injustiça, é pressuposta, então, a inexistência de estrutura, normas ou sistemas de leis ou conhecimentos perfeitos (CAMPOS, 2006). Ademais, conforme Barros e Sousa (2016), ainda que o reconhecimento da diferença evoque conflito com a ideia de que a cidadania deva ser comum e indiferenciada, em razão da diversidade das sociedades modernas, a noção de igualdade só pode ser completa caso seja compartilhada com a de equidade, já que não basta a existência de uma universalidade se não houver o direito à diferença.

Com o SUS, foi institucionalizado o acesso universal e igualitário aos serviços de saúde. Contudo, não foram eliminadas as iniquidades decorrentes de determinantes sociais e políticas públicas mal formuladas, persistindo a existência de privilégios e discriminações (NUNES *et al.*, 2001; PIOLA, 2009). O sistema brasileiro é capaz de contemplar alguns aspectos melhor que outros, todavia, em razão da grande presença do setor privado e divergências político-ideológicas em sua estruturação, algumas dimensões da equidade são ignoradas segundo demais correlação de forças interessadas nas possíveis redistribuições de recursos. Assim, a universalidade, a igualdade e a equidade representam grandes desafios em uma sociedade extremamente desigual como a brasileira, onde as desigualdades étnico-raciais na saúde, por exemplo, só têm sido colocadas na agenda recentemente, graças aos movimentos negros e

indígenas. Ainda nesse contexto, estão incluídas as disparidades na distribuição territorial dos recursos disponíveis na infraestrutura dos serviços de saúde (PAIM, 2006).

Contudo,

[...] nenhum sistema teria uma capacidade absoluta e ubíqua de, ao definir regras e valores gerais, contemplar a imensa variedade das situações singulares. É que haveria ainda necessidade sempre de um espaço de autonomia para que os operadores desses sistemas, em interação com os usuários, atenuassem ou até mesmo modificassem o previsto nas determinações genéricas. (CAMPOS, 2006, p. 26).

O mesmo autor defende que a equidade depende da capacidade da sociedade civil de interagir com o Estado, governos e outros poderes institucionais, para construir contextos favoráveis à justiça e à democracia, como o caso da inclusão das desigualdades étnico-raciais mencionada anteriormente. Não obstante, é necessário reconhecer que

As pessoas não desenvolvem naturalmente capacidades de julgamento e de ação prática que assegurem justiça e equidade. Esse conhecimento e essa habilidade teriam de ser desenvolvidos, e o desenvolvimento dessa virtude jamais se daria fora de seu próprio exercício prático.

[...] a busca da equidade depende também de contextos democráticos, em que o poder de um é contraposto ao poder de outros. O exercício responsável e solidário da autonomia, ou seja, da capacidade de governo descentralizado, depende sempre de uma postura interna, de uma assunção pelo sujeito de valores e condutas que incluem o respeito ao outro e à coletividade (CAMPOS, 2006, p. 28).

Portanto, tratar a equidade por meio de noções genéricas de justiça ou direito facilita seu entendimento, mas não necessariamente sua aplicação prática. Desse modo, considerando as múltiplas dimensões que emergem com o conceito, a busca da equidade em saúde deve ser constante, por meio da garantia da participação social, de modo que a sociedade civil e a “ponta” profissional também façam parte enquanto instância de poder popular, para formulação e gestão de políticas que reduzam iniquidades sociais. “Um trabalho permanente de engenharia política, da arte da gestão e de sabedoria sanitária. Um projeto somente sustentável em um contexto sócio-histórico em que a vida das pessoas seja o bem mais valioso, entre todos” (CAMPOS, 2006, p. 32). Ainda assim, conforme Paim (2006), o SUS representa uma potente política pública de inclusão, já que, por meio dela, milhões de brasileiros puderam ter cobertura universal em saúde, sendo possível atribuir a ele a redução de desigualdade no acesso aos serviços em que, de certo modo, a atenção em saúde tenha apresentado menos iniquidades, ainda que distante do que seria o ideal.

3.2 Como seria a equidade na alimentação saudável?

Ao nos voltarmos para a alimentação, para ser atingida a equidade deve ser considerado todo o sistema alimentar, ou seja, todas as etapas existentes entre o produzir e o comer. No Brasil, a equidade na alimentação é buscada por meio de ações intersetoriais, não exclusivas do campo da Nutrição, a qual está tratada mais notoriamente nas pautas que integram o debate sobre Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), concepção construída a partir da década de 1990 no Brasil e formalizada como política pública na Lei Orgânica de SAN (BRASIL, 2006a). Tal concepção de SAN “resgata o processo dinâmico de relações entre os sistemas de produção, comercialização e consumo de alimentos e as múltiplas formas de acesso a uma alimentação saudável e adequada” (ROCHA; BURLANDY; MAGALHÃES, 2013, p. 89).

Portanto, anterior ao debate da equidade na AS, é preciso considerar os enfrentamentos já existentes para a garantia da SAN para a população brasileira, frente às desigualdades regionais existentes, o significado social e o peso econômico das atividades em torno da alimentação, que ilustram a gestão econômica de um país, a condição social dos cidadãos e como é a relação da alimentação com a cultura e o meio ambiente (ROCHA; BURLANDY; MAGALHÃES, 2013). Assim, considerando os aspectos necessários para atingir equidade em um país que carrega iniquidades histórico-sociais em todas as regiões, cada uma com suas especificidades, seria impossível conceber a AS a partir de normas ou orientações padronizadas e limitadas à dimensão da responsabilização da saúde.

Apesar disso, no Brasil, esforços originados pela articulação de diferentes setores e grupos têm sido realizados, como a conquista da Emenda Constitucional n. 64, de 2010, que inseriu no artigo 6º da Constituição Federal a alimentação como direito social (BRASIL, 2010). Outros dispositivos legais e econômicos também foram sendo empregados conforme se consolidava a noção de SAN, como a legislação e fiscalização do *circuito do alimento*, regulação da atividade industrial e agropecuária, mecanismos estatais de regulação de preço, subsídios, apoio à agricultura familiar, auxílio aos grupos vulneráveis por meio do Programa Bolsa Família, além de ações emergenciais como o atendimento a comunidades em risco nutricional, como indígenas e quilombolas, doação de alimentos, entre outros. Entretanto, a imposição de um marco legal não é suficiente para assegurar a efetividade das ações e a afirmação de direitos, sendo necessária a permanente construção de valores democráticos e a consolidação dos direitos na estruturação da equidade na alimentação, como defende Campos (2006).

Logo, uma abordagem de Promoção da Saúde que direcione a responsabilidade da manutenção de uma AS para os sujeitos, sem que haja a garantia da equidade em SAN, se torna inviável. Ressaltamos, ainda, que o fato de a alimentação ter considerável peso para a economia brasileira, a decisão em torno dos tipos de alimentos que serão priorizados para produção e exportação é fator determinante para o consumo final. Se a produção e a oferta forem voltadas para um número limitado de produtos, geralmente mais rentáveis, haverá certamente comprometimento à diversidade de alimentos e, portanto, a um dos princípios que regem a SAN, a variedade (ROCHA; BURLANDY; MAGALHÃES, 2013).

Dessa forma, a escolha de uma AS começa na própria gestão do sistema de produção e comercialização de alimentos, incluindo, aqui, os inúmeros mecanismos de publicidade de alimentos, pois a homogeneização dos tipos de alimentos expostos em discursos midiáticos, especialmente aqueles que não se colocam diretamente como comerciais, é um fator que contribui significativamente para a desvalorização da cultura alimentar local. Não obstante, destacamos também a importância da educação em saúde, pois não basta saber interpretar informações sobre AS que são veiculadas por diferentes atores, mas também é necessário o desenvolvimento de pensamento crítico em relação a quem discursa e como isso reverbera no cotidiano e qualidade de vida da sociedade civil, dos profissionais de saúde, dos integrantes dos conselhos de controle social, gestores, setor privado e demais organizações sociais (CONSEA, 2004; 2007; 2011).

3.3 Contornos de uma pandemia no contexto brasileiro

Em um cenário mundial, as significativas e rápidas transformações sociais, políticas e ambientais, marcadas por recorrentes questionamentos sobre o ser no mundo, favorecem inseguranças e desafios antes não existentes ou não vistos/debatidos. Nesse sentido, em torno das distintas problemáticas que as nações enfrentam, se destacam a mudança climática, uso da energia nuclear, terrorismos internacionais, extremismos religiosos, constantes transformações na cadeia de produção de alimentos, valorização do lucro em uma ideologia mercadológica, aumento das desigualdades sociais, entre outros fatores capazes de aumentar o risco de doenças infectocontagiosas.

Historicamente, as doenças infectocontagiosas constituem séria ameaça à população mundial e, com os avanços da Medicina Ocidental, têm sido o foco de inúmeros investimentos de pesquisa e produção de vacinas e medicamentos, a exemplo da imponente Fundação Oswaldo Cruz e Instituto Butantã no Brasil. No entanto, a emergência de uma pandemia seria

capaz de mobilizar inúmeras mudanças nos modos de lidar com o trabalho, o ir e vir, o consumo, a saúde, a alimentação, principalmente em países localizados na periferia da economia global.

A saúde pública brasileira tem se constituído como referência no enfrentamento às doenças emergenciais, como poliomielite, varíola, cólera, H1N1 (influenza A), influenza aviária, febre amarela, síndrome respiratória aguda grave e Zika, por meio da implementação de medidas de controle, resultando, inclusive, na erradicação da varíola (CRODA *et al.*, 2020). Porém, apesar do reconhecimento da multifatorialidade para emergência de doenças e das conquistas realizadas, ainda assim são observadas contradições nas demais ações de Promoção da Saúde ao culpabilizar os sujeitos pelo seu estado de saúde.

Diante da pandemia de Covid-19, ainda que seja pressionado o desmonte do sistema, a grande atuação do SUS no enfrentamento contra o novo coronavírus foi capaz de mobilizar conflitos entre governantes e cientistas do país, em um reconhecimento de sua importância, na qual é possível observar, ainda que em certa medida, um movimento contrário de idealização da saúde privada como a “salvação” da população. Atualmente, no Brasil, em um contexto político extremamente polarizado, as recomendações a favor do distanciamento, por parte dos representantes e instituições da saúde pública brasileira, pautadas pelo embasamento científico, e o sugerido compromisso com a população, foram confrontadas pelos representantes da economia, líderes de mercado, grupos sociais e, em uma política neoliberal com traços fascistas, o próprio presidente da República.

Se a individualização do cuidado já vem sendo incorporada no ideário da sociedade brasileira, o país apresenta crescente estado de calamidade em saúde desde o início da pandemia, em uma abstenção de responsabilidade em gerir a crise de saúde que se encontra o país, que além de realizar recorrentes trocas de ministros da saúde, entre renúncias e demissões pelos ministros não aceitarem a imposição presidencial de intervenções não comprovadas cientificamente. No período em que estávamos realizando a coleta de material do nosso *corpus*, já era alarmante que até o dia 13 de julho de 2020 foram somados 59 dias sem ministro titular da Saúde, além de cerca de 73.000 óbitos decorrentes do novo Coronavírus (JUCÁ, 2020; FIOCRUZ, 2020). Porém, até meados de maio, quando estávamos no processo de finalização da pesquisa, o país já somava mais de 400.000 óbitos por Covid-19.

Contrariamente ao que a Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta como medidas governamentais fundamentais diante de uma pandemia, às quais deve ser evitado o pânico diante do surgimento de microrganismos com potencial pandêmico, por meio do monitoramento de sua evolução e fornecimento de informações adequadas, oportunas e atualizadas aos profissionais da linha de frente, às entidades jornalísticas e à população em

geral, contrariamente, os dados tem sido ocultados por representantes ministeriais, verbas tem sido desviadas para produção e recomendação do uso de medicamento não comprovado cientificamente, tem sido mobilizadas passeatas políticas, quando a principal recomendação em todos os países é a manutenção do distanciamento social e, em situações extremas, o fechamento total do comércio e instituições com limitação do trânsito de pessoas nas ruas, chamado *lockdown* (BRASIL, 2020a; MP, 2020; RESENDE; FERNANDES; GIELOW, 2020).

Se estruturalmente, anterior à pandemia de Covid-19, a comunicação hegemônica na saúde reflete o silenciamento imposto às vozes que compõem o sistema, desde cidadãos a profissionais, em uma perpetuação do autoritarismo e concentração do poder de fala, diante dos agravos das iniquidades já existentes, inclusive no que tange a insegurança alimentar, se torna cada vez mais impossível a adesão à AS, inclusive a qual é possível observar ter recebido uma notoriedade midiática ainda maior.

3.4 Pandemia de Covid-19: impactos e possibilidades da equidade na alimentação saudável

Além da insegurança alimentar existente no Brasil, diante de um cenário “covídico” tem sido necessárias medidas de distanciamento que incluem a interrupção do trabalho em diversos segmentos do comércio e serviços, afetando principalmente os trabalhadores autônomos e informais com uma redução brusca, e até completa supressão, da sua fonte de renda. Como consequência, inúmeras mobilizações emergiram em favor de arrecadações de alimentos, gás de cozinha e materiais de higiene pessoal para distribuição nas comunidades e periferias brasileiras, urbanas e rurais, uma vez que representam a maior parcela dos afetados com a doença. Dentre empresas privadas, organizações não-governamentais, órgãos públicos, celebridades, inúmeros atores sociais se dispuseram a organizar formas de arrecadação, além das reivindicações de associações, sindicatos e da sociedade civil para instituição do recebimento de renda mínima pelo Estado e a garantia de direitos trabalhistas.

Paralelamente, é possível observar também diversas menções midiáticas à possibilidade de que o período de quarentena⁸, como tem sido chamado, favoreça o aumento de peso corporal da população, pela menor mobilidade física e o sugerido maior consumo de alimentos industrializados. Nessa perspectiva, recomendações sobre o que comer, como se exercitar em

⁸ O termo “quarentena”, apesar de uso inadequado, se popularizou nas redes sociais para se referir ao período em que é necessário manter o “isolamento ou distanciamento social”, sendo estes últimos os termos cabíveis. Reconhecemos que este fato deva ser aprofundado, inclusive, em outros estudos sobre produção de sentidos em saúde.

casa, como utilizar técnicas de preparo para aumentar o tempo de vida dos alimentos, têm sido divulgadas por diferentes segmentos, entre eles o de nutricionistas, celebridades, influenciadores digitais, sites de conteúdo de beleza e bem-estar, além do próprio MS, vide publicação no Portal Saúde Brasil representada na figura 2.

Figura 2. Postagem do Ministério da Saúde, no portal Saúde Brasil, com recomendações sobre alimentação durante a pandemia de Covid-19.



Fonte: BRASIL (2020c).

Na postagem, são recomendadas algumas práticas e investimentos a serem feitos para uma alimentação adequada e saudável durante o período, em consonância com o preconizado na 2ª edição do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014). Contudo, tais recomendações se distanciam dos demais contextos e temporalidades, pois, além das significativas taxas de desemprego e trabalho informal que o país apresenta, que inviabilizam as sugeridas escolhas saudáveis, ainda opera a anormalidade em torno da oferta e consumo de alimentos, a qual em cerca de um ano de pandemia, a alta nos preços dos alimentos se mostra próximo a alcançar o triplo da inflação: “[...] o preço do óleo de soja subiu 87,89%, o arroz ficou 69,80% mais caro e a batata está custando 47,84% a mais. O preço do leite longa vida, outro produto sob grande pressão, subiu 20,52%” (PAMPLONA, 2021, p. 1).

Dessa forma, no campo midiático e, portanto, no setor privado, estão presentes discursos concorrentes, que variam desde preocupações coletivas com populações vulneráveis, até a divulgação de conteúdos e produtos que descrevem como manter a alimentação regrada, a fim de manter/conquistar a aparência física socialmente idealizada. Nas redes sociais, especificamente, dentre a massiva realização de transmissão ao vivo por artistas e celebridades, como alternativa à manutenção de seus trabalhos, conhecidas como *lives* de quarentena,

encontram-se transmissões sobre culinária, que partem de diferentes padrões alimentares (*low carb*, vegetarianismo, veganismo, entre outros), além de apresentações de artistas brasileiros sob patrocínio de representantes da indústria de alimentos, que se apoiam no grande número de visualizações para garantir a publicidade de alimentos industrializados e bebidas alcoólicas.

Nessa arena de disputas, de difícil identificação de onde parte tal informação e quais os interesses envolvidos, é observada uma dependência aumentada em relação aos dispositivos tecnológicos durante o distanciamento social, configurando uma intensa cotidianidade com as TICs, de modo a conduzir às tomadas de decisões sem devida reflexão das origens dos discursos. Dessa forma, as pautas mercadológicas sobre AS conquistam maior espaço de circulação, sendo capazes de ofuscar as demais perspectivas existentes. Conseqüentemente, é reforçada a desigualdade no país, uma vez que

[...] entre a extrema concentração de riquezas materiais e simbólicas que caracteriza o Brasil, a da palavra está entre as mais gritantes, comprometendo a democracia – que não existe sem pluralidade, reconhecimento e visibilidade de sujeitos políticos e a efetiva conquista dos direitos de cidadania, entre eles o da saúde (CARDOSO; ROCHA, 2018, p. 1873).

Logo, pensar nos processos comunicativos como estratégia de compreensão sobre a AS é fundamental para refletir e elaborar formas de intervir na saúde da população brasileira, ao considerar as demais implicações e contextos em torno do tema. Afinal, quando observamos tais fenômenos, tomando como referência a relação Informação-Comunicação-Saúde e os princípios de equidade, integralidade e participação social, estamos diante de um cenário em que vai se tornando perceptível, sob um véu de igualdade, o quanto a AS e a comunicação, em torno dela produzida, estão longe de contemplar e oferecer alternativas à população diante de suas necessidades. Paralelamente, observa-se o caráter centralizador desses mesmos processos comunicativos que, bem distante de incorporar outros saberes, outros contextos, outras demandas, vai obstaculizando a participação de agentes para quem, no limite, é construída uma política pública.

Para isso, como a AS tem sido representada por meio de tantas fontes/vozes, é sugerido que nossa discussão seja pautada em conceitos que favoreçam o entendimento sobre como são postos em circulação os sentidos sobre AS durante a pandemia de Covid-19 no Brasil. Mas, disso, tratamos no próximo capítulo.

4 CONCEITOS CENTRAIS

Em uma perspectiva epistemológica, acreditamos que os conceitos e autores elencados para discutirmos o presente trabalho deveriam dialogar com o que representa a própria alimentação, uma vez que

[...] o comer e o nutrir, como fenômenos humanos, se fundem no amálgama empírico e simbólico da alimentação deste ser único que, distintamente de qualquer outro animal, trabalha na produção, distribuição e consumo da comida, faz dela expressão de sua linguagem e a tem em suas representações. Esse complexo, por sua vez, se mantém em movimentos constantes de reconstruções e de ressignificações de seu próprio trabalho, de sua linguagem e de suas representações sobre essa comida que se transforma e compõe, profundamente, as mudanças no mundo. (SILVA *et al.*, 2010, p. 416)

Dessa forma, optamos por autores que consideram posicionamentos no mundo como resultantes de um processo construtivo, atravessado por mediações, sejam elas sincrônicas e/ou diacrônicas, por dialogismos, disputas e sinergias, em uma não aceitação de que tudo ocorre sob influência de um poder dominante, assim como o ato de alimentar a si e ao outro, que abrange as dimensões social, cultural, política, biológica e psíquica. Logo, partindo da premissa de que a hegemonização é um processo vivido e nos aproximando das motivações que levariam certos sentidos maior legitimação que outros, fizemos uso dos conceitos de *circularidade cultural* de Ginzburg (2006; 2012), *mediações* de Martín-Barbero (2015), *poder simbólico* de Bourdieu (1989), *sistemas peritos* de Giddens (1991), bem como *dialogismo* e *polifonia* de Bakhtin (2011), os quais apresentamos seu encadeamento a seguir.

4.1 Circularidade cultural

Em um movimento diferenciado ao que tem sido feito por outros historiadores de sua época, Carlo Ginzburg defende que a história deva ser descrita a partir dos registros daqueles que não são reconhecidos por atos protagonistas nos relatos históricos. O autor defende que ao nos debruçarmos sobre os detalhes considerados irrelevantes é que seremos capazes de compreender a estrutura social estabelecida e as dinâmicas de poder envolvidas. Em suas obras, especialmente as intituladas *O queijo e os vermes: o cotidiano e as ideias de um moleiro perseguido pela Inquisição* (GINZBURG, 2006) e *História Noturna* (GINZBURG, 2012), o autor propõe que são a partir dos relatos dos ditos coadjuvantes da História é que se encontrariam as peças-chave para desvendarmos importantes processos históricos.

Foi partindo dos estudos de Bakhtin e seu Círculo sobre a ideia de circularidade que Ginzburg se inspirou para a criação do que chama de **circularidade cultural**, que denota a

construção de um estrato comum entre o que seria a classe erudita e a popular por meio de relações dialógicas, circulares e recíprocas. Nessa perspectiva, a hegemonização se trata um processo não determinado por um dominante sobre um dominado, mas arquitetada a partir de constantes trocas e negociações entre as classes, em que nesse movimento cada uma toma para si aspectos culturais da outra, como tentativa de dominância cultural ainda que provisória.

Em sua obra *O Queijo e Os Vermes*, o autor nos apresenta os mecanismos do que aponta como circularidade cultural. Apesar da aparente incongruência da profissão e dos lugares que eram percorridos pelo personagem Domemico Scandella, dito Menocchio, ele foi capaz de elaborar uma cosmogonia própria que atraiu a atenção de Ginzburg, de modo que, por meio da análise de uma farta documentação, composta por manuscritos de julgamentos inquisitoriais, o historiador concluiu que

Menocchio triturava e reelaborava suas leituras, indo muito além de qualquer modelo estabelecido. Suas afirmações mais desconcertantes nasciam do contanto com textos inócuos, como *As Viagens*, de Mandeville, ou a *Historia del Giudicio*. Não o livro em si, mas o encontro da página escrita com a cultura oral é que formava, na cabeça de Menocchio, uma mistura explosiva. [...] Empregando uma terminologia embebida de cristianismo, neoplatonismo e filosofia escolástica, Menocchio procurava exprimir o materialismo elementar, instintivo, de gerações e gerações de camponeses. (GINZBURG, 2006, p. 95-107, grifos do autor)

Já em *História Noturna*, Ginzburg se debruçou sobre os mesmos tipos de documentos, mas desta vez em busca de decifrar como foi construída a ideia da existência do sabá, não se voltando somente àqueles considerados coadjuvantes, pois

Do desvio acentuado entre as falas dos *benandanti* e os estereótipos dos inquisidores, aflora um estrato profundo de mitos camponeses, vivido com extraordinária intensidade. Pouco a pouco, por meio da lenta introjeção de um modelo cultural hostil, esse estrato foi transformado no sabá. [...] Ao contrário, tantos os perseguidores quanto os perseguidos encontram-se agora no centro da investigação que agora apresento. No estereótipo do sabá, considere ser possível reconhecer uma “formação cultural de compromisso”: resultado híbrido de um conflito entre cultura folclórica e cultura erudita. (GINZBURG, 2012, p. 24-25, grifo do autor)

Aproximando tal perspectiva a nossa discussão, entendemos que é exatamente entre as dinâmicas existentes entre aqueles dotados da *perícia* em AS e os interlocutores ditos leigos nos meios de comunicação que acontecem tais influências recíprocas para a construção e manutenção de um fundo comum no imaginário do que seria uma alimentação ideal. A própria cultura alimentar brasileira, em geral, ilustra tal circularidade. Os pratos que chamamos tipicamente brasileiros são, na realidade, pratos culturalmente elaborados por brasileiros, uma vez que partem dos atravessamentos na culinária brasileira desde o período colonial, demais imigrações e a globalização contemporânea. Assim, os sentidos sobre como se relacionar com

a comida foram sendo reformulados, conforme as relações dialógicas estabelecidas no decorrer do tempo e deslocamentos de sujeitos no vasto solo brasileiro. Como exemplo, temos a perpetuação de tabus alimentares que condenam associações de alimentos, como o leite com manga, por serem creditados de fazer algum tipo de mal, mas que partem da tentativa dos senhores de engenho em assustarem os escravizados para que estes não consumissem tais produtos valorizados. Nesse contexto, temos também a feijoada que, apesar de inicialmente ter sido uma preparação criada pelos escravizados com os ingredientes desprezados pelos senhores das terras, atualmente representa uma iguaria culinária brasileira.

Dessa forma, observamos que os mecanismos dialógicos inseridos no conceito do autor podem ser observados por meio de uma análise que considere também outros conceitos, de modo a tornar mais visíveis as disputas inerentes do processo dinâmico da hegemonização. Assim, nossa discussão foi realizada a partir de um encadeamento dos demais conceitos centrais elencados, descritos a seguir, de maneira que nos fosse possível evidenciar como se comporta a circularidade cultural dos sentidos da AS em nosso *corpus*, encadeamento este ilustrado na Figura 3.

Figura 3. Estruturação dos conceitos centrais elencados para a pesquisa.



Fonte: Autoria própria.

4.2 Mediações

Por mais que seja esperado que os atores sociais com maior notoriedade conduzam os discursos midiáticos sobre os demais temas, a popularização da *internet* possibilitou uma disputa um pouco mais democrática de espaço com as referências tradicionais reconhecidas por serem detentoras do conhecimento, como o Estado, a Igreja/Religião, a Ciência. No que tange à alimentação e saúde, isso possibilitou que inúmeros discursos atravessados por diferentes perspectivas fossem postos em circulação, de modo que diferentes informações sobre AS partam de diferentes, e até desconhecidas, fontes e vozes, em uma dimensão em que não é clara a diferença entre realidade e ficção.

Em consonância aos postulados de Ginzburg, Martín-Barbero nos mostrou que, partindo do conceito de Gramsci sobre a construção de uma hegemonia, não existe uma mera imposição da classe dominante sobre a subalterna, como defendido por diversos teóricos, mas uma adequação de interesses pela classe que hegemoniza que reconhece como seus também os interesses das classes subalternas. Em sua obra intitulada *Dos Meios às Mediações: Comunicação, Cultura e Hegemonia* (MARTÍN-BARBERO, 2015), o autor defende que a hegemonização se trata de um processo vivido, pois se faz, desfaz e refaz por meio da apropriação de sentidos, em um jogo de sedução e cumplicidade pelo poder, em que

A marca da hegemonia trabalha aí, nessa forma, na construção de uma interpelação que fala às pessoas a partir dos dispositivos que dão forma a uma cotidianidade familiar, que não é apenas subproduto da pobreza e das artimanhas da ideologia, mas também espaço de algumas formas de relação primordial e de algumas vivências que não são menos fundamentais só por serem ambíguas. (MARTÍN-BARBERO, 2015, p. 297)

De acordo com o autor, é necessário que voltemos nosso olhar para além do diálogo existente entre os sujeitos, mas que devemos olhar também para as mediações em que estão estes inseridos. O conceito de **mediações** tem sido abordado no campo da Comunicação por diversos autores de maneiras distintas. Mas, seguindo o percurso descrito por Martín-Barbero, seria um erro construirmos um pensamento crítico ao modelo de comunicação de massa, partindo de um modelo similar ao modelo biomédico ocidental, que ignora os contextos e se desdobra em uma transmissão vertical de saber que não tolera ruídos. Segundo o autor, após formulação e reformulação por anos, o conceito de *mediações* pode ser estruturado em dois eixos: um diacrônico, que abrange as matrizes culturais e formatos industriais; e um sincrônico, composto pelas lógicas de produção e as competências de recepção e consumo. Entre eles estariam as mediações comunicativas da cultura, movimentando as relações de institucionalidade, tecnicidade, ritualidade e socialidade (MARTÍN-BARBERO, 2015).

Tal aproximação entre cultura e comunicação proposta por Martín-Barbero favoreceu o reconhecimento de que a comunicação medeia o espaço simbólico⁹ em processos de socialização, o qual buscou mostrar que

[...] os meios de comunicação constituem hoje espaços-chave de condensação e interseção de múltiplas redes de poder e de produção cultural, mas também alertar, ao mesmo tempo, contra o *pensamento único* que legitima a ideia de que a tecnologia é hoje o “grande mediador” entre as pessoas e o mundo, quando o que a tecnologia medeia hoje, de modo mais intenso e acelerado, é a transformação da sociedade em mercado, e deste em principal agenciador da mundialização. A luta contra o pensamento único acha assim um lugar estratégico não só no politeísmo nômade e descentralizador que mobiliza a reflexão e a investigação sobre as mediações históricas do comunicar, mas também nas transformações que atravessam os *mediadores socioculturais*, tanto em suas figuras institucionais e tradicionais – a escola, a família, a igreja, o bairro -, como nos novos atores e movimentos sociais emergentes que [...] introduzem novos sentidos do social e novos *usos sociais* dos meios (MARTÍN-BARBERO, 2015, p. 20).

Dessa forma, considerando que a mundialização que o autor menciona dialoga com o que temos tratado aqui como globalização, vide seção 2.1, observamos que tais mediações contribuem para a construção de um imaginário sobre saúde e, portanto, sobre o que seria a alimentação ideal, tendo como plano de fundo, interesses políticos e mercadológicos, como abordamos nos capítulos 2 e 3. Assim, ainda que não desprezemos a internet e a COVID-19 como dois fatores de mediação essenciais, olhar para as mediações foi fundamental para a discussão deste trabalho, pois elas tratam, inclusive, sobre a construção permanente da cultura alimentar, já que a cultura em geral é processo contínuo, não está no passado e não é finita, se transforma ao longo dos anos (MARTÍN-BARBERO, 2015). Nesses termos, as construções narrativas oferecidas através de canais (como os do *YouTube*), em tempos de pandemia, ganha centralidade acentuada como possibilidade de compreensão de como noções sobre AS são construídas e postas em circulação na nossa sociedade.

4.3 Dialogismo e Polifonia

Conforme temos discutido até então, observamos que as noções de AS, em seus variados sentidos, são passíveis de serem descritas a partir de diferentes posicionamentos científicos, panoramas político-sociais, lógicas de mercado e crenças. Além disso, entendemos que o modo como os sujeitos se apropriam dos sentidos disponíveis deriva não apenas da subjetividade inerente ou imposição, mas também de distintos atravessamentos, as mediações. Em aproximação a essa perspectiva, Mikhail Bakhtin propôs que, nos processos comunicativos

⁹ Referentes aos sistemas de crenças, ritualidades, temporalidades, costumes, entre outros.

verbais, devemos analisar os *contextos extraverbais* de um discurso, de modo que possamos entender os significados e relações estabelecidas para sua enunciação.

Também sob uma perspectiva de disputa entre as classes em seus textos¹⁰, especialmente os agrupados no livro *Estética da Criação Verbal*, o autor defende que a leitura e/ou entendimento de uma obra seria um ato social, pois requer uma responsividade, em que a interpretação de um texto traz consigo um juízo de valor constituído socialmente, expressa como um diálogo da obra com o sujeito, ou seja, com o interlocutor. Assim, ao receber um enunciado, o interlocutor o faz diante de uma atitude responsiva ativa, concordando ou discordando, completando, adaptando, de modo que a compreensão ocorre a partir do um diálogo com o texto, e os demais enunciados que um mesmo texto é capaz de convocar (BAKHTIN, 2011, FIORIN, 2011).

Nesse contexto, os enunciados são tidos como simultaneamente individuais, únicos, mas também sociais, criados a partir de outros diante da imposição de juízo de valor, pois

O enunciado nunca é apenas um reflexo, uma expressão de algo já existente fora dele, dado e acabado. Ele sempre cria algo que não existia antes dele, *absolutamente novo e singular*, e que ainda por cima tem relação com o valor (com a verdade, com a bondade, com a beleza, etc.). Contudo, alguma coisa criada é sempre criada a partir de algo dado (a linguagem, o fenômeno observado da realidade, um sentimento vivenciado, o próprio sujeito falante, o acabado em sua visão de mundo, etc.) *Todo o dado se transforma em criado.* (BAKHTIN, 2011, p. 326, *grifos nossos*)

Dessa forma, somente os enunciados no processo de comunicação podem ser considerados verdadeiros, falsos, belos, justos, e, portanto, dialógicos, pois todo discurso é atravessado pelo discurso alheio. Partindo das obras associadas à Bakhtin, Fiorin (2011, p. 18) explicou que

Um objeto qualquer do mundo interior ou exterior mostra-se sempre perpassado por ideias gerais, por pontos de vista, por apreciações dos outros; dá-se a conhecer para nós desacreditado, contestado, avaliado, exaltado, categorizado, iluminado pelo discurso alheio.

Assim, Bakhtin expôs a necessidade de uma interpretação *translinguística* no estudo da linguagem, ou seja, uma que não se limite apenas à grafia de um texto, às palavras, ao signo, mas também aos sentidos evocados para determiná-los, pois a “linguística estuda apenas as relações entre os elementos no interior do sistema da língua, mas não a relação entre os enunciados e nem as relações dos enunciados com a realidade e com a pessoa falante” (BAKHTIN, 2011, p. 324). Assim, o autor propôs o conceito de **dialogismo**, que compreende

¹⁰ Não há consenso sobre Bakhtin ser, de fato, autor verdadeiro das obras atribuídas a ele, mas diversos estudiosos o definem ao menos como coautor das mesmas, junto ao seu Círculo de estudos.

o estudo das relações dialógicas existentes entre os enunciados no processo da comunicação, em que evidencia que até mesmo

Entre obras de discurso profundamente monológicas sempre estão presentes relações dialógicas.

[...] O enunciado pleno já não é uma unidade da língua (nem uma unidade do “fluxo da língua” ou “cadeia da fala”) mas uma unidade da comunicação discursiva, que não tem significado, mas *sentido* (BAKHTIN, 2011, p. 332, grifo do autor).

Dessa forma, a análise das relações dialógicas dos textos, falas, ideias e expressões obtidos, nos permitiu evidenciar como ocorre a circularidade cultural dos sentidos sobre AS dentre os enunciados do nosso *corpus*, localizados na plataforma *Youtube* e, temporalmente, no início da pandemia de Covid-19 no Brasil. Por meio da análise dos dialogismos convocados em cada narrativa, foi possível um delineamento, em certa medida, das origens e mediações comunicativas dos mesmos, de modo que nos permitiu a elaboração de um mapa para vislumbrar a expressividade dos sentidos evidenciados.

A partir de então, buscamos uma discussão mais estreita com o dialogismo onde, além de relações de conflito e aceitação, Bakhtin expôs que a concordância decorrente da confiança na palavra do outro também deva ser colocada em evidência. Nesse contexto, o autor postulou o conceito de **polifonia** a tal movimento de concordância, em que descreve a possibilidade de sobreposições de sentido e combinação de muitas vozes, podendo ser manifestadas em um único som. A *polifonia* seria capaz de contemplar a presença de múltiplas vozes sem que haja uma palavra última e definitiva, a qual é abordada por diferentes autores como a idealização do que seria um cenário político democrático, em que haveria uma equipolência das vozes da sociedade para construção de políticas públicas (ARAÚJO; CARDOSO, 2007; CORRÊA; RIBEIRO, 2012).

Todavia, no presente trabalho, utilizamos o conceito com uma abordagem analítica, no qual inferimos sobre a existência de determinados sentidos sobre AS que expressam a concordância entre os interlocutores, os quais evidenciamos informações replicadas aparentemente sem autoria, mas que repercutem como *verdades*. De acordo com o autor,

Cada conjunto verbalizado grande e criativo é um sistema de relações muito complexo e multiplanar. Na relação criadora com a língua não existem palavras sem voz, palavras de ninguém. Em cada palavra há vozes às vezes infinitamente distantes, anônimas, quase impessoais [...], quase imperceptíveis, e vozes próximas, que soam concomitantemente.

[...] não se pode interpretar as relações dialógicas em termos simplificados e unilaterais, reduzindo-as a uma contradição, luta, discussão, desacordo. A *concordância* é uma das formas mais importantes de relações dialógicas. (BAKHTIN, 2011, p. 330-331, grifos do autor)

Diante disso, o conceito de *polifonia* dialoga com nossa preocupação em nos debruçarmos sobre como tais *verdades* podem ser capazes de compor o ideário da AS e por quem estariam sendo potencializadas, pois, a depender do que está sendo colocado como saudável, há a possibilidade de agravos à saúde bem como fortalecimento de perspectivas que contribuem para a permanência e agravos do cenário de insegurança alimentar no país.

4.4 Poder Simbólico e Sistemas Peritos

Aproximando-se de algumas das provocações que Bakhtin nos fez para nos atentarmos à importância das relações de concordância, Pierre Bourdieu se dispôs a desvelar como os mecanismos de construção do senso comum seriam conduzidos. Partindo da ideia da existência permanente de uma luta de classes, o autor nos propôs que haja um tipo específico de poder que constitui a realidade, um **poder simbólico** capaz de instituir valores, hierarquias e sentidos, de maneira a aparentar serem espontâneos e desinteressados, “que permite obter o equivalente daquilo que é obtido pela força (física ou econômica), graças ao efeito específico de mobilização, só se exerce se for *reconhecido*, quer dizer, ignorado como arbitrário” (BOURDIEU, 1989, p.14, *grifo do autor*).

Nesse cenário, observamos que seja fundamental investigar onde este poder menos se permite ser visto e onde ele é ignorado, pois o *poder simbólico* só pode ser exercido a partir da cumplicidade, ou seja, por meio “daqueles que não querem saber que lhe estão sujeitos ou mesmo que o exercem” (BOURDIEU, 1989, p. 8). Ademais, pela capacidade de *fazer ver e fazer crer* de tal poder, o autor descreve que existe uma competição contínua por uma posição dominante nas disputas de aquisição e o controle dos demais tipos de capital social.

Considerando as perspectivas até aqui apresentadas, pautadas na existência de recorrentes disputas pela dominância exercida pelos atores sociais nos processos de hegemonização, observamos que as desigualdades de poder existentes entre as classes de pertencimento podem favorecer que determinados sentidos sobre temas em saúde prevaleçam dentre outros, uma vez que dependem das relações de valores, ideias, moral, e fontes de conduta ou ação.

Aproximando do nosso tema, ressaltamos como a AS tem sido fortemente recomendada em discursos midiáticos por distintos atores sociais, desde celebridades a profissionais e instâncias de saúde, públicos e privados. Conforme discutido anteriormente, diferentes perspectivas sobre AS concorrem no constructo da ciência da Nutrição e, portanto, seguindo a concepção de Bourdieu, as vozes dotadas de maior poder simbólico seriam capazes de

determinar o que seria a *verdade* conforme seus interesses, sem devido estímulo à reflexão dos interlocutores para que seus enunciados e sentidos postos em circulação configurem unanimidade discursiva na arena de disputas.

Logo, o conceito de poder simbólico nos permitiu identificar alguns dos atores sociais que estariam envolvidos nos principais sentidos postos em circulação sobre AS no recorte elaborado, de modo que tornasse possível evidenciar, em alguma medida, como se estabelecem dinâmicas de concordância e, portanto, da *polifonia*, principalmente em contexto pandêmico marcado pela explosão de informações midiáticas, tratado também como *infodemia* e/ou *pandemídia* por alguns autores (GALHARDI, C. P. *et al*, 2020; PANDEMÍDIA, 2020).

Inclusive, Bourdieu afirmou que, na busca pela hegemonização, existem sistemas simbólicos construídos por especialistas que, em conjunto, disputam pelo monopólio da produção ideológica legítima. De acordo com o autor,

Os sistemas simbólicos distinguem-se fundamentalmente conforme sejam produzidos e, ao mesmo tempo, apropriados pelo conjunto do grupo ou, pelo contrário, produzidos por um grupo de especialistas e, mais precisamente, por um campo de produção e circulação relativamente autónomo. (BOURDIEU, 1989, p. 12)

Aproximando-se de tal concepção, Anthony Giddens postulou o que seriam **sistemas peritos**. Como abordamos no capítulo 2, o autor aponta que, com a modernidade, e com ela a ruptura do tempo-espaço pós Revolução Industrial, a reestruturação das formas sociais resultou em um deslocamento do exercício da confiança pela sociedade em crenças religiosas e na tradição oral, para a confiança naqueles que detêm a compreensão das probabilidades de desfechos e riscos. Paralelamente, tal ruptura e o ritmo acelerado de mudanças ocasionaram um aumento da sensação de desconforto e/ou perigo, como a reestruturação do trabalho, a demanda da produção industrial, os modos de considerar os recursos naturais, as formas de se comunicar, se locomover e se alimentar (GIDDENS, 1991).

Como explica Giddens (1991) em sua obra intitulada *As consequências da modernidade*, ainda que tenham sido muitos os benefícios advindos com as transformações sociais modernas, as consequências não-benéficas e inesperadas resultaram em um estado de insegurança permanente e desconhecido, estimulando a criação de mecanismos para sobrevivência. Deste modo, como é intrínseco ao ser humano a não tolerância a um estado de risco permanente, foram desenvolvidos mecanismos para garantir a segurança almejada, por meio da confiança naqueles dotados de excelência técnica para gerir situações e ambientes de riscos. Representados por *sistemas peritos*, são confiados a eles a gestão dos mecanismos para a garantia de segurança frente às modernidades e inconstâncias vindouras, sem que haja ou seja

obrigatório o entendimento do modo como estas funcionam. Tal confiança, que também é depositada no sentido de fé, despontou por viabilizar uma percepção dos riscos envolvidos, ainda que de modo limitado e/ou condicionado, permitindo certa autonomia da sociedade civil na tomada de decisões cotidianas, mesmo que não haja o entendimento total dos desfechos envolvidos.

Observamos, dessa maneira, como um depositar de confiança emerge como central para os modos de se viver no mundo. No que tange à alimentação e saúde, a *polifonia* a ser convocada em determinadas afirmações pode carregar as vozes uníssonas de *sistemas peritos* legitimados há décadas, como o caso da vertente da Nutrição voltada para a responsabilização sobre o *estilo de vida saudável*. Ou, se considerarmos que os *sistemas peritos* possam ser legitimados conforme o *poder simbólico* que carregam, a determinação do que seria uma AS pode ficar a cargo de atores com interesses não voltados para a saúde, mas para o lucro sob vendas de produtos e serviços.

Nesse contexto, considerando os novos *usos sociais* promovidos pela constante disputa para a homogeneização discursiva, analisar a forma como os enunciados são postos em circulação, nos demais dispositivos midiáticos, é fundamental para entendermos como foi construído e ecoado determinado sentido, de modo compreender os mecanismos de legitimação promovidos pelas relações de institucionalidade, tecnicidade, ritualidade e socialidade. Ainda, de acordo com Sodré (2002), diante da constante corrida tecnológica em torno das TICs e, assim, do Mercado,   possível observar uma certa “onipotência” dos meios de comunica o na determina o das formas de lidar com o bin mio saúde-doença, de maneira a assumirem o poder de legitimar media es, bem como convocar rela es dialógicas e polifonias capazes de mobilizar deslocamentos no reconhecimento dos *sistemas peritos*.

Portanto, os conceitos que elencamos para analisarmos as narrativas dos atores do nosso *corpus*, ainda que localizados em distintos estados brasileiros e permeados por diferentes media es, nos permitiram observar as dinâmicas existentes para legitima o e acumula o de poder simbólico, de modo a identificarmos um deslocamento entre os considerados *sistemas peritos* tradicionais e os novos peritos evidentes em nossos achados. Desse modo, apontamos que os conceitos centrais elencados e o encadeamento apresentado se mostraram uma fecunda escolha metodológica-analítica, ao evocar similaridade ao que apontou Ginzburg (2012, p. 116):

S  em casos excepcionais verificamos uma diferença entre perguntas e respostas que faz aflorar um substrato cultural substancialmente não contaminado [...]. Quando isso acontece, a falta de comunica o entre os

interlocutores exalta (por um paradoxo apenas aparente) o caráter dialógico dos documentos, assim como sua riqueza etnográfica.

5 CAMINHOS DA PESQUISA

5.1 A construção do *corpus*

Realizamos uma pesquisa quanti-qualitativa, a qual tomamos como objeto sociológico a pandemia de Covid-19 no Brasil e, como objeto comunicacional, as obras midiáticas sobre AS que obtiveram maior número de visualizações na plataforma de vídeos *Youtube*, durante o período inicial da pandemia no país, conforme os critérios de seleção e exclusão, detalhados na seção 5.1.2.

Consideramos todos os vídeos cujo foco fosse a AS, independente da formação acadêmica e atuação profissional dos atores envolvidos. Partimos do pressuposto que eles tenham a capacidade de interpelar sobre os modos de lidar com a alimentação e, conseqüentemente, com a saúde, devido ao significativo potencial de circulação entre as camadas sociais por meio da *internet*. Pois, reconhecemos que, ainda que o acesso à comunicação e à informação e, conseqüentemente, à *internet*, não seja universal no país, os sentidos postos em circulação ultrapassam as barreiras físicas ao serem capazes de interferir em estruturas sociais, ao incitarem, além da homogeneização, o silenciamento (ARAÚJO; SILVA, 2017). Ademais, devido à necessidade de distanciamento social, emergem para o debate público discussões acerca do direito ao acesso à *internet* e, portanto, da informação, especialmente quanto aos limites do trabalho em casa e desempenho escolar em aulas à distância para grande parcela da população. A *internet*, portanto, ao mesmo tempo que permite a aproximação em meio à necessidade de distância, se consolida ainda mais como modo de se expressar, e até existir, no cenário vigente.

Reconhecemos, ainda, que estamos diante de um vírus de rápida mutação e propagação, tornando imprevisíveis os desfechos da doença, principalmente ao considerar o instável cenário político e de aumento da desigualdade social no Brasil. Logo, diante pandemia que já completa 15 meses até a conclusão deste trabalho, para que fosse possível a realização da pesquisa no prazo de um mestrado, optamos pelo recorte entre o mês inicial da notoriedade da pandemia no país, março de 2020, até o mês de junho do mesmo ano, no qual foi publicada a Portaria nº 1.565, de 18 de junho de 2020 pelo MS, que

“estabelece orientações gerais visando à prevenção, ao controle e à mitigação da transmissão da COVID-19, e à promoção da saúde física e mental da população brasileira, de forma a contribuir com as ações para a retomada segura das atividades e o convívio social seguro” (BRASIL, 2020b, p. 64).

A partir de então, tendo em vista o referido período de três meses, foram selecionados 10 vídeos com o tema AS que tiveram maior número de visualizações na plataforma *Youtube*.

5.1.1 O *Youtube*

Fundada em fevereiro de 2005, e conhecida mundialmente, a plataforma de vídeos *Youtube* possibilita a hospedagem de uma gama de conteúdos audiovisuais e “se tornou espaço de visibilização de vasta pluralidade de atores sociais, institucionais e políticos” (ESPIRITO SANTO; ARAÚJO; AMARANTE, 2012, p. 2). O termo é originado da língua inglesa, “*you*” que significa “você” e “*tube*” que significa “tubo” ou “canal”, usado popularmente no país de origem para designar a TV, sugerindo que o significado do termo “*youtube*” seja “você transmite” ou “canal (de TV) feito por você”.

A escolha da plataforma foi baseada no fato de que a

fácil operacionalidade e rapidez com que as informações são divulgadas no YouTube o tornam atraente para indivíduos diversos publicarem informações. O consumidor não só se torna autor e produtor, mas tem a facilidade de utilizar os *ciberconteúdos* em outros locais. O não-aprisionamento da informação pode ser considerado uma das mais interessantes características do site. Por outro lado, o YouTube tem *potencialidade para a cidadania cultural*. Nele, os indivíduos não só podem representar suas identidades, mas também conhecer representações culturais de outros indivíduos. (ESPIRITO SANTO; ARAÚJO; AMARANTE, 2012, p. 3, *grifos nossos*)

Inclusive, conforme foi ganhando notoriedade ao longo dos anos, a plataforma se tornou até mesmo fonte de renda para aqueles que se dedicam à publicação regular de conteúdo, seja de opinião, relatos da vida cotidiana, videoclipes, aulas, entre outros.

Especialmente em um contexto de necessidade de distanciamento social, ainda que não tão fortemente incentivada nos discursos governamentais, a plataforma se tornou um dos principais espaços de encontro, seja sobre temas do cotidiano e entretenimento, como também a realização de cursos e conferências por diversas instituições de pesquisa e ensino do país, que antes seriam realizados presencialmente. O próprio MS e instituições brasileiras que são referências no enfrentamento à Covid-19, como a própria Fundação Oswaldo Cruz, passou a oferecer cursos de capacitação na plataforma para os demais profissionais da linha de frente, como também materiais informativos para a população em geral.

Todavia, como tratamos no capítulo 3, observamos que o tema da alimentação ganhou repercussão por distintas perspectivas em todas as redes sociais, o principal espaço de convivência possível após a disseminação do novo coronavírus, de modo a reforçar nossa problematização sobre quais os sentidos da AS que estariam ganhando maior circulação,

problemática que foi sendo construída por nós desde o trabalho de conclusão da Especialização.¹¹ Para isso, nos voltamos especificamente para a plataforma *Youtube* por, além de possibilitar a publicação de conteúdos de curta à longa duração, chegando a ter vídeos de mais de duas horas, também permite que sejam realizadas transmissões ao vivo, interações por meio de comentários, “curtidas/não-curtidas” e inscrição para acompanhamento regular.

Ademais, a plataforma dispõe de ferramentas de filtragem de dados que nos possibilitaram acessar nosso *corpus* de pesquisa. Em contrapartida, ao longo das constantes atualizações da plataforma, como ocorre também em outros espaços de interação *online*, foram desenvolvidos mecanismos de captação e oferta das preferências dos usuários. De certa maneira, tais mecanismos restringem, ao menos nas telas iniciais, seus usuários de terem acesso aos conteúdos não tão prediletos ou com propostas antagônicas aos interesses pessoais, por meio da programação de códigos de algoritmos que tratam os dados gerados durante o uso da plataforma, incluindo vídeos acessados, proporção em que se assiste aos vídeos em relação a sua duração total, interação por meio de curtidas, comentários e compartilhamentos.

A discussão em torno dos desfechos da aplicação de algoritmos foi tema para inúmeros trabalhos acadêmicos, principalmente pela problemática de, ao permanecer com acesso majoritário somente aos conteúdos preferidos. Ao contribuir para a formação do que se popularizou como “bolhas”, é favorecida a aversão ao outro, ao diferente, implicando nas relações de alteridade, reforçando preconceitos já existentes e, até, moldando ideologias políticas (RECUERO; ZAGO; SOARES, 2017).

Dessa forma, para reduzir ao máximo as implicações de tais algoritmos em nossa busca, foi necessário elaborar uma estratégia de redução deste enviesamento na pesquisa. Contudo, no cenário vigente, diversas atividades profissionais e acadêmicas têm sido realizadas remotamente por meio da *internet* e, por isso, seria inviável realizar a construção do nosso *corpus* pelo acesso à plataforma por meio de diferentes dispositivos em diferentes endereços de IP (*Internet Protocol*)¹², como uma forma de contornar possíveis “bolhas”. Logo, após uma busca exploratória sobre as alternativas viáveis no contexto mencionado, fizemos uso do navegador Tor para acessar o site *Youtube*, pois seus próprios desenvolvedores alegam que

O Navegador Tor isola cada site que você visita para que rastreadores e anúncios de terceiros não possam segui-lo. Todos os cookies são limpos

¹¹ Para conclusão da Especialização em Comunicação e Saúde, elaborei um projeto que também tinha como objetivo compreender como se manifestava a circulação de sentidos em torno da AS, porém por meio de pesquisa de campo pela realização de grupos focais com mulheres passistas, integrantes de uma escola de samba localizada Zona Oeste do Rio de Janeiro/RJ.

¹² Se trata de um número identificador dado ao computador do usuário, ou roteador, ao conectar-se à rede, que permite que possam ser enviados e recebidos dados na *internet*.

automaticamente quando você termina de navegar. O mesmo acontece com o seu histórico de navegação.

[...] visa fazer com que todos os usuários tenham a mesma aparência, dificultando a impressão digital com base nas informações do navegador e do dispositivo (TOR, 2021, p.1).

Tal navegador, inclusive, é apontado como principal via de comunicação em investigações jornalísticas, trocas de materiais criminosos, armas de fogo de grande impacto e itens no mercado ilegal em geral (FERES; OLIVEIRA, 2017). Portanto, ainda que não possamos afirmar plenamente que com esta alternativa foi possível estruturar um *corpus* que não tenha ação de algoritmos de qualquer espécie, sugerimos que, pelos usos apontados, o navegador tenha atendido nossa necessidade. Além disso, avaliamos que possamos estar contribuindo para a visibilidade acadêmica sobre a importância de se elaborar metodologias de pesquisa que dialoguem com a demanda tecnológica em questão.

Ademais, por se tratarem de dados públicos, não foi obrigatória a submissão da presente pesquisa à Plataforma Brasil e, por meio da elaboração de declaração de responsabilização quanto aos dados da pesquisa, nosso trabalho foi dispensado da necessidade de submissão pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola Politécnica Joaquim Venâncio/Fiocruz, o qual instituto do programa de pós-graduação está vinculado, vide Anexo A.

5.1.2 O *Corpus*

Para encontrarmos as obras que atendessem aos objetivos da pesquisa, realizamos a busca do termo “alimentação saudável” na versão original do *site*, ou seja, sem a adaptação do conteúdo para público brasileiro¹³. Dentre os critérios para recuperação dos vídeos, utilizamos as próprias ferramentas de filtragem que a plataforma oferece, as quais elencamos a ordem de listagem por meio dos filtros: Este ano; Vídeos; Contagem de visualizações.

Para que fossem recuperados os vídeos do recorte mencionado, no dia 07 de julho de 2020, às 20 horas e 45 minutos, foram selecionados apenas aqueles que haviam sido publicados há até quatro meses anteriores a tal data. Como critérios de exclusão, optamos por não incluir vídeos voltados para públicos específicos (infantil, gestantes, doenças agudas e/ou crônicas etc.), além daqueles que discorressem sobre alimentação para não-humanos e anúncios pagos, uma vez que buscamos observar os sentidos postos em circulação voltados para o público adulto em geral, sem que haja orientações e mecanismos de endereçamento que sugiram

¹³ Versão original: www.youtube.com; versão brasileira: <https://www.youtube.com/?hl=pt&gl=BR>.

especificidades fisiológicas e/ou imediato apelo comercial nos títulos e imagens-destaque dos vídeos.

Dessa forma, os vídeos elencados para esta pesquisa foram representados, em síntese, na Tabela 1 e detalhados no Apêndice A. Posteriormente, foi realizada impressão da tela com a listagem, pois observamos que a rapidez com que determinado conteúdo pode ganhar notoriedade nas redes poderia alterar o retorno de vídeos com a filtragem realizada, não permitindo que pudéssemos fazer, em tempo, a transcrição detalhada de todos os vídeos, considerando também a possibilidade de instabilidade de conexão e/ou serem retirados da plataforma.

Tabela 1. Principais dez vídeos do *Youtube* sobre AS, conforme os critérios de busca.

C¹	Título original do vídeo	P²
1	Minha alimentação saudável	12/03
2	A realidade de dona de casa/ Alimentação saudável e compras da semana	14/03
3	Alimentação saudável: Luciana Gimenez dá dicas para quarentena	16/04
4	Alimentação saudável em tempos de isolamento #Coronavírus Especial Rita-Help!	17/03
5	Compras do mês (alimentação saudável) + organização dos alimentos	15/03
6	Alimentos para se blindar contra o #coronavírus Alimentação saudável em tempos de isolamento	18/03
7	Sem trigo, sem leite esse bolo é ideal para alimentação saudável	17/04
8	Ninguém aceita os escândalos. Sem alimentação saudável o povo embora. Aguardem o pós-pandemia	23/05
9	Nutricionistas dão dicas de como manter a alimentação saudável na quarentena	02/04
10	Alimentação saudável - receita	20/05

Fonte: Autoria própria, a partir de dados disponíveis no *site Youtube* (2020).

Notas:

(¹) Classificação, em ordem decrescente, pelo número de visualizações.

(²) Data de publicação.

Já em uma observação superficial sobre os títulos dos vídeos nos saltam perspectivas bem divergentes, pela presença dos termos dona de casa – celebridade – nutricionista, permitindo identificar uma notável disputa de poder simbólico, ainda que tenhamos optado por não delimitar os atores sociais na construção do nosso *corpus*. Logo, compreendemos a importância de serem considerados os contextos em que se inserem os autores dos discursos, de modo a favorecer a compreensão dos possíveis dialogismos e polifonias existentes e que, portanto, poderiam contribuir para a ampliar a circulação de um sentido em detrimento de

outros. Assim, aprofundamos nossa análise ao nos debruçarmos mais enfaticamente às redes de sentidos.

5.2 Aliando perspectivas: um olhar quanti-qualitativo

Partindo de problematizações feitas por Minayo e Sanches (1993), sobre os métodos de pesquisa quanti e qualitativos, acreditamos que ambos possam ser complementares ao evocarem questões que podem ser respondidas reciprocamente, pois

A primeira tem como campo de práticas e objetivos trazer à luz dados, indicadores e tendências observáveis. Deve ser utilizada para abarcar, do ponto de vista social, grandes aglomerados de dados, de conjuntos demográficos, por exemplo, classificando-os e tornando-os inteligíveis através de variáveis. A segunda adequa-se a aprofundar a complexidade de fenômenos, fatos e processos particulares e específicos de grupos mais ou menos delimitados em extensão e capazes de serem abrangidos intensamente. (MINAYO; SANCHES, 1993, p. 247)

Dessa forma, realizamos uma pesquisa quanti-qualitativa, organizada em três etapas: partimos da construção de um mapa dos fluxos comunicacionais diante do potencial de circulação no *Youtube*; seguimos na identificação e categorização de quais foram os sentidos propostos; e, por fim, discutimos sobre os elementos que constroem a circularidade dos sentidos da AS evidenciados, a partir da elaboração de um mapa da expressividade de tais sentidos diante de uma circularidade cultural.

5.3 Um mapa para nos conduzir

A partir da análise sobre o “engajamento”¹⁴ dos vídeos, a primeira etapa consistiu em ilustrar como se comportava o potencial de circulação dos vídeos, que compõem nosso *corpus*, em um mapa de fluxos comunicacionais e, portanto, estimar seu poder simbólico na “arena” de disputa de sentidos.

Inicialmente, foi feita uma comparação quanto ao número de visualizações, comentários e avaliações “curti/não curti” (Apêndice A), de modo a identificarmos se o número de visualizações refletia, de fato, uma sugerida maior apropriação, ainda que superficial, pelos interlocutores, seja pela aceitação, negociação ou rejeição das perspectivas expostas. Nesse contexto, observamos que na plataforma *Youtube* a popularidade dos vídeos não está

¹⁴ Partimos de uma ideia de engajamento que indica o grau de participação e proximidade da relação entre os autores das publicações e seus interlocutores. Contudo, ainda que seja um termo utilizado nas redes sociais de modo quantitativo e superficial a partir do *marketing*, ressaltamos que o termo engajamento remonta, inicialmente, a uma ideia de mobilização social.

obrigatoriamente vinculada à popularidade de um canal¹⁵ e, por isso, não consideramos este dado para análise.

Para reclassificar nosso *corpus* quanto ao engajamento, elaboramos uma fórmula que possibilitou uma comparação proporcional entre interação e número de visualizações (Figura 4). Nesse contexto, consideramos que dentre as possíveis interações realizadas pelos interlocutores, ainda que reconheçamos que dentre os comentários possa haver ação de postagens geridas por robôs, conforme apontam pesquisadores (RUEDIGER, 2017), sugerimos que os comentários representem uma maior demanda de tempo e dedicação do que as avaliações por meio das opções “curti/não curti”. Dessa forma, por se tratar, nesta etapa, de uma análise quantitativa, consideramos os comentários como peso 2 para o cálculo em nossa fórmula, e então, sequencialmente, somamos os comentários (já multiplicados por dois) ao número total de avaliações (curti/não curti); multiplicamos por 100 (cem); dividimos pelo número total de visualizações e, por fim, obtivemos o valor percentual de interações em relação às visualizações.

Figura 4. Fórmula proposta para reclassificação dos vídeos conforme interações.

$$\frac{[(n^{\circ} \text{ comentários} \times 2) + n^{\circ} \text{ avaliações}] \times 100}{n^{\circ} \text{ visualizações}}$$

Fonte: Autoria própria.

Para realizar o cálculo de modo preciso e ágil, aplicamos nossa fórmula ao programa de planilhas Excel®, inserindo os dados de cada vídeo em uma adaptação de nossa fórmula ao formato exigido pelo software, como exposto na figura 5.

Figura 5. Fórmula anterior adaptada ao software Excel®.

$$=(((An*2)+(Bn+Cn))*100)/Dn)$$

Fonte: Autoria própria.

Notas:

An = Coluna e linha do número de comentários;

Bn = Coluna e linha do número de avaliações “curti”;

Cn = Coluna e linha do número de avaliações “não curti”;

Dn = Coluna e linha do número total de visualizações.

Finalmente, de posse dos resultados e inspirados no modelo analítico proposto por Araújo (2004), elaboramos uma nova tabela de classificação com os achados, o que possibilitou um mapeamento dos fluxos de comunicação (Tabela 2). Contudo, ressaltamos que como o

¹⁵ Canal é a conta que um usuário da rede usa para publicar seus vídeos e interagir com outros.

vídeo de autoria de Rita Lobo não disponibilizava, na data do recorte de pesquisa, a informação quanto ao número de avaliações, este acabou por ser classificado como último na tabela. Dessa forma, reconhecemos que, pelo fato de o vídeo ter sido publicado originalmente em outra rede social, o vídeo possa apresentar um potencial de circulação até mesmo maior que o primeiro lugar dessa tabela caso estivessemos considerando sua circulação *multimidiática*. Entretanto, como estamos operando sobre a circulação do nosso *corpus*, inserido na plataforma *Youtube*, demos continuidade em nossa análise sob o respaldo metodológico-analítico que conduz nossa pesquisa. Ademais, tal fator abre um questionamento até mesmo sobre o que representa a (in)visibilidade dos números interacionais nas redes sociais.

Tabela 2. Nova classificação diante engajamento dos vídeos do *corpus* de pesquisa.

C ¹	Título abreviado do vídeo	Autoria da narração	P (%) ²
1	MINHA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	Andressa Karoline	15,9
2	A realidade de dona de casa (...)	Cristiane Alves	14,9
3	Sem trigo, sem leite esse bolo é ideal (...)	Juliana Simplicia	14,2
4	Alimentação saudável - receita	Débora Miranda	12,2
5	Compras do mês (alimentação saudável) (...)	Mellanye Gimber	11,9
6	Alimentos para se blindar contra (...)	Veronica Laino	11,5
7	NINGUÉM ACEITA OS ESCÂNDALOS (...)	Elton	9,1
8	Nutricionistas dão dicas de como manter (...)	Lucas Gomes	1,7
9	Alimentação saudável: Luciana Gimenez (...)	Luciana Gimenez	0,3
10	Alimentação saudável em tempos de (...)	Rita Lobo	0,3*

Fonte: Autoria própria, a partir de dados disponíveis no *site Youtube* (2020).

Notas:

⁽¹⁾ Classificação, em ordem decrescente, a partir do resultado final da fórmula elaborada.

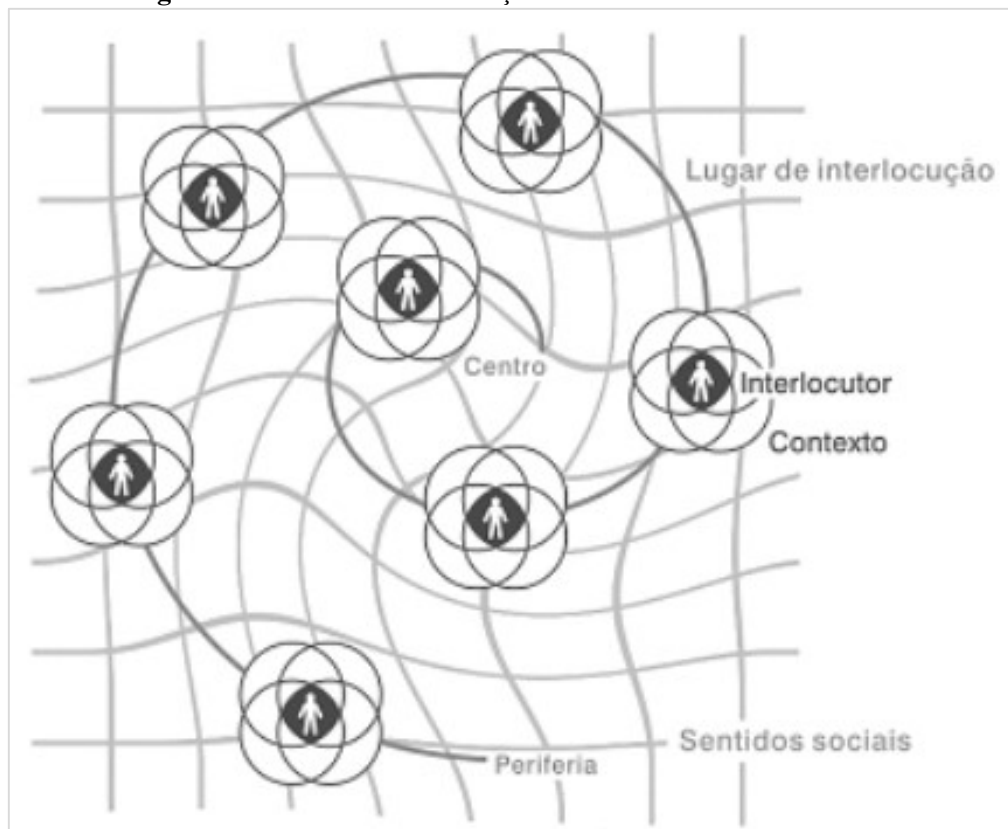
⁽²⁾ Percentual de interação

Em seguida, demos início à construção de um mapa inspirado naquele que Araújo (2004) nomeia como *mapa da comunicação como um mercado simbólico*. A autora, em crítica à comunicação pautada no modelo transmissional, propõe que esta deva ser analisada e formulada a partir da ideia de existência de um mercado simbólico. Assim como em nosso trabalho, ela também contou como arcabouço teórico com os autores Bourdieu, Bakhtin, Martín-Barbero, entre outros, e defende que

A comunicação opera ao modo de um mercado, onde os sentidos sociais – bens simbólicos – são produzidos, circulam e são consumidos. As pessoas e comunidades discursivas que participam desse mercado negociam sua mercadoria – seu próprio modo de perceber, classificar e intervir sobre o mundo e a sociedade – em busca de poder simbólico, o poder de constituir a realidade. (ARAÚJO, 2004, p. 167)

Em consonância ao que aborda Bakhtin sobre dialogismos, quando um enunciado é proferido, este se trata de um produto que será tanto interpretado quanto avaliado e, por isso, ao produzir um discurso, o sujeito se preocupa em alguma medida com o efeito que será produzido naquele que o recebe, moldando esse discurso conforme sua expectativa sobre o diálogo. Pode-se dizer, então, que aos discursos seja depositado maior valor de significação, ou até um maior “preço de mercado”, ao carregarem mais do que simples palavras, pois carregam também os enunciados. Soma-se a isto a competência que os interlocutores devem possuir para compreender tal dimensão não-linguística, sendo um diferencial social que acentua e produz diferenças sociais (ARAÚJO, 2000; 2004). Logo, os fluxos comunicacionais representam troca-consumo de enunciados, a exemplo de um mercado, como representado na figura 6.

Figura 6. Modelo da comunicação como um mercado simbólico.



Fonte: ARAÚJO (2004).

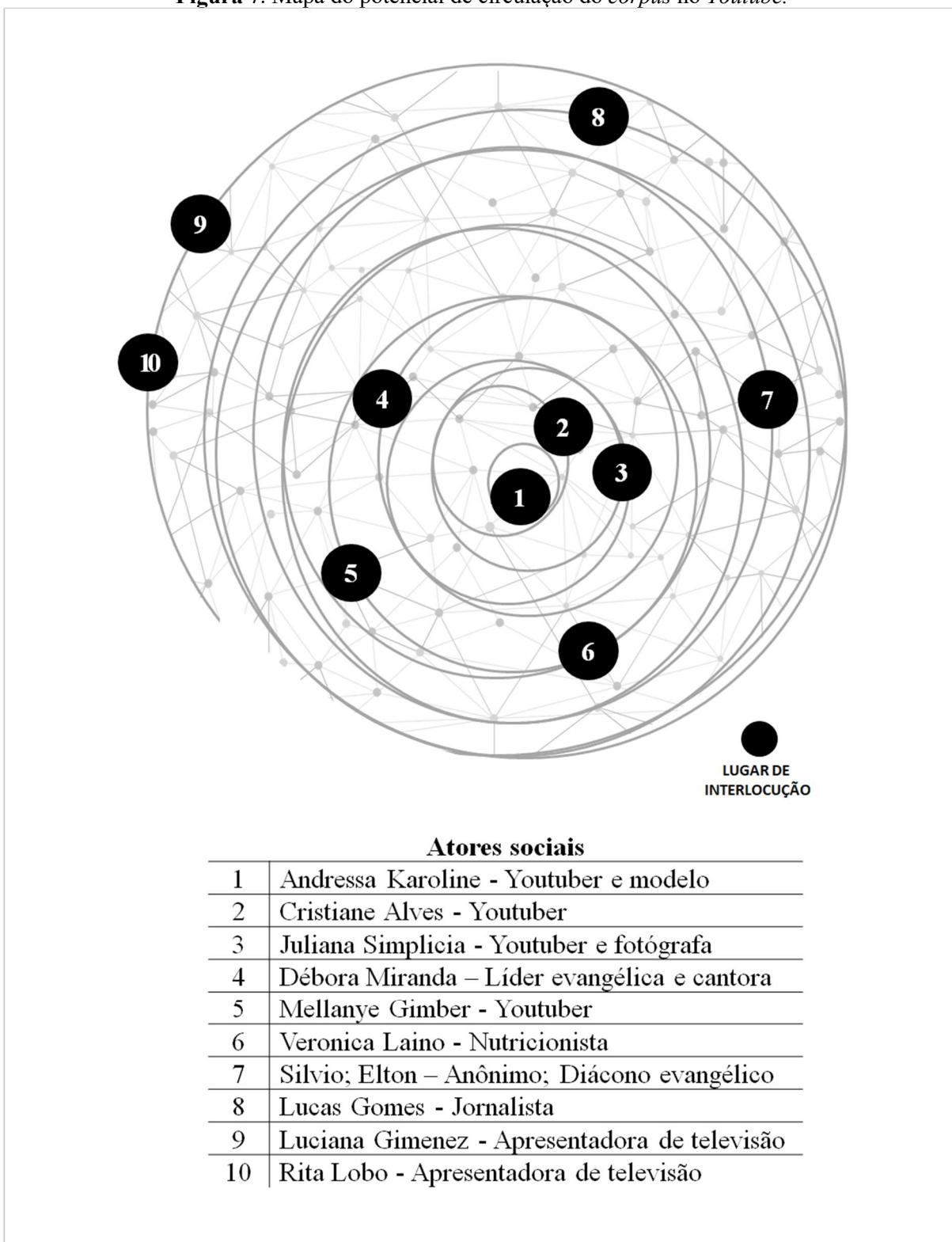
Assim, dentre as abordagens com conceitual-metodológico de Araújo, destacamos aquelas que cogitamos potencializar nossa análise, como a compreensão do lugar de interlocução, posições discursivas e dos fatores de mediação. O primeiro representa o lugar que cada sujeito ocupa no mercado simbólico e que está intimamente relacionado ao seu contexto situacional. Ademais, a esta dimensão, integramos o que a autora chama de *comunidade discursiva*, que representa o conjunto de sujeitos que desenvolvem relações com outros que

dividem o mesmo espaço discursivo, de antagonismo ou cooperação, e que, ao produzirem e fazerem circular um determinado discurso, nele se reconhecem e por ele são reconhecidos. Já as posições discursivas representam em que grau de desigualdade se encontra o interlocutor, pois é na desigualdade das condições que se fazem circular os sentidos sociais. Para localizar tais desigualdades, a autora propõe que haja um centro dominante discursivo em relação a uma periferia dispersa, “mais enfraquecida” discursivamente. Por fim, em aproximação com o conceito de circularidade cultural que elencamos anteriormente, os fatores de mediação representam as negociações existentes entre centro e periferia para detenção do poder simbólico, uma vez que a posição discursiva não é fixa, está em constante negociação de lugares de interlocução mais favoráveis ao exercício do poder (ARAÚJO, 2004).

A partir de então, ainda que o mapa dos fluxos comunicacionais, como ferramenta metodológica, tenha sido elaborado para aplicação em pesquisas de campo, por meio de entrevistas com enunciadores e/ou interlocutores, prosseguimos na construção de um mapa adaptado como ponto de partida, para que pudéssemos observar o potencial de circulação dos vídeos, de modo a ilustrarmos como se mostram as posições discursivas daqueles que falam sobre AS no contexto inicial da pandemia. Ademais, para além de simplesmente posicionar os atores sociais no mapa, apresentado na figura 7, buscamos evidenciar seus respectivos lugares de fala por meio de suas respectivas identificações, as quais algumas precisaram ser buscadas fora da plataforma, em *sites*, notícias e/ou outras redes sociais correlacionadas.

Como já esperávamos, baseada na exposição anterior sobre o posicionamento de profissionais de saúde na mídia, temos uma nutricionista dentre os atores na arena discursiva em questão. Contudo, ela não obteve um lugar de destaque, na qual os três atores mais centrais são especificamente mulheres *youtubers*, identificação contemporânea referente aos sujeitos que publicam rotineiramente conteúdos na plataforma *Youtube*, assumindo até mesmo condição de profissão exclusiva e com possibilidade de atingir grau de celebridade. Já nessa pequena observação emergem inúmeras possíveis discussões, especialmente no que tange à redefinição do que seriam os sistemas peritos de Giddens (1991), em um aparente deslocamento da confiança naqueles reconhecidos por deterem a *expertise* técnica em relação à AS, nesse contexto, para aqueles que detêm a experiência do que é tido como hábito alimentar saudável, como apontamos na seção 2.4. Contudo, esta etapa se tratou de uma observação superficial e, ainda que possamos sugerir que haja uma interpelação por meio da familiaridade de contextos entre as *youtubers* e seus interlocutores, analisamos mais profundamente os sentidos ali implicados em um capítulo mais à frente.

Figura 7. Mapa do potencial de circulação do *corpus* no Youtube.



Fonte: Autoria própria.

Além disso, sugerimos que, no que tange a alimentação, nosso mapa ilustre esse movimento de crer na vivência, na experiência dos pares leigos que também encontram dificuldade de enfrentamento à pandemia de Covid-19. Posicionado em terceiro lugar no ranking mundial quanto ao número de infectados até o nono mês da pandemia, no Brasil

inúmeras entidades, órgãos, instituições, tem se posicionado para esclarecer o que seriam as informações verdadeiras diante de centenas de boatos – *fake news* – que circulam nas redes sociais. E, apesar desses boatos confrontarem majoritariamente as recomendações de saúde das instituições e sociedades médicas, é observável sua grande circulação por meio de aplicativos de mensagens instantâneas, que possibilitam compartilhamento imensurável na população brasileira, refletindo em um grande desafio frente ao constante crescimento do número de casos da doença. De acordo com estudo de Galhardi e colaboradores (2020),

[...] na linha de construção do descrédito institucional, que o estudo empírico que usou o aplicativo Eu fiscalizo, mostrou que 26,6% das *fake news* publicadas no *Facebook* apontam a Fiocruz como orientadora de receitas caseiras para proteção contra o novo coronavírus. E 71,4% das mensagens falsas circuladas pelo *WhatsApp* citam a Fundação Oswaldo Cruz como fonte de textos com orientações de medidas de proteção caseiras para eliminar o vírus. Em resumo, o estudo revela que o nome dessa instituição é usado para legitimar a desinformação em saúde. Essa ação intencional pode contribuir para a tomada de decisões equivocadas e para promover a descrença na ciência e nas orientações oficiais (GALHARDI *et al.*, 2020, p. 4208).

Contudo, em consonância com os mesmos autores, ressaltamos que tal movimento não se trata de um simples “dar as costas” para a ciência. Tal processo remonta o próprio afastamento do saber científico e médico dos demais saberes existentes na sociedade, os saberes populares, que se confrontam, se influenciam, se constituem, ou seja, se transformam continuamente, favorecidos pela aceleração e expansão das relações dialógicas e mediações por meio das TICs.

Já quanto a presença de atores sociais declaradamente identificados como religiosos em posicionamentos não tão periféricos, também nos chamou a atenção de modo que, apesar de nesta etapa não tenhamos detalhado as razões para tal, é sugerido que a instituição da figura da igreja ou da crença/religião ainda configure grande poder simbólico nas normas do viver saudável. Pois, mesmo que a ciência se institua como laica, ou até ateia, ela se constrói situada em contextos histórico-sociais e, como apontam Castiel, Sanz-Valero e Vasconcellos-Silva (2011, p. 131),

Há estudos que mostram que na Idade Média os saberes médicos faziam parte dos conteúdos discursivos teológicos e que, mesmo tendo se separado desta vinculação ao assumir sua dimensão científica moderna, ainda mantém uma imagem de poder salvador que naquele período pertencia aos redentores das almas.

Assim, diante do fato de a palavra “são” se aplicar tanto à saúde como à santidade, como apontam os mesmos autores, a presença de atores declaradamente pertencentes a um grupo religioso em posições medianas no nosso mapa nos sugere que talvez os sistemas peritos não

tenham se reconfigurado totalmente, em que representantes da fé ainda seriam considerados dotados de expertise suficiente para determinar o que seria uma AS.

Por último, mas longe de estarmos no fim de nossa discussão, observamos também a presença da mídia tradicional em nosso mapa, o que também, de certa forma, já era esperado, representada aqui por um jornalista e duas apresentadoras de TV. Tanto os jornais quanto programas de entretenimento televisivo possuem lógicas de produção e interpelação de seu público, porém com diferentes modos de expor suas representações da realidade. No caso do Jornalismo, este se constitui, essencialmente, como um sistema perito em revelar a verdade por meio da investigação dos acontecimentos. Entretanto, não significa que seja capaz de apresentar um reflexo da realidade, mas trata de narrativas particulares produzidas sobre os acontecimentos, por meio de mediações distintas, em contexto histórico específico (CARDOSO; SACRAMENTO; MACHADO, 2017). Todavia, ao observarmos que está situado em uma posição mais periférica no mapa, sugerimos um enfraquecimento do seu “poder de fazer ver e fazer crer” sobre o tema da AS na plataforma *Youtube* e dentre os atores do nosso *corpus*. Conjecturamos que diversos fatores contribuem para tal descrédito, em âmbito geral, considerando as oscilações explícitas de posicionamentos políticos nos noticiários no decorrer dos anos e os ataques diretos aos jornalistas pelo próprio coro governamental formado pela última eleição.

Em relação aos programas de TV, observamos que, mesmo estando mais afastados do centro discursivo, os atores do entretenimento televisivo ainda são valorizados como referências em alimentação e saúde devido sua presença em nosso mapa, que simboliza um pequeno recorte dentre milhares de conteúdos disponíveis no período selecionado. Ademais, considerando que ambas as apresentadoras de TV identificadas representam uma imagem recorrente do padrão de beleza televisivo brasileiro, de mulheres que já vivenciaram uma carreira de modelo, é sugerido que haja uma interpelação ao que seria o saudável baseado na aparência, recurso muito bem apropriado nas redes sociais pautadas no compartilhamento de conteúdo por meio de imagens e vídeos, como aponta Jacob (2017, p. 346): “vivemos hoje uma era de ‘relações mediadas por imagens’”.

Logo, considerando nossas conjecturas pautadas apenas nos títulos e autorias das narrativas, aprofundamos nossa análise em torno dos enunciados e sentidos de cada narrativa e, após, seguimos na elaboração do mapa da expressividade dos sentidos e consequente discussão de como se comporta a circularidade cultural em questão.

6 ENTRE ENUNCIADOS E SENTIDOS

Evidenciar os sentidos existentes nos discursos não seria possível sem uma transcrição detalhada das falas e demais enunciados (expressões faciais, modos de dizer, etc.) dos vídeos, a qual reproduzidos na íntegra, sempre que possível, as palavras e termos utilizados por cada narrador nos vídeos, independente de possíveis erros de pronúncia. Tal transcrição foi realizada por meio de digitação em programa padrão de edição de textos com auxílio da ferramenta *Web Speech API Demonstration*¹⁶ do site *Google*, que escreve em sua caixa de texto todo áudio executado pelo computador, tornando mais ágil a transcrição dos vídeos, já que dois deles possuem duração de 40 minutos cada.

Já para o tratamento dos textos, para identificação e categorização dos sentidos, utilizamos o referencial teórico-metodológico da Semiologia dos Discursos Sociais, que, de acordo com Pinto (1994), estuda os fenômenos culturais como fenômenos que partem da comunicação e, portanto, fenômenos de produção de sentidos.

Segundo o autor, neste referencial não existe objeto assignificante nem uma significação inerente das coisas e das palavras, verbal ou não-verbal, um objeto sempre comportará múltiplos sentidos e poderá ser um pacote signifiante. Pinto descreve que tal referencial comporta três postulados principais: a *Economia Política do Signifiante*, todo objeto é produzido em um contexto histórico, circula socialmente e é consumido, de modo real e simbólico; a *Heterogeneidade Enunciativa*, defendendo que todo texto é híbrido em sua enunciação, por ser sempre um tecido de vozes em que pode ser marcada, ou não, por outros textos já existentes; e a *Semiose Infinita*, que compreende a instabilidade do sentido, ou seja, a existência de uma cadeia interpretativa em que não há significado estabelecido, mas efeitos de sentidos variáveis (PINTO, 1994).

Observamos, então, que o aporte metodológico proporcionado pela Semiologia dos Discursos Sociais dialoga com os conceitos centrais elencados para este trabalho. Partindo também da concepção da diferença entre significado e sentido, o postulado da *Economia Política do Signifiante* nos remete à ideia de circularidade cultural, sentidos produzidos em determinado tempo e espaço, circulam socialmente e são consumidos em épocas posteriores e lugares totalmente distintos. Por outro lado, a *Heterogeneidade Enunciativa*, evidencia o que Bakhtin chama de dialogismos existentes em um enunciado, em que este não representa o primeiro nem o último em uma cadeia de sentidos. Já o postulado da *Semiose Infinita* envolve

¹⁶ Link: <https://www.google.com/intl/pt/chrome/demos/speech.html>.

o que Bakhtin descreve como polifonia, em que há a percepção de que esses entrecruzamentos são infinitos e nem sempre mapeáveis quanto à sua origem, mas que, em aproximação também ao conceito de circularidade cultural, podemos identificar marcas de uma cultura acessando-as pelos ecos enunciativos. Além disso, ao pensarmos como tais postulados se exprimem nos discursos, percebemos que há a possibilidade de movimento entre as posições discursivas e, assim, de disputas de poder simbólico, como também a existência de mediações que favorecem a circularidade dos sentidos.

Paralelamente, Araújo (2000) defende que haja um mecanismo de identificação com a cultura expressa pelo emissor, que será negociado com o interlocutor a partir da relação de capital simbólico em jogo. Além disso, baseada nas propostas de Verón, nos propõe como método de análise a evidenciação das pistas fornecidas no discurso sobre marcas das condições de produção, ou seja, do contexto em que o discurso foi produzido por meio da busca dos elementos extratextuais que favorecem para a determinação de sentidos e a permanência no centro da arena discursiva. Logo, se não for possível identificar tais marcas em um texto, a análise não passaria de uma especulação. Segundo Verón (2004), tais marcas podem ser puramente linguísticas, marcas linguísticas mais amplas ou unidades não-homogêneas, compostas por marcas linguísticas e não-linguísticas.

Dessa forma, ao tomarmos como referência a Semiologia dos Discursos Sociais, buscamos nas narrativas dos vídeos elementos que nos permitam evidenciar as marcas discursivas presentes nos enunciados. Sugerimos, então, a pertinência em associar alguns dos procedimentos metodológicos apresentados por Eliseo Verón e Inesita Araújo para nossa análise, pois, enquanto Verón defende que os enunciadores constroem “contratos de leitura” com seus interlocutores, que irão moldar a forma que o texto assumirá para contemplar os interesses de ambos, Araújo alega que na arena do mercado simbólico são realizados jogos de sedução para manutenção das posições discursivas centro-periferia.

Ademais, Verón também afirma que um mesmo texto pode ser analisado tanto a partir da posição de produção quanto de reconhecimento, pois emergem questões sobre o discurso e suas condições de produção, e conseqüentemente as ideologias presentes, como também a relação do discurso preexistente e seus possíveis efeitos para construção do novo enunciado. Isto corrobora com nosso entendimento de que aqueles que discursam nos vídeos se apropriam de sentidos antes de produzirem discursos, e é como tais sentidos são (re)postos em circulação é que buscamos trazer à luz com nossa pesquisa.

Nesse contexto, após termos evidenciado as marcas discursivas de cada vídeo, as quais foram destacadas no Apêndice B, identificamos os sentidos propostos e procedemos à

categorização analítica por meio da: identificação das *vozes*, evidenciando o autor do discurso, comunidades discursivas, como também a existência da polifonia que o mesmo evoca; identificação do *formato comunicacional*, se este parte de um modelo informacional/transmissional ou mais dialógico¹⁷; e da identificação do *nível de significação*, em que apresentaremos os sentidos mais evidentes, considerando que possam haver divergências de ideias em um mesmo enunciado.

6.1 Uma alimentação saudável “personalizada”

Como declarado em suas redes sociais¹⁸, Andressa Karoline se declara *youtuber*, modelo e embaixadora de uma marca de bebidas energéticas. Dentre as poucas informações que objetivamos sobre a autora do vídeo, está o fato dela ser originada do estado de Rondônia (RO) e residir, alternadamente, entre seu estado natal e São Paulo. Além disso, aos 18 anos recebeu o título de rainha da 33ª Exposição Agroindustrial de Ariquemes em 2016, em um concurso da cidade de Ariquemes/RO no qual as candidatas são avaliadas pelos critérios de desenvoltura na passarela, habilidade no toque do berrante e no chicote¹⁹.

Sendo o vídeo com o maior potencial de circulação dentre o nosso *corpus*, “Minha Alimentação Saudável” se trata de um vídeo descritivo sobre a alimentação de Andressa e o que a torna “saudável”. A modelo iniciou simulando o que seria bater na tela do computador, como se estivesse dentro dela, com posterior posicionamento de frente, sugerindo interpelar os interlocutores por meio da simulação de uma aproximação e do tom de conversa casual (figura 8). Ainda no início de sua fala, Andressa afirmou não estar em um cenário adequado, pois estaria em busca de uma nova residência e que, em breve, resolveria a situação. Tal preocupação da *youtuber*, já nos primeiros segundos, indica que existe um certo contrato de leitura com os interlocutores e a plataforma de vídeos *Youtube*, em que determinado cenário e formato são esperados para determinados tipos de conteúdo. Ademais, aponta que o vídeo foi gravado no período de transição para uma vida na metrópole paulista, sugerindo um cotidiano permeado de confronto entre culturas e hábitos.

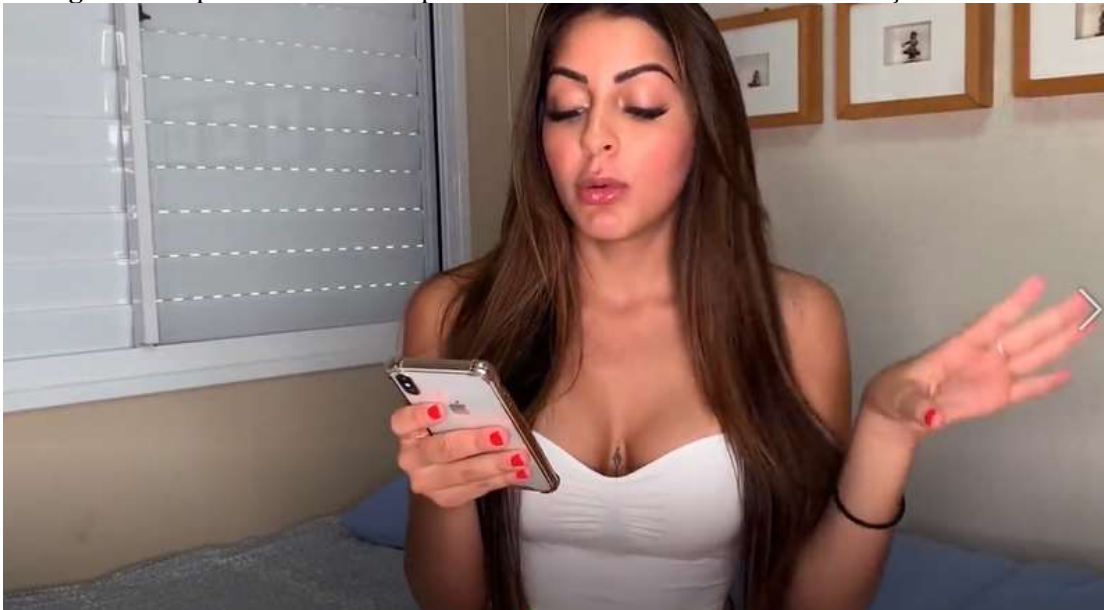
¹⁷ Tratamos como dialógico o modelo que permita um diálogo maior com os interlocutores. Ou seja, aqui, ressaltamos que não se trata de uma relação direta ao conceito de dialogismo em Bakhtin, uma vez que, a partir desse autor, ambos os modelos comunicacionais convocam as relações dialógicas.

¹⁸ *Youtube*: www.youtube.com/c/AndressaKaroline; *Instagram*: https://www.instagram.com/euandressa_karoline/

¹⁹ Fonte: <http://g1.globo.com/ro/ariquemes-e-vale-do-jamari/noticia/2016/06/conheca-andressa-karoline-1-das-candidatas-rainha-da-33-expoari.html>; <http://g1.globo.com/ro/ariquemes-e-vale-do-jamari/noticia/2016/07/andressa-karoline-e-jovem-eleita-rainha-da-33-expoari-em-ariquemes.html>

Em seguida, informou aos interlocutores que não a acompanham em sua outra rede social que seu objetivo com o vídeo seria elucidar como era sua alimentação, bem como deixar tal informação registrada e com fácil acesso para quando fosse questionada por outros interlocutores. Observamos, então, discursos e enunciados que circulam para além da plataforma *Youtube* ao serem abordados em outra rede social e, portanto, com um potencial de circulação ainda maior do que o aqui apresentado. Contudo, nossa pesquisa foi construída a fim de observarmos os principais sentidos presentes em nosso *corpus* e, por isso, nos debruçamos sobre a circulação apenas na plataforma *Youtube*.

Figura 8. Captura de tela do enquadramento do vídeo “Minha Alimentação Saudável”.



Fonte: KAROLINE (2020).

Ao longo do vídeo, Andressa seguiu com a descrição do que defende e pratica como AS, seguindo o estilo de uma conversa informal, com gírias e interjeições. Declara que iniciou sua busca pela AS já em sua adolescência, quando decidiu “virar *fit*”, e que, para isso, passara a evitar alimentos doces e gordurosos durante segunda à quinta, os quais se refere como “besteiras”, bem como a exclusão de refrigerantes de sua alimentação. Observamos que a mesma afirma haver uma equivalência entre o que seria uma AS e uma alimentação *fitness*, termo amplamente utilizado nas demais mídias como referência para práticas e hábitos em torno do universo de academias de ginástica, obtenção de aparência musculosa e esguia, consumo de alimentos e suplementos alimentares para hipertrofia muscular e perda de gordura corporal, entre outros, em alusão a construção de uma identidade social a qual seus seguidores e práticas são denominados *fitness*. Além disso, o modo de tratar alimentos que não se enquadram nas normas de tal grupo, nomeando-os como “besteiras”, indica como opera a rigidez na

determinação do alimento que seria saudável ou não. É sugerido que ela, devido ao fato de aparentemente ter sido inserida em um contexto de exaltação a determinado padrão de beleza desde sua adolescência, vide sua conquista do título de rainha aos 18 anos em um concurso, de fato associe fortemente o estado de saúde a um determinado estado de aparência, reverberando em sua proposição do que seria uma AS.

Posteriormente, alega que, após ter adquirido o *estilo de vida saudável*, ela não deixa de manter a AS, pois, ainda que consuma os alimentos que considera *besteiras*, ela ainda se mantém com o consumo majoritariamente de alimentos saudáveis. Contudo, afirma a existência de níveis de comprometimento para com a alimentação, em uma exaltação da autorresponsabilização pelo seu estado de saúde, de modo a ignorar os demais contextos socioeconômicos, culturais e ambientais que estaria envolvida. E, ao tentar explicar o que quer dizer com estar focada na AS, reconhece sua limitação em não saber como descrever seu ponto de vista, porém continua da mesma forma. Aqui, é sugerido que a habilidade em transmitir informações não é algo a validar um discurso, já que mais importante seria compartilhar a experiência de um cotidiano, em deslocamento da valorização do perito em educação em alimentação e saúde para a valorização da experiência compartilhada, que tanto objetiva como resulta em possível desejo de consumo dos interlocutores.

“Não estou 100% focada, tem três ou quatro dias que eu comecei voltar, tipo, legal até, pro foco, mas ontem eu já desandei, já bebi Skol Beats, já comi picanha [risos]”, declara Andressa, demonstrando certo desconforto, como em uma confissão, em afirmar que fugiu às tais regras da AS. A *youtuber*, em síntese, afirmou que, para atingir seus objetivos de perda de gordura corporal e ganho de massa muscular, é necessário que siga as regras da AS praticamente a todo tempo, exceto nos finais de semana em que se permite algo diferente. Ao relatar que fugiu às regras do que considera uma AS, a mesma recorre ao riso, usando da ironia como um recurso para lidar com o desconforto do seu feito, sugerindo, em alguma medida, que não haja um arrependimento, mas que reconhece um suposto desvio de conduta.

Para isso, a mesma declarou ter se consultado com um nutrólogo, que lhe prescreveu um protocolo a ser seguido, sugerindo que tenha convocado da expertise do profissional de saúde para validar o que expôs no vídeo, como se, por isso, a ela fosse compartilhado o poder simbólico do profissional de modo a capacitá-la a orientar outros sujeitos. Todavia, nesse processo, há também a própria acumulação de capital simbólico que ela reafirma ter, ao mencionar sua relação com seus seguidores e frequentes interações.

Ainda, afirmou que cada sujeito possui uma individualidade que requer uma alimentação diferenciada para cada um, mas continuou em apresentar aos interlocutores o que

compõe sua alimentação, pautada em um plano alimentar focado no teor nutricional dos alimentos, com quantidade, variedade e horários delimitados, que requer tempo de preparo e acesso a determinados alimentos. Ademais, em algumas refeições, o nutrólogo prescreveu o consumo de suplementos proteicos, populares no “universo *fitness*”, em substituição aos alimentos que contenham grande concentração de proteínas.

Nesse contexto, apesar de ter sido prescrito o consumo de legumes e verduras em abundância, Andressa afirma, mais uma vez em tom de riso, que não iria aderir, pois não aprecia o sabor de tais alimentos e que, para substituí-los, irá consumir suplementos de vitaminas e minerais, como se fossem equivalentes. Em um movimento de aceitação e resistência, ela acata às orientações do profissional de Nutrição até certo ponto, onde a dimensão sensorial do comer favorece uma resistência à prescrição do consumo de alimentos que não considera saborosos. Notamos, dessa forma, uma negociação com o saber médico, em que, pela forte incisão da dimensão sensorial em torno do ato de comer, incorpora a importância dada à composição nutricional dos alimentos prescritos, bem como à possibilidade de substituição por suplementos incitada pelo próprio profissional, que resulta em sua decisão de substituir tais alimentos por suplementos multivitamínicos e minerais. É observado, então, um reconhecimento do saber médico aliado à construção de certa autonomia em sua prática alimentar, uma marca que nos remete novamente a uma redefinição dos sistemas peritos, por meio de dialogismos realizados por ela.

Em continuidade, a *youtuber* reconheceu, em alguma medida, que possa ser inviável para alguns de seus interlocutores se consultarem com um profissional de Nutrição, nutricionista ou nutrólogo²⁰, pela dificuldade de acesso aos especialistas por questões socioeconômicas e/ou de disponibilidade, mas afirmou que para aderir a uma AS bastava que eles aderissem aos “alimentos saudáveis”, exemplificados por ela como macarrão integral, batata doce, frango, carnes e ovos. Ressaltamos que tais alimentos recebem recorrentes associações quanto aos benefícios para emagrecimento e manutenção do peso corporal, especialmente quando contidos em falas em torno do termo *fitness*, como a própria abordou no início do vídeo. É possível observar, então, uma breve consideração aos fatores externos que podem afetar a alimentação dos interlocutores, já que reconhece que possa haver dificuldade de acesso a tal serviço de saúde. Entretanto, não contempla a dimensão das vulnerabilidades

²⁰ Destacamos que, no campo da Alimentação e Nutrição, há uma significativa disputa de poder simbólico entre profissionais Nutricionistas e Nutrólogos. Nesse contexto, ainda que nessa fala ambas as profissões aparentam equivalência, sugerimos uma deposição de maior poder simbólico ao nutrólogo, pois, dentre eles, foi o profissional escolhido pela figura mais central em nosso mapa.

existentes em relação à aquisição e consumo de alimentos no país, tratando como se fosse apenas uma questão de escolha dos alimentos “certos”.

Não obstante, Andressa explicitou que seu objetivo com a AS é atingir seu ideal de aparência, afirmando querer, primeiramente, um ganho de massa muscular e “em segundo plano perder gordura, que é óbvio, quanto menos gordura melhor”, em suas palavras. Sua fala sugere a existência de uma concordância, um pensamento hegemônico, de que o ideal seria possuir a quantidade mínima de gordura corporal possível, como se o objetivo de todas as pessoas é a perda de gordura corporal sempre que possível. Sugerimos que tal proposição esteja associada à ideia do padrão de beleza vigente, o qual varia de acordo com o grupo que se está inserido, mas que, na mídia brasileira, assume uma forma homogeneizada e estruturada socialmente, caracterizada por pessoas magras, esguias, atléticas, sempre sorridentes e realizadas com seus corpos. Entretanto, alega que para atingir seu objetivo e se manter focada, precisa do auxílio de um suplemento alimentar específico, exibido no vídeo (figura 9), para conseguir ganhar massa e perder gordura corporal ao mesmo tempo, em uma afirmação de que a perda de gordura deveria ser tão breve quanto o ganho de massa muscular devido à importância dada ao resultado estético. Ainda, afirmou que o produto não possuiria efeitos colaterais e que se baseava nos relatos de pessoas que consumiram e tiveram os resultados almejados, em uma validação do discurso pautado na experiência de seus pares, assim como está o fazendo para seus interlocutores.

Figura 9. Captura de tela do momento em que a *youtuber* exhibe o suplemento que irá lhe auxiliar.



Fonte: KAROLINE (2020).

Aqui, observamos uma sobreposição de valor da experiência em relação ao saber médico do nutrólogo, e, portanto, da voz da Ciência. A experiência, em determinado contexto,

nos sugere ter um potencial de interpelação e importância maior que a determinação médica, uma vez que a *youtuber*, de posse das orientações técnicas, as ressignifica conforme seu juízo, somando-as às preferências e opiniões de outrem, e que, ao final, compõe um enovelamento de ideias que fogem, em grande medida, à prescrição realizada inicialmente pelo perito da Nutrição. É sugerida então que, por meio da narrativa de Andressa, esteja sendo evidenciado que, de fato, esse novo sistema perito esteja a todo vigor, resultante da soma das experiências vividas ao poder simbólico dos atores nas redes sociais digitais.

Logo após, indicou aos interlocutores interessados a comprarem o suplemento por meio do endereço digital contido na descrição do vídeo. Sugerimos se tratar de um material de publicidade no interior de uma publicação sobre seu cotidiano, em que sua relação com possíveis patrocinadores fica oculta sob o pretexto de que a própria iria fazer uso de tal produto para atingir seu objetivo. Além disso, não deixa evidente se o profissional de saúde que a acompanhou anteriormente está ciente do consumo de tal suplemento. Ainda que não seja possível afirmar, com base no material analisado, se Andressa realmente fez uso do suplemento, sugerimos que tal questão pode ser vista por três eixos, interdependentes ou não: por um lado, sugere que a experiência dos pares de fato supera o saber médico; por outro, o fato de ser um produto que retém certa publicidade pode realmente conquistar o desejo de Andressa em consumi-lo e aceitar recomendá-lo; e o terceiro, o retorno financeiro pela divulgação do produto pode suprimir a reflexão sobre como aquilo será consumido pelos interlocutores, favorecendo seu consumo e/ou divulgação. Ademais, esse contexto nos permite aprofundar as razões que incidem sobre a modelo para que tenha alegado existir uma equivalência entre o consumo de verduras e legumes e o consumo de suplementos multivitamínicos e minerais.

Em seguida, ela declarou que para conseguir atingir um *estilo de vida saudável* é necessário determinação, pois se trataria do ato de assumir um compromisso com sua alimentação e exercícios físicos, tratando-os como normas a serem seguidas a fio, convocando, mais uma vez, sua experiência para validar suas afirmações:

Eu sei que para começar a ter um estilo de vida saudável é difícil, mas depois que você começa, depois você, mais difícil é começar, depois que você começa vai embora, você já se acostumou, você já adquire como uma rotina. O negócio é compromisso, você colocar na sua cabeça amanhã eu tenho que correr amanhã, eu tenho que malhar tal horário, deixar já o horário especificado, como se fosse realmente um compromisso muito sério, se você faltasse aquele compromisso ia te trazer muitos problemas. Pra você começar a pensar dessa forma, te ajuda não perder essa falta de compromisso, entendeu? Te ajuda a focar, te ajuda a entrar no foco. Falo isso porque eu faço isso.

Por fim, convidou seus interlocutores a conhecerem suas outras redes de contato e a enviarem dúvidas sobre o que foi exposto, em uma proposição de continuidade de diálogo sobre o tema, bem como outros que forem sugeridos.

Dessa forma, ao analisarmos as marcas enunciativas ao longo da narrativa, para identificamos os sentidos evocados, observamos que para a autora a AS é entendida como caminho para o emagrecimento e manutenção de peso e da aparência, em que incide majoritariamente a quantificação de nutrientes para tal, se tratando de uma questão de escolha aderir ao *estilo de vida saudável*. Uma alimentação individualizada que se obtém com determinação e foco, em que não são contempladas variáveis em torno da equidade na AS por não considerar os fatores socioeconômicos, o acesso à alimentação, o tempo para preparo das refeições, a comensalidade e o próprio ato de comer.

Nesse contexto, notadamente estão presentes as vozes da Ciência da Nutrição, com traços do que seria uma abordagem estética e esportiva, sem deixar de estar pautada na Promoção da Saúde pela responsabilização do indivíduo. Ademais, corroborando com a perspectiva apresentada, além das vozes da Ciência (nutrólogos e nutricionistas), observamos a presença de vozes das TICs, pela exaltação da experiência dos pares para validar o enunciado, quanto aos benefícios do uso do suplemento indicado, bem como também de vozes do Mercado, pela perspectiva neoliberal de autorresponsabilização, e pela estreita relação entre Ciência e Mercado, no que tange à indústria farmacêutica e a publicização de supostos substitutos alimentares e aceleradores de resultados. Inclusive, ao observarmos mais atentamente ao modo como são referidos os alimentos não inscritos na AS, sugerimos a presença da voz da Igreja/Religião, especialmente pelo ato de a autora chamá-los de tentações, por diminuí-los como besteiras e por referir se permitir consumi-los eventualmente, como em um processo de auto perdão pelo ato considerado “pecaminoso”.

Quanto ao formato comunicacional, o vídeo apresenta um duplo modelo de comunicação. Por um lado, se mostra uma comunicação dialógica com seus pares, em favor de uma aproximação no “imaginário digital”, em uma familiaridade reforçada pelo próprio contrato de leitura, que aparece na preocupação em compor um cenário adequado, bem como quanto ao formato de linguagem coloquial utilizado. Observamos também uma relação dialógica convocada em relação aos pares que compreendem termos mais técnicos, o qual conjecturamos que já estejam familiarizados com o universo *fitness*. Entretanto, é possível observar marcas de um modelo transmissional, bipolar e unidirecional, que prescreve e não dialoga com os destinatários, inserido no relato sobre sua recusa em aderir totalmente ao protocolo prescrito pelo Nutrólogo, sugerindo que o mesmo não considerou sua aversão à

determinado grupo de alimentos, impondo seu consumo, em uma polifonia que expressa a tradição da Medicina Ocidental, em objetivar a saúde e ignorar contextos e demais dimensões em torno do binômio saúde-doença. Desse modo, trabalhamos com a premissa de que esteja visível uma singularidade na comunicação por meio da *internet*, em que o dialogismo esteja sendo operado de todos para todos, mas a partir de endereçamentos simultâneos e, possivelmente, em distintas camadas de compreensão e identificação.

Logo, a ideia de uma íntima correlação entre AS e o controle de peso e estética corporal, vinculado ao termo *fitness*, aponta um elevado nível de significação no interior da narrativa ao se mostrar permanente até o fim, não sendo atravessado por sentidos outros – nível de significação esse que, observamos na sequência, constantemente presente. Ademais, uma questão nos chama atenção: ao mesmo tempo que a *youtuber* reforça a importância do compromisso com as normas da AS, a mesma não mostra arrependimento nos momentos em que “fugiu à regra”, pois afirma ter prazer no consumo de alimentos considerados proibidos, tratando-os como “tentações”. Ou seja, é sugerido que a necessidade de renunciar ao prazer e à comensalidade em torno do alimentar-se, do comer, sejam muito significativos para Andressa, a ponto de relativizar e negociar com o saber que a guiará ao seu objetivo, o saber biomédico.

6.2 A perspectiva de uma dona de casa *fitness*

Nascida no estado brasileiro da Paraíba, Cristiane Alves descreve-se como *fitness* em suas redes sociais. Na descrição de seu canal do *Youtube* e em suas redes sociais²¹, compartilha sua rotina de alimentação e atividade física, a qual enfatiza realizar em sua própria casa, e publica vídeos explicando como realiza sua alimentação. Em seu canal, encontramos inúmeros vídeos que contemplam o tema da AS e provavelmente complementaríamos nossa análise e premissas sobre sua perspectiva de AS. Contudo, visando não transbordarmos o *corpus* deste trabalho, iremos nos debruçar na narrativa do vídeo apresentado, intitulado “A realidade de dona de casa/ Alimentação saudável e compras da semana”.

No título do vídeo, que ocupa 2ª colocação quanto ao potencial de circulação do nosso *corpus*, já podemos observar a ocupação e a proposta de Cristiane, ao sugerir que seja uma mulher responsável pelo lar que se dispôs a compartilhar como se dá sua rotina de compras e de alimentação. Como um vocativo às mulheres que compartilham os mesmos objetivos e realidades, observamos que a mesma convoca o termo “dona de casa”, como também afirma na descrição do material que “treina” em casa e não faz uso de suplementos. Sugerimos que tal

²¹ Instagram: https://www.instagram.com/cristianealves_souza/?hl=pt-br.

ênfase seja uma forma de identificação social para e de pessoas que não se inserem nos grupos que mais abordam midiaticamente questões sobre a relação entre atividade física e alimentação, já que tal abordagem costuma ser frequentemente realizada dentro do que seria o “universo *fitness*”, como discutimos na seção anterior. Nesse contexto, é possível que se trate de um diálogo criado em resposta à exclusão de mulheres donas de casa e de determinada classe social, mas que ainda assim se identificam com os objetivos do grupo *fitness*, mas com certa resistência e negociação quanto aos modos de ser e agir.

Além disso, ainda na descrição do vídeo, optou por acrescentar alguns marcadores digitais de redes sociais, conhecidos popularmente como hashtags, que indicam uma forma de entendimento sobre AS relacionando-o tanto a um ideal de aparência caracterizado por um corpo definido, quanto à existência de uma comida de verdade, como se outras comidas, alimentos, não inseridos, não o fossem também.

Posteriormente ao cumprimentar os interlocutores, a autora declarou ter chegado recentemente da feira e ter comprado uma série de “coisas saudáveis”, sugerindo que haja uma correlação entre a comercialização de alimentos frescos, *in natura* ou minimamente processados, característica comum de feiras livres urbanas, seja então considerada como local para compra do que seria saudável. Nessa perspectiva, bem como veremos adiante, ela sugere que alimentos industrializados, comercializados em grandes redes de supermercados, talvez não façam parte de uma AS, ao menos em certa medida.

Em seguida, surge na tela uma chamada, como uma vinheta de divulgação de seu canal, na qual aparecem fotos de Cristiane em roupas de ginástica e posturas que valorizam a exibição do seu corpo em diferentes ângulos (figura 10), como em uma promoção de si e dos resultados de seus hábitos relativos à atividade física e alimentação. Ademais, damos destaque ao fato de as fotos terem como plano de fundo o que seria uma das paredes de sua casa, com necessários reparos de alvenaria a serem feitos, ou seja, não há a preocupação com a construção de um cenário ideal para gravação de vídeos ou fotos para redes sociais. Tal fato reforça nossa suposição de que a mesma queira atingir grupos alheios ao padrão popular de atores em torno do tema, ao propor um diálogo, um reforço de interlocução, com um universo de pessoas que não frequentam academias. Nesse caso, sugerimos que o espaço da residência, da casa, seria capaz de estimular e/ou aumentar uma intimidade entre ela e outras “donas de casa”, em uma familiaridade construída, que contempla a possibilidade de se buscar/manter uma rotina *fitness* frente às cotidianidades do lar e da vida, em contraste aos discursos marcados pelo uso de artefatos midiáticos, ostentando outros produtos e serviços.

Além disso, ainda na introdução do vídeo, a autora aponta para suas demais redes sociais, indicando ser um conteúdo com um potencial de circulação ainda maior que o apontado pelas métricas da plataforma *Youtube*, permitindo que circule por várias plataformas e atinja a grupos diversos. Nesse caso, parece se aproximar dos dispositivos da comunicação de massa, mesmo dentro de plataformas digitais que, em um primeiro momento, proporcionam a pluralidade de vozes, mas que ao possibilitar que um mesmo conteúdo circule em grandes proporções, aliado ao favorecimento que possa reter dos algoritmos das plataformas, a replicabilidade do mesmo se comporta como o antigo modelo transmissivo, mas que ainda comporta alguma interlocução. Um modelo de comunicação peculiar, que, se por um lado, hibridiza a transmissão massiva com a segmentação das redes, por outro, se mostra cada vez mais inserido nas práticas de saúde e de cidadania, como temos discutido ao longo deste trabalho.

Figura 10. Captura de tela da vinheta do vídeo “A realidade de dona de casa (...)”.



Fonte: ALVES (2020).

Em continuidade, Cristiane descreveu os alimentos que comprou, sendo, em sua maioria, frutas, hortaliças, carnes e ovos *in natura*. Em relação a alguns alimentos, a mesma apontou para os preços dos alimentos, os quais alguns estavam com preços acessíveis em seu juízo. Porém, ao relatar que considerou acima do esperado o preço de uma das verduras, a mesma afirma que a razão para tal se dá pelo fato do aumento do preço do dólar, que consequentemente aumentaria o preço da verdura. Considerando essa afirmação, o aumento do dólar deveria também influenciar os outros preços, o que não acontece. Além disso, ela sugeriu

que a aquisição de seriguela se deu pelo fato de estar na época da fruta bem como a localização da mesma, já que é típica da região brasileira em que reside, a Nordeste. Observamos, assim, uma percepção por parte de Cristiane sobre fatores externos que podem interferir na aquisição dos alimentos, como a economia do país, ainda que em uma visão limitada, e a sazonalidade e local de cultivo de frutas e hortaliças. Ainda que não caiba, no presente trabalho, uma discussão aprofundada sobre os fatores que influenciam o preço dos alimentos no Brasil, sob a perspectiva da equidade na AS, sugerimos que a própria limitação no entendimento de tais fatores se mostra um importante condicionante para a iniquidade, uma vez que se mantém ocultos os mecanismos do Mercado para aumento e manutenção de determinados preços e, portanto, variabilidade na disponibilidade e acesso.

Nesse contexto, damos destaque à importante diferença entre circulação e circularidade. Circulação se refere a possibilidade de tal obra, texto, ser oferecida por diversos dispositivos comunicacionais, vindo, na sequência, permear rodas de conversa, sendo passível de quantificação e delineamento de rota a partir de sua produção, em teoria, pois como temos observado no presente trabalho, com a *internet* é capaz de se tornar imensurável em tempo-espaço. Portanto, aferimos anteriormente a circulação do vídeo, enquanto texto, e que abrange os sentidos propostos a partir de uma dada enunciação. Já no caso da referência ao dólar, a questão central identificada é a da circularidade, em que há a identificação de um sentido passível de remeter a inúmeras dimensões temporais e espaciais. Uma circularidade, imersa no imaginário social brasileiro, que “autoriza” que um produto, mesmo sendo plantado em solo brasileiro e, possivelmente, em locais próximos das residências, seja cotado mais caro em razão do aumento do dólar.

Essa é um tipo de representação de uma construção social antiga, especialmente pós-ditadura militar, em que haveria uma vinculação muito imediata entre aumento do dólar e aumento dos produtos em geral, com uma origem muito específica, anterior à nossa autossuficiência com o petróleo, ou seja, em um período em que ainda dependíamos da importação do mesmo.²² Tal circularidade de sentido, de depositar ao aumento do dólar o motivo da alta dos preços de alimentos, conseqüentemente, se mostraria acentuada no momento em que o país assiste ao aumento constante e veloz dos preços da gasolina, gás de cozinha, gás natural veicular, diesel, como tem ocorrido desde o período do recorte do nosso *corpus* até o momento atual. Logo, é sugerido que a recorrência à tal sentido resulte de uma circularidade majoritariamente temporal.

²² Como o preço do barril de petróleo é fixado em dólar, em todas as vezes que o valor do dólar aumentava para os brasileiros, aumentavam também os valores da gasolina e demais derivados.

Após, quando a autora exibiu os queijos que comprou na feira, afirmando serem artesanais, uma voz masculina surge no vídeo e, sem exibir seu rosto, indaga o termo “artesanal”, afirmando que o correto seria “caseiro”. Cristiane afirma que se trata da mesma coisa, que ambos tratam de algo preparado em casa: “É caseiro e artesanal, quando é feito em casa mesmo (*sic*), sem nenhum tipo de conservante”. Essas falas nos mostram que há certa discordância de tratamento aos alimentos até mesmo entre moradores de uma mesma casa, já que fica subentendido que se trata do cônjuge da autora que fez o questionamento. É sugerido que o termo “artesanal” tenha sido utilizado por ela em uma alusão aos termos publicitários que têm sido elencados para descrever determinados produtos alimentícios, em que um produto artesanal seria mais saudável do que o industrializado, em consequência de uma valorização midiática de alimentos processados em ambiente caseiro, tradicional, que dispensam a adição de conservantes.

Como podemos observar, trata-se de uma valorização que reverbera e faz reverberar por meio de discursos similares ao de Cristiane, pois, já no início do vídeo, a própria indicou o local onde se encontrariam os alimentos saudáveis. Inclusive, nesse mesmo trecho, o fato da palavra “mesmo” ter sido pronunciada de maneira incorreta e, ainda assim, mantida na gravação, sugere que a *youtuber* objetivou aproximar sua narrativa com sujeitos com precariedade escolar e/ou uma proximidade em sua realidade socioeconômica, com aqueles que tenham mantido uma vida simples ainda que com boa condição financeira, e até mesmo um público que faça uso regular de gírias, geralmente composto pelo público jovem, além das questões relacionadas à ocupação de dona de casa, de modo a ampliar ainda mais a familiaridade com seus interlocutores.

Ainda em relação a produtos artesanais/caseiros que ela descreveu ter comprado, destacamos a tapioca, que, nesse vídeo, foi referida como uma preparação comum de ser encontrada em uma feira livre. Se for realizada uma busca em como é retratada a tapioca em buscadores digitais, revistas, programas de TV de grande audiência, entre outros, a tapioca não representa apenas uma preparação típica das regiões Norte e Nordeste do país, mas ela tem sido recorrentemente mencionada no contexto de uma alimentação em que seja necessária a restrição do glúten, seja por desordens relacionadas, bem como um dos modos de obter o emagrecimento e/ou manutenção do peso.

Não fica claro o motivo do destaque dado à tapioca no vídeo, se é apenas uma rotina do dia de feira, se é uma exaltação ao consumo de preparações caseiras e tradicionais e/ou a popularização do consumo de tapioca ao longo do país. Entretanto, o formato de exibição da mesma, o modo como exibe a tapioca na câmera (figura 11), sugere uma relação com os vídeos

produzidos por blogueiras, que geralmente se debruçam em mostrar produtos adquiridos/recebidos e suas opiniões sobre os mesmos. A popularidade do formato de exibição, com preocupação se está “focando pela câmera”²³, sugere que a tapioca que Cristiane dá destaque ultrapasse a dimensão da cultura alimentar tradicional, para uma em que considere a importância da tapioca como referência de alimento saudável por estar inserido em quatro perspectivas: por fazer parte de sua cultura alimentar tradicional; por ser uma preparação artesanal/caseira; por não conter glúten; por auxiliar na regulação do peso. Uma composição de perspectivas que se complementam e complexificam a definição que a própria autora faz inicialmente, uma vez que sua própria definição do que seria *comida de verdade* é atravessada por tantos eixos. Se por um lado, seu posicionamento seria uma resposta às limitações do universo *fitness*, por outro, é uma construção em torno do que lhe interpela, das mediações as quais está inserida, incluindo a mediação impelida pelos próprios dispositivos midiáticos.

Figura 11. Captura de tela do vídeo “A realidade de dona de casa (...)” do momento em que Cristiane exhibe a tapioca comprada na feira.



Fonte: ALVES (2020).

Aliado ao consumo da tapioca, Cristiane descreveu como foi preparado seu suco de abacaxi. No processo, destacamos a ênfase dada ao fato de ter sido preparado um suco sem açúcar, sugerindo que, para ser saudável, é necessário atentar ao consumo de açúcares e alimentos doces, bem como à importância de se retirar a casca do abacaxi para tal preparação,

²³ Frase usualmente dita por *blogueiras*: “Tá focando?”, especialmente em tutoriais de automaquiagem em vídeo, rendendo até mesmo tiras de humor pela sua padronização e identificação com o mundo *blogueirístico* nas demais redes sociais.

uma vez que a autora afirma a necessidade de se evitar os agrotóxicos. Observamos, então, uma aproximação com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014). Contudo, em uma adaptação à realidade da *youtuber*. Diante dos malefícios do consumo de agrotóxicos nas frutas e hortaliças, Cristiane aderiu à estratégia de ao menos reduzir o teor de toxicidade pelo descarte das cascas. Não fica claro se a mesma reconhece o potencial de agregação de agrotóxicos às partes internas dos vegetais, entretanto, tal atitude da mesma nos mostra que possa haver uma valorização de alimentos orgânicos não tangível à realidade dela. Um discurso que se mostra equitativo em certa medida, ao considerar distintas realidades socioeconômicas e acesso aos alimentos.

Para além dos alimentos adquiridos, a autora ainda dá destaque àqueles que recorrentemente são “cobrados” pelos seus seguidores nas redes sociais, ovos e aveia, sugerindo que estes já sejam alimentos consagrados como saudáveis no imaginário social, ao menos no que tange aos interlocutores da mesma. Contraditoriamente, ou não, a cobrança pela aquisição de ovos remete a uma possível mudança de paradigma sobre as incertezas em torno do consumo de tal alimento, em que há um deslocamento das contrariedades dos debates científicos, como já discutido no presente trabalho na seção 2.4, para um estatuto de verdade assumido diante dos discursos midiáticos. Já no caso da aveia, apesar de não compor tradicionalmente a vasta culinária brasileira, também recebe o título de saudável a ponto de Cristiane já se sentir condicionada a mencioná-la por não a ter exibido em suas compras. Assim como o caso dos ovos, certa imposição é colocada para tal consumo para que aquele padrão alimentar possa ser realmente classificado como saudável, contudo, novamente observamos o deslocamento dos sistemas peritos da ciência da Nutrição para a experiência entre aquela que enuncia e a quem se busca convidar ao diálogo, já que a determinação de tal estatuto reverbera pela polifonia entre o público da autora que, por meio dos dispositivos midiáticos, convocam também sua perícia sobre tal assunto.

Em outro momento, após ter realizado seu lanche e afirmar estar com a “barriguinha cheia”, a *youtuber* afirma que está pronta para iniciar o trabalho de limpar e organizar sua casa. Apesar de uma breve colocação, nos destacou a afirmação de ser necessário alimentar-se para prestar um bom trabalho, ainda que não se trate de uma atividade laboral tão pesada como a própria exibiu ao longo do vídeo. Em uma perspectiva de saúde universal para o próprio desenvolvimento do país, nesse breve trecho observamos uma polifonia, por vezes referida pela frase popular “saco vazio não para em pé”, a qual com fome não se é possível exercer o trabalho com sucesso, bem como disfrutar de uma vida digna. Sugerimos que aqui, a universalidade, a

integralidade e a equidade em saúde são afirmadas como dependentes diretas da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional e do direito humano à alimentação.

Ao longo da exibição do processo de limpeza de sua casa, observamos se tratar se uma residência modesta, com eletrodomésticos de modelo antigo e chão sem revestimento de pisos cerâmicos, porcelanatos e/ou pisos de madeira. Além disso, quando Cristiane parou para beber água, a mesma a retirou de um tonel grande, em sua cozinha, com o auxílio de uma caneca grande/leiteira, e ingeriu diretamente. Nos questionamos se não há fornecimento adequado de água potável para sua casa e, portanto, seja necessário aderir a tal método de armazenamento, pois é observado que há torneira na cozinha, mas é possível que não seja uma água limpa o suficiente para ser consumida diretamente e preparar alimentos. Uma realidade distinta das usualmente compartilhadas nas redes sociais, até mesmo dentre o nosso *corpus*, como iremos debater mais à frente. Ademais, sugerimos que não seja por acaso que se trate de uma obra com significativo potencial de circulação, pois retrata uma realidade que capaz de interpelar grande parcela da população brasileira, não apenas a que reside na região de Cristiane, mas se refere a uma realidade presente inclusive nas grandes metrópoles das regiões mais abastadas, como Sul e Sudeste.

Dando continuidade ao relato do seu cotidiano, ressaltamos ainda três práticas: o processo de higienização das hortaliças; o destaque à não adição de gordura no preparo da carne; e a adição de alimentos enlatados à preparação em cozimento. Tanto a higienização e sanitização das hortaliças para consumo, com utilização de água sanitária e água, e a ênfase na sugerida atenção que deva ser dada ao consumo de gorduras para compor uma alimentação saudável, sem a exclusão definitiva de alimentos mais gordurosos, corrobora com a recomendação do Guia Alimentar (BRASIL, 2014), ao valorizar a qualidade total da alimentação, pelo equilíbrio entre quantidades de açúcares e gorduras nas preparações ao longo do dia, sem que haja a proibição do consumo e contagem de calorias. Entretanto, nos questionamos se tal aproximação ocorre de maneira consciente ou inconsciente, bem como se representa uma manifestação direta da voz da Ciência através da fala de Cristiane, que possa ter tido algum contato com o Guia Alimentar ou profissional de saúde que se baseie no guia, ou então, uma circularidade de sentidos que remonte contextos anteriores e territoriais.

Entretanto, ainda nesse contexto, a não exibição de como os demais alimentos seriam higienizados para armazenamento, bem como a ausência de menção à pandemia ao longo do vídeo, demonstra que os cuidados relativos à prevenção de infecção por coronavírus pelo contato ainda não é uma preocupação da mesma, indicando que o cenário pandêmico não configure uma mediação específica, e consciente, para as práticas e perspectivas apresentadas.

Portanto, sugerimos que a voz da Ciência manifestada na fala da *youtuber*, possa partir do Guia Alimentar, vide tantas aproximações entre suas práticas e as recomendações do mesmo quanto à higienização e sanitização para o consumo seguro dos alimentos.

Já quanto à utilização de enlatados, observamos que o consumo de processados também faz parte da alimentação de Cristiane. Não foi descrito pela mesma a proporção nem discutida a questão do consumo de enlatados, entretanto sugerimos que, ainda que a mesma demonstre valorização aos alimentos *in natura* e minimamente processados, tal consumo esteja relacionado à polifonia em torno da “modernização alimentar”, em constante (re)construção desde os primórdios da industrialização da comida. Por um lado, tal modernização favorece um maior consumo de alimentos processados e ultraprocessados pela praticidade, e, por outro, ao reduzir a disponibilidade de alimentos locais e padronizar as variedades de produtos agrícolas, condiciona a priorização do consumo de tais alimentos pelo baixo custo e acesso. No caso da autora do vídeo, observamos não se tratar de um consumo por dificuldade de aquisição e acesso a variedades de alimentos, sugerindo, portanto, que se trate de um consumo pautado pela praticidade e/ou práticas mediadas tanto pela culinária local quanto pelas trocas ilimitadas em tempo-espço pela *internet*. Inclusive, o próprio Guia Alimentar não “condena” o consumo de alimentos processados, mas deposita a eles determinada atenção, especialmente pelos teores de conservantes adicionados, em um reconhecimento da manutenção do consumo de tais alimentos pela população frente às divergentes realidades no país.

Rumo à finalização do vídeo, Cristiane afirmou ter almoçado, mas não informa se o fez acompanhada ou sozinha, o que nos faz questionar como são as relações em torno o comer para ela, como a comensalidade é exercida no momento da refeição, pois, no vídeo, pudemos identificar que a aquisição de alimentos é uma tarefa rotineiramente compartilhada e aparentemente consensual entre ela e seu companheiro. Porém, o questionamento sobre o queijo ser artesanal ou caseiro pode indicar a existência de uma cotidianidade de discussões sobre a alimentação e, portanto, é possível que os momentos de comensalidade incluam o companheiro, bem como outros membros da família que não foram mencionados. Ainda, sua declaração sobre o descanso após o almoço, sugere que para ela seja importante o comer com tranquilidade, tanto quanto ao tempo e local para a refeição. Além disso, aliado ao lugar que se coloca enquanto dona de casa, sugerimos que tais enunciados sejam capazes de interpelar fortemente uma familiaridade com os interlocutores, de modo a potencializar a capacidade de circulação do vídeo, numa aproximação entre os “universos” da dona de casa e da mulher *fitness*.

A partir de então, identificamos que os sentidos evocados no vídeo sugerem que a autora entenda a AS, majoritariamente, de modo aproximado ao recomendado pelo Guia Alimentar

para a População Brasileira, com a priorização de alimentos *in natura* e minimamente processados, bem como a valorização da cultura regional e variedade de alimentos, sem exclusão e/ou punições. Para além, por tamanha semelhança e informalidade no relato do cotidiano de uma cidadã brasileira, sugerimos que tenha potencial de representar ou complementar, em alguma medida, um material educativo para o entendimento das recomendações do próprio Guia Alimentar, especialmente quanto à equidade e a comensalidade da AS. Contudo, considerando o destaque ao fato de ser dona de casa e ainda assim seguir com sua rotina de alimentação e exercícios, sem utilização de suplementos e produtos específicos, é observada também uma responsabilização do cuidado de si, em uma alusão ao estilo de vida saudável, reforçada pelo enunciado do *fitness* que emerge tanto pela ênfase na oposição ao consumo de suplementos quanto à vestimenta apresentada na vinheta do vídeo. Assim, estão presentes sentidos que se complementam ou que conflitam entre si, mas que, ainda assim, dialogam, convergindo com as orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014)

Quantos às vozes presentes, observamos as vozes da Ciência da Nutrição, mas majoritariamente segundo a abordagem voltada para a SAN e a Saúde Pública. Contudo, sugerimos que, paralelamente, seja observada a presença da perspectiva do estilo de vida saudável e de uma abordagem mais esportiva, devido às afirmações que a mesma “treina” em casa e não faz uso de suplementos, como se deixasse entrelinhas que não é necessário o acesso a certos equipamentos e produtos, mas que basta querer seguir algumas práticas para conquistar determinada aparência física. Além disso, observamos também a presença de vozes das TICs, pelo modo como exhibe sua alimentação em um formato midiático específico de tutoriais de *blogs*, bem como a voz do Mercado no que tange à percepção de Cristiane, quanto aos preços dos alimentos e quanto, possivelmente, à razão pela qual consome industrializados.

Já em relação ao formato comunicacional, assim como o primeiro vídeo, observamos também dois modos comunicacionais. Majoritariamente, por parte de Cristiane, a comunicação se mostra mais dialógica, como se estivesse conversando com seus pares ao apresentar a intimidade de sua casa e cotidiano. Inclusive, quando a autora declarou que já sabia que iriam questioná-la sobre não ter mostrado aveia e ovos, indica que há um diálogo contínuo e aproximado com seus interlocutores. Porém, sugerimos que a própria afirmação da aveia ser saudável, sendo esse um alimento não tradicional brasileiro, indica uma polifonia resultante de mediações originadas tanto pelas vozes da Ciência da Nutrição, do Mercado e das TICs, em que estaria aí implicado uma relação entre o conteúdo nutricional do alimento associado à determinação de alimentos específicos como saudáveis mais a popularização destes para fins

lucrativos, reforçando nossa premissa sobre como a comunicação por meio da *internet* apresenta complexa singularidade.

E por fim, observamos que, apesar de haver um elevado nível de significação através da associação de que AS seja a “comida de verdade”, no interior dessa narrativa, o mesmo não ocorre em todo o nosso *corpus*, vide que aqui também se apresenta a perspectiva de que uma AS objetiva necessariamente o controle de peso e estética corporal.

6.3 O problema está no trigo e no leite

Com um canal voltado para o compartilhamento de vídeos de receitas autorais e replicadas, Juliana Simplicia é originária do estado de São Paulo e declara, em suas redes sociais, ser *youtuber* e mãe de um menino autista. Assim como nos casos anteriores, aqui analisados, seu conteúdo é notadamente multiplataforma²⁴, o qual a mesma afirma publicar vídeos semanalmente em seu canal do *Youtube* chamado “juh simplicia”. Porém, diferentemente das outras *youtubers* já mencionadas, seu objetivo aparente é o compartilhamento de receitas de diversos tipos, utilizando os mais variados tipos de alimentos como ingredientes, sem direcionar especificamente a um grupo ou demonstrar a especificidade de sua vivência cotidiana. Para além, em uma observação superficial de outros vídeos do canal, a mesma não exibe com frequência sua imagem nem faz alusão à importância da mesma para o conteúdo do canal, ou seja, sugere que seu foco seja, em um primeiro momento, o compartilhamento das preparações ensinadas, sem que a aparência seja um fator condicionante para inseri-las na rotina doméstica. Além disso, aliada à indicação de suas redes sociais, Juliana se dispôs a colocar a receita escrita, na descrição do vídeo, também em inglês, espanhol e italiano além do português, sugerindo uma estratégia diferenciada para potencializar o alcance do seu conteúdo, como também indica que seu conteúdo possa já conter uma audiência internacional fidelizada, extrapolando nossa estimativa de circulação com base nas métricas do *Youtube*.

Com um título chamativo e em letras maiúsculas, “Sem trigo, sem leite esse bolo é ideal para alimentação saudável”, o vídeo, que ocupa o terceiro lugar do nosso *corpus*, trata de uma receita de bolo. Apesar de, em um primeiro olhar, o conteúdo do vídeo se propor a ser simples demais para debatermos possíveis sentidos em disputa, ele foi capaz de nos trazer elementos que aparentemente estão tão cristalizados no saber comum, resultando em sua colocação em

²⁴ *Instagram*: https://www.instagram.com/juh_simplicia/; *Facebook*: <https://www.facebook.com/receitasjuhsimplicia/>

nosso mapa do potencial de circulação. Tal título sugere a ideia de que se trata de uma receita ideal para uma AS por não conter trigo e nem leite, em uma afirmação de que tais alimentos não estão contemplados quando o tema é a obtenção da alimentação ideal.

Ainda na descrição, observamos uma frase que possivelmente indica o público a qual se direciona, “Sigam-me os bons”, jargão popularizado no Brasil e demais países que reproduziram a série televisiva mexicana do herói Chapolin Colorado, interpretado pelo ator Roberto Gómez Bolaños. Transmitido e reprisado anualmente no Brasil desde 1984, inicialmente no Sistema Brasileiro de Televisão, e hoje em canal de TV por assinatura, contemplou e contempla uma grande audiência, atravessando diferentes gerações e inspirando inúmeras obras de TV da comédia brasileira (MEIRA, 2019). Ao convocar tal frase, a autora indica que se trata de um vídeo voltado para um público adulto que compactue com a vivência de assistir tal seriado desde sua infância.

Em um enquadramento em que aparecem apenas os ingredientes, utensílios e suas mãos, Juliana iniciou cumprimentando seus interlocutores e declarando que a receita do dia será com objetivo de orientar como utilizar a pasta de amendoim que ficariam esquecidas na despensa (figura 12). A autora, com sua fala, nos sugere então que seja comum o consumo de pasta de oleaginosas por todos, uma vez que não referencia no título que se trata de um ingrediente importante para a receita. Contudo, tanto tal tipo de alimento como as próprias oleaginosas *in natura* não são alimentos disponíveis e acessíveis em custo para toda a população brasileira, uma vez que fatores como o local de produção e os requisitos para sua distribuição tornam o custo do produto elevado, sendo que alguns deles, como nozes e avelãs, tem que majoritariamente ser importados de outros países.

Posteriormente, a *youtuber* exibiu a embalagem da pasta de amendoim utilizada, afirmando ser de boa qualidade e não conter açúcar, ainda que seja processada industrialmente. Além da possibilidade de se tratar de uma estratégia publicitária não declarada, observamos certa importância dada ao fato de não conter açúcar, como se fosse algo a agregar valor ao produto. Contudo, a mesma afirmou que caso o interlocutor não possua tal ingrediente, ele poderia substituir por uma pasta de avelã ultraprocessada específica, de grande popularidade e publicidade, mas que é também reconhecida pelo seu alto teor de açúcares e gorduras, contraditoriamente, sugerindo que não seja uma questão a presença de açúcar. Além disso, tal produto contém leite, indo ao oposto da indicação inicial do título que se trataria de uma receita sem leite.

Confirmando nossa pressuposição, a mesma explicou que irá adicionar açúcar refinado à preparação pois sua pasta de amendoim não o contém, além de óleo vegetal, ou seja, uma AS

contempla o consumo de açúcar refinado e gorduras sem especificação de quantidade ou proporção final, sugerindo a priorização da palatabilidade no resultado final. Ademais, como outra possibilidade de substituição, a autora sugeriu ainda frutas amassadas, que, se formos analisar pelo conteúdo nutricional, novamente, não se tratam de alimentos equivalentes como substitutos entre si, reforçando como é dada mais importância por ela ao sabor do que à composição nutricional final. Após, a autora indicou possibilidades de substituição para a farinha utilizada, que de fato se mostram similares em “comportamento culinário” bem como em composição nutricional, que se tratam dos alimentos amido de milho e polvilho doce, originado da mandioca.

Figura 12. Captura de tela do enquadramento do vídeo “Sem trigo, sem leite esse bolo é ideal para alimentação saudável”.



Fonte: SIMPLICIA (2020).

Em sequência, os demais ingredientes e procedimentos são comuns à maioria das receitas de bolo, dentre os quais destacamos a presença mais uma vez da aveia, comum aos outros vídeos do nosso *corpus*. Entretanto, Juliana declarou que prefere adicionar água ao invés de leite, por se tratar de um bolo “[...] é um bolo mais leve né, mais *fit*”. Nesse ponto, é sugerido tanto que o leite não esteja contemplado em uma AS, bem como uma AS possa ser reconhecida também como alimentação *fitness*, em referência à abreviatura *fit* utilizada. Para além, ao sugerir que a ausência do leite tornaria o bolo mais leve, supomos que haja uma referência ao status de leveza indicar saudabilidade e o pesado seria o doente, uma perspectiva que se relaciona com o conteúdo de determinada preparação e também do próprio corpo humano. Nesse caso, não foi esclarecido o motivo do leite “não ser leve”, mas considerando o uso do

termo *fit*, é sugerida uma correlação com o conteúdo de gordura de origem animal presente no alimento e a gordura corporal humana.

Tal premissa se mostra possivelmente reforçada pela afirmação posterior de que se trata de uma receita ideal para quem está de dieta, tanto pela ausência do leite como por não conter trigo. Contudo, nos questionamos, em alusão à pasta de avelã ultraprocessada indicada pela mesma, se de fato o objetivo de Juliana seria indicar uma receita para uma AS ou apenas uma receita de bolo versátil para os demais gostos e possibilidades de preparação, já que talvez ela não tenha conhecimento ou tenha ignorado o fato de certos ingredientes citados podem tornar a preparação rica em açúcares e gorduras, preocupação usual no “universo *fitness*”, e/ou contendo leite. Contrariamente ao exposto nas outras narrativas de nosso *corpus*, o açúcar não é tido como um “vilão”, nem é dada ênfase no cuidado que se deva ter com ele. Sugerimos que o açúcar, nesse caso, receba um certo grau de importância que associamos à dimensão do sabor, uma vez que nos mostra ser fator importante para a *youtuber*, visto o objetivo de seu canal em compartilhar os mais variados tipos de receitas associando-as a imagens capazes de estimular os sentidos visão e paladar, memória gustativa e comensalidade.

Dessa forma, percebemos que sentidos distintos foram convocados, pois Juliana sugere que uma AS contempla o consumo de alimentos açucarados, gordurosos e/ou industrializados desde que não incluam trigo. A autora não especifica o motivo do trigo precisar ser excluído para aqueles que buscam uma AS ou serem *fitness*, uma menção determinante, mas sugerimos que se trate de uma referência à polifonia de divergências quanto ao consumo de glúten por pessoas que possuem ou não desordens relacionadas. Nessa perspectiva, observamos a presença tanto das vozes da Ciência da Nutrição e as usuais incertezas em torno dos estudos que relacionam AS ao emagrecimento corporal, tema discutido principalmente associado ao termo *fitness*, bem como ao crescente número de estudos quanto possíveis efeitos nocivos do glúten em pessoas autistas, motivo pelo qual sugerimos que haja forte influência sobre a *youtuber*, já que a mesma relata ser mãe de um menino autista em suas redes sociais, ainda que possa ter um conhecimento limitado sobre o assunto.

Observamos, além disso, a voz do Mercado, pela importância depositada na exibição das embalagens e marcas específicas de produtos pela autora, especialmente quando sugere uma substituição equivalente entre alimentos tão distintos. Sugerimos que a mesma não problematize tais substituições entre alimentos de composições tão diferentes pela possibilidade de se tratar de uma retribuição para atender a expectativa de divulgação de itens recebidos, algo comum entre *youtubers* e *blogueiras* como estratégia de marketing de empresas, ou atrair tais

empresas para conseguir tal relação publicitária, em uma parceria em busca do aumento do alcance do vídeo e da marca.

No que tange ao formato de comunicação, observamos dois modelos comunicacionais, os quais sugerimos que um esteja inserido no outro. A narrativa se mostra dialógica mesmo se tratando de um passo a passo. Juliana, em praticamente todo o tempo, é flexível em suas colocações e até interpelou seus interlocutores a enviarem mensagens compartilharem fotos de seus bolos preparados com a receita ensinada. Contudo, intrínseco às falas, se encontra um modelo transferencial quanto às afirmações do trigo e do leite não serem parte de uma AS, como em uma certeza e imposição de uma verdade já estabelecida. Nesse ponto, sugerimos as marcas de uma comunicação transmissional da Medicina tradicional ocidental, que não concede espaço para arguições e questionamentos de outras possibilidades.

Dessa forma, ainda que seja bem específica, a perspectiva de Juliana sobre AS se baseia principalmente na exclusão de trigo e de leite, a qual assumiremos aqui, para fim de discussão posterior, como uma alimentação isenta de glúten e de leite de vaca, e que comporta alimentos industrializados, ultraprocessados, ricos em açúcares e gorduras. Contrariamente ao posicionamento majoritário dos outros atores do nosso *corpus*, de acordo com Juliana, a AS seria delineada basicamente pela exclusão de dois alimentos específicos, independente da composição dos demais a serem consumidos. Uma contrariedade que explicita a disputa que discutimos desde o início deste trabalho, em que até mesmo sentidos opostos são convocados e reformulados a partir de um sujeito, de modo a atingir inúmeras possibilidades de combinações, dialogismos, por meio de seus interlocutores. Ainda assim, todavia, uma vez que a perspectiva de Juliana também contempla uma relação entre AS e o controle de peso e estética corporal (vide uso do termo *fitness*), observa-se o quanto essa relação de significância é central para compreendermos o quanto esta apresenta um importante nível de significação. Mesmo num complexo universo de possibilidades, a trama de diálogos entre as possibilidades de determinação do saudável só é possível na medida em que os interlocutores da *youtuber* tem certo conhecimento do que se celebra, majoritariamente, de como ser saudável.

6.4 Sob o regimento da fé

Sob o título “Alimentação saudável – Receita | Débora Miranda”, o vídeo que ocupa o quarto lugar em nosso mapa do potencial de circulação se trata de uma narrativa de autoria da vice-presidente e filha do fundador da *Igreja Pentecostal Deus é Amor*, Débora Miranda. Na descrição do seu canal do *Youtube*, onde está publicado o vídeo, ela se apresenta principalmente

como cantora gospel, com ênfase aos seus cerca de 50 anos de carreira e 40 discos já gravados. Além disso, refere ser apresentadora do programa MC da rádio *Deus é Amor*, há mais de 30 anos, junto ao seu cônjuge, o pastor Lourival de Almeida. Dentre as publicações no canal, encontramos vídeos voltados aos mais variados temas, desde gravações de suas músicas, vídeos sobre vida e alimentação saudáveis, até o que seriam pregações realizadas em cultos da referida igreja.

Como pode ser observado, Débora afirma desde o título de sua publicação que irá falar sobre uma receita de/para uma AS. Na descrição do mesmo, é informado que o vídeo se trata de uma transmissão ao vivo feita em outra plataforma, o *Facebook*, já nos indicando um grande potencial de circulação ainda maior do que propomos com nosso mapa delineado. Ademais, a mesma indica a seus interlocutores seguirem-na em suas outras redes sociais, de modo que sua interação possa ser mais próxima e ampliada com mais interlocutores, estratégia essa que se mostra comum na plataforma de acordo com o observado em nosso *corpus*. Ainda nessa descrição, é reforçado que o tema do vídeo será sobre AS, no qual declara que foi realizada no formato de “bate-papo” com seus interlocutores e, ainda, conta com a utilização de marcadores do tipo *hashtag* para visibilizar o vídeo dentro da temática.

Inicialmente, cumprimenta os interlocutores, que começam a deixar mensagens ao vivo, por meio de termos como “a paz a todos; graça e paz de Jesus a todos”. Sugerimos que seja uma prática comum da mesma pois se refere a um modo de cumprimento característico de determinados grupos religiosos, incluindo múltiplas denominações da mesma religião.

Em seguida, a cantora declara que irá compartilhar uma receita de panqueca considerada saudável para consumo no lanche da tarde ou até café da manhã. Nesse contexto, observamos que sua proposta de conversa com interlocutores é reforçada pelo enquadramento do vídeo, no qual ela aparece sempre olhando para câmera no formato vertical, como se estivesse em uma videochamada de aplicativo de mensagens (figura 13).

Ao começar a descrever os ingredientes, o qual o faz espaçado no decorrer do vídeo, Débora relaciona sua versão de panqueca ao que seria algo totalmente *light*, em que já identificamos uma aproximação de sentido ao que seria saudável, ao sugerir uma equivalência entre *light* e saudável. Dessa forma, cabe ressaltar que o termo *light* é utilizado pela indústria de alimentos para descrever produtos alimentícios que apresentem redução de calorias, açúcar, sal, entre outros ingredientes, em relação à versão ou padrão anterior do mesmo. Assim, observamos que a cantora indica que sua receita apresenta menos calorias que uma tradicional panqueca ainda que seja caseira, replicando um termo inicialmente utilizado para produtos industrializados.

Enquanto informa os ingredientes da sua panqueca, simultaneamente conversa com seus interlocutores, estendendo o conteúdo do vídeo para além do esperado de uma simples receita. Entre a menção de um ingrediente e outro, a mesma exhibe a panqueca já pronta, mostrando o resultado final e reforçando alguns aspectos da preparação, como o fato de não conter adição de açúcares na receita. Tal indicação nos sugere uma aversão ao açúcar, que é confirmada ao longo de sua fala, quando afirma achar saborosas determinadas receitas tradicionais que contém açúcar refinado, mas ao mesmo tempo condena significativamente seu consumo. Em substituição, Débora declara ter adicionado mel em sua receita, exibindo repetidas vezes a embalagem do produto na tela.

Figura 13. Captura de tela do enquadramento do vídeo “Alimentação saudável - Receita | Débora Miranda”.



Fonte: MIRANDA (2020).

Nesse contexto, destacamos, ainda, o fato de afirmar não ter utilizado óleo na receita. Entretanto, posteriormente, a mesma declara ter feito uso de óleo de coco em spray para untar a frigideira, se referindo a versão mais sofisticada de embalagem de óleos vegetais, bem como um tipo de gordura vegetal mais custoso que o óleo de soja comumente utilizado nos lares brasileiros. Ademais, observamos mais uma contrariedade: nesse mesmo contexto, ela afirma não consumir industrializados, mas declara ter utilizado adoçante em pó em sua preparação. Diante de tais antagonismos observados já no início da narrativa, conjecturamos que Débora se apropria de recomendações variadas acerca do saudável e constrói para si e apresenta regras, sem que haja devida reflexão se suas próprias perspectivas se contrapõem.

No decorrer do vídeo, a cantora menciona algumas de suas práticas e preferências alimentares, às quais observamos uma rigidez em suas falas ao se referir ao que seria proibido ou permitido, inclusive ao se justificar enfaticamente por ainda conter itens industrializados em sua despensa, em que declara residir com outras pessoas que não aderem fielmente à AS como ela o faz. Além disso, observamos certo extremismo ao considerar certos alimentos como potenciais prejudiciais à saúde, especialmente o açúcar, tratando-o de modo alarmista como se estivesse alertando sobre um veneno oculto, desconhecido, camuflado. Ainda, equipara a periculosidade da gordura hidrogenada ao açúcar apesar de apresentarem composições totalmente diferentes e de, na literatura científica e no guia alimentar brasileiro, apenas a gordura hidrogenada ou trans ser relatada como altamente prejudicial ao organismo, ao ponto da Agência Nacional de Vigilância Sanitária assumir o compromisso da redução gradual até o ano de 2023 e posterior proibição da adição desse componente na produção de alimentos, de acordo com a RDC Nº 332, de 23 de dezembro de 2019.

Em outro momento, ela afirma ter preparado previamente um biscoito de queijo com menos calorias a partir de uma receita encontrada na *internet*. Sugerimos três perspectivas que conduziram a essa afirmação: a primeira parte da afirmação de se tratar de uma receita preparada sem frituras, uma preparação assada, e, portanto, com menor utilização de gorduras, em que Débora afirma não consumir frituras; a segunda pela presença de farinha de trigo integral na receita, que, para a cantora, poderia conferir redução de calorias, por desconhecimento das similaridades da composição nutricional entre a versão refinada e integral; já a terceira, poderia se tratar de uma afirmação oriunda da autoria da receita, que não foi informada, podendo se tratar de *blogs* de receitas ou de profissionais da saúde que discursam midiaticamente.

Em contrapartida, a mesma afirma ter sobrado muito do biscoito por não ser apreciado pelos demais residentes da casa, indicando que, apesar de afirmar se tratar de adaptação do paladar, os próprios sujeitos que convive não se adaptaram a tais tipos de alimentos e, portanto, não seguem uma AS como ela. Não sendo seguida na própria casa, sugerimos que seu reconhecimento público, especialmente dentre os interlocutores que também seguem sua denominação evangélica, lhe faria se revestir de um capital oportuno para “fazer crer”, ao menos no imaginário dela, em que a convocação de tal poder simbólico fariam os sujeitos seguirem suas recomendações. Já no espaço da casa, da intimidade doméstica e familiar, conjecturamos que haja uma outra estrutura de poder que não seja uma em que ela esteja dominante, que a faz reconhecer que não pode obrigar seus familiares a terem a mesma alimentação e hábitos que ela.

Em oposição ao que temos observado nas outras obras do nosso *corpus*, Débora declara que todos devem se alimentar de maneira saudável, visando a saúde acima da aparência, como também relaciona sua busca pela saúde com vistas à longevidade, não apenas ao bem-estar presente, mas pensando em como serão suas experiências quando chegar à terceira idade. Nesse contexto, aliado ao que temos visto até então, podemos sugerir uma forte influência da perspectiva do estilo de vida saudável, que promove a prevenção de doenças e conquista da longevidade por meio da responsabilização individual por determinadas práticas e cultivo de hábitos.

Posteriormente, desassocia o que define como AS e o que seria um regime alimentar, bem como deixa ambíguo seu posicionamento em relação aos produtos *diet*, reconhecidos por serem produtos alimentícios que não receberam adição de açúcares. Embora não tenha elucidado os motivos pelos quais menciona o termo *diet*, conjecturamos que faça uma relação entre regime alimentar e alimentos *diet*, pois em sua fala posterior alega que se tratam meramente de alimentos em sua forma natural. Nesse sentido, sugerimos que ela trate o que seriam produtos *diet* como pertencentes a uma alimentação rígida e de controle constante, como a reconhecida popularmente “dieta de diabético”, ainda que a intervenção nutricional profissional para tal comorbidade não se baseie em restrições inflexíveis, mas seja conduzida conforme o quadro clínico e contexto de vida, considerando as possibilidades dos sujeitos.

Observamos que Débora não demonstra perceber que suas recomendações podem ser até mais rígidas do que o que ela chama de “regime”. Para ela, tal termo está relacionado diretamente com uma dieta de redução de calorias para perda de peso, mas que não se vincula fortemente à palavra dieta, uma vez que a mesma reconhece estar seguindo um tipo de dieta. Nesse contexto, a cantora declara: “Eu fiz regime uma época quando eu estava bem gorda, cheguei a 98 kg. Eu fiz uma dieta, mas não assim, restrita. Sabe aquela dieta de você comer só folha e tomate? Não. Eu fui entrando numa dieta de redução de calorias”. Observamos que há uma categorização bem definida entre as diferenças do que seria dieta restritiva e regime, o qual o segundo estaria voltado para perda de peso, mas sem extremismos em privação alimentar.

Ademais, ao se referir a si mesma como “bem gorda” por apresentar determinado peso corporal, é observável o não entendimento de que a composição corporal pode variar independente de resultados contidos em uma balança. Afirmar que um sujeito está gordo apenas com uma métrica, desconsidera a distribuição corpórea entre gordura e massa muscular. Sugerimos que tal afirmação diante de tantos interlocutores, de diferentes contextos sociais, possa implicar no fortalecimento da ideia de que o que importa é o que mostra a balança e a aparência, sem que sejam considerados demais aspectos inerentes à individualidade das manifestações biológicas

e socioeconômicas. Determinar que uma pessoa com peso ‘x’ é considerado muito gorda, bem como afirmar que fato de ser gorda seria algo muito ruim, sugerindo comorbidades inevitáveis, tanto reforça uma perspectiva de culpabilização dos sujeitos pela sua complicação ou doença, quanto perpetua a gordofobia midiática e médica que trata o paciente como aquilo que se vê, sem considerar demais fatores que condicionam tal estado clínico, ainda mais no caso da obesidade que é cientificamente comprovada como multifatorial. Para mais, a mesma nos informa que após ter atingido um peso considerado satisfatório, passou a aderir à reeducação alimentar, a qual sugere ser formas que costuma se referir ao que seria uma AS.

Já ao descrever um pouco mais detalhadamente o que seria sua compreensão de AS, Débora afirma que “Ah! Comida saudável não tem nada demais”, que se trataria basicamente de consumir alimentos em sua forma mais natural possível, mas valorizando alimentos específicos, como os orgânicos, cultivados em casa. Paralelamente, mesmo afirmando a todo tempo que não pretendia fazer propaganda de produtos, exhibe todas as embalagens dos produtos utilizados na receita ensinada ao longo do vídeo, como se fosse uma estratégia importante fazê-lo, mencionando até sua preferência pelo café tipo italiano, o qual se dispõe a exibir o bule específico necessário para o preparo do mesmo. É observado, então, que tais alimentos apresentam custo elevado e dificuldade de acesso conforme demais desigualdades brasileiras. Nos questionamos se seria, de fato, uma exibição para facilitar a exposição tais produtos, como reflexo de uma boa experiência ou se seria uma abertura a receber tais produtos em casa, prática usual como temos observado em nosso próprio *corpus*. Nessa conjuntura, a recorrente exibição da embalagem do mel e o pedido de envio de mel puro e alimentos orgânicos diretamente aos seus interlocutores, sugere que Débora estaria receptiva a receber produtos, tornando contraditória, mais uma vez, sua afirmação de não querer fazer propaganda para nenhuma marca.

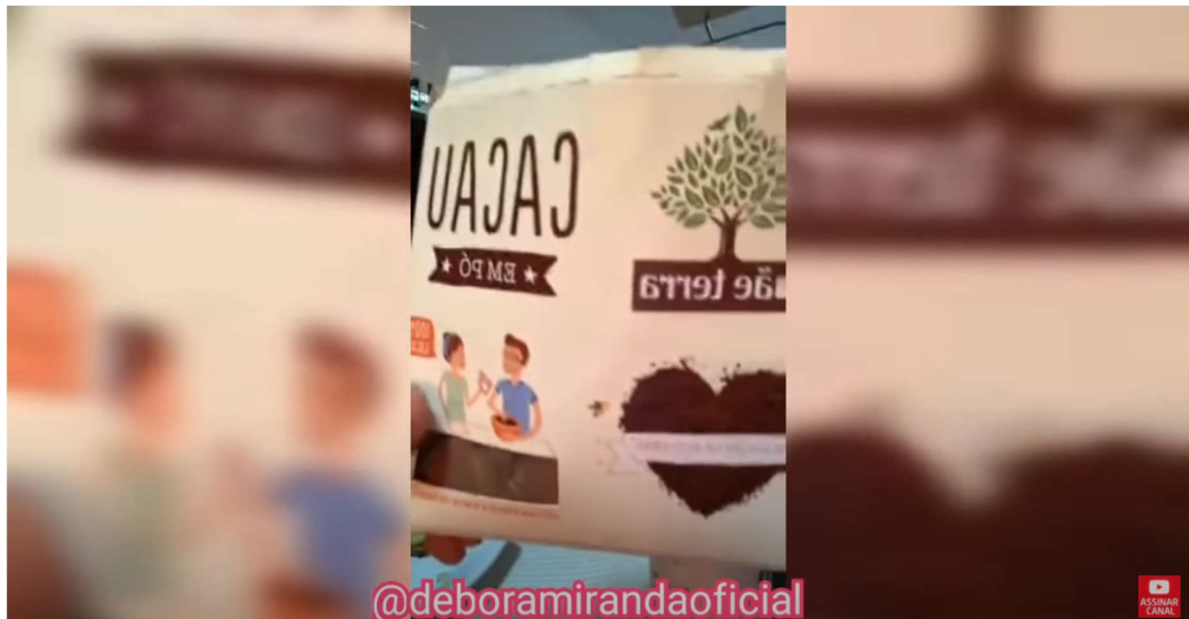
Dentre as demais discussões existentes nessa narrativa, destacamos também o que foi possível observar da casa de Débora, a qual aparenta possui amplos cômodos, equipada com eletrodomésticos e decoração modernas e despensa de alimentos fartamente abastecida. Nos sugere que pertença à classe média, possivelmente até à alta, vide inúmeras manchetes de polêmicas relacionadas à administração da igreja *Deus é Amor* e o estilo luxuoso de vida que supostamente seria ostentado pela família Miranda. Portanto, ainda que se trate de uma transmissão de vídeo para uma conversa casual com seus interlocutores, as referências demonstradas que constituem a perspectiva da pastora, nos sugere que se trate de uma narrativa voltada para grupos sociais que compartilham das mesmas possibilidades econômicas, mais que pela posição social que ocupa, é inevitável que outros grupos também estejam presentes.

Nessa conjuntura, dentre os comentários simultâneos às falas dela, Débora reage a um em que não recita nem menciona nomes, apenas informando à interlocutora as boas ações que tem feito apesar de não as divulgar. Sugerimos que se trate de provocação com alguma pergunta e/ou afirmação sobre o que tem feito para ajudar pessoas, por meio de doações, diante da possível presença de dificuldades socioeconômicas dos membros da igreja, especialmente em tempos de pandemia. Ainda, um outro interlocutor se contrapõe às dicas de Débora, afirmando a existência de desigualdade socioeconômica no país que torna impossível a adesão da AS ilustrada por ela. A cantora concorda com o mesmo, até exemplifica o preço mais alto dos produtos orgânicos que costuma comprar e ainda afirma que opções difíceis de achar não seriam boa opção, mas o assunto se encerra aí, sem aprofundamento dos demais fatores envolvidos para a adesão e manutenção dessa tal AS, que depende totalmente de estratégias intersetoriais para equidade para garantia da segurança alimentar. E, portanto, prossegue com suas recomendações.

Ainda sobre sua despensa, apesar de exibir as embalagens industrializadas dos ingredientes utilizados na receita de panqueca, afirma não comer mais nada empacotado de fábrica, somente alimentos vendidos a granel (figura 14). Ademais, tenta convocar uma frase para validar suas escolhas, mas não consegue lembrar da pronúncia exata. “Desembalar menos, descascar mais”, de acordo com as tentativas da cantora, se trataria de uma frase, sugerida fazer parte de um saber popular identificado pelos interlocutores, que justificaria sua preferência por produtos em sua forma mais natural, mas que ela mesma se contradiz ao exibir as demais embalagens. A menção a tal frase nos sugere uma importante repercussão da valorização de alimentos *in natura*, como o que preconiza o Guia Alimentar para a População Brasileira, ainda que não aparente ser uma recomendação seguida fielmente por ela.

Quanto à existência de culturas e preferências alimentares, Débora alega que se trata de adaptação do paladar, devendo ser ignoradas especificidades culinárias regionais. Exemplifica que, ao ter ficado muito tempo sem o consumo de considerados alimentos não saudáveis, desenvolveu uma intensa má digestão ao consumir uma preparação gordurosa, pois seu paladar e organismo estariam tão adaptados que não suportariam mais o consumo de determinados preparos. Ainda, confessa ter consumido tal tipo de alimento afirmando: “falo isso sem nenhum medo de errar e falo toda verdade, porque Deus nos conhece, num (*sic*) é verdade?!”, ou seja, tudo o que expor em suas falas se trata da verdade, pois não seria capaz de mentir diante de Deus que tudo vê, conforme a crença da mesma. Débora, então, se investe de uma autoridade de portadora da “verdade”, sob o véu da fé, para validar suas afirmações e construções sobre a AS.

Figura 14. Captura de tela do momento em que Débora exibe uma das embalagens dos produtos utilizados.



Fonte: MIRANDA (2020).

Além disso, nos chama a atenção a sugestão de comer devagar para garantir a saciedade. Esta é, de fato, uma prática benéfica reconhecida pelo Guia Alimentar, mas que no contexto das falas da cantora, sugere que talvez as preparações que ela indicou não conferem saciedade esperada pelos sujeitos acostumados com as preparações tradicionais. Seguindo esse contexto, diante de uma provocação de um interlocutor que sugere que, para identificar a pureza do mel deve ser sentido o sabor de abelha no mesmo, a pastora afirma nunca ter consumido abelha para saber, mas que, em um olhar ampliado, pode ilustrar a existência de diferentes modos de descrever e reconhecer o que seria um sabor ideal, uma exemplificação prática de que gostos e preferências são variáveis e não padronizáveis por indicações incapazes de interpelar e fazer sentido aos demais.

Ainda quanto ao mel, além de ao longo do vídeo exibir sua embalagem repetidamente, há um momento em que a cantora se sente impelida a justificar o motivo pelo qual está terminando, como se o fato de estar chegando ao fim significasse que ela faz um consumo abusivo deste alimento. Observamos aqui, novamente, que existe uma constante vigilância de si, ao menos diante de terceiros, uma importância depositada ao que o outro irá pensar diante de tal fato. Um movimento que aquele que aponta, ao mesmo tempo é apontado, e que sair das normas, invalidaria qualquer uma de suas falas. Corroborando com tal suposição, convocamos duas falas que se complementam e se contradizem. A primeira se trata sobre apreciar bolo de fubá: “Eu adoro bolo de fubá, sabe aqueles recheios de queijo, aqueles bolos, sabe?! É, cremoso de abacaxi, de coco, eu amo isso, mas imagine gente, carregado de açúcar, carregado de farinha

de trigo refinada, leite, tudo isso não é saudável pra gente.” A segunda, se trata de um comentário de uma interlocutora sobre estar preparando um bolo de milho tradicional.

‘Eu estou aqui fazendo um bolo de milho’. A Mary tá fazendo um bolo de milho. Eu nem quero ver esse bolo aí, tá cheio de açúcar, não dá, não dá, não dá, não dá. Eu tenho medo de ficar com diabetes, com fígado gordo. E aliás, eu comecei fazer uma reeducação alimentar mais porque, porque eu tava com meu fígado muito gordo. Meu triglicérides chegou a 700-699, por isso que eu acabei mudando a minha, a minha vida, né?!

Diante disso, conjecturamos que Débora se priva em demasia de inúmeras preparações que declaradamente aprecia, mas simultaneamente não se exime em realizar certos julgamentos, ainda que em segundo plano, sobre o consumo desses alimentos. Em um contexto de religiosidades, supomos um comportamento clássico de que o fato de não praticar “o pecado” a autorizaria a apontar o “pecado” do outro. Tal prerrogativa é observada desde a construção da Medicina Ocidental, como discutimos no capítulo 2, mas que, na narrativa aqui apresentada, aponta contornos contemporâneos que sugerimos extrapolar a simples expiação dos pecados. O fato de, na voz de Débora, observarmos que certa imposição de autorresponsabilidade se mostra mais exigente e culposa, nos remete à configuração doutrinal da igreja a qual ela é herdeira e vice-presidente, sugerindo uma manifestação polifônica da voz da Religião, pois suas recomendações remetem aos cultos evangélicos, com recorrentes indicações do que seria proibido/permitido, por meio de alarmismos ao perigo permanente do que seria pecado. Ademais, durante a leitura das transcrições, poderíamos ter a impressão de estarmos diante, não de uma receita de panqueca, mas de uma pregação do que seria a “verdade” sobre o alimentar-se saudavelmente.

Em uma busca exploratória, para fins de contextualização, encontramos inúmeras críticas, de jornalistas ou de *blogs* amadores, sobre o regimento interno exigido aos membros de tal denominação. Dentre elas, Araujo (2017) aponta a proibição de assistir TV, de participar de atividades esportivas, de mulheres cortarem seus cabelos e usarem calças, de homens manterem barba e bigode, entre outros, normas essas que os dirigentes alegam estarem pautadas nas “sagradas escrituras”, mas que partem de análises descontextualizadas dos textos bíblicos, por meio de trechos desconexos. Assim, sugerimos que a mesma rigidez, fragilmente instaurada, é a que Débora faz uso para determinar o que seria uma AS em seu ponto de vista, ou seja, observamos que ainda há uma forte mediação que a figura da Igreja Cristã, independentemente de sua vertente, ainda representa nas possíveis construções sociais sobre saúde-doença.

Ainda em relação ao mel, que nos proporcionou diferentes olhares sobre o ponto de vista da cantora, destacamos também a fala antagônica de um interlocutor que afirma que tal mel não seria puro. Débora demonstra certa surpresa em sua face e declara o ter adquirido após assistir a uma propaganda sobre produtos naturais a partir de uma médica. Neste momento, nos é indicado a quais fontes ela recorre para obter as informações e seguir em suas condutas alimentares, aliado ainda aos processos de adequação alimentar que passou para regulação da sua concentração de lipídios sanguínea. Observamos que a partir da validação médica é que Débora assume determinadas regras como verdade e as agrega em seu cotidiano, porém, não fica claro que médicos seriam esses, que vertentes aderem, como se houvesse uma unanimidade na Medicina sobre as informações que chegam até ela. Inclusive, contrariando o revestir-se da verdade que se coloca ao longo do vídeo, nesse momento ela declara ter adquirido o produto após ter sido interpelada por uma propaganda, ainda que tenha declarado ter sido feita por médicos, ainda que se trate de peça publicitária, moldada para a venda e lucro.

Nessa mesma perspectiva, afirma que alimentos transgênicos são perigosos, porque foram adicionados de química para modificação do DNA, mas não discorre detalhadamente dos exatos malefícios resultantes, incertos inclusive para a literatura científica, mas declara que a aveia deve ser valorizada em todas as suas formas, porque dentre os cereais é o único que os médicos afirmam ainda não ter sido modificado geneticamente. Inclusive, menciona que ninguém deveria consumir produtos alimentícios com gordura hidrogenada, que afirma ser “um dos piores alimentos dentro do nosso organismo, ela que realmente faz todo aquele problema de colesterol alto e triglicérides alto, todos aqueles negócios de gorduras do nosso sangue são provocados por isso né?!”, bem como produtos com conservantes, citando especificamente os nitritos e nitratos, termos não usuais e que sugerem uma insuficiência do entendimento dos reais malefícios.

Todavia, ainda que tenhamos apontado a rigidez que Débora trata a determinados alimentos e adverte de modo alarmante sobre determinadas substâncias, essa forma de recomendação não é exclusiva dela, o uso de termos não populares na relação profissional de saúde-paciente já é algo discutido por estudos em comunicação e educação em saúde. A descrição superficial de algo desconhecido como maléfico pode caracterizar uma abstração para o entendimento dos sujeitos, levando-os a seguirem com as práticas que mais lhe fizerem sentido, independente se partem de profissionais de saúde ou de propagandas midiáticas. Apesar de serem tratados como leigos, a população brasileira tem seus próprios saberes em torno de alimentos que já são popularmente consumidos, como a margarina, embutidos e demais industrializados mencionados, os quais podem incidir como preferido não somente pelo sabor

ou pela ignorância quanto aos malefícios, mas por serem produtos de fácil aquisição nos mercados, em disponibilidade e custo.

Seguidamente, ocorre um debate sobre qual seria o melhor tipo de leite a ser consumido. Débora declara que consome apenas leite de vaca desnatado e sem lactose, mas não informa as razões para tal, se seria, por exemplo, para o controle lipídico aliado de uma possível intolerância à lactose não informada. Ainda, pede sugestões de extratos vegetais, chamados “leites vegetais”, para os interlocutores que a acompanham ao vivo, pois gostaria de parar de consumir leite de vaca, já que “eles” afirmam que leites de animais não são saudáveis. Ela não define quem seriam “eles”, essas vozes que condenam o consumo de leites de origem animal, mas fica implícito que se tratariam dos médicos, o acesso pelo qual ela pôde obter informações sobre transgênicos, orgânicos, nitritos e nitratos. Nesse sentido, uma interlocutora faz menção a um médico midiático que defende o leite de coco como o melhor a ser consumido, no qual Débora concorda, mas defende prontamente que precisaria ser o leite de coco caseiro. Observamos, então, que além de haver médicos assumindo o lugar de peritos em alimentação por meio de interferências midiáticas, as quais suas vozes ecoam por meio também das vozes de Débora e seus interlocutores, há diferentes perspectivas colocadas em disputa entre pares, em um segundo plano na arena comunicativa midiática.

Nesse quadro, a pastora informa que sua mãe a recomendou o “leite” de castanha de caju, mas que gostaria da opinião dos demais, os quais alguns também o recomendam e, assim, ela infere que possa realmente ser um bom substituto. Observamos que diante da mediação familiar de sua mãe, Débora ainda recorre à avaliação de seus interlocutores para validar a informação antes recebida, ilustrando um movimento de deslocamento em que o saber advindo das interações midiáticas se torna mais confiável que aquele provindo do meio familiar. Nesse contexto, observamos como a experiência assume prioridade sobre o que diriam os peritos, ainda que seja somente quanto ao quesito sabor e aquisição do alimento, mas, aqui, não se trata de uma experiência compartilhada com pares, uma vez que é observada certa imposição de poder ao longo da narrativa, mas que ainda assim, aparece mais valorizada que a mediação familiar.

Entretanto, após, ao ser sugerida a consumir leite de cabra, Débora não o rejeita prontamente por ser um alimento de origem animal, mas menciona a lembrança de que seu pai apreciava tal alimento. Apesar de não demonstrar considerar uma alternativa para substituição do leite de vaca, Débora se mostra saudosa com a memória referente ao leite de cabra, sem mostrar aversão à apreciação de seu pai. Assim, sugerimos uma dualidade de um depósito de confiança entre sua mãe e seu pai, em que há a possibilidade tanto de valorizar mais a voz

paterna pela criação patriarcal, quanto pela figura religiosa que o mesmo representou, ao fundar uma denominação cristã conhecida mundialmente. A partir de então, diante de tantas opiniões que recebe sobre o consumo de tal alimento, Débora passa a não mais esboçar aprovação ou negação quanto ao consumo de leites animais, nos sugerindo que talvez possa estar reconsiderando tal rejeição após ativar a memória familiar paterna. Em contrapartida, diante da afirmação de um interlocutor estrangeiro sobre a busca pela AS fazer bem também para o corpo e para o espírito, a pastora concorda imediatamente e ainda responde na língua do mesmo, em espanhol, nos apontando a tamanha dimensão que sua narrativa pode ser capaz de atingir.

Entre outros comentários, a cantora parabeniza uma interlocutora por ter acesso a receitas sem trigo e sem fermento, sugerindo que também fariam parte de uma AS apesar de não demonstrar aversão ao trigo nem ao glúten ao longo da narrativa, mas que, diante do que temos visto até então, pode ser algo que ela possa estar cogitando. Ademais, relata alguns comentários irônicos, como consumir leite de gato, comer macarrão com salsicha, mas não reage agressivamente à provocação, lida levemente, afirmando apenas não consumir mais macarrão industrializado, somente massas preparadas em casa.

Em relação à Covid-19, em linhas gerais, Débora reconhece o cenário pandêmico em evolução no país, mas trata de modo generalizado o enfrentamento dos interlocutores, como se diante da necessidade de distanciamento social todos estivessem em suas casas, sugerindo até mesmo que seria uma boa oportunidade para fazer uma horta caseira e mudar seu estilo de vida. Entretanto, em outro momento a mesma afirma que, para aderir e manter uma AS, é preciso cozinhar preparações variadas, para não ser desmotivante, mas que afirma só estar conseguindo preparar tais receitas por estar trabalhando em casa, no vulgo *home office*, pois não teria tempo se não fosse o caso. Desse modo, ainda que sugira se tratar de uma escolha a mudança do estilo de vida, a própria reconhece que não seria possível caso não tivesse tempo e condições financeiras para isso. Ou seja, vemos contrariedades que emergem em uma mesma narrativa, mas que a própria autora não as percebe ou não a compete discorrer ou refletir sobre, já que não gera impactos imediatos sobre sua vida.

Diante disso, pudemos identificar que, dentre os sentidos evocados pela autora, a AS se trata de uma prática que visa a saúde e longevidade, além da manutenção do peso corporal, que pode ser aderida por meio da escolha de um estilo de vida. Uma alimentação pautada pela exclusão de determinados alimentos e constante vigilância do que se come, independente de fatores que afetem a segurança alimentar ou a afetividade e apreciação de certos alimentos ditos saudáveis. Ou seja, uma alimentação que não considera a importância da equidade e da

comensalidade. Discurso esse semelhante ao observado no primeiro vídeo analisado nesse trabalho, mas que apresenta outros sentidos inseridos na perspectiva do estilo de vida saudável.

Dentre as vozes presentes, destacamos as vozes da Ciência, que emergem pela polifonia que Débora convoca ao mencionar generalizadamente os médicos, bem como as vozes da Igreja, especialmente no que tange às inúmeras normas e vigilância constante que foram depositadas sobre o que seria a AS para a cantora. Ademais, observamos o que seria um imbricamento das vozes da Ciência com a das TICs, pela menção de médicos midiáticos que defendem alimentos específicos, como também a voz do Mercado, por meio da associação das vozes da Ciência e da Publicidade, vide menção de médicos defendendo determinado tipo de mel em uma propaganda. Nesse sentido, ainda destacamos a menção à aveia, que aqui repercute novamente como postulado do saudável, sendo confirmada polifonicamente pelos interlocutores. Além disso, exaltamos a importante presença das vozes das TICs que proporcionaram o modo como a narrativa foi conduzida, bem como a menção a outros pontos de vista que não seriam possíveis caso se tratasse de uma gravação para posterior publicação.

Em relação ao formato comunicacional, apesar de Débora tratar a transmissão ao vivo como se fosse uma conversa, convocando um diálogo com seus interlocutores e perspectivas, observamos uma significativa tendência de transmissão informacional por parte da autora, uma vez que opera com base em suas afirmações sobre alimentação e, por diversas vezes, recusa e/ou ignora outros pontos de vista colocados em questão.

Dessa forma, observamos que a associação entre AS e o que seria uma alimentação mais natural, composta por alimentos majoritariamente *in natura*, aponta um elevado nível de significação ao longo da narrativa, mas que apresenta contradições entre as falas da autora e o que exibe na tela. Inclusive, semelhante às “tentações” da *youtuber* Andressa Karoline, que apontamos na seção 6.1, Débora demonstra apreciar preparações tradicionais brasileiras, como o bolo de fubá mencionado, mas deposita uma aura de proibição tão significativa que, como o enunciado sugere, transforma algo prazeroso em pecaminoso.

Logo, tal obra nos proporcionou uma fecunda análise dos diferentes sentidos possíveis a uma AS, vide as divergentes perspectivas trazidas pelos interlocutores inseridos na narrativa por meio da interação ao vivo, representando uma ampliação do *corpus* que foi capaz de nos surpreender, tanto no quesito da capacidade de alcance de uma obra quanto em questão de multiplicar as possibilidades dos atravessamentos diante da circularidade de sentidos sobre AS.

6.5 Que sigamos os rótulos

Para esta seção, prosseguiremos de modo diferente ao que temos feito até então. Optamos por analisar, simultaneamente, dois vídeos, pois observamos que ambos possuem enunciados similares. Um dos vídeos ocupa a quinta posição em nosso mapa do potencial de circulação e é intitulado “Compras do mês (Alimentação Saudável) + Organização dos alimentos”, enquanto o outro está em nono lugar e recebeu o título de “Alimentação saudável: Luciana Gimenez dá dicas para quarentena”.

A primeira obra mencionada, é de autoria e narração de Mellanye Gimber, que é residente do estado de Minas Gerais e se declara em suas redes sociais²⁵ como *youtuber* e *blogueira*. Em seu canal do *Youtube*, chamado “Mell tube Mell”, assim como em suas demais redes, publica rotineiramente vídeos e tutoriais sobre métodos de estudo, artigos de papelaria, decoração e sua vivência em família. Na descrição do vídeo intitulado, a *youtuber* declarou que mudou sua alimentação e decidiu compartilhar com seus interlocutores as mudanças realizadas por meio da exibição de suas compras para uma AS. Ainda nesse trecho e ao final do vídeo, observamos que o foco principal de Mellanye na plataforma, até então, era compartilhar dicas sobre trabalhos com papelaria e artesanato, a qual a própria afirma que se trata de um novo bloco de conteúdos em seu canal. Se torna notável, portanto, que a vida pessoal da *youtuber* se insere diretamente na escolha de temas a serem debatidos e compartilhados, em possíveis e imensuráveis trocas de saberes com seus interlocutores a partir dos comentários e mensagens enviadas em suas redes sociais, já que se trata de um conteúdo multiplataforma, bem como, possivelmente, presentes e produtos para sua experimentação, já que disponibilizou publicamente seu número de caixa postal.

O vídeo inicia com a exibição de uma lista de compras e um carrinho de supermercado já com alguns produtos em seu interior. Após os cumprimentos, a *youtuber* declara que já sentia desejo de gravar este tipo de vídeo, porém sempre adiava e, por um motivo não pronunciado, decidiu finalmente produzir tal material. A mesma informou aos novos interlocutores, que não a acompanhavam até o momento, que está em um processo de mudança de hábitos alimentares e que costumava comer “muita besteira”. Ainda assim, a mesma afirma que, apesar de ter deixado de consumir muitos alimentos, passou a consumir muitos outros mais, e que já observa mudanças significativas em seu metabolismo. Assim, nos fica evidente que, para Mellanye, existem alimentos específicos que compõem a AS e outros que não, sendo tratados como “besteiras”, assim como a *youtuber* do primeiro vídeo (Seção 6.1). Entretanto, não transparece

²⁵ Instagram: <https://www.instagram.com/melltubemell/>; TikTok: <https://www.tiktok.com/@melltubemell>

seu objetivo para tais mudanças alimentares, mas sugerimos que se trate, majoritariamente, de uma busca por uma melhor saúde, já que ao longo da narrativa não observamos apontamentos que indiquem a busca por uma aparência corporal idealizada.

Outro ponto destacado por ela, antes de começar a exibir os alimentos adquiridos, é o fato de ter realizado suas compras em um supermercado que oferece um preço mais acessíveis para diversos itens. Sugerimos que tal ênfase apareça em sua narrativa como resposta às divergências dos discursos em torno do custo financeiro que representa manter uma AS, já que, dependendo da perspectiva que os sujeitos se apropriam para sua AS, bem como os contextos socioeconômicos dos mesmos, ou seja, dos dialogismos em torno das percepções sobre AS, esta pode ser considerada acessível ou inalcançável economicamente. Inclusive, a mesma refere que não estavam inclusos os produtos referentes à “compra do mês”, que explica se tratar das “coisas pesadas”, incluindo produtos de limpeza e o que chama de mantimentos, os quais deduzimos que se trate, inclusive, dos alimentos que compõem a cesta básica brasileira, como arroz, feijão, sal, farinhas, entre outros. Para Mellanye, a AS se basearia no consumo de determinados alimentos durante as pequenas refeições, que chama de “lanche”, não estando incluídos os alimentos utilizados na preparação das grandes refeições, descritas pelo Guia Alimentar (BRASIL, 2014), como almoço e jantar. Ademais, não fica claro se a mesma consome apenas “lanches” para manter sua AS, ou se também faz parte de sua alimentação as refeições mais tradicionais, que comportam os itens sugeridos como mantimentos.

Ainda que não contemple com detalhes a proposta inicial do vídeo, que seria falar sobre sua AS, a principal preocupação da *youtuber* em relação aos produtos adquiridos se deve à limpeza e armazenamento adequados para que não ocorra contaminação dos mesmos. Dentre os métodos utilizados para garantir a segurança dos alimentos e sua durabilidade, não estão inclusas as medidas de sanitização contra a infecção de coronavírus por contato, as quais incluem limpar embalagens com água e sabão ou álcool apropriado e produtos *in natura* em molho em água sanitária diluída em concentração específica. É notado então que a pandemia de Covid-19 ainda não é um imediato fator de mediação, mas, ainda assim, trabalhamos com a hipótese de que possam haver trocas em um estrato comum, sobre os cuidados com a higienização dos alimentos, que emerge com a necessidade de prevenção da infecção por coronavírus a partir do contato.

A seguir, Mellanye iniciou a apresentação dos produtos adquiridos, apresentando as embalagens, descrição e valor dos mesmos, como ilustrado na figura 15. Excetuando alguns que não eram do gênero alimentício, o que nos chama a atenção é o fato de que, majoritariamente, foram comprados alimentos processados e ultraprocessados, um padrão

oposto ao que temos visto até aqui, vide figura 16. Dessa forma, é sugerido que a mesma se baseie nas apresentações dos rótulos para determinar o que é considerado saudável ou não, por meio da apropriação de informações obtidas por diferentes fontes, que não foram declaradas pela mesma. Uma polifonia que sugerimos partir de uma perspectiva em torno da especificidade de certos alimentos e/ou nutrientes aliada à sua popularização e consequente estímulo ao consumo, como o caso da aveia, que novamente aparece listada entre os alimentos consumidos, como se fosse uma regra sua presença para que seja definida uma alimentação como saudável.

Figura 15. Captura de tela no momento em que Mellanye exibe um dos produtos adquiridos.



Fonte: GIMBER (2020).

Figura 16. Lista descritiva dos produtos alimentícios, considerados saudáveis, adquiridos por Mellanye, e seus respectivos valores.

Pão integral industrializado - R\$4,95	Chá misto maçã e canela - R\$4,99
Coco ralado industrializado - R\$2,99	Chá misto de chá verde, limão e chá branco - R\$7,59
Arroz integral - R\$4,29	Água de coco industrializada - R\$6,49
Aveia em flocos - R\$3,18	Alimento tipo torrada integral - R\$3,29
Palmito de açaí em conserva - R\$10,98	Alho frito sem sal - R\$21,90
Azeitonas verdes em conserva - R\$5,49	Granola de cereais light - R\$10,90
Leite UHT desnatado - R\$2,79	Açúcar mascavo - R\$7,99
Suco de laranja industrializado - R\$2,89	Farinha de rosca - R\$2,55
Semente de linhaça - R\$3,69	Amido de milho - R\$3,49
Chá mate tostado - R\$3,69	Geleia de mocotó - R\$3,99
Chá de hortelã - R\$2,29	

Fonte: Autoria própria, a partir de informações de Gimber (2020).

Além disso, observamos a presença do arroz integral dentre os itens que farão parte das refeições chamadas lanche pela *youtuber*. Não fica explícito, novamente, o que exatamente são os lanches para Mellanye, o que nos faz questionar como a mesma se apropria das informações sobre o que seria saudável para realizar suas escolhas, mas isto só seria possível por meio uma pesquisa que envolva uma entrevista direta com a mesma.

Ainda nesse contexto, o fato dela ter enfatizado os valores dos produtos além das embalagens, a ponto de exibir a nota fiscal com o valor total da compra, nos remete à problematização em torno do custo da AS. Sugerimos que esse fator possua grande importância para a *youtuber* para que seja mencionado em relação à AS, complementando a informação prévia de que havia ido a um supermercado com muitas promoções.

Na sequência, a *youtuber* descreveu como organizar os produtos para garantir sua segurança contra contaminações e sua durabilidade. Damos destaque à ênfase dada que a caneta e fita adesiva que iria ser utilizada para elaborar as etiquetas no processo de organização, catalogando as datas de validade, poderiam ser de qualquer marca, pois nesse caso não haveria necessidade de especificar um tipo exato de caneta e fita adesiva. Portanto, remete à ideia de que pela exibição dos rótulos dos produtos é preciso ser levado em consideração a marca dos alimentos a serem adquiridos por quem almeja um AS. Uma relação íntima com a publicidade e, portanto, o Mercado, na relação entre alimentação e saúde, tanto pelo potencial da propaganda quanto pelo estímulo ao consumo de alimentos industrializados, como já abordamos anteriormente.

Por fim, se despediu de seus interlocutores os incentivando a enviarem mensagens compartilhando o que acharam do vídeo, como procedem com suas compras em casa e quais temas sugerem relacionados à alimentação e a organização dos processos envolvidos, em um diálogo que sugere uma continuidade bem como ampliação do espaço-tempo do conteúdo disponível.

Quando nos deparamos com o vídeo que aparece na nona posição, observamos, já no título, a ênfase dada àquela que faria a narração do mesmo, uma apresentadora de um canal de TV aberto muito conhecida no Brasil, Luciana Gimenez. Ainda no título, e posteriormente na descrição do vídeo, é informado que se trata de um material sobre o que a apresentadora tem feito para manter sua AS durante o período de distanciamento social necessário ao enfrentamento da Covid-19 – popularmente chamado quarentena nas redes sociais –, e que haverá uma dica compartilhada por ela. Já no início da descrição, observamos uso de marcadores digitais, as hashtags, para mencionar uma marca de produtos alimentícios e uma

empresa farmacêutica, já sugerindo uma relação mercadológica para a produção e divulgação de tal material.

Tal sugestão é corroborada pelo fato de o vídeo ter sido publicado, não no canal pessoal de Luciana Gimenez, mas no canal de Márcia Stival, que se apresenta em suas redes sociais como representante de uma empresa de assessoria de imprensa voltada ao mercado corporativo, artístico e de personalidades²⁶. Nesse contexto, fica evidente que estamos diante de uma obra composta especialmente para fim de divulgação, uma vez que se trata de uma produção especializada, que atenda ao formato midiático exigido para tal fim. Ademais, aliado às menções a uma linha de produtos e empresas específicas na descrição do vídeo e ao tempo de duração total do vídeo, já é possível identificar que se trata, de fato, de uma peça publicitária.

Sem atenção a esses detalhes, destacamos que tal peça poderia estar camuflada como um simples compartilhamento do cotidiano da apresentadora, prática comum na plataforma. Ainda que esteja em um cenário semelhante ao de um programa de culinária de TV, já no início da narrativa, Luciana afirma estar na cozinha de sua própria casa, preparando o que seria o jantar para ela e sua família (figura 17). Utilizando-se de termos coloquiais, que sugerem um endereçamento a uma ampla faixa etária, a apresentadora declara que, por não possuir habilidades culinárias, a preparação que iria ensinar seria possível a qualquer um.

Figura 17. Captura de tela do enquadramento do vídeo, o qual aparece o que seria a cozinha de Luciana Gimenez, com exibição constante das embalagens dos seus produtos.



Fonte: ASSESSORIA (2020).

²⁶ Facebook: <https://www.facebook.com/MarciaStivalAssessoria>

Enquanto exhibe o processo da receita, afirma que todos devem atentar para o que consomem no período em que estiverem em casa, em uma afirmação de que o distanciamento poderia ser praticado por todos. Nesse momento, declara que “num (*sic*) pode também é comer tudo, né, que uma hora que a gente sair dessa quarentena, quem não fizer direitinho a dieta vai fazer pá! (*gesticula abrindo os braços o que seria uma explosão*), vai explodir”. Conjecturamos que a ideia que Luciana sugere, de que todos devam manter uma dieta específica em busca de um corpo magro em tempos normais, remonte a uma polifonia já estabelecida socialmente, na qual o saudável seria apresentar um corpo que atenda ao padrão atual de beleza. Nesse contexto, destacamos o modo como ela é referenciada na descrição do vídeo, pelo termo “musa”, termo dirigido à apresentadora desde sua emergência na mídia, entre os anos 1998 e 2000, que por ter se engravidado de uma celebridade internacional casada, foi retratada como a sedutora fatal, dotada de uma beleza irrefutável e irresistível²⁷. Desse modo, é sugerido que o engordar, independente das razões contextuais para tal, não seria algo saudável, e que se manter continuamente em uma dieta, seria a prática que culminaria numa bela aparência e, portanto, na saúde.

Seguindo, Luciana afirma que seus familiares estariam gritando, pedindo o jantar, contudo não é possível ouvir som algum, indicando uma encenação. Além disso, observamos que tal cena ainda reforça a noção da responsabilidade do cozinhar sobre a mulher, que estaria sozinha e ainda estaria sendo cobrada pela demora no preparo da refeição. Cenário e narrativa comuns na mídia brasileira, desde o horário em que majoritariamente passam os programas culinários na TV aberta até os endereçamentos observados em diversos dispositivos midiáticos, é sugerido que a narrativa corrobore com a desigualdade de gênero quanto às funções domésticas cotidianas, especialmente em torno da alimentação, em uma lógica que permanece sendo delegada à mulher. Ainda, nesse contexto, conjecturamos que também incida a ideia de que o cuidado com a alimentação seja de responsabilidade da mulher tanto pelo cuidado com os que compartilham uma mesma casa quanto à vigilância de sua aparência, e que caso ambos estejam inadequados, a culpa seria da mesma.

Dessa forma, a sugestão que Luciana apresenta para auxiliar seus interlocutores seria uma espécie de sopa industrializada, a qual basta a adição de água quente para que fique pronta,

²⁷ Em uma breve contextualização, Luciana Gimenez engravidou de Mick Jagger em 1998 e, a partir de então, alcançou notoriedade midiática nacional e internacional. Desde então, “para a mídia, Luciana Gimenez é uma mulher fatal, boêmia, interesseira e esperta. A modelo é representada como ‘astuta’, pois teria sabido ‘escolher um pai rico para seu filho’” (LANA, 2013, p. 453) e apesar dos seus esforços, no período, para ir contra tal imagem, se posicionando como vítima pelas dificuldades em ter que seguir com a gravidez sem estar em um relacionamento conjugal.

um tipo de produto ultraprocessado que vem ganhando as prateleiras dos supermercados, que possui um tempo de preparo até mais veloz que o popular macarrão instantâneo, como em uma “atualização” do mesmo. Ela exhibe as embalagens sob o balcão e afirma ser um produto da sua linha de produtos alimentícios. Inclusive, afirma que quando elaborou tal produto tinha a certeza de que iria precisar um dia, já que declara ter precisado recorrer ao produto diariamente. Não é explicitado o motivo exato por estar recorrendo a tal sopa somente agora, já que afirma ser um produto muito bom. No entanto, sugerimos que devido à necessidade de distanciamento social, a apresentadora esteja sem a assessoria doméstica de uma cozinheira, já que afirmou anteriormente não saber cozinhar.

Observamos ainda que, em um plano de fundo, Luciana estaria sugerindo que, em tempos normais, aprecia refeições preparadas em sua casa, não sendo comum o consumo de alimentos ultraprocessados. Logo, apesar de sugerir que sua sopa é uma delícia e compõe uma AS, visando a manutenção de um corpo esguio, vide o próprio nome da sopa ser “Slim”, ela mesma deixa subentendido que uma AS abrange muito mais do que produtos instantâneos, mas sem estender-se muito sobre o tema. Ela segue afirmando que enquanto estivermos em casa, devemos nos alimentar bem, em companhia e de modo a trazer saciedade.

Nesse movimento, Luciana estaria afirmando a importância da comensalidade para a AS, para além da composição do prato, e que, ao enfatizar a capacidade de saciedade, promovida por sua linha de produtos, estaria sugerindo que não seria interessante a realização de dietas rígidas que conferissem a sensação de fome. Se por um lado, a comensalidade é valorizada, a equidade da AS fica por dever, uma vez que, dentre os agravos das desigualdades sociais já existentes no Brasil, a insegurança alimentar é uma das principais a receberem notoriedade, a qual tem contribuído para que o país esteja retornando ao mapa mundial da fome antes mesmo dos agravos da pandemia (GANDRA, 2021).

Entretanto, ao informar que, para a aquisição da sopa, bastaria uma simples busca na *internet* e que ela teria um rendimento capaz de atender uma família inteira, ilustrada pelo uso de “só uma colher do produto em pó para uma porção”, sugerimos que Luciana busca capturar, em alguma medida, aqueles que não possuem um poder aquisitivo, como em uma inclusão daqueles que têm dificuldades de levar alimento à mesa. Já em relação à palatabilidade, ou seja, o sabor e sensações que a sopa pode provocar nos consumidores, Luciana afirma que aparenta uma sopa comum, feita recentemente, e que seria possível até sentir pedaços de frango. Ainda, declara que há uma variação para veganos, indicando que se trata de um produto realmente para todos.

Por fim, em um rápido encerramento, a apresentadora afirma que a sopa possui determinado número de calorias considerado “super light”, informando ainda que, mesmo assim, é capaz de conferir saciedade, sendo um alimento saudável por possuir todos os nutrientes necessários em uma refeição. Observamos como o termo *light* é aqui também associado como saudável, no qual ainda recebe a ênfase “super” junto à quantificação de calorias, e, só posteriormente, e brevemente, Luciana informa que possui nutrientes importante para o organismo, mas sem tanta ênfase quanto ao teor calórico. Mais uma vez, observamos que a importância do controle da ingestão de calorias e, portanto, da manutenção da gordura corporal, é algo prioritário ao se debater o que seria uma AS. Porém, são deixados de lado os aspectos nutricionais e subjetivos em torno do alimentar-se.

Dados os parâmetros da nossa pesquisa, isto é, a busca de sentidos associados à AS, mesmo não sendo possível a garantia plena de que se trata de um diálogo estrito com as camadas x ou y, não se pode negar que alguns dos nossos apontamentos mostram, de fato, as razões para as falas da apresentadora. Contudo, ousamos afirmar que possíveis diferentes interpretações de suas falas sejam capazes de convocar associações e/ou identificações que reforcem desordens alimentares em grupos menos abastados, potencializados pela liturgia midiática e discursos de saúde para a obtenção do corpo perfeito. Nessa perspectiva, trazemos para discussão a narrativa inicial desta seção.

Na análise realizada, diante do fato que Mellanye assume como saudáveis determinados alimentos por meio do que apresentam seus rótulos e a publicidade vinculada, conjecturamos que o produto oferecido por Luciana seria facilmente adquirido por Mellanye, tanto pelas razões já apontadas quanto pela dimensão do custo, palatabilidade e comensalidade, uma vez que a *youtuber* informou que envolve seus familiares no planejamento e aquisição de alimentos considerados saudáveis. Inclusive, se considerarmos os vídeos de autoria de Andressa Karoline e Débora Miranda, em primeiro e quarto lugares do nosso mapa, respectivamente, observamos que a divulgação de produtos em narrativas que promovam um diálogo com os interlocutores pode ser capaz de culminar em apropriações como as de Mellanye. O reconhecimento de tais alimentos como saudáveis não seria possível sem que houvesse partido de narrativas as quais esteve envolvida e que, no caso de alimentos industrializados, sabe-se que são inúmeros tipos de estratégias possíveis que são utilizados para tal efeito, o que não acontece no caso dos alimentos *in natura* ou minimamente processados. Assim, observamos que nossa análise nos permite apontar como as estratégias imbricadas na circulação de determinados discursos e sentidos em detrimento de outros podem afetar significativamente a relação com o alimento e, portanto, com a saúde.

Logo, dentre os sentidos convocados, observamos que ambas as narrativas defendem a ideia de uma AS que contempla o consumo de produtos específicos e que sejam reconhecidos como saudáveis, independente do grau de processamento dos mesmos, mas que sejam apontados com termos usualmente associados ao saudável, especialmente o “*light*” como vimos nos vídeos aqui descritos.

Já as vozes que aparecem nos enunciados, a Ciência da Nutrição novamente se faz presente por meio da perspectiva do estilo de vida saudável, contudo relacionada, ou até dependente, da voz do Mercado e, como também é sugerido, das TICs, para determinar e validar os alimentos considerados saudáveis, bem como estabelecer uma importante relação entre AS e capacidade de consumo.

Quanto ao modelo de comunicação, mais uma vez foi observada a presença de dois modelos. Se por um lado, as narrativas se mostram dialógicas em grande parte, por outro, aparece novamente a imposição e estabelecimento de condicionantes para a AS, pela necessidade do consumo de alimentos e marcas específicas. No caso da primeira narrativa, a presença de tantos alimentos industrializados e outros não tradicionais da cultura alimentar brasileira, como a aveia por exemplo, nos faz questionar até mesmo o que, futuramente, será considerado tradicional ou não, pois alguns dos alimentos listados são de custo similar e até inferior aos apresentados se adquiridos em lojas a granel, como o caso da escolha pelos chás em saquinhos, ao contrário da busca por ervas secas, e o suco de laranja industrializado. Assim, é observada, novamente, como a complexidade desse “novo” modelo de comunicação, simultaneamente dialógico e transmissivo, é capaz de unir perspectivas divergentes em torno de um mesmo tema. Se por um lado, temos visto em nosso *corpus* que uma AS é composta por alimentos *in natura* e minimamente processados, por outro, o processo de industrialização e nomeação de um produto é que o coloca como componente de uma AS.

Dessa forma, é observado o mesmo sentido para uma AS em toda a narrativa no que tange à valorização de alimentos reconhecidos publicitariamente como saudáveis, mas há sugerida divergência sobre os desfechos ao aderir a tal tipo de alimentação. Enquanto Luciana aponta para a busca pelo ideal de beleza, Mellanye apenas menciona que tem sentido mudanças em seu organismo, indicando um olhar mais voltado para a saúde do que a aparência. Além disso, em relação aos outros vídeos, há diferença, ao determinar que ela estaria voltada quase totalmente para o que seriam as refeições menores, no caso da primeira narrativa, bem como uma afirmação de que um produto instantâneo seria tão agradável ao paladar e proporcionaria saciedade quanto uma refeição completa. No que tange ao nível de significação, destacamos que alguns dos sentidos são convocados e reforçados, especialmente na direção de promover

uma associação quase direta entre a AS e um determinado estilo de vida, que seria passível de escolha e que, dentre os estilos mapeados em nosso *corpus* observados, ora se aproximam, ora se distanciam.

6.6 Possíveis blindagens conforme especialistas e mediadores

Assim como na seção 6.5, apresentamos aqui a análise de dois vídeos, porém, neste o fazemos em razão de termos observado que ambos possuem fontes e enunciados similares. Se trata dos vídeos de título “Alimentos para se blindar contra o #coronavírus - Alimentação saudável em tempos de isolamento”, que ocupa sexto lugar em nosso *corpus*, e “Nutricionistas dão dicas de como manter a alimentação saudável na quarentena”, este localizado em oitavo lugar.

O primeiro se trata de uma obra narrada por Veronica Laino, que declara em seu canal ser graduada em Nutrição pela Universidade de São Paulo, especializada em Nutrição Funcional e Nutrição Esportiva Funcional, Nutricional Coaching, além de residente no estado de São Paulo. Ainda na descrição do canal, a mesma informa que seu objetivo é o compartilhamento de receitas consideradas saudáveis e fáceis de se preparar, além de compartilhar seu cotidiano e o que faz dele saudável, bem como desafios de emagrecimento que ela afirma serem para “ajudar a entrar na linha!”.

Nesse primeiro instante, podemos notar que a abordagem de Veronica tende fortemente à adesão ao estilo de vida saudável, que, como temos apontado, atribui ao sujeito a responsabilidade de garantir sua saúde, bem como reforça uma associação entre nutricionista e emagrecimento que perpetua no senso comum a atuação dessa categoria profissional. Além disso, sugerimos que a ênfase em sua formação, aliada ao compartilhamento do seu cotidiano, se trata de uma estratégia para validar sua fala diante da concorrência na plataforma, uma vez que se assemelha às demais vozes do nosso *corpus*. Uma dupla estratégia que apela, em um primeiro momento, para o antigo sistema perito, a Ciência da Nutrição, mas que reconhece e agrega uma perícia atribuída à Experiência²⁸, sugerindo um favorecimento da construção de uma maior familiaridade com seus interlocutores.

Ainda no título, observamos se tratar de um material motivado pela pandemia de Covid-19 e seus desdobramentos, como a necessidade de distanciamento social. Tendo tal cenário como um elemento de mediação, é possível visualizar como a nutricionista utiliza estratégias

²⁸ A partir daqui, trataremos o termo Experiência com ‘e’ maiúsculo para facilitar o entendimento sobre nossa proposta de deslocamento de sistemas peritos.

comunicativas para aumentar a circulação do material, vide a utilização de *hashtag* antecedendo a palavra “coronavírus”, a qual permite que seu vídeo seja prontamente listado quando um interlocutor fizer uma busca sobre o vírus na plataforma.

Na descrição do vídeo, alguns elementos nos chamam atenção. Além de ter apresentado seu registro no Conselho de Regional de Nutrição, sugerindo um tipo de atestado de detentora da “verdade” por ser profissional de Nutrição atuante no período, o fato de também informar sua caixa postal nos sugere que esteja disposta a receber produtos e presentes. Nesse contexto, nos questionamos se esta seria uma forma de ampliar o contato e proximidade com seus interlocutores e/ou de receber ofertas publicitárias, populares na plataforma, como o caso das *youtubers* Andressa Karoline e Mellanye Gimber, que apresentamos anteriormente, bem como produtos enviados por representantes farmacêuticos – prática comum em consultórios utilizada como estratégia publicitária pela indústria farmacêutica e de alimentos em geral. Se este for o caso, Veronica estaria em um contexto do que seria, como chamaremos aqui, uma “nutricionista *blogueira*”, de acordo com este vídeo elencado. Porém, não é algo que possa ser afirmado, já que seria necessária uma análise mais robusta sobre sua produção de conteúdo para a *internet*, até mesmo incluindo suas outras redes sociais²⁹ e *site* que, como a maioria do nosso *corpus*, também são indicadas no mesmo campo descritivo.

Outro ponto é o fato de ter sido declarado que a direção, produção e edição do vídeo foi realizada pela nutricionista em conjunto com Leo Avesani, sem que haja indicação da profissão ou atuação do mesmo. Contudo, por meio dos buscadores digitais, pudemos encontrar o perfil de Leo no *Instagram*³⁰ e, baseando-nos em suas publicações, pudemos descobrir que, além de companheiro dela, se apresenta como diretor de criação das páginas de Veronica. Desse modo, observamos uma preocupação pelo formato e conteúdo do vídeo para ser elaborado e publicado, de modo que não tenha sido um vídeo corriqueiro, mas que contenha um planejamento, uma lógica de produção, para atender expectativas de interlocutores e exigências de determinado padrão de conteúdo midiático, vide enquadramento, qualidade de imagem e estrutura de roteiro observadas (figura 18). Ademais, tal expertise técnica específica foi observada em apenas mais dois vídeos do nosso *corpus*, sendo que um deles trouxemos para uma discussão conjunta nesta seção, que daremos início a seguir.

O outro vídeo mencionado nesta seção, que ocupa a oitava posição em nosso mapa do potencial de circulação, apesar do título indicar que seriam nutricionistas a darem

²⁹ *Instagram*: <http://www.instagram.com/veronicalaino>; *Facebook*: <https://www.facebook.com/blogveroni alaino>; *Site*: <http://blog.veronicalaino.com.br>.

³⁰Endereço: <https://www.instagram.com/leoavesani/>.

recomendações, a narração é realizada por Lucas Henrique Gomes, jornalista do jornal *O Tempo*, e a edição é realizada por Andréa Viana, ilustradora e infografista no mesmo jornal (figura 19). Em sua descrição, é informado que o vídeo se trata de um guia, como denominaram, preparado por especialistas e obtido por meio de uma reportagem realizada com as mesmas, porém não há a indicação do endereço digital e/ou número de publicação para a visualização da entrevista na íntegra.

Figura 18. Captura de tela do enquadramento do vídeo “Alimentos para se blindar contra o #coronavírus (...)”



Fonte: LAINO (2020).

A *abordagem jornalística* sobre temas em saúde é objeto de investigação em inúmeros estudos sobre comunicação e saúde no país, bem como suas áreas correlacionadas Publicidade e Propaganda, Design Gráfico, entre outras. Nesses estudos tem sido problematizado como os textos jornalísticos narram sobre a saúde a partir de interpretações e interpelações pautadas em sua maneira de compreender o mundo, o que nem sempre corrobora com as lógicas do campo da saúde e, portanto, acabam se tornando fabulações sobre o que de fato teria sido apontado por cientistas e/ou profissionais do campo (BARBOSA, 2007). Nesse contexto, Oliveira (2014, p. 52) explica que

As fabulações jornalísticas são uma das principais formas contemporâneas de interpelar e alertar diuturnamente os indivíduos e a sociedade sobre saúde e doenças por meio de narrativas de aconselhamentos e orientações comportamentais baseados no discurso da ciência, dos especialistas ou dos relatos exemplares de pessoas que superaram doenças ou outras dificuldades na vida. Embora esses tipos de narrativa possam variar de acordo com a linha

editorial e os suportes midiáticos dos veículos [...], o certo é que são sustentados pelos desejos e pelas necessidades das pessoas e dos respectivos imaginários contemporâneos sobre a saúde: ênfase na busca pela qualidade de vida, na estética corporal, em exercícios físicos e/ou mentais, em alimentação adequada, no uso de certos medicamentos, na moderação de certos hábitos e na adoção de comportamentos corretos.

Figura 19. Captura de tela do enquadramento do vídeo “Nutricionistas dão dicas de como manter a alimentação saudável na quarentena”.



Fonte: O TEMPO (2020).

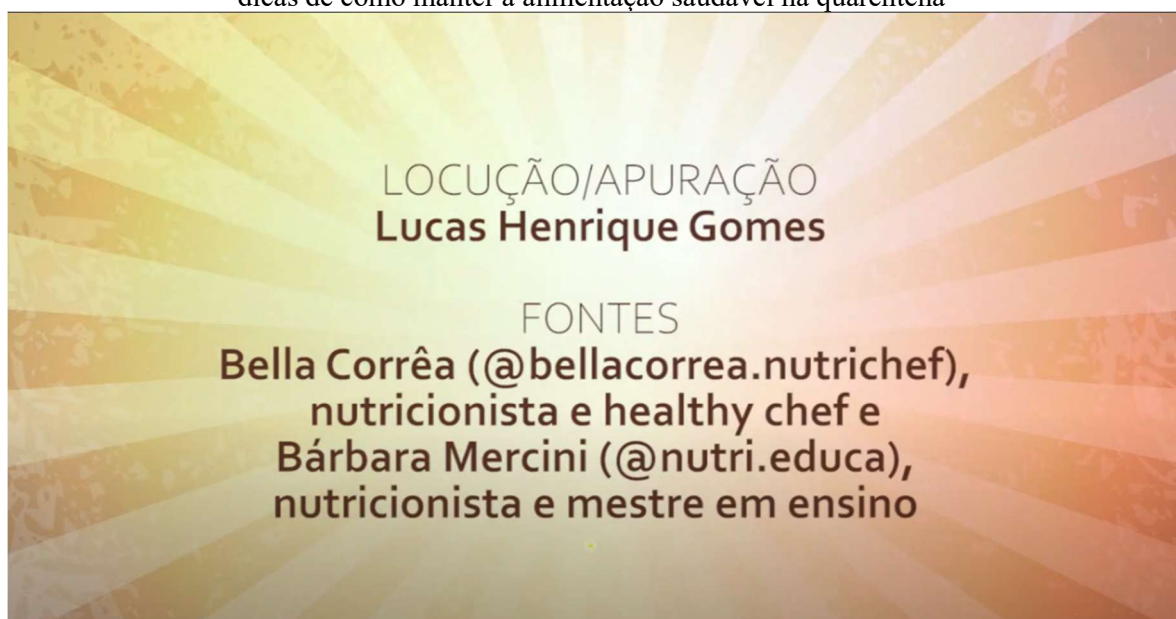
Desse modo, é possível identificar uma importante mediação de peritos do Jornalismo nas proposições realizadas no vídeo, que elencaram, de acordo com seus parâmetros, os pontos que mereciam relevância da entrevista e elaboraram um material informativo que convoca a perícia das especialistas, já no título, para legitimar sua narrativa. Por outro lado, no fim do vídeo, ao apresentar as fontes de tais informações, foram indicados os nomes das nutricionistas seguidos, primeiramente, de suas redes sociais para depois apresentar suas especializações (figura 20). Observamos um movimento que recupera nossa premissa da “nutricionista *blogueira*”, mas aqui reforçada pela narrativa do jornal, que sugerimos convocar os interlocutores a conferirem as redes sociais das mesmas para afirmarem a legitimar as recomendações e, conseqüentemente, legitimar também a voz do jornal.

Outrossim, quanto às demais estratégias observadas para potencializar a circulação do vídeo, o fato de ter sido publicado no canal pertencente ao jornal *O Tempo* indica a possibilidade de compartilhamento dessa narrativa tanto em páginas do mesmo em outras redes sociais, ainda que não tenham sido indicadas na descrição, bem como em sua versão impressa, ainda que seja apenas brevemente mencionado em alguma coluna. Uma circulação que transborda o espaço

digital e se materializa diretamente, inclusive, dentre os que não fazem uso recorrente da plataforma *Youtube* e demais redes digitais. Ou seja, sugere a possibilidade de uma capacidade de circulação e interpelação ainda maior que os demais vídeos de nosso *corpus*.

Em seguida, pontuamos as similaridades e aproximações observadas ao longo de ambas as narrativas. A primeira, ainda associada ao título, no qual elencam os termos “blindar” e “quarentena”, respectivamente, nos remetendo a uma alusão de um suposto enfrentamento de um inimigo em uma guerra, estratégia comumente utilizada nas campanhas de saúde desde o início das campanhas sanitárias no país, no século XX. Termos que apontam para um “alvo” específico a ser combatido, que promovem a responsabilização de cada sujeito para a “defesa” de si, enquanto indivíduos e também da sociedade simultaneamente. Observa-se, ainda que implicitamente, uma sugestão para aqueles que não fizeram sua parte: podem vir a serem considerados limitados, covardes, traidores e até inimigos, como se a garantia da proteção e saúde pudesse ser resolvida apenas por ações individuais, ocultando demais fatores agravantes e a existência de negligenciamento em ações governamentais no enfrentamento da pandemia. Não obstante, tais termos ainda corroboram com a perspectiva governamental atual, que incita o armamento da população, uso de medicamentos sem eficácia comprovada e declara oposição ao fechamento do comércio, escolas e demais instituições para contenção da circulação do vírus, contradizendo a real gravidade da pandemia de Covid-19.

Figura 20. Captura de tela com alguns dos envolvidos na elaboração do vídeo “Nutricionistas dão dicas de como manter a alimentação saudável na quarentena”



Fonte: O TEMPO (2020).

Ambas as narrativas priorizam a ideia de que estariam ensinando, como ocorre em modelos transferenciais de comunicação, os interlocutores, com base no saber científico, como se portar e se alimentar durante a pandemia, sugerindo que os interlocutores não tenham o conhecimento necessário para lidar com a situação. Verbos no imperativo e uma tentativa de inclusão de si pela expressão “a gente tem que” são observados nos vídeos seguidos de orientações específicas e não equitativas. Observamos que as afirmações são postas como verdades, pois, uma vez que foram comprovadas pela Ciência, não haveria argumentos para invalidá-las – nesse caso, aqueles que não as seguirem estariam contra sua própria saúde e, em alguma medida, até mesmo contra a Ciência e a sociedade. Contudo, a Ciência foi convocada apenas em caráter discursivo, já que não são apontados os estudos ou documentos oficiais que regem tais recomendações.

Especialmente na fala de Veronica Laino, a mesma afirma que ao não ser possível impedir a contaminação com o vírus apenas por meio da alimentação, tal cuidado deveria ser realizado como modo de aumentar a imunidade do organismo de modo a impedir a manifestação mais grave da doença. A associação entre AS e aumento da imunidade também é mencionada no vídeo-guia do jornal O Tempo. Mas, apenas são informados alimentos e preparações capazes de fortalecer o sistema imunológico, sem afirmações sobre os possíveis desfechos da doença. Nesse contexto, a fala de Veronica nos indica um possível afastamento entre sua atuação profissional, pautada nas especializações realizadas, e o entendimento dos mecanismos envolvidos na produção científica, pois desde o início da pandemia, diante de inúmeros debates sobre intervenções nutricionais a serem realizadas em pacientes com Covid-19 ou visando sua prevenção, não há indicação de nenhuma suplementação ou alimentação específica para o enfrentamento da doença pelos órgãos de referência. Como está preconizado pelo Conselho Federal de Nutricionistas, desde a publicação de nota pública sobre o coronavírus em 16 de março de 2020, no início da pandemia no país:

[...] é motivo de preocupação informações que circulam nas redes sociais (cards, áudios e vídeos) com orientações sobre supostas terapias milagrosas no campo da nutrição. Alimentos, superalimentos, shots, sucos e até soroterapias por infusão endovenosa de nutrientes (vitaminas, minerais, aminoácidos, antioxidantes e outros nutrientes e compostos) estão sendo alardeadas como capazes de prevenir ou combater o coronavírus por meio do fortalecimento do sistema imunológico.

Entretanto, o Conselho Federal de Nutricionistas informa que **NÃO EXISTEM PROTOCOLOS TÉCNICOS NEM EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS QUE SUSTENTEM ALEGAÇÕES MILAGROSAS.**

[...] A alimentação saudável depende de uma diversidade alimentar, não de supostos superalimentos isolados, e deve ser adequada a cada indivíduo conforme assistência prestada pelo Nutricionista. (CFN, 2020, p. 13, *grifos do autor*)

Ainda que Veronica possa não ter atentado ao documento pela proximidade da data de publicação, as afirmações da mesma não condizem com as incertezas relacionadas aos melhores tratamentos contra a Covid-19 no quadro geral. Logo, observamos que a nutricionista reuniu seus conhecimentos em torno de doenças infectocontagiosas e sistema imunológico para elaborar recomendações aos seus interlocutores, com a certeza de que os desfechos da infecção por coronavírus seriam passíveis de modulação nutricional, independente da árdua corrida científica mundial para conhecer o perigo que poderia representar o novo vírus, que na segunda semana de abril 2021, configurara uma média móvel de 2.878 mortes no Brasil³¹. Então, é sugerido que a mesma, ao se revestir de poder simbólico por meio da exibição do seu registro de profissão e especializações, se coloca como um sistema perito diferenciado e convoca uma polifonia sobre a melhor intervenção diante de infecções.

Nesse contexto, conjecturamos que tal polifonia não parte apenas da ciência da Nutrição, mas possivelmente também do próprio saber popular com o qual a profissional dialoga, pela interação com os interlocutores e pacientes, bem como o contexto cultural que pauta sua própria construção enquanto pertencente a uma sociedade, uma vez que, diante de adoecimento de origem desconhecida, é comum recorrer aos saberes pré-existentes e acessíveis na busca pela cura ou melhor desfecho. Essa perspectiva emerge pelas associações populares no país entre alimentação e a prevenção e/ou tratamento de doenças, vide o saber reunido na frase popular “saco vazio não para em pé”. Ademais, também remonta ao consumo de preparações caseiras de xaropes e chás tradicionais, por meio da herança do conhecimento da utilização de plantas medicinais oriundo dos povos nativos e os trazidos escravizados, sem que seja convocada literatura científica de Nutrição e Fitoterapia para validação dos argumentos para uso. A premissa é a de que já estaria dado que determinada aplicação de plantas medicinais e alimentos específicos resultariam certamente nos desfechos esperados. Ainda, semelhante movimento foi observado em outros países que apresentam importante prática de suas medicinas tradicionais (MONDARDO, 2020; TUTA-QUINTERO; SUÁREZ-RAMIREZ; PIMENTEL, 2020).

Além disso, na mesma nota oficial do conselho federal, a recomendação é que a população fuja de promessas milagrosas envolvendo alimentos e terapias nutricionais, acesse informações sobre alimentação de fontes confiáveis, siga as orientações contidas no Guia

³¹ Fonte: PRATA, J. Média móvel de mortes por covid-19 no Brasil fica em 2.878 neste domingo. **O Estado de S.Paulo – Estadão (online)**. 18 de abril de 2021. Disponível em: https://saude.estadao.co m.br/noticias/geral.me dia-movel-de-mortes-por-covid-19-no-brasil-fica-em-2878-neste-domingo,700036_85849. Acesso em: 22 abr. 2021.

Alimentar para a População Brasileira e, se necessário, busque acompanhamento com nutricionista. Entretanto, nos indagamos sobre como a população poderia identificar o que seriam as fontes confiáveis, pois nos vimos diante de uma nutricionista que, além de informar seu registro no conselho e se mostrar tão bem qualificada, ainda se dispõe a construir uma proximidade com seus interlocutores, ao compartilhar sua rotina e estabelecer, em alguma medida, um diálogo com eles. Não colocamos em questão a competência de Veronica enquanto profissional, contudo, apontamos que o modo de apontar tais recomendações, em um material midiático de longo tempo de exposição e grande capacidade de compartilhamento, possa corroborar para a desinformação dos interlocutores, ainda que a própria nutricionista adeque as orientações em um vídeo posterior, já que este talvez possa não atingir tamanha circulação quanto o que compõe nosso recorte.

Em comparação com a narrativa do jornal, que já nos foi apresentada como um repasse de informações, sem estimular uma abertura ao diálogo, observamos que o mesmo coloca semelhantemente tais regras como verdades a serem seguidas. Porém, a imperatividade dos verbos, acompanhada de *proibições* e menções a alimentos que não são acessíveis a todos, são comuns em ambos os vídeos, ainda que a correlação entre nutrientes-alimentos se estabeleça com diferenças entre eles. Se a nutricionista, no título, afirma que irá informar os alimentos para a “blindagem” ideal, no decorrer do vídeo o discurso é conduzido para o foco prioritário aos nutrientes, especificamente os onze nutrientes por ela citados como “peças-chave pra melhorar a sua imunidade”, relacionando-os aos seus alimentos-fontes.

Já o jornalista, estaria apresentando uma certa “tradução” do que deve ou não ser consumido por meio da correlação entre os alimentos, e seus teores de carboidratos e proteínas, e a exibição de imagens de refeições com certo apelo gastronômico. Contudo, descreve quais alimentos devem estar contidos em cada refeição, informando quantas e quais devem ser as refeições ao longo do dia, bem como sua relação com o tempo de sono ao fim do dia, independente dos aspectos da cultura alimentar regional, acesso aos alimentos e questões socioeconômicas. As recomendações *impositivas* são colocadas como verdade por meio de regras rígidas e excludentes, mas que sugerimos serem capazes de fornecer um nível de interpretação superior ao de Veronica, pela associação das imagens, já que é prática recorrente nas redes sociais a valorização da aparência, do corpo e da comida, quando o tema é a AS, vide os achados dentre o nosso *corpus*.

Por outro lado, Veronica cita os nutrientes e menciona os alimentos que os contêm, permitindo certa autonomia e/ou variedade dentre as opções “permitidas”, enquanto Lucas determina quais e em que horários os alimentos devem ser consumidos. Dessa forma,

poderíamos considerar que a nutricionista teria sugerido uma recomendação generalizada e mais flexível, considerando a normativa do CFN, a qual uma prescrição nutricional deve ser realizada de acordo com a avaliação das necessidades nutricionais individuais, considerando aspectos biológicos, socioeconômicos, culturais, subjetivos, entre outros. Já o jornalista é mais incisivo no que e quando deve ser consumido. Contudo, dependendo da condição clínica e demais fatores determinantes, principalmente a insegurança alimentar, ambas as recomendações se tornam abstratas e/ou excludentes, assim como no caso das orientações e/ou explicações dos demais atores investigados.

Quanto à prevenção da contaminação pelo novo coronavírus, os vídeos se complementam ao recorrer ao saber científico, pois enquanto Veronica confirma a necessidade de distanciamento social e da higienização frequente das mãos com água e sabão, Lucas aborda as recomendações oficiais sobre higienização e sanitização de alimentos *in natura* e embalagens. Porém, por se tratarem de obras dissociadas, representam orientações fragmentadas e limitadas para seus interlocutores, partindo da premissa que se trate de um material explicativo para uma AS e segura em tempos de pandemia.

Nesse contexto, de acordo com a fala da nutricionista: “a primeira coisa que a gente tem que pensar é desembalar menos e descascar mais”, observamos se tratar de uma perspectiva da AS que incita à redução do consumo de alimentos industrializados, ou seja, uma abordagem de uma alimentação majoritariamente composta por alimentos *in natura* e minimamente processados. Ressaltamos que a frase “desembalar menos, descascar mais”, que aparece novamente dentre os outros vídeos do nosso *corpus*, ecoa nos discursos sobre alimentação há anos, o qual, a partir de uma busca exploratória³², observamos aparecer, mais enfaticamente, em postagens de páginas brasileiras de *internet* posteriormente à 2ª edição do Guia Alimentar aqui mencionado. Nossa observação parte, ainda, do fato de tal frase dialogar com o desestímulo existente no Guia Alimentar quanto ao consumo de industrializados.

Tal perspectiva também é observada no vídeo do jornal. Entretanto, por meio de uma afirmação extremista sem comprovação científica, na fala “O que prejudica o sistema imunológico são produtos industrializados, farinha branca e bebidas alcoólicas”. Assim, além dos industrializados, no *guia jornalístico*, o consumo de farinha de trigo refinada e de álcool estariam diretamente relacionados a uma baixa imunidade e, portanto, não poderiam estar

³² Realizamos uma breve busca de variações da frase “desembalar menos, descascar mais” no Portal de Periódicos Capes, no buscador Google Web e no site Google Acadêmico, utilizando ferramentas de categorização que nos permitiram seccionar os possíveis resultados por ano. Foi observado que as publicações que continham tal frase, ou formas similares a ela, datam do ano de 2015 em diante. Contudo, reconhecemos a necessidade de uma pesquisa mais aprofundada sobre a circulação de tal bordão.

contemplados em uma AS. Logo, o enunciado nos permite observar outras perspectivas da ciência da Nutrição que se manifestam e condenam o consumo de farinhas refinadas e do álcool, baseadas em um olhar especificista, que analisa a atuação destes alimentos e componentes no organismo, mas que se afasta totalmente da dimensão da cultura alimentar brasileira que tem o consumo de farinhas refinadas de diferentes matérias-primas e do álcool presente em diversos momentos, seja no cotidiano, festividades e até manifestações religiosas. Além disso, nos questionamos se tais estudos englobam qualitativamente os demais fatores determinantes para alterações fisiológicas, como o caso das somatizações corpóreas resultantes dos altos níveis de estresse e ansiedade da vida contemporânea, especialmente em um cenário covídico. Inclusive, após, na própria narrativa do jornalista, é reconhecido que haverá o consumo de industrializados independente das recomendações e que estes, ao menos, deverão ser higienizados corretamente para que não haja transmissão por contato.

Nos mantendo sobre a frase mencionada, observamos que, ainda que reflita um posicionamento antagônico ao consumo de industrializados, ela ainda deixa aberturas para outras interpretações, pelo fato de contemplar o consumo de suplementos alimentares, mesmo sendo estes produtos alimentícios e/ou nutrientes isolados encapsulados pela indústria, vide posterior sugestão de Veronica, que orienta os interlocutores a solicitarem ao médico ou nutricionista a averiguação da necessidade de suplementação de micronutrientes e afirma a necessidade de suplementação de vitamina D. De acordo com ela, a razão pela qual afirma isso se dá pela limitação de exposição ao sol (principal via de obtenção dessa vitamina), por acreditar que todos permanecerão maior parte do tempo em suas casas, tornando a suplementação inevitável. Porém, esta não tem sido uma realidade possível no país, pois, além dos serviços essenciais que permaneceram em funcionamento, há a contrastante desigualdade social que impele que trabalhadores formais e informais não tenham a oportunidade de trabalhar de casa ou interromper seu trabalho para garantir seu sustento e, portanto, o próprio alimento à mesa. Ademais, a recomendação generalizada de um suplemento nutricional, sem considerar ou mencionar possível risco de complicações de comorbidades pré-existentes nos interlocutores, corrobora, ainda, com a recomendação, sem respaldo científico, da prevenção e/ou tratamento de doenças pela automedicação, uma prática recorrente no mundo, mas especialmente de cloroquina/hidroxicloroquina para Covid-19 no caso do Brasil, estimulada por *fake news* nas redes sociais e aplicativos de mensagem instantânea e, até mesmo, pelos próprios discursos governamentais (FETTER, 2020).

Em contrapartida, destacamos que, ao afirmar “Não adianta colocar rodela de limão na água e consumir ao longo do dia, porque você vai perder essa vitamina C”, Veronica está nos

dizendo que a polifonia existente em torno do consumo de limão com água para aumento da imunidade, que também está inserida dentre as *fake news* relacionadas às estratégias caseiras para prevenção de Covid-19, se trata de um boato ou informação errônea. Ao assumir o lugar de quem diz a verdade, quem ensina, a mesma também assume o lugar de determinar o que é errado, falso, ainda que suas recomendações não sejam passíveis de aplicação a todos da população.

Ademais, ainda no que tange à suplementação, ela também afirma que sujeitos que seguem uma alimentação vegana devem pedir ao profissional de Nutrição para ser prescrita suplementação da vitamina B12, ou seja, ao fornecer a informação da necessidade de suplementação por este grupo, ela o faz de modo a depositar determinado poder simbólico ao sujeito que já chega ao consultório do profissional com uma exigência de prescrição, independente da avaliação e prescrição que o mesmo fará no acompanhamento. Nos questionamos se o objetivo de a mesma agir dessa forma seria apenas munir seus interlocutores com informações sobre alimentação e nutrição ou se procede assim para o fortalecimento da confiança em sua perícia e da legitimidade de sua fala, outorgando-se o lugar de uma fala autorizada.

Em sequência, observamos uma associação entre alimentos com maior custo e a AS nos dois vídeos, ainda que incentivem o consumo de alimentos *in natura*, pois recomendam alimentos não comercializados igualmente em todas as regiões e/ou até mesmo alimentos importados, além do apelo gastronômico já mencionado. Nesse contexto, se insere ainda a sugestão de armazenar alimentos em casa para evitar idas recorrentes ao supermercado e evitar aglomerações, sendo que antes mesmo do agravo da insegurança alimentar crescente desde o início da pandemia, o estoque de alimentos em casa também não é realidade unânime entre a população brasileira. Assim, sugerimos que o endereçamento de sua fala, bem como a do jornalista, é voltado para um público entre a classe média e alta, que está habituado a reconhecer, consumir e estocar determinados alimentos mencionados que não estão disponíveis e acessíveis à ao que seriam as classes C, D e E.

Para além, observamos uma associação similar ao que vimos em outras narrativas do nosso *corpus*, que valoriza a relação gordura-alimento-corpo. Em paralelo ao destaque dado na descrição de Veronica quanto à sua abordagem para o emagrecimento, ao recomendar “queijos magros” e “proteínas mais magras”, é sugerido na narrativa jornalística que gorduras devem ser evitadas por não serem favoráveis em uma AS e que, a utilização do termo “magra/o” convoca uma associação à valorização da estética, visto que já é algo em evidência pelas imagens apresentadas, e remete ao universo *fitness* já discutido aqui e faz uso de tais colocações de modo

similar em torno do teor de gordura entre alimento e corpo. A associação entre gordura e doença é algo fortemente realizado nos discursos de tal universo, mas que reverbera como que verdade absoluta independente da condição clínica dos sujeitos, favorecendo a perpetuação do imaginário social do profissional nutricionista como emagrecedor assim como a naturalização gordofobia médica e midiática.

Inclusive, no mesmo vídeo, ao sugerir “boas fontes de carboidratos”, relacionando-as àquelas consideradas fontes de fibras, está visível uma composição de valor que torna como vilões as demais fontes de carboidratos, o que foi afirmado posteriormente pela condenação ao consumo de farinha de trigo refinada. Observamos, assim, como ainda é recorrente a associação entre bom ou mau, mocinho ou vilão, aos alimentos, em uma circularidade que parte independentemente de fontes já reconhecidas como peritas ou dos novos sistemas em formação, e que conjecturamos ser reforçada pelo mecanismo de identificação entre os que conseguem adquirir/manter o estilo de vida saudável sem demonstrar socialmente fugir às regras.

Desse modo, visto à similaridade apontada já no início desta seção, ao nos debruçarmos sobre os sentidos que foram convocados em ambos os vídeos, observamos semelhante perspectiva de uma AS pautada majoritariamente pelo teor nutricional dos alimentos, a partir da autorresponsabilização por um estilo de vida saudável por meio de regras e normas pré-estabelecidas. Observamos também uma associação entre a AS e a manutenção de peso corporal e/ou emagrecimento, que emerge de maneiras distintas em ambos os vídeos, mas que reforça a indevida redução do papel do profissional de Nutrição ao controle do corpo e sua estética. Inclusive, ambas as narrativas apontam contrariedade ao consumo de industrializados e associam a AS a alimentos com custo elevado para grande parte da população.

Assim, sugerimos que ambas as narrativas dialoguem com as vozes da ciência da Nutrição pautada na especificidade e que oculta demais fatores determinantes. Inclusive, no momento em que aponta brevemente a dimensão do sabor e comensalidade envolvida na alimentação, o faz recomendando a adição de um ingrediente peculiar na pipoca, a levedura nutricional, um produto alimentício em pó que é fonte de micronutrientes, proteínas e fibras, mas que não é popularmente conhecido no país. Ademais, observamos também que as vozes das TICs ganham espaço nas narrativas tanto por meio da lógica de produção apresentada nos vídeos, quanto pela recorrente menção às redes sociais voltadas para compartilhamento do cotidiano para validação do que é defendido em cada obra.

Em observação a qual(is) modelo(s) de comunicação estaria(m) presente(s), foram observadas diferenças entre os vídeos. O modelo utilizado por Veronica se mostra mais dialógico em um primeiro momento, quando propõe aos interlocutores que há uma

possibilidade de trocas de conversas entre eles. Contudo, ao proceder em suas recomendações, o faz de modo transferencial, incitando no imperativo e não considerando a possibilidade de diferentes grupos sociais terem acesso ao seu vídeo. Em contrapartida, se a nutricionista utilizou de dois modelos, a narrativa do jornal se mostrou integralmente transferencial se considerássemos que os interlocutores fossem totalmente leigos. Contudo, ambas as narrativas podem ainda ser vistas como dialógicas caso considerarmos um endereçamento voltado a outros profissionais da área da saúde e do jornalismo voltado para a saúde, já que a linguagem utilizada e reconhecimento de determinados alimentos e nutrientes seja mais passível de ocorrer entre seus pares.

Assim, observamos que ambas as narrativas reforçam a significação da AS a uma ideia de controle constante do teor nutricional dos alimentos. Ademais, ambos sugerem a correlação entre saúde e controle do corpo por meio da busca pela magreza como algo benéfico e dependente de uma AS, contribuindo para elevar o nível de significação dessa recorrente perspectiva em nosso recorte. Inclusive, ainda que não tenha recebido tanta ênfase, o consumo de aveia é mencionado em ambas as narrativas, nos indicando que esteja, de fato, estabelecido um imaginário que uma AS requer, obrigatoriamente, a presença de tal alimento.

6.7 A Verdade como alimento para a alma

Rumo ao final de nossa análise, observamos que as narrativas intituladas “Ninguém aceita os escândalos. Sem alimentação saudável o povo embora. Aguardem o pós-pandemia”³³, que ocupa a sétima posição em nosso mapa do potencial de circulação, e “Alimentação saudável em tempos de isolamento | #Coronavírus Especial Rita-Help!”, em décimo lugar, apresentam uma sugerida complementaridade enunciativa. E, portanto, iremos discutir novamente dois vídeos em uma mesma seção.

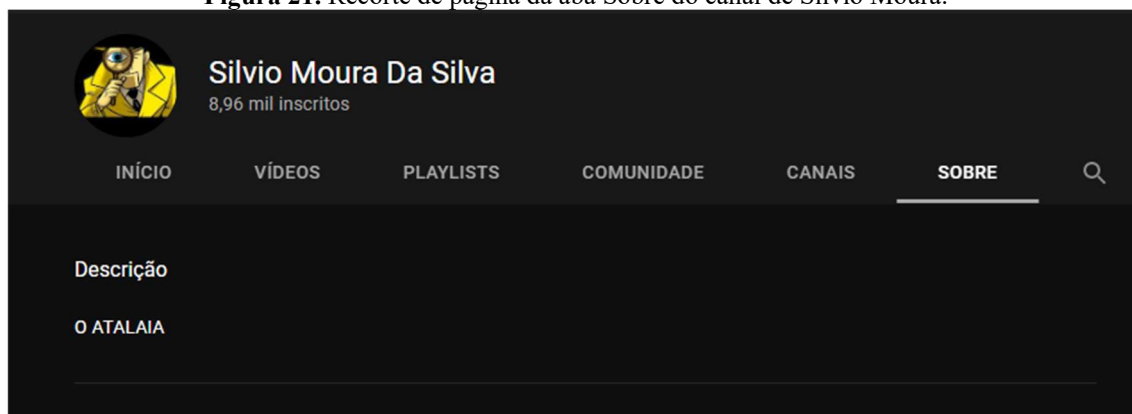
O primeiro se trata de uma narrativa de autoria de Elton, diácono da Igreja Evangélica Assembleia de Deus Ministério Pernambuco, em Escada – PE, que teria se afastado da referida igreja, justificando suas razões e declarando não padecer do sentimento de culpa. Entretanto, o título aponta um enunciado diferente. Observando as marcas enunciativas, em torno da nossa proposta de pesquisa, destacamos que elas giram em torno apenas do título e da descrição do vídeo no canal, pertencente a Silvio Moura da Silva que se autodeclara como “O Atalaia” na descrição do canal (figura 21). Não sendo uma publicação direta do sujeito que aparece no vídeo, observamos que Silvio, o dono do canal, deposita sobre a narrativa sua perspectiva sobre

³³ Título descrito na íntegra, conforme publicação original.

o caso por meio da nomeação do vídeo, dialogando com as outras publicações do seu canal, voltadas, exclusivamente, para as polêmicas e/ou fatos sobre igrejas evangélicas. Desse modo, as publicações de Silvio vão ao encontro da maneira como ele mesmo se intitula, já que atalaia significa *aquela que vigia, que observa, sentinela*, e, portanto, se coloca como vigilante dos segmentos evangélicos que lhe interessam.

Seu anonimato, por não ceder mais informações suas nem sua imagem, nos provoca o questionamento do que o faz pensar que seria o detentor da “verdade”, para se autodenominar como o que seria uma autoridade em vigilância do exercício da fé. Sugerimos que a não exposição de sua figura, mas sim do que seriam “fatos”, ou trechos destes, validaria a atuação de Silvio na plataforma digital que está inserido. Na vida midiaticizada, se uma imagem já valeria mais que mil palavras, que dirá um vídeo que representa milhares de imagens. Conjecturamos que, nesse caso, possa estar sendo operada a mesma lógica de confiabilidade observada nos aplicativos de trocas de mensagens instantâneas, nos quais o “fazer sentido para si” tem mostrado significativa capacidade de determinar o grau de confiança em determinado discurso, independentemente de sua fonte ou dos fatos (GALHARDI *et al.*, 2020). Nesse caso, sugerimos que haja a existência de um ideário comum que consideram grandes denominações religiosas repletas de corrupção, reforçado por notícias nos demais dispositivos midiáticos, e, assim, o responsável pelo canal teria argumentos para suas afirmações, ainda que sejam brevemente colocadas nos títulos e descrições dos vídeos.

Figura 21. Recorte de página da aba Sobre do canal de Silvio Moura.



Fonte: SILVA (2020).

No caso do vídeo do nosso *corpus*³⁴, a marca enunciativa se localiza especialmente no título “SEM ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL O POVO EMBORA. AGUARDEM O PÓS-

³⁴ No mês de término do presente trabalho, o vídeo não se encontrava mais disponível para acesso na plataforma *Youtube*, pois observamos que foi realizada uma reformulação do canal como um todo. Todavia, mantivemos nossa

PANDEMIA.”. Inicialmente observamos alguns erros de concordância, ausência de palavras conectivas, sugerindo que Silvio se trate ou de um sujeito com pouca escolaridade, ou indica que a frase foi escrita apressadamente, algo que não podemos determinar, visto as poucas informações sobre ele disponíveis. Já quanto ao enunciado, em associação ao que a narrativa apresenta, indica que os membros da igreja, representados como *o povo* no texto, precisariam de uma AS para permanecerem nela e, em tom de ameaça, que após a pandemia alguma mudança significativa era esperada.

Apesar de mencionar a AS, não se trata de comida, alimento ou nutriente o apontamento que Silvio faz, mas sugerimos que esteja se referindo a um senso comum, amparado pela voz da Religião, proporciona duas possibilidades de interpretação: uma em que a alimentação que atende às necessidades individuais seria também um bom alimento para a alma; outra em que a fé bem praticada seria ela mesma o alimento saudável para a alma. No título em questão, observamos que se trata, mais especificamente, da fé que é alimento. Apesar de não discorrer diretamente sobre alimentação e saúde, tal menção nos mostra uma íntima relação entre o comer saudavelmente, dentre as mais variadas formas que isso seria possível, e a conexão com os aspectos espirituais, energéticos e/ou metafísicos. Relação essa observada também no vídeo de Débora Miranda, por meio de um dos interlocutores estrangeiros, e também no vídeo de Rita Lobo, o qual discutiremos a partir de então.

Com a proposta de explicar como manter uma AS, diante da necessidade de distanciamento e, portanto, isolamento em casa, o vídeo intitulado “Alimentação saudável em tempos de isolamento | #Coronavírus Especial Rita-Help!” se trata de uma gravação de uma transmissão ao vivo realizada pela apresentadora de TV Rita Lobo, em outra rede social, igualmente ao vídeo do nosso *corpus* intitulado “Alimentação saudável - Receita | Débora Miranda”.

A apresentadora é criadora, editora e produtora do *site* Panelinha, lançado em 2000, voltado para divulgação de receitas, dicas culinárias e de economia doméstica. Atualmente, o *Panelinha* conta com uma equipe de produção e se tornou uma empresa, que atua como editora de livros, *blog*, produtora de TV, marca de louças e canal do *YouTube*, no qual o vídeo em questão está publicado. Ademais, dentre os objetivos do canal Panelinha, além dos que o acompanham desde sua criação, já mencionados, na descrição na página do *Youtube* é declarado que nesse canal é possível que os interlocutores encontrem informações sobre AS. Estamos

análise por se tratar de uma narrativa que se insere no recorte temporal do nosso *corpus*, bem como por já o termos documentado por meio de transcrição detalhada.

diante, dessa forma, de um canal que já se propõe a abordar a AS, sendo o vídeo elencado uma das produções do mesmo.

No que concerne à Rita Lobo, que se autodeclara “Defensora da comida de verdade” em seu perfil no *Instagram*, em resumo é reconhecida midiaticamente como a “moça que trocou as passarelas pelas caçarolas” (RIO GOURMET, 2016, p. 4). Tendo sido modelo internacional em sua adolescência, desistiu da carreira para cursar Gastronomia em Nova Iorque. Em entrevista, a apresentadora relata que o que a motivou foi o turismo gastronômico mundial resultante da carreira de sua modelo, aliado à influência de sua avó para o interesse de querer aprender a cozinhar, ainda que não tenha sido incentivada em sua juventude por seus pais, uma vez que sua mãe não aprecia tal prática e sua casa contava com cozinheiras (RIO GOURMET, 2016). Nesse contexto, já podemos observar algumas das mediações que Rita esteve inserida ao longo de sua carreira, que irão inferir em sua narrativa sobre AS, como a vivência internacional, a falta de necessidade de cozinhar, a convivência com cozinheiras e o universo em torno de um padrão de beleza, as quais estas e outras exploramos no decorrer da análise.

Ao nos debruçarmos sobre o vídeo em si, observamos já no título que a pandemia é um fator de mediação importante para tal narrativa, em que é utilizado o marcador digital “#Coronavírus” como sugerida estratégia de interpelação e maior alcance na plataforma. Além disso, a frase seguinte nos indica que se trata de uma produção especialmente realizada para o momento, na qual sugerimos que o termo “Rita-Help!” indica a ideia de que seus interlocutores estão aflitos pela ajuda de Rita, como também afirma que ela seria pessoa qualificada a auxiliar seus interlocutores no cenário covídico. Ao longo do vídeo, essa demonstração de autoridade nas falas da apresentadora, em alguma medida, remete ao vasto tempo e espaço que a apresentadora atua/ocupa no ramo, desde a publicação de receitas no *site* Panelinha até sua significativa interação com os interlocutores pelos outros meios de comunicação em que se insere – e já esteve inserida – e obras produzidas, que incluem um programa culinário em canal da TV fechada, uma coluna no jornal *Folha de S. Paulo*, episódios nas principais plataformas de *podcasts*³⁵, suas outras redes sociais, livros publicados, entre outros.

Na descrição original do vídeo, é apontado que Rita, além de citar os ingredientes que deverão ser armazenados na despensa, irá abordar os princípios do que seria uma *dieta brasileira*, capaz de promover um *detox* no organismo, além de grupos e proporções de alimentos essenciais para um prato equilibrado e uma dieta balanceada. Partindo de sua ideia,

³⁵ *Podcasts* são programas de rádio gravados os quais seus ouvintes podem os escutar a qualquer tempo e que, geralmente, são publicados em plataformas voltadas para tal, como *Spotify*, *Deezer*, *Apple Podcast*, *Google Podcasts*, etc.

de que é possível a todos os seus interlocutores armazenarem alimentos, sugerimos que seu público seja majoritariamente composto por interlocutores de classe média e que a dificuldade de aquisição de alimentos não seja um fator a ser considerado imediatamente. Já ao mencionar uma possível *dieta brasileira*, observamos que a determinação de uma nacionalidade a um padrão de alimentação indica, em um primeiro momento, a exclusão de alimentos desconhecidos e os que não são produzidos no país, como também aponta para um movimento de homogeneização do padrão alimentar para uma identidade nacional, sem considerar as peculiaridades regionais. No que toca ao uso termo *detox*, esta é uma palavra recorrentemente utilizada nos demais dispositivos midiáticos em uma alusão a eliminação de toxinas do organismo e/ou até mesmo associação com a perda de gordura corporal, mas que não nos fica evidente o motivo de ter sido usado. Conjecturamos que possa ser uma estratégia de interpelação pelo modismo do uso dessa palavra nas mídias, já que não há outra menção ao termo no decorrer da narrativa.

Ao iniciar o vídeo, Rita cumprimenta seus interlocutores estando no que parece ser sua sala de estar (figura 22). Ao modo de conversa, ela reforça que eles teriam combinado que iriam se encontrar diariamente nas suas redes sociais, indicando que a narrativa está endereçada ao público que já a acompanha e conhece seu trabalho. Inclusive, informa que ela e sua equipe também estariam em suas casas, cumprindo o distanciamento social recomendado pelos órgãos competentes, de modo a incentivar a todos que também o fiquem, para cuidar da saúde de si e dos demais.

Após, sob a justificativa de que também é importante amenizar o estresse para se manter saudável, além dos cuidados com a alimentação e prática de atividade física, ela propõe aos seus interlocutores que, diariamente, estejam acompanhando-a no preparo das refeições, sugerindo que, assim, eles conseguiriam diminuir as preocupações, estimular a comensalidade em família e preparar uma AS “de verdade”. Observamos, então, uma fala pautada na prerrogativa do *estilo de vida saudável*, em administrar sua saúde por meio da mudança de práticas e hábitos. Além disso, é idealizado que todos os interlocutores teriam a possibilidade de estarem trabalhando em casa e, portanto, seria possível preparar suas refeições, considerando aqueles que podem realizar o *home office*.

Não se trata, portanto, do diálogo com os que precisam continuar seu trabalho fora de casa e/ou sujeitos, principalmente mulheres, sobrecarregados com o acúmulo de tarefas, cuidado com os filhos e conturbações relativas à manutenção/mudanças no trabalho. Pois, além dos “encontros” já realizados no período da noite, a apresentadora convoca seus interlocutores a estarem com ela também ao meio-dia, simultaneamente, para o preparo do almoço: “Aí ao

meio-dia, a gente se encontra de novo nessa cozinha aqui, da minha casa, eu aqui, você na sua cozinha, pra gente melhorar a sua alimentação”. Além disso, ao afirmar que irá melhorar a alimentação dos interlocutores, porque irá lhes ensinar a preparar uma “AS de verdade”, observamos algo que temos apontado ao longo de nossas análises, como o fato de ela se colocar no lugar de autoridade, de sistema perito, ao afirmar que irá expor a “verdade” no que se trata sobre AS.

Figura 22. Captura de tela do enquadramento do vídeo “Alimentação saudável em tempos de isolamento | #Coronavírus Especial Rita-Help!”.



Fonte: LOBO (2020).

A seguir, justifica que os vídeos serão realizados sem a atuação técnica da equipe, sem produção e no formato ao vivo, sugerindo já um pedido de desculpas por eventuais equívocos que possam ocorrer. Não faz parte do extenso portfólio de Rita a realização de programas ao vivo, seja audiovisual ou apenas áudio. Portanto, observamos uma mudança em suas lógicas de produção em virtude da pandemia, em que não será possível o estabelecimento prévio de roteiros bem elaborados e eventuais recortes, ou seja, não será entregue o que o interlocutor está habituado a receber, como se houvesse o rompimento de um contrato prévio. Contudo, a realização de transmissões ao vivo possibilita uma maior interação e engajamento nas respectivas plataformas utilizadas, favorecendo uma aproximação da apresentadora com seus interlocutores de longa data e com os novos que podem vir a surgir, fortalecendo e/ou criando uma relação de familiaridade, por meio do compartilhamento de sua intimidade, ao exibir sua

casa, e por meio de uma cotidianidade que propõe com as refeições preparadas em conjunto e que, supostamente, apresentariam as mesmas condições, alimentos e ferramentas disponíveis.

Em seguida, alega que tem recebido perguntas sobre os ingredientes-alimentos a serem utilizados para que a alimentação fique mais saudável e fortaleça o sistema imunológico. Aqui, observamos que há um sentido diferente ao que temos visto sendo associado ao alimento. Para ela, o alimento seria um ingrediente que compõe um conjunto, uma preparação. Ao abordar o alimento dessa forma, em termos culinários, é sugerida uma aproximação da realidade da maioria da população que trata os alimentos dentro do universo da comida que, nesse contexto, engloba diferentes eixos, como, por exemplo, um alimento isolado, uma preparação específica ou uma refeição completa.

Já no que tange à ideia de ação imunológica, observamos que a estreita relação entre uma alimentação específica e a defesa do corpo humano é uma ideia que parte tanto de profissionais e mediadores de saúde, como analisamos na seção 6.6, quanto de sujeitos acreditados³⁶ leigos. Rita, então, declara que irá expor a dieta que tem sido construída e validada por anos, tendo sido aprovada, inclusive, pela própria população em tempos de incerteza, “uma dieta que realmente funciona”. Nesse contexto, ao contrário de citar os alimentos específicos que irão auxiliar na defesa do organismo, ela menciona que existem grupos de alimentos que devem ser colocados no prato ou, como chama, no “pê-efe”, que significa prato-feito, indicando já ser um termo reconhecido pelos seus seguidores, reforçando nossa perspectiva dos contratos de leitura que já estão estabelecidos na relação entre eles. Além disso, afirma que todos os alimentos são capazes de melhorar a imunidade, sendo o fundamental a variedade deles, corroborando com as recomendações do Guia Alimentar (BRASIL, 2014).

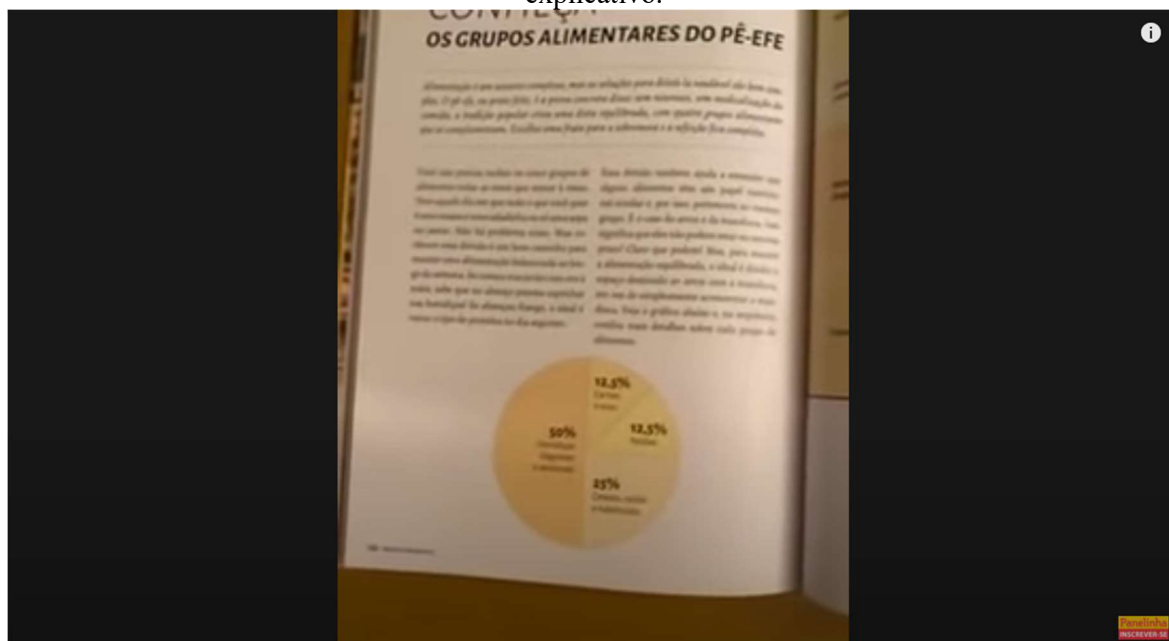
Como uma forma de facilitar a aquisição e armazenamento de hortaliças, Rita recomenda a aquisição daquelas que tenham maior durabilidade, como uma estratégia de se expor menos ao vírus, com menos idas às feiras e aos supermercados. Contudo, se por um lado suas recomendações sobre a importância de variar os legumes e verduras no prato vão ao encontro do que o Guia preconiza, por outro evidencia uma falta de atenção à equidade na AS, ao afirmar que devam ser armazenados alimentos e que deva haver pelo menos dois desses grupos de alimentos no PF, além da presença fundamental do arroz com feijão. Como temos abordado até aqui, o acirramento das iniquidades no cenário em questão impede tal prática, a

³⁶ Dizemos aqui “acreditados”, pois, a esta altura da pesquisa, é observável como sujeitos que antes eram tidos como providos de saberes rasos sobre determinado tema, ou até desprovidos, são possuidores de conhecimento, vide os relatos sobre AS que tivemos daqueles que não são profissionais de saúde. Independentemente de se tratarem de informações comprovadas cientificamente ou não, são saberes sobre o tema que são compartilhados entre eles, em alguma medida, e, portanto, dotados de significação.

ponto de a recomendada associação arroz-feijão, tida como simples, estar impedida pelas altas dos preços dos itens básicos da cesta básica. Ainda que, nutricionalmente, tal composição do prato seja benéfica, não é uma realidade em todos os lares brasileiros. Ademais, para além das iniquidades em saúde, em algumas regiões não é comum o consumo de arroz-feijão, logo, ainda que a apresentadora proponha substituições, a ênfase em mencionar alimentos específicos pode ser capaz de conduzir a homogeneização de um ideal de AS, como observado em nossa análise quanto à recorrência da menção da aveia como condicionante para caracterizar uma AS.

Ao dar seguimento na descrição de quais e como seriam formados os grupos de alimentos necessários, a apresentadora aponta constantemente que um AS também inclui veganos, sendo a presença dos quatro grupos somada à variação dos alimentos neles a chave para tornar o prato saudável. Para que seus interlocutores possam compreender melhor o que está dizendo, Rita exhibe páginas de um dos seus livros publicados, se referindo a um gráfico padronizado com as porções de alimentos que compõem o que afirma ser o padrão alimentar tradicional brasileiro (figura 23). Ao compararmos com as recomendações do Guia Alimentar, há concordância no que tange aos grupos alimentares. Contudo, no Guia, os grupos são tratados de modo mais flexível, considerando que são mencionados no guia os principais grupos de alimentos brasileiros, e não grupos que comporiam uma única dieta tradicional brasileira.

Figura 23. Captura de tela do momento em que Rita exhibe a página de seu livro com o gráfico explicativo.



Fonte: LOBO (2020).

Além disso, o gráfico exibido sugere uma proporção que cada grupo deve representar no prato, se referindo às quantidades dos mesmos, o que não é feito no Guia Alimentar, uma

vez que é reconhecida a necessidade de avaliação nutricional para que sejam prescritas quantidades de alimentos em um plano alimentar, com base nas necessidades energéticas dos sujeitos e demais variantes biológicas. Ainda, Rita não especifica no vídeo se está descrito no livro o diâmetro do prato a ser utilizado, o que já permite inúmeras possibilidades de quantidades, bem como padroniza que todos comem em pratos, não observando, por exemplo, o consumo de preparações como o Tacacá em cascas de coco em centros urbanos do Norte do país. Assim, sugerimos que seu público não seja apenas urbano, mas que esteja mais concentrado em determinadas regiões brasileiras. Corroborando com nossa hipótese, em um momento da narrativa, Rita é questionada pelos interlocutores sobre o que seria o “salsão” que seria utilizado em receita posterior. Ela reconhece que, por ser de origem paulistana, usa o termo salsão, mas que em outros estados se chamaria “aipo”. Observamos que ela reconhece as diferentes nomenclaturas que os alimentos podem receber e que sua origem e residência no estado de São Paulo a faz utilizar termos específicos. O que não acontece quanto às possíveis variações nos modos de consumo dos alimentos, generalizando que todos os brasileiros comam em pratos rasos.

Posteriormente, prossegue exibindo seus outros livros publicados, que ensinam o que é e como adquirir a uma AS. Dentre eles há, inclusive, um livro pensado para o público infantil, que adapta as proporções dos grupos alimentares e o nome para “pe-éfinho”. Assim, com livros voltados para todos os públicos, afirma

Nesses três livros, na verdade são guias pra você melhorar a alimentação. A gente faz em parceria com o NUPENS – Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde, que é, que é também responsável pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, *um documento oficial do país*. Então, isso tudo que eu tô te contando aqui, não é uma ideia minha ou de um nutricionista ou de um cientista, é uma análise epidemiológica do que funciona (*grifos nossos*).

Ao defender que seus livros não são baseados em achismos ou ideias dela, nem opiniões de nutricionistas e cientistas específicos, mas elaborados com base em uma análise epidemiológica por meio de parceria com um reconhecido instituto de pesquisa brasileiro, Rita coloca seus livros como verdadeiros guias e se dispõe a requerer uma legitimidade sobre eles que, supostamente, os tornam mais confiáveis que discursos de profissionais e cientistas da Nutrição, até mesmo mais que o próprio Guia Alimentar para a População Brasileira.

O NUPENS, criado em 1990, é um órgão integrado à Universidade de São Paulo (USP) que objetiva o estímulo e desenvolvimento de pesquisas populacionais em nutrição e saúde. O órgão foi o responsável pela criação da classificação de alimentos chamada NOVA, no final dos anos 2000, que “assume que a extensão e o propósito do processamento a que alimentos

são submetidos determinam não apenas seu conteúdo em nutrientes, mas outros atributos com potencial de influenciar o risco de obesidade e de várias outras doenças relacionadas à alimentação.” (NUPENS, 2021, p.1). Assim, o grau de processamento de alimentos passou a ser fator fundamental a ser considerado na ciência da Nutrição brasileira, o qual, quanto mais processado fosse o alimento, mais prejuízos seria capaz de trazer à saúde. Desse modo,

Em 2014, a NOVA deu fundamento científico e embasou as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, o que fez com que a classificação tivesse impacto direto em políticas públicas de nutrição e saúde no Brasil. A influência também chegou ao exterior, já que o Guia brasileiro influenciou publicações análogas em diversos outros países, incluindo Uruguai, Canadá, Peru, Equador e, mais recentemente, Israel (NUPENS, 2021, p.1).

Diante disso, considerando que o ano de estreia do site Panelinha é o mesmo da referida classificação que inspirou o novo Guia Alimentar, inferimos que esta seja a razão para que Rita Lobo considere seus guias mais qualificados que o documento oficial, pois são obras elaboradas a partir de conhecimento adquirido ao longo dos anos em parceria com os próprios precursores da nova edição do Guia Alimentar. Ao convocar o NUPENS/USP para legitimar seus livros, bem como as publicações no *site* Panelinha, Rita estaria nos dizendo que se baseia em pesquisas de credibilidade mundial, desenvolvidas por grupos de importantes pesquisadores, passando por inúmeros critérios de validação e reconhecimento. É observado, assim, que ela agrega para si o poder simbólico do grupo de pesquisa, em alguma medida, e o soma ao seu próprio acumulado ao longo de sua carreira nos meios de comunicação, o que nos faz compreender seu modo de falar com autoridade, de repetidamente afirmar que detém o conhecimento sobre o que é AS.

Nessa perspectiva, a escritora convoca o termo “comida de verdade” para designar a AS, na qual ela seria capaz de determinar o que é “de verdade” por meio dos seus livros, que descrevem os grupos de alimentos e como consumi-los. Em comparação ao observado na narrativa de Cristiane Alves, na seção 6.2, observamos que Rita considera mais amplamente os diferentes tipos de alimentos existentes, porém o faz com certa imposição de norma, alegando que uma alimentação só pode ser saudável se estiverem presentes os quatro grupos de alimentos em uma grande refeição. Falas impositivas, transferenciais são observadas ao longo da narrativa, ainda que a mesma esteja dialogando com seus interlocutores ao vivo, em que é observada a prescrição de determinado tipo de alimentação passível de escolha, de modo semelhante às imposições do cuidado de si da perspectiva do *estilo de vida saudável*.

Após, a apresentadora afirma ser necessário pensar no papel nutricional dos alimentos para conseguir balancear a alimentação, mas que, por ser algo de entendimento dificultado para

alguns, bastaria consultar os gráficos ilustrados em seus livros para obter a AS. Observamos que, apesar de dar ênfase ao alimento-ingrediente ao longo da narrativa, Rita reconhece ser também importante pensar nos nutrientes dos mesmos para obtenção do equilíbrio, de maneira que, em outro momento, ao retomar a discussão em torno da combinação arroz-feijão, ela convoca o teor nutricional dos mesmos por meio de linguagem técnica, mencionando os aminoácidos complementares presentes neles e o porquê se trata de uma combinação funcional. Todavia, dialoga com discursos de outrem sobre o arroz: “Então quem vem com esse papinho de que o arroz é uma caloria vazia que não tem nutrientes... Gente, eles são feitos um para o outro e eles ajudam a gente a manter uma alimentação super balanceada e super acessível”. Entretanto, se contradiz, posteriormente, quando seus interlocutores começam a falar repetitivamente em termos de nutrientes. Rita afirma que não devem pensar em nutrientes, pois eles não devem querer ser como *PhDs* em Nutrição, senão iriam cair em “modismos” e se afastariam da AS, de modo a citar o Guia Alimentar para validar seu argumento de que devemos pensar em comida e não em nutrientes.

A expressão *caloria vazia* é comumente utilizada por nutricionistas e profissionais da área para se referirem a alimentos pobres em micronutrientes e concentrados em açúcares e gorduras, mas costuma ser associado ao arroz pela vertente da Nutrição voltada para fins estéticos, em que é evidenciado seu teor de carboidratos acima da qualidade do seu teor proteico. Ademais, alega que buscar muitas informações em torno do tema, pode fazer com que acreditem em informações não comprovadas, os quais não seriam capazes de distinguir os modismos da “verdade”, sendo mais confiável buscar falar em termos de comida e, portanto, ter como referências as suas publicações. Assim, as menções feitas por Rita, em tom de ironia, indicam mais uma investidura de superioridade em relação aos saberes das(os) nutricionistas, como em uma autodeterminação de que seja um sistema perito em AS devido à sua experiência, em uma generalização de que todos os profissionais do campo tratariam tal alimento dessa forma e reduziriam os alimentos às calorias a serem contadas. Como tratamos no capítulo 3, a ciência da Nutrição tende fortemente à uma lógica redutivista do funcionamento do alimento no organismo, mas não é algo que tem sido seguido por todos os profissionais e pesquisadores do campo. O próprio Guia Alimentar é um exemplo disso, tendo sido elaborado com importante participação do grupo de pesquisa de Nutrição em Saúde Pública, o qual comporta diversos nutricionistas e considera os demais determinantes da saúde, a comensalidade, os aspectos subjetivos e palatáveis envolvidos em torno da alimentação, bem como reconhece a existência de iniquidades em saúde.

Ainda, ao saber que nutricionistas também estariam acompanhando e apoiando seus argumentos, fala de modo irônico ao afirmar que “Até mesmo quem faz nutrição, que é quem pode auxiliar as pessoas que têm necessidades específicas né, de alimentação, sabe que uma coisa é uma dieta, outra coisa alimentação saudável”, reforçando que quando diz *dieta brasileira* não se refere à dieta como emagrecimento, mas dieta no sentido de um padrão alimentar. Tal fala reforça o que temos apontado sobre o modo como visa as/os nutricionistas e os tem como peritos com menor grau de conhecimento e, assim, menor poder simbólico quando comparados a ela.

Retomando a fala mencionada sobre o arroz e feijão, ela afirma que se tratam de alimentos acessíveis, não sendo necessária a aquisição de alimentos estrangeiros para uma AS, pois a alimentação realizada pelos antepassados dos interlocutores é que compuseram a *dieta brasileira* que afirma existir. Se, por um lado, essa fala valoriza os alimentos nacionais, por outro, também silencia as desigualdades existentes no país, ainda que sua narrativa esteja endereçada ao público de classe média. Como ela se coloca como perita em AS, afirmações como essa perpetuam a ideia de que só não segue uma AS quem não quer, reverberando em posicionamentos políticos de seus interlocutores que vão de contra a políticas de diminuição das iniquidades sociais, como a distribuição de renda mínima Bolsa Família, reforma agrária, alimentação escolar, entre outras.

Outra questão que apontamos é fato de afirmar que os antepassados dos interlocutores se alimentavam bem e foram eles que contribuíram para tal dieta brasileira, sendo que a maioria da população brasileira é descendente de escravizados, que criavam suas receitas e se alimentavam com o que estava disponível a eles, sejam aqueles oriundos do continente africano, sejam os indígenas que tiveram suas terras saqueadas. Reconhecemos que, em termos de grau de industrialização dos alimentos, de fato, a alimentação pré-industrial poderia apresentar melhor qualidade, contudo, também temos ciência que o país, ao longo de sua história, enfrentou, e enfrenta ainda mais hoje, a fome como um dos principais desafios, tanto nas áreas rurais quanto nos centros urbanos. Mais uma vez, o que apontamos aqui são os apagamentos operados na narrativa enquanto discurso social de grande circulação, bem como a perpetuação do ideário de que nutricionistas atuam apenas com a contagem das calorias de dietas.

Quanto à pandemia de Covid-19, por não ter noção de quais serão seus desfechos, a escritora defende que todos deveriam comprar um pouco a mais que o costume de produtos no mercado, comparando a pandemia aos tempos passados de inflação, mas alega que não pode se exagerar nessas compras. Nos indagamos o que seria esse “um pouquinho a mais”, já que no período de recorte da nossa pesquisa, tal pensamento se mostrou crescente na população em

inúmeros países, os quais noticiavam uma evasão de produtos muito acima do normal nos supermercados. No Brasil, ocorreu o mesmo com variados tipos de álcool, itens da cesta básica e remédios específicos, gradativamente, com conseqüente aumento dos preços e limitação da compra por unidade, como exemplo, o óleo de cozinha (G1 TOCANTINS, 2020).

Sem ousarmos depositar sobre Rita total responsabilidade, ao pronunciar tal fala diante de um cenário nebuloso e em um veículo de significativo potencial de circulação, sugerimos que tal fala possa ter reforçado nos interlocutores a ideia de que seria urgente a estocagem de alimentos, como em um cenário apocalíptico ou de guerra, sem a devida reflexão sobre as conseqüências disso sobre os menos favorecidos. O que evidenciamos, mais uma vez, é como discursos proferidos por sujeitos de significativo poder simbólico podem contribuir para grandes desfechos em nível nacional, vide eleições do ano de 2018, cenário que não iremos aprofundar aqui, mas que merece a menção.

Nessa prerrogativa, afirma que as pessoas estariam comprando uma quantidade maior de ultraprocessados devido seu maior prazo de validade na despensa, ao contrário do que seria recomendado para uma AS, e convoca seus interlocutores a jogarem fora todos os alimentos ultraprocessados e darem preferência aos alimentos congelados por serem práticos. Inclusive, descreve que, para saber identificar o que seria ultraprocessado ou não, bastaria ler o rótulo do produto e conferir se este possuiria ingredientes que não seriam possíveis de se ter na despensa de casa.

Diante de um cenário nacional de desigualdade social, observamos que a equidade na AS não é um fator importante na narrativa, uma vez que não é orientado que tais alimentos, ainda que não forneçam o melhor perfil de nutrientes, poderiam ao menos ser doados para aqueles que têm fome, em uma atitude solidária, já que a fome demanda intervenção imediata conjuntamente às políticas em prol da justiça social. Dessa forma, a radicalidade da AS que ela propõe vai de encontro com a normatização da alimentação, em que só é possível se considerar saudável aqueles que permanecem em vigilância de si e que se investem do direito de apontar as transgressões dos outros.

Ainda sobre como estaria a alimentação dos interlocutores, Rita afirma que o consumo de carnes e açúcares estaria muito elevado na população, devendo ser reduzido, não interrompido. É sugerido, assim, que a presença de doces possa ser considerada dentro do escopo de uma AS. Entretanto, a apresentadora se contradiz. Em determinado momento, após afirmar que seu filho é um ótimo cozinheiro e sabe preparar uma deliciosa sobremesa doce, seus interlocutores passam a fazer comentários mais interessados na receita da sobremesa do que na receita da *dieta brasileira* que seria ensinada no próximo dia. Diante disso, ela alega

que, por ter mencionado tal habilidade de seu filho, isso estaria prejudicando o objetivo da sua transmissão ao vivo ao desviar o interesse do seu público. Portanto, apesar de dizer que os açúcares não precisam ser excluídos, sugere que sobremesas muito doces não compõem a AS, ainda que, aparentemente, sejam consumidas em sua própria residência. Observamos um movimento similar ao observado na seção 6.4, em que, na própria residência de Débora Miranda, suas recomendações não seriam seguidas fielmente, mas que ainda assim a mesma se dispõe a orientar seus interlocutores quanto à “verdade” para uma AS. Isto, até mesmo ao inferir sobre o modo correto de temperar o feijão, pois alega que seu método é o mais saboroso e só não concorda quem não experimentou.

Nesse contexto, já tendo reconhecido, no início da narrativa, que saladas não são tão populares quando se fala de receitas, a apresentadora responde seus interlocutores sobre quais ingredientes seriam utilizados como temperos no dia seguinte. Dentre os sugeridos, menciona um mix de especiarias marroquino e um tipo de mostarda famoso na culinária francesa, além de castanhas e nozes, de modo que a dieta brasileira de Rita não seria tão brasileira assim em sua casa e não tão acessível, ainda que sugira a substituição de tais oleaginosas por amendoim, pois também apresenta custo elevado.

Quanto à similaridade enunciativa observada com a breve narrativa descrita no início desta seção, destacamos a associação que Rita também faz entre alimento e o que seria o espírito, alma. Contudo, em contrapartida ao exposto por Silvio, em que seria pelo exercício da fé em uma igreja íntegra o lugar de alimentar a alma, ela declara que ao envolver a família no preparo das refeições e selecionar os melhores alimentos, a alma também seria alimentada, sendo algo necessário diante do período complicado que se iniciava à época, e que a cozinha é um lugar em que também se alimenta o espírito. O ideário de alimento para a alma é então reforçado, porém sob duas perspectivas complementares, mas antagônicas ao se considerar qual sistema perito que estaria em jogo. Ao compararmos com a narrativa de Débora Miranda (seção 6.4) e de Veronica Laino (seção 6.6), ambas corroboram com o exposto por Rita, a qual sugere que, se todos cuidarem da alimentação, todos ficariam mais plenos e fortalecidos ao fim da pandemia, ainda que haja diferenças entre suas recomendações.

A apresentadora, para descrever o que quis dizer, afirma que a cozinha é um lugar de alimentar relações e de praticar o que seria o *mindfulness*, ou seja, a atenção plena às ações executadas visando prevenir ferimentos e queimaduras. O termo *mindfulness* tem sido usado recorrentemente, nos últimos anos, pela categoria dos profissionais em *coaching* pessoal e empresarial, sendo até mesmo incorporado por nutricionistas, em uma vertente que defende que a atenção plena ao comer faria com o que o corpo respondesse melhor ao que é consumido,

como também que o sujeito seja capaz de identificar o que realmente seu corpo precisa ingerir. Como sua utilização por Rita ocorreu apenas uma vez na narrativa, nos sugere que também se trate de uma forma de interpelar seus interlocutores por meio do uso de um termo popular, como o caso do termo *detox* usado na descrição do vídeo.

Destacamos, inclusive, que estrangeirismos estão presentes na cotidianidade de Rita, vide demais receitas que aponta aos interlocutores enquanto os ensina a realizarem buscas em seu site, o que é explicado pela sua trajetória internacional antes mesmo de se formar em Gastronomia. Além disso, apesar da afirmação sobre não se tratar de dieta para fins estéticos, conjecturamos que a rigidez com que trata a padronização de proporções e grupos de alimentos possa estar relacionada tanto à valorização de sua expertise culinária e tempo de atuação, quanto ao histórico enquanto modelo, que se insere em um universo reconhecido por exigir uma sacralidade na alimentação e demais práticas visando a manutenção do corpo do padrão de beleza vigente. Nossa conjectura parte do fato de termos observado ser algo recorrente entre atores do nosso *corpus* que tiveram algum tipo de vivência no universo da moda, são elas: Andressa Karoline (seção 6.1) e Luciana Gimenez (seção 6.5). Inclusive, se considerarmos que o padrão de beleza transborda das passarelas para as redes sociais, se adaptando e se recriando, podemos mencionar também que tal rigidez também é operada por profissionais que permeiam tais espaços, como o caso das nutricionistas citadas na seção 6.6, que em suas narrativas reforçam a ideia de que nutricionistas tenham foco majoritário de atuação no emagrecimento e/ou manutenção de peso corporal.

Por fim, ressaltamos que, apesar de ocupar o último lugar do nosso mapa do potencial de circulação na plataforma *Youtube*, reconhecemos que a narrativa de Rita tem a potência de ocupar o primeiro lugar caso estivéssemos investigando a circulação nas (e para além das) demais redes sociais. Tal afirmação é pautada tanto pelos diversos meios de comunicação que ela opera, como pela grande interação que demonstra ao mencionar que, em outra rede social, existe uma popularidade no compartilhamento de uma *hashtag* específica com seu nome, em que os interlocutores publicam fotos de suas receitas com a *#tafelizritalobo*, bem como pela afirmação de que todas as dúvidas dos interlocutores seriam solucionadas ao longo das semanas por ela e sua equipe. Em termos de engajamento, isso indica uma significativa cotidianidade da figura de Rita e, portanto, seus discursos, em inúmeros lares brasileiros, indicando um potencial tema para uma futura pesquisa.

Nessa perspectiva, observamos que ambos os vídeos convocam o sentido de uma AS que alimenta o corpo e o espírito, em uma ideia de que a dimensão da espiritualidade está contida na adesão de uma AS. Entretanto, a narrativa de Rita nos traz sentidos outros, até mesmo

em razão da diferença de tempo entre os vídeos. A apresentadora considera que uma AS seria a *dieta brasileira*, nos termos do que ela defende por meio das suas publicações, que tende a homogeneizar as diferenças regionais brasileiras. Além disso, observamos que o modo como usa o termo *comida de verdade* para tratar a AS carrega uma construção de sentidos diferente ao observado na narrativa de Cristiane Alves (seção 6.2) que também faz uso do termo. Isso porque, apesar de defenderem uma alimentação majoritariamente composta por alimentos *in natura* ou minimamente processados, demonstram diferentes verdades sobre o que seria o saudável, especialmente quanto à dimensão da regionalidade e acessibilidade.

Dessa forma, estão presentes as vozes da Religião em ambos os vídeos, mas por meio de diferentes crenças, já que enquanto o primeiro se volta especificamente para o Protestantismo, o segundo parte de uma ideia espiritualista não concentrada em religiões ou seitas específicas. Em adição, observamos estarem presentes também as vozes da Ciência na narrativa de Rita, ainda que de maneira contraditória ao tratar com ironia e generalizar a atuação de nutricionistas, como também quanto às incertezas sobre o que seria o saudável dentro dos grupos por ela citados. Para além, em ambas as narrativas são observadas as vozes das TICs no que tange às lógicas de produção e os formatos de interação e legitimação no espaço digital. E, mais uma vez, a voz do Mercado se faz presente na publicidade que Rita faz aos seus variados livros publicados, em detrimento da divulgação de um documento oficial do Guia Alimentar que trata a AS de maneira semelhante e é gratuita.

Sobre os modelos de comunicação, Silvio não propõe o diálogo, apenas transfere a informação conforme os dialogismos criados por si. Já Rita, abre espaço para diálogos assíncronos com seus interlocutores. Mas, ao longo da narrativa, atua de maneira mais impositiva e transferencial quando trata como a *Verdade* sua perspectiva de AS. Inclusive, sugerimos que faça diálogo com os profissionais de Nutrição de modo responsivo, ou seja, suas colocações críticas aos modos de atuação dos mesmos se mostram como uma resposta em tom de superioridade, baseada em sua vasta experiência com alimentação e seu vínculo a um grupo de pesquisa renomado.

Logo, observamos que as narrativas reforçam a significação da AS a uma ideia de autocontrole, em vigilância ao que seria o mais sagrado para nutrir o corpo e a alma e corroborando com a perspectiva da autorresponsabilização por um *estilo de vida saudável*. Ademais, apesar de considerar a importância das relações humanas, a dimensão da equidade na AS está ausente, especialmente na segunda narrativa que se mostrou tão rica em recomendações e menções aos inesperados desfechos da pandemia.

6.8 A circularidade dos sentidos da alimentação saudável na pandemia de Covid-19

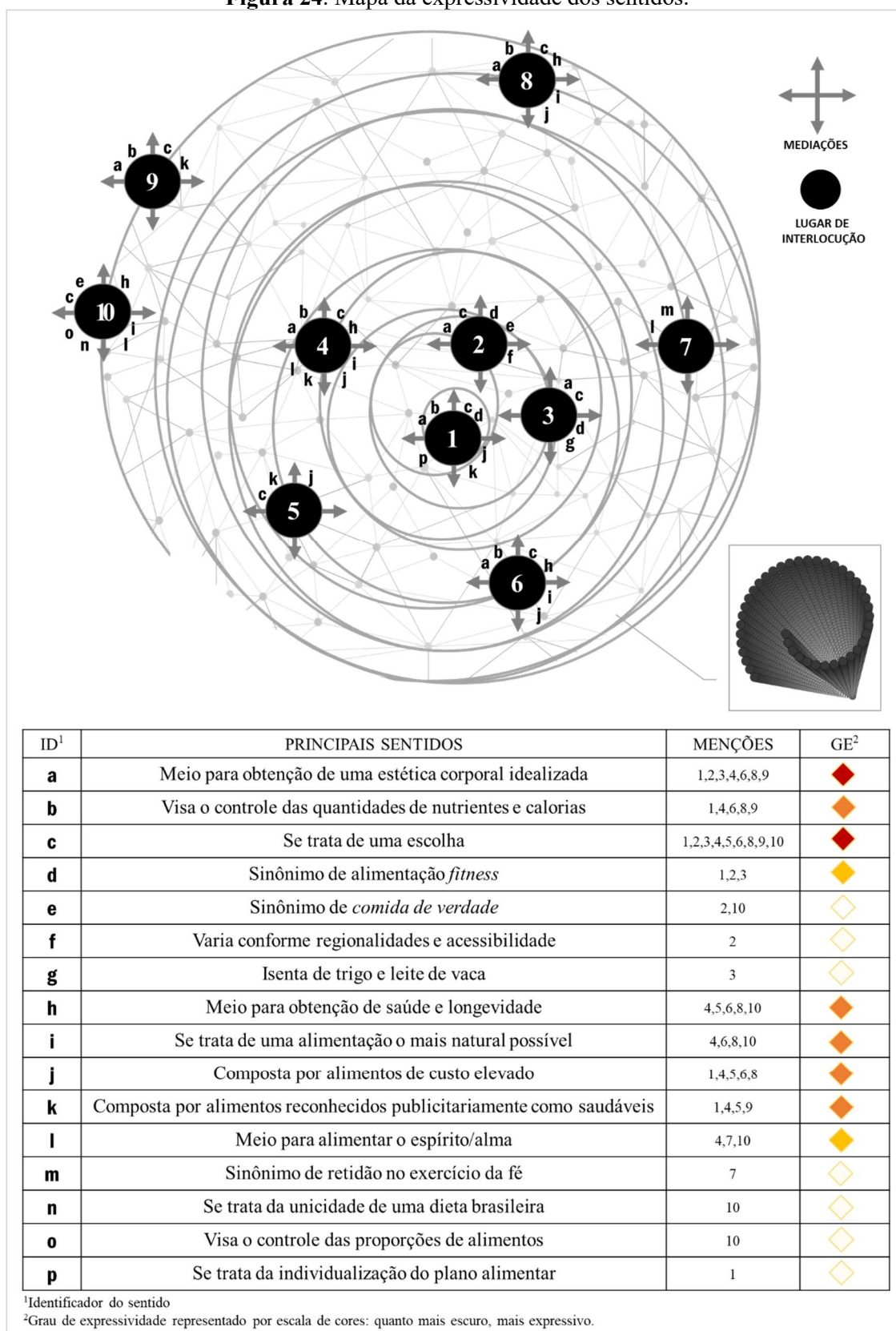
Após a densa análise que realizamos de cada vídeo do nosso *corpus*, observamos inúmeras convergências, divergências, hibridizações, as quais fomos apontando no decorrer das seções que seguiram. Assim, foi reforçada a importância de mapearmos os sentidos a partir do mapa do potencial de circulação que elaboramos na seção 5.3, pois a expressão mediante diferentes significações nos impulsiona a discutir como as interações entre os fatores de mediações seriam capazes de fazer com que determinado sentido fosse mais expresso que outro, mesmo diante de narrativas opostas em um olhar inicial. Dessa forma, elaboramos um novo mapa para visualizarmos como se comportam os principais sentidos expressos, em que podemos observar possíveis recorrências e localizações em narrativas antagônicas, para então nos debruçarmos sobre os movimentos que estariam envolvidos para tais resultados, o qual foi apresentado na figura 24.

Nesse novo mapa, avaliamos também o grau em que tais sentidos foram expressos, por meio de graduação de cores passível de ser interpretado do seguinte modo: se um sentido foi mencionado de 7 a 10 dos vídeos, determinamos vermelho escuro; se expresso de 5 a 6 vídeos, laranja; se de 3 a 4, amarelo; e, 1 a 2, branco. Nesses termos, consideramos a menção em 7 vídeos ou mais com uma única cor por indicar maioria, já que representaria 70% das narrativas.

E então, pudemos seguir com nossa discussão pautada na circularidade cultural dos sentidos observados, em que incidem atravessamentos por distintas mediações, convocando ou não sistemas peritos para o impulsionamento de poder simbólico na disputa do que seria a verdade sobre AS, por meio de distintos dialogismos, e de modo que possam ser reforçadas ou confrontadas polifonias existentes. Além disso, destacamos que a identificação dos atores que ocupam cada lugar de interlocução está representada no nosso primeiro mapa (seção 5.3).

No que tange às conformidades com o Guia Alimentar, que contempla o objetivo geral deste trabalho, dentre os principais sentidos identificados, somente quatro foram ao encontro das recomendações do documento oficial, identificados em nosso mapa por meio das letras **f**, **h**, **i** e **p**, sendo mais recorrentemente mencionados nos vídeos os sentidos **h** e **i**. Em referência à importância da regionalidade e acessibilidade para que uma alimentação seja saudável, o sentido **f** foi expresso apenas por Cristiane Alves (seção 6.2). Sugerimos que tal relação seja feita por ela por meio da mediação que representa o local que mora e possivelmente seja sua origem, vide seu sotaque. O modo como se refere à aquisição e consumo de seriguela e tapioca, típicos na região Nordeste, indica que dentre as relações dialógicas que a *youtuber* fez, o local

Figura 24. Mapa da expressividade dos sentidos.



Fonte: Autoria própria, com adaptação de ilustração do banco digital de imagens Pixabay (2021)³⁷.

³⁷ PIXABAY. Ilustração Tubo Espiral 3D. Imagens Vetoriais. **Pixabay (online)**, 2021. Disponível em: <https://pixabay.com/pt/vectors/tubo-espiral-3d-t%C3%BAncel-blue-149791/>. Acesso em: 10 mai. 2021.

de origem e/ou residência configuraria uma mediação importante, especialmente por reconhecida pela valorização dos aspectos culturais e culinários tradicionais pela sua população, a exemplo das típicas festas juninas celebradas em outras regiões, mas caracterizadas por seus pratos e danças típicas.

Nesse contexto, considerando os estados de origem e/ou residência mencionados pelos outros atores do nosso *corpus*, majoritariamente localizados na região Sudeste, a relação entre acesso e regionalidade para uma AS não foi observada. Comparadas às demais regiões brasileiras, na região Sudeste é observada uma significativa homogeneização de práticas, hábitos e produtos ao longo dos anos, em consonância com a urbanização ocidental, por meio da globalização de coisas e pessoas, como o postulado defendido por Sodré (2002) na seção 2.1. Assim, sugerimos que as mediações relacionadas à região de pertencimento, situando-se aqui a dimensão histórico-temporal envolvida na constituição de uma cultura alimentar local, configurem importante fator para a construção da ideia de uma AS equitativa e, conseqüentemente, para a valorização das recomendações contidas no Guia Alimentar para a População Brasileira. Inclusive, apesar de Mellanye Gimber (posição 5) mencionar, em alguma medida, a importância da acessibilidade ao declarar que costuma buscar locais que ofereçam descontos, sugerimos que nesta declaração está presente também o sentido de que a AS seria uma alimentação de custo elevado, sentido expresso como **j**, que abordamos mais à frente.

Já a perspectiva de uma AS que visa saúde e longevidade, identificada como **h**, é tida a partir de diferentes associações pelos atores localizados nas posições discursivas 4, 5, 6, 8 e 10 do nosso mapa. Em uma recorrência às vozes da Ciência, em sua maioria, para que seja defendida tal ponto de vista, observamos contradições. Exceto por Mellanye Gimber (5) e Rita Lobo (10), a dimensão da saúde e longevidade estaria vinculada a uma AS que também visaria a obtenção de uma aparência corporal idealizada de acordo com os demais atores. Nesse caso, também pelo fato de a valorização da estética corporal ter sido um dos principais sentidos identificados no mapa, como trataremos a seguir, podemos observar importantes diferenças de perspectivas dentre os reconhecidos sistemas peritos da AS que compõem a Ciência da Nutrição. Assim, uma vez que os atores citados compreendem tais sistemas e/ou fazem uso da voz da Ciência para estabelecerem relações dialógicas e seguirem suas práticas em alimentação, é observado que a saúde e longevidade valorizadas no Guia Alimentar sejam reconhecidas por eles, mas de modo negociado, ao apresentarem significativa correlação entre saúde e beleza.

Também notavelmente ancorada pela voz da Ciência, a ideia de AS como uma alimentação o mais natural possível (**i**), caracterizada pela preferência de alimentos *in natura* e

minimamente processados, foi expressa nas posições discursivas 4, 6, 8 e 10, corroborando com o Guia Alimentar, mas a partir de diferentes caracterizações. Todos os atores das posições citadas são unânimes quanto ao antagonismo aos alimentos industrializados, que dialoga com a recomendação do Guia para que sejam evitados aqueles alimentos processados e ultraprocessados. Entretanto, em divergência ao abordado no Guia governamental, a dimensão da acessibilidade não vai de encontro à aquisição de tais alimentos, pois tais atores fazem menção a uma alimentação composta por alimentos de reconhecido custo elevado (j), exceto por Rita Lobo, que alegou existirem alternativas acessíveis dentre suas recomendações. Ademais, apesar de Débora Miranda ter sido a mais específica quanto ao dever de serem consumidos apenas alimentos orgânicos, não transgênicos, com exclusão total de açúcares e leites de origem animal, a narrativa das nutricionistas, exposta pelo jornal O Tempo, foi ilustrada com imagens de demasiado apelo gastronômico para além das sugestões narradas, indicando uma valorização da aparência das preparações para além da possibilidade de aquisição.

Desse modo, sugerimos que a relação estabelecida entre AS e alimentos de alto custo, também observada na narrativa da posição 1, reforça a já existente polifonia que reverbera tal pensamento, que seria custoso, caro, manter uma alimentação adequada. Uma polifonia que, então, é impulsionada por atores de diferentes tipos de poder simbólico, envolvendo reconhecidos peritos da ciência da Nutrição, por meio das narrativas das nutricionistas, bem como aqueles que tomam um pouco do capital desses peritos para somar ao seu, no caso da *youtuber* e da líder religiosa, resultando em significativa presença na arena discursiva em questão e, assim, afastando a possibilidade de uma equidade na AS.

Ainda, se considerarmos como **h** e **i** foram expressos mais periféricamente em nosso mapa, e por terem sido proferidos majoritariamente por peritos da ciência, é sugerido que os discursos em que a voz do Mercado está fortemente presente estejam sendo mais valorizados do que os baseados na perícia dos que se debruçam sobre os estudos em alimentação e saúde. Pois, é reconhecido que o Mercado, por vezes, se manifesta em narrativas contrárias ao que seria a aquisição de itens naturais, já que na industrialização dos alimentos estão inseridos os lucros pela venda, pela publicidade e pela mobilização social para o reconhecimento daqueles que consomem tais produtos, sejam alimentos industrializados ou os nutrientes encapsulados.

Além disso, ainda que o Mercado também opere no estímulo à aquisição de meios para saúde e longevidade, a idealização de um tipo de padrão de beleza ainda representa uma maior fonte de lucros para o Mercado – a título de exemplo, o Brasil representou o quarto maior mercado de beleza e cuidados pessoais mundial no ano de 2019, de acordo com relatório da

*Euromonitor International*³⁸. Nessa perspectiva, contrariamente ao Guia, o reconhecimento de uma AS como uma alimentação composta por alimentos reconhecidos publicitariamente como saudáveis, identificado como **k**, mostrou significativa presença em nosso mapa, em que Andressa Karoline (1) e Luciana Gimenez (9) visam mais a beleza, enquanto Débora Miranda (4) e Mellanye Gimber (5) depositariam maior importância na aquisição/manutenção de saúde.

Finalmente, presente somente na narrativa de Andressa Karoline (posição 1), temos o sentido da AS enquanto alimentação individualizada (**p**) em consonância à abordagem do Guia Alimentar, visto que é um documento voltado para orientar intervenções coletivas e individuais, em que incide a dimensão da equidade na AS. Entretanto, se trata de uma perspectiva apontada por apenas uma narrativa e, por isso, sugerimos que esteja em evidência uma forte polifonia quanto a uma padronização do que seria o saudável, ainda que possamos notar divergências entre as demais narrativas. Pois, considerando que a *youtuber* partiu de uma apropriação de uma porção do poder simbólico do perito Nutrólogo³⁹ e, portanto, convocou o sistema perito da ciência da Nutrição, não observamos a mesma ênfase quanto à importância da individualidade por outros sistemas peritos do campo que marcam presença, direta ou indiretamente, no nosso *corpus*.

Nesse contexto, ressaltamos a perspectiva de Rita Lobo (10) ao afirmar que AS se trataria da unicidade de uma dieta brasileira (**n**). Para além do fato da individualidade não ser vista como fundamental para uma AS pelo conjunto do nosso *corpus*, a apresentadora ainda supõe que exista uma única dieta capaz de se comportar como saudável para todos e que seria ela, por meio das suas publicações em sites e livros, a pessoa que seria capaz de ensinar aos interlocutores como obter tal alimentação. Logo, sugerimos que tal ponto de vista represente uma exposição direta da existência de disputa pela determinação de como se comportaria a homogeneização da AS, ainda que se situe mais periféricamente em nosso mapa, visto que tal narrativa possa ser capaz de atingir circulação superior àquelas mais centrais, vide nossa análise exposta na seção 6.7.

Em relação aos principais sentidos identificados, e suas vozes/fontes, dois sentidos demonstraram uma expressividade significativamente maior em relação aos outros, compondo 70% ou mais das demais menções de sentidos. O sentido com maior expressividade é aquele

³⁸ Fonte: WEBER, M. Brasil é o quarto maior mercado de beleza e cuidados pessoais do mundo. Principal. **Revista Forbes (online)**. Ed. 76 (abril de 2020). 4 de julho de 2020. Disponível em: <https://forbes.com.br/principal/2020/07/brasil-e-o-quarto-maior-mercado-de-beleza-e-cuidados-pessoais-do-mundo/>. Acesso em: 25 mai. 2021.

³⁹ Face à ênfase dada por Andressa, pelo fato de ter se consultado com um nutrólogo, é possível tratar-se de uma estratégia de legitimação, estimulada pela disputa inerente ao campo profissional. Assim, sugerimos que deva ser realizada uma pesquisa em torno do tema, em uma discussão sobre a possível mediação que isso possa representar nos modos de lidar com a alimentação pelos sujeitos.

representado por **c**, em que a AS se trataria de uma escolha, sendo mencionado em 9 dos 10 vídeos que compõem nosso *corpus*. Em segundo, com menção em 7 dos vídeos, temos o sentido de uma AS como um meio para obtenção de uma estética corporal idealizada, identificado por **a**.

Não tendo sido mencionada somente na narrativa de Silvio (posição discursiva 7), a AS como uma escolha a ser feita (**c**) foi evidenciada em todas as outras narrativas, nos indicando que a perspectiva da Promoção da Saúde pautada no estilo de vida saudável é polifonicamente posta em circulação, ao menos em nosso universo de pesquisa. Ademais, ainda que tenhamos observado a presença de diferentes perspectivas partindo de profissionais e pesquisadores da Nutrição, conjecturamos que a tamanha incidência desse sentido evidencia a força como a ideia da responsabilização de si tem operado sob os discursos midiáticos sobre saúde em geral.

Logo, caso se trate de uma perspectiva que reverbere com tamanha significância também em outras plataformas e redes sociais, aliada ao fato de ter sido expressa por alguns desses atores, somada ao sentido de que também se trate de uma alimentação composta por alimentos de custo elevado (**j**), se trata de um desafio imensurável contar com o apoio da sociedade civil para exigir e lutar por mudanças no sistema alimentar brasileiro para vertente da Nutrição que defende a Segurança Alimentar e Nutricional. A aceitação de que todos têm chances iguais para optar por um tipo de AS que tende à homogeneização, mediada por tecnologias que conferem onipresença e atemporalidades, reverbera na perpetuação das iniquidades em alimentação e saúde, em que a possibilidade de se pensar no que seria saudável tende a ser cada vez mais distante. Isso, compartilhado por vários estratos e classes sociais, evidencia a capilaridade desse tipo de construção dentro de uma percepção da circularidade cultural.

Além disso, observamos uma rigidez nas narrativas que defendem a AS como controle de nutrientes e calorias (**b**) e de grupos de alimentos (**o**) pelos mesmos atores que convocam a ciência para suas argumentações (1, 4, 6, 8, 9 e 10). Eles tratam a dimensão do controle como normas a serem seguidas rigidamente, até mesmo no caso de Veronica Laino (6) e Rita Lobo (10) que sugerem, inicialmente, uma flexibilidade dentre os alimentos existentes, mas que depois incidem sobre a importância de manter dentro de um escopo específico de alimentos. Em uma relação dialógica com tal rigidez, temos o sentido da AS como sinônimo de retidão no exercício da fé, identificada por **m** e presente na narrativa de Silvio/Elton (7). Dessa forma, observamos como a AS é atravessada pela polifonia de uma sacralidade das regras a serem seguidas, vide a expressividade que foi abordada em nosso *corpus* ainda que por atores em posições discursivas distantes. Sacralidade essa que reverbera desde a Antiguidade, como

apontamos na seção 2.1, e se manifesta na maneira de tratar o comer como atos de retidão ou pecado, em que aqueles que negociam com tal normalização tratam seus prazeres alimentares como tentações, porém de maneira atualizada, conforme os juízos de valor e códigos de conduta determinados pela sociedade midiaticizada.

Em contexto semelhante, o sentido da AS como meio para obtenção de uma estética corporal idealizada (**a**) foi expresso sob diferentes perspectivas e práticas. Tendo em vista que as narrativas têm predominância do gênero feminino, sugerimos que a relação entre o saudável e a estética, que apontamos na seção no início deste trabalho, incida fortemente entre o público feminino. E, como observamos se tratarem de conteúdo multimídia, em sua maioria, é ilustrado como a mediação das TICs, com seus mecanismos e lógicas próprias de operação, representa um determinante para a “perpetuação” de uma polifonia em torno da idealização de um padrão corporal ideal. Entretanto, não fica explícito a qual padrão de beleza estariam se referindo, mas é observado que a gordura corporal seria um identificador de doença, em que quanto menos, melhor, de modo a construir e/ou reforçar um imaginário de que a AS seja voltada especialmente para aqueles que querem eliminar gordura de seu corpo.

Nesse cenário, destacamos a centralidade discursiva que o sentido da AS como sinônimo de *fitness* (**d**) obteve em nossa análise. Observamos que por ter sido expresso pelas narrativas localizadas nas posições 1, 2 e 3, ou seja, no centro da nossa arena discursiva, é reforçada a ideia que estas narrativas também tratam: que a AS seria o caminho para a estética idealizada (**a**). Como abordamos anteriormente, especialmente na seção 6.1, o universo *fitness* é capaz de mobilizar fortemente discursos midiaticizados por meio da divulgação de produtos e serviços para obtenção daquele objeto de consumo: a beleza ideal. Desse modo, sugerimos que o Mercado opere como um importante mediador, para que tal sentido obtenha tamanha expressividade observada, partindo de diferentes perspectivas do que seria o belo, mas de maneira a alimentar a necessidade do consumo e da afirmação de se estar inserido no grupo reconhecido por praticar o que seria a AS e, portanto, vangloriados como exemplos de retidão diante da sacralidade do saudável.

Partindo disso, mas em outra concepção de crença no sagrado, observamos uma relevante presença da voz da Religião, em atualização ao que seria a voz da Igreja enquanto instituição reconhecida como uma espécie de sistema perito da fé. Por diferentes religiões ou denominações, a AS como um meio para alimentar o espírito/alma foi expressa em narrativas em posições discursivas alternadas: 4, 7 e 10. Tanto na narrativa de Silvio (7) quanto na de Débora Miranda (4) tal sentido emerge diante de uma visão aparentemente evangélica, mas que, no caso de Silvio, não é explicitado se ele é pertencente a alguma denominação específica como

Débora, que é uma das principais dirigentes da instituição Igreja Pentecostal Deus é Amor. Já Rita Lobo (10), faz tal referência de uma perspectiva mais espiritualista, sem apontar nenhuma religião em especial.

Apesar de não estarem na centralidade do nosso mapa, a recorrência de tal sentido nos faz conjecturar a importante presença que a relação corpo-espírito nos discursos em saúde no Brasil e em outros países, e, portanto, nas práticas em saúde, já que tal sentido foi expresso no vídeo de Débora a partir de um interlocutor estrangeiro, por meio dos comentários. Desse modo, sugerimos que uma investigação mais aprofundada quanto aos dialogismos e polifonias convocados pela mediação das instituições de fé, independentemente do tipo de crença, seja necessária, especialmente no caso de países como o Brasil, que reconhece a importância da mediação das crenças.

Ao implantar a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no SUS, em 2006, que contemplam as terapias pautadas na Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura, Medicina Antroposófica, Homeopatia, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Yoga, Aromaterapia, entre muitas outras (BRASIL, 2006c), podemos dizer que esse elemento cultural ocupa centralidade na nossa formação. Ademais, considerando as desigualdades raciais e intolerâncias religiosas que ainda são motivo de exclusão no país, é possível que terapias originadas nas religiões afrodescendentes sejam desconsideradas ou ocultadas, de modo a provocar possível exclusão de sujeitos quanto ao direito à comunicação e à saúde. Nesse contexto, e aproximando do tema da AS, a dimensão da sacralidade de determinados alimentos, aliado à insegurança alimentar, pode ser capaz de agravar estados de saúde dependendo das concepções de fé dos sujeitos envolvidos.

Já em relação aos sentidos expressos até duas vezes, consideramos que tenham relevância importante pela posição discursiva daqueles que os proferiram, bem como as possibilidades de dialogismos e respostas às polifonias que são capazes de apresentar. Localizados mais centralmente no mapa, temos a dimensão da AS que varia conforme regionalidade e acessibilidade (**f**), proferida apenas por Cristiane Alves (2), e a AS como a individualização do plano alimentar (**p**), por meio de Andressa Karoline (1), que abordamos anteriormente; e o sentido de que uma AS seria isenta de trigo e leite de vaca (**g**), na fala de Juliana Simplicia (3). Ainda que tenham sido expressos por meio de duas narrativas divergentes, notamos que o fato de os sentidos **f** e **p**, que vão ao encontro ao preconizado no Guia Alimentar ao considerar a equidade em uma AS, indicam que as recomendações governamentais possuem determinado potencial de circulação por meio de vozes com

significativo poder simbólico na plataforma *Youtube*, e possivelmente em outras plataformas digitais.

No que tange a narrativa de Juliana, tendo em vista os motivos que apresentamos para tal ponto de vista em relação ao trigo e ao leite, apontados na seção 6.3, nos torna possível observar como a mediação que atravessa um sujeito o faz convocar dialogismos e reforçar polifonias mesmo que partam de origens distintas. No caso de Juliana, o fato de se colocar como alguém que cuida de uma criança com autismo nos sugere que considere que o consumo de glúten e caseína, presente no leite de vaca, sejam prejudiciais e, portanto, não fariam parte de uma AS, ainda que não haja consenso na literatura científica sobre tais restrições no acompanhamento nutricional de sujeitos com tal transtorno (DIAS *et al.*, 2018). Tal associação é apontada por inúmeros discursos midiáticos, especialmente aqueles voltados para celíacos e alérgicos à proteína do leite de vaca, de modo a estimular a generalização dos possíveis malefícios induzidos pelo consumo de tais compostos e inculcar (ou atualizar) um imaginário de que se tratariam de “venenos”.

Dessa forma, sugerimos que a presença desse sentido centralmente em nosso mapa possa contribuir para as desigualdades alimentares brasileiras no que tange às diferenças regionais em termos de culinária, bem como às distintas realidades de acesso ao alimento, as quais é sabido que famílias inteiras tem acesso, para sobrevivência, apenas a alimentos que compõe a cesta básica, tendo uma alimentação pautada em farináceos, incluindo a farinha de trigo. Além disso, tratar o leite como maléfico seria injusto com aqueles que não podem adquirir outras fontes de cálcio e proteínas, já que este alimento ainda representa a principal fonte de tal mineral e, portanto, se trata de um protagonista na alimentação de crianças das classes mais populares, ainda que no presente cenário tenha apresentado significativo aumento em seu valor de mercado.

Quanto ao sentido de que a AS seria sinônimo de *comida de verdade* (e), observamos que, mesmo partindo de duas narrativas que contemplam recomendações do Guia Alimentar, elas se mostram divergentes em suas caracterizações. Para Cristiane (2), a *comida de verdade* contempla as possibilidades de aquisição e manutenção de uma alimentação variada, acessível e flexível quanto aos tipos de preparação, a qual inferimos que dialogue com discursos originados de vozes do universo *fitness*, vide imagens correlacionadas em sua apresentação. Contudo, ela o faz de modo a recusar o consumo de suplementos alimentares e, portanto, demonstra não apoiar o foco nos nutrientes para uma boa alimentação, que sugerimos ser resultante do atravessamento pela mediação da cultura alimentar local, que representa importante presença na construção da história culinária do país.

Já Rita (10) se mostra mais rígida quanto ao que seria a *verdade*, em que ela mesma se coloca como sistema perito para identificar o que seria o saudável ou não, por meio da ênfase dada ao fato de considerar seus livros como guias para a AS. A apresentadora acumula seu poder simbólico junto aos dos pesquisadores que fez parceria ao longo dos anos, de modo que reforce a legitimidade de sua fala. Além disso, também se mostra antagônica ao que seria o foco nos nutrientes, o qual sugerimos que seja pelo fato de sua trajetória na Gastronomia desde os tempos em que se considerava uma turista gastronômica – aqui, nota-se claramente o quanto a circularidade se faz presente: gastronomia, moda e turismo compõe a maioria das múltiplas interferências que atravessam as falas da apresentadora.

Desse modo, observamos que a perspectiva da *comida de verdade* dialoga intimamente com a prática culinária, seja no âmbito familiar ou profissional, em que incide a valorização da comida sob os nutrientes, incluindo, aqui, as dimensões sensoriais, afetivas e comensais em torno do comer. Assim, uma aproximação não explícita com o Guia Alimentar, mas que corrobora diretamente com a recomendação de pensar na alimentação principalmente a partir dos alimentos em vez de nutrientes, ou seja, da comida. Nesse contexto, sugerimos que, para popularizar as recomendações do Guia Alimentar, seja necessária uma prioridade no estímulo à (re)aproximação da população com os processos em torno da preparação dos alimentos, que vão desde o conhecimento dos produtos na aquisição, o processo de cozimento e a importância do descarte adequado de resíduos. Contudo, reconhecemos que isso seria possível apenas diante da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, mas que, de acordo com essas narrativas aliadas à de Débora (4), observamos estar cada vez mais distante da realidade brasileira, uma vez que, além das condições de aquisição e acessibilidade, a disponibilidade de tempo suficiente para o preparo de refeições foi mostrada como um fator condicionante para a uma AS.

Dentre as polifonias que mencionamos, há mais uma específica que merece ser evidenciada. Não se tratando de um sentido, mas de uma característica ou composição do que é considerado uma AS, observamos a recorrência com que a aveia é mencionada em nosso *corpus*, como se a presença de tal alimento fosse obrigatória para que uma alimentação possa ser considerada saudável, mesmo em narrativas divergentes, de atores distantes fisicamente, representados nas posições discursivas 2, 3, 4, 5, 6 e 8. A presença da aveia na culinária tradicional brasileira não é tão observada quando nos debruçamos sobre os principais pratos típicos de cada região do país. Isso pode nos sugerir, por um lado, que a circularidade cultural se estabelece a partir de contatos fortuitos estabelecidos por cada um desses atores em universos bastante heterogêneos, e, por outro, que tal alimento passou a ser integrante das despensas brasileiras, a partir desse compartilhar nem sempre tão visível. Reflitamos a respeito.

De acordo com um artigo elaborado pelos pesquisadores De Mori, Fontaneli e Santos (2012), da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária, o registro de cultivo de aveia no país data desde o século XV e, por se tratar de um produto dentre as *commodities*⁴⁰, seu uso na alimentação animal representa o maior tipo de uso mundialmente. Eles declaram que as primeiras referências mundiais de consumo humano foram as tribos germânicas e os povos antigos que habitavam a região da Irlanda e Escócia, o que nos fez conjecturar que as mediações culturais trazidas no período da chegada dos imigrantes explicariam o fato de a produção de aveia ter sido concentrada, majoritariamente, na região sul do país, ao longo dos anos.

Já no que tange à popularização do consumo humano no Brasil, observada em nosso trabalho, não encontramos razões evidentes para tal, mas é possível que esteja relacionado à expansão da produção do seu processamento industrial, no país, a partir do ano de 1994. Assim, sugerimos que o aumento da publicidade para o incentivo ao consumo do alimento tenha promovido tal circularidade cultural em torno do que deva compor uma AS, construído e/ou fortalecido pelas mediações do Mercado e dos demais dispositivos midiáticos, de modo a ocupar diferentes discursos de grande circulação sobre alimentação humana. Todavia, reconhecemos a limitação dessas inferências, mas destacamos que tal achado configura um fecundo tema de pesquisa a ser elaborado futuramente.

Ao nos debruçarmos sobre dialogismos realizados para incitar a transferência, acúmulo e/ou recusa de poder simbólico na disputa dos sentidos, observamos que as narrativas das posições 1, 4, 6, 8, 9 e 10 se investem explicitamente das diferentes vertentes exercidas pelo saber da Ciência para legitimar seus diferentes pontos de vista. Todos sugerem reconhecer que a ciência é dotada de poder simbólico maior que os deles, mas não em totalidade de sobreposição. Em nossas análises do capítulo 6, observamos que os dialogismos realizados representam as negociações feitas para a construção de ideias sobre alimentação, bem como movimentos de rejeição a específicas vertentes científicas e profissionais, especialmente nas narrativas de Débora Miranda (4) e Rita Lobo (10), que observamos serem as principais a alegarem estar do lado da *verdade* sobre AS.

Nessa perspectiva, a Ciência enquanto sistema perito não foi posta em destaque nas narrativas, mas adaptada aos discursos de cada ator e somada à Experiência, que observamos ser tratada como entidade dotada de significativo poder simbólico. Em alguns momentos, é observado que, pela ênfase e naturalidade com que a Experiência é mencionada em nosso

⁴⁰ *Commodities* são produtos que funcionam como matéria-prima para diversos fins, sendo produzidos, geralmente, em larga escala, podendo ser estocados por longos períodos sem perder sua qualidade.

corpus, ela atingiu um patamar de sistema perito superior ao da Ciência.⁴¹ Em termos de Comunicação e Saúde, diante de um cenário de pandemia repleto de afirmações negacionistas e circulação de boatos quanto às possíveis formas de prevenção e tratamento à Covid-19, tal achado representa um fator urgente a ser considerado na comunicação pública, considerando também os modelos comunicacionais híbridos que identificamos também com nossa pesquisa.

Inclusive, ainda que o cenário da pandemia configure importante mediação para discursos e práticas, observamos que foi mencionada em apenas metade das narrativas, que a trataram de modos diferenciados. Enquanto Débora (4) aborda apenas a necessidade de distanciamento social que limitou a realização de cultos presenciais no início da pandemia, a dimensão da AS em relação à pandemia para as nutricionistas (6 e 8) estaria voltada para o fortalecimento da imunidade biológica dos interlocutores. Já para Rita (10), se trataria de uma questão de se aproximar da cozinha para acalmar a mente em tempos difíceis, bem como nutrir o corpo e espírito para o melhor desfecho possível ao fim da pandemia. Dessa forma, a ausência da menção às dificuldades de se manter uma alimentação básica diante do cenário não foram cogitadas, como se o país já não enfrentasse a insegurança alimentar e nutricional por anos. De acordo com o VIGISAN (Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil), realizado pela Rede PENSSAN (2021, p. 44-49),

[...] a perda de emprego de algum(a) morador(a) e o endividamento da família são as duas condições que mais impactaram o acesso aos alimentos no período pesquisado.

[...] A crise econômica, que já vinha revertendo o sucesso alcançado até 2013 na garantia do direito humano à alimentação adequada, ganhou impulso negativo maior em 2020 com o advento da pandemia, apesar da permanência de alguns programas sociais como o Bolsa Família e o Benefício de Prestação Continuada, e a criação do auxílio emergencial com o objetivo de mitigar os efeitos da pandemia sobre o emprego e renda. A comparação dos níveis de SA/IA (*segurança alimentar/insegurança alimentar*) entre a POF (*Pesquisa Orçamentária Familiar*) de 2018 e o presente inquérito do VIGISAN mostra a gravidade da superposição da crise econômica e crise sanitária em todo o território nacional, sem uma adequada resposta advinda da política pública.

Diante disso, considerando que nosso recorte de pesquisa trata o início da pandemia no país, sugerimos que o fato de o perigo iminente não ter sido tratado na maioria das narrativas indicaria certa despreocupação quanto aos reflexos da proliferação do Sars-Cov-2 na população, de modo a evidenciar, em alguma medida, que a alimentação enquanto direito e necessidade não seria comumente retratada pelo perfil de atores do nosso *corpus*. Para além desses, a demora do Estado em propor estratégias de intervenção e a insuficiência demonstrada

⁴¹ Por isso, nossa opção em grafar Experiência com “E” em maiúsculo. A Experiência, agregada pela Ciência, se converte num novo sistema perito de características bem particulares.

quando o fez, aliadas aos sentidos mais evidentes em nossa pesquisa, indica que dentre os principais discursos sobre alimentação na sociedade não está contemplada e devidamente problematizada a dimensão da fome como realidade. Logo, discursar sobre SAN fica a cargo de pesquisadores de Nutrição em Saúde Pública, de empresas privadas, de organizações não-governamentais e da sociedade civil, especialmente por meio de movimentos populares como a Conferência Nacional Popular Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional.⁴²

No que tange aos modelos de comunicação observados, um certo lusco fusco do modelo dialógico com o transferencial foi majoritária, sugerindo uma expectativa de eficácia em termos estratégicos para ampliar a circulação dos discursos. Contudo, observamos uma aproximação maior entre o modelo transferencial e as narrativas proferidas pelos atores que se colocam enfaticamente como sistemas peritos, enquanto o dialógico foi mais observado naqueles que estão mais habituados com as dinâmicas das redes digitais, nesse caso, representados pelas *youtubers*. Inclusive, pelas nutricionistas terem elencado lógicas de produção e terem suas demais redes sociais evidenciadas nas narrativas, sugerimos que a mediação das TICs as impeliu a somarem suas *perícias* em Nutrição com a perícia digital para legitimarem suas narrativas na plataforma, assim como os demais atores fizeram uso da perícia da Ciência para sua legitimação.

Uma negociação de poder simbólico que pode caracterizar um afastamento gradual do saber dos profissionais de saúde do saber da Ciência, já que, nesse caso, a dimensão das lógicas das TICs e a Experiência se mostraram fundamentais para a centralidade na arena discursiva. Considerando as divergentes perspectivas que a Ciência da Nutrição é capaz de suscitar, por meio dos demais interesses de pesquisa e conflituosos envolvidos, sugerimos a necessidade de aprofundar como os profissionais em Nutrição estão se apropriando dos achados científicos, uma vez que não representam a *verdade* e são mediados por inúmeras variáveis que tornam impossíveis certezas incontestáveis. Problemática também observada fora do escopo de nosso trabalho, mas incluída no que se refere ao enfrentamento ao coronavírus, vide afirmações sobre o consumo de cloroquina para prevenção de Covid-19 por reconhecidas figuras médicas de distintas áreas, em que nem a distância entre as especificidades da Medicina faz com que profissionais reconheçam suas limitações na interpretação de achados científicos de áreas diferentes.

⁴² Portal: <https://conferenciassan.org.br/garantir-o-direito-a-alimentacao-e-combater-a-fome-em-tempos-de-coronavirus/>

Portanto, constatamos que, com a abordagem que Carlo Ginzburg nos propôs com suas pesquisas em torno do Sabá⁴³, pudemos ilustrar, analisar e discutir como opera a circularidade dos sentidos construídos em tempos e espaços distintos por meio das mediações das TICs, convocando dialogismos com sistemas peritos e (re)formulando polifonias que vão contra aos princípios de equidade na AS e à luta pela garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, e consequentemente, contra o direito à saúde e cidadania. Ao nos debruçarmos sobre os mecanismos envolvidos na circularidade cultural dos sentidos sobre AS, no contexto da pandemia de Covid-19, encontramos traços de tempos longínquos que remontam ao período colonial e até anterior, bem como marcas dos lugares distintos de onde as informações puderam ser originadas e reformuladas, com posterior circulação, envolvendo diferentes regiões do país e até uma volta no tempo, rumo aos antigos povos indígenas, africanos e europeus.

⁴³ Se trata da suposta reunião daqueles acusados de praticar bruxaria e ritos associados, com características específicas, como reuniões noturnas, transfiguração animal, banquetes pagãos e danças em torno de fogueiras.

7 CONCLUSÃO

Chegamos, enfim, ao término deste trabalho com o vislumbre de uma circularidade cultural sobre os sentidos da AS que nos mobiliza a seguir com nossos estudos sobre o tema. Ao nos depararmos com incisivas abordagens sobre o controle da alimentação, a associação a um universo reconhecido pela exaltação ao corpo, presença de alimentos que não fazem parte da cultura tradicional alimentar brasileira e o forte apelo mercadológico que incidem nos discursos sobre alimentação, é afirmada nossa hipótese de que o uso do saudável convoca a juízo de valor, de pertencimento ao considerado correto, em que a ideia de que uma AS se trata de uma escolha a ser feita e almeja a obtenção de uma estética corporal idealizada. Ao ser mobilizado o lucro de Mercado pela afirmação da necessidade de consumo de determinados produtos e serviços para adquirir/manter uma AS, são contrariadas as ações e estratégias públicas, que ainda resistem, em prol da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, exemplificada pelas recomendações equitativas do Guia Alimentar para a População Brasileira, reconhecido mundialmente como um importante documento em saúde pública. Além disso, nossa pesquisa nos incita a refletir como o que é tratado como *comida de verdade* possa, na realidade, ser caracterizado como *comida de mentira*, uma vez que nos deparamos com a crescente quantidade de agrotóxicos e aditivos permitidos para a produção dos próprios alimentos *in natura* recomendados pelo Guia Alimentar, além da possibilidade de aquisição de alimentos orgânicos se tornar cada vez menor para a maioria da população.

Nesse contexto, destacamos que não depositamos sobre os atores que compuseram nosso *corpus* a responsabilidade sobre isso. Eles, assim como nós, são sujeitos inseridos em um recorte temporal da história da humanidade e, assim, somos peças ativas no jogo de seduções em busca da determinação do que é a realidade. Reduzir suas visões de mundo ao micro corte feito para esta pesquisa, seria ignorar toda a discussão que propusemos, bem como negar os postulados apresentados pelos importantes autores que elencamos para guiar nossos apontamentos. Em uma breve observação superficial sobre como nossos atores estariam no momento da finalização de nossa análise, que contou com um desenvolvimento prolongado pelas dificuldades de mantermos nossa produtividade diante das inseguranças da pandemia, observamos significativas mudanças, como os temas abordados, o modo como se posicionam, as parcerias convocadas, entre outras. Por exemplo, a apresentadora Rita Lobo que tem realizado inúmeras ações em prol da nutrição em saúde pública, convocando outros atores midiáticos para fortalecer a divulgação de uma grande pesquisa nacional sobre alimentação; temos Cristiane Alves, que além de engravidar e ter seu bebê no decorrer dessa pesquisa, incluiu

em seu canal discussões em torno da alimentação infantil; ou até mesmo o antes anônimo Silvio, nosso atalaia, que revelou sua face e agora discursa em seu canal ao modo de *blogueiro*, com direito a um cenário afirmando sua posição de atento vigilante.

Outrossim, reconhecemos que, inicialmente, um olhar sobre o resultado da nossa pesquisa pode sugerir algumas limitações do nosso trabalho uma vez que nossas reflexões e discussões partem de inferências em torno dos dialogismos observados. Ainda que tenhamos nos debruçado em documentar metodologicamente as narrativas elencadas, para termos a certeza de que os atores quiseram de fato atribuir os sentidos identificados às suas falas, ou mesmo identificar sua inocência em compor uma polifonia, seria necessária a realização de uma pesquisa de campo, com a realização de entrevistas e acompanhamento, em alguma medida, do cotidiano dos mesmos. Entretanto, ao nos ancorarmos em um aporte metodológico que se debruça sobre enunciados e considera a existência de destinatários outros que não compartilham de um mesmo contexto temporal-espacial, nossa análise se mostrou fecunda ao evidenciar mecanismos envolvidos na circularidade de certos sentidos em relação a outros.

Inclusive, ressaltamos que nossos objetivos de pesquisa foram atendidos, como apontamos na seção 6.8, e nossa pergunta norteadora foi respondida. Depositamos as razões para tal pelo modo como construímos nossa abordagem metodológica e analítica, ancorados em importantes referências nos estudos em Comunicação, de modo que foi possível confirmar a fecundidade da interlocução entre a Comunicação e Saúde, que tornou possível a realização deste trabalho interdisciplinar. Além disso, ainda que tenhamos aplicado estratégias para não sofreremos influência dos algoritmos da plataforma *Youtube*, todos os vídeos do nosso *corpus* foram publicados por brasileiros, indicando a necessidade de uma discussão posterior sobre como opera o atravessamento de tais lógicas na circulação de determinados discursos, bem como a possibilidade do termo AS receber uma grande ênfase no Brasil que não seria observada nos demais países que tem o português como idioma.

Quanto à possibilidade de aplicação deste trabalho em uma intervenção prática em alimentação e saúde, destacamos que é emergencial que seja conferida maior atenção ao tratamento dado às interações com a sociedade civil por meio da *internet*. Diante de deslocamentos de sistemas peritos por meio dos mecanismos de legitimação promovidos pelas TICs, o desenvolvimento de uma comunicação pública dialógica, que considere os sujeitos como dotados de saberes independe do grau de conhecimento sobre determinado tema. Pois, como vimos neste trabalho, é limitada a ideia de tratar a população como leiga, já que esta, perante as mediações que se insere, elenca para si os discursos que lhe fazem sentido, promovendo dialogismos, reforçando polifonias e conduzindo itinerários de saúde que

transcendem as expectativas dos profissionais que os atendem e pesquisadores que se baseiam somente em números.

Dessa forma, ainda que uma comunicação dialógica em termos nacionais seja uma tarefa monumental e por vezes utópica, apontamos que sem considerar os contextos de cada região e as colaborações interinstitucionais e intergovernamentais, de modo a promover uma equidade entre sujeitos que falam e que se apropriam de tais falas no que tocam os discursos em saúde e possibilitar um diálogo fecundo com a população, se torna impossível o enfrentamento, por exemplo, da pandemia de maneira eficaz. Visto que, até então, por esta razão e na contramão do mundo, o Brasil ainda tem apresentado expressivo número de casos, com divergências políticas sendo tratadas com mais importância do que o atroz número de vítimas acometidas.

Diante disso, baseando-nos nas obras de Carlo Ginzburg, o fato de termos evidenciado como principais sentidos sobre AS aqueles por vezes que não condizem com a realidade de esmagadora parte da população, aliado à desinformação realizada pelo próprio governo federal e intervenções médicas contrárias às evidências científicas voltadas ao enfrentamento da Covid-19, sugerimos que possamos estar, novamente, diante de uma caça às bruxas, agora representadas por todos aqueles que buscam e representam fonte de conhecimento passível de comprovação e eficácia em saúde. E, por esse motivo, a busca pela compreensão dos mecanismos envolvidos na determinação das *verdades* requer a dedicação constante e incansável daqueles que acreditam no potencial de estratégias equitativas no diálogo com os demais tipos de saberes existentes, bem como na equidade como norteadora para o exercício da cidadania.

REFERÊNCIAS

- ALVES, C. A realidade de dona de casa/Alimentação saudável e compras da semana. 14 de março de 2020. 1 vídeo (17min 48seg). **Canal Cristiane Alves**. *Youtube*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=HnY7y2UZO-A>. Acesso em: 30 mai. 2021.
- ANDRADE, M. C. Josué de Castro: o homem, o cientista e seu tempo. **Estudos Avançados**, São Paulo, v. 11, n. 29, 1997.
- ARAÚJO, A. A. **“Deus é amor ou poder?”: estudo do processo de sucessão do líder religioso na Igreja Pentecostal “Deus é Amor”**. 2017. 130 f. Dissertação (Mestrado em Ciência da Religião) - Programa de Estudos Pós-Graduados em Ciência da Religião, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2017.
- ARAÚJO, I. S. **A Reconversão do Olhar: prática discursiva e produção dos sentidos na intervenção social**. São Leopoldo: Editora Unisinos, 2000.
- ARAÚJO, I. S.; CARDOSO, J. M. **Comunicação e Saúde**. 1.ed. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2007.
- ARAÚJO, I. S. Mercado Simbólico: um modelo de comunicação para políticas públicas. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, Botucatu, v. 8, n. 14, p. 165-77, 2004.
- ARAÚJO, I. S.; SILVA, W. M. Estratégias discursivas e (des)colonização da enunciação: as Conferências de Saúde como campos de batalha. In: SACRAMENTO, I. (org.). **Mediações Comunicativas da Saúde**. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Multifoco, 2017. p. 165-190.
- AROUCA, S. **O Dilema Preventivista: contribuição para a compreensão e crítica da medicina preventiva**. São Paulo, Rio de Janeiro: Editora Unesp, Editora Fiocruz, 2003.
- BAKHTIN, M. **Estética da criação verbal**. 2.ed. São Paulo: Editora Martins Fontes, 6. ed., 2011. 476p.
- BARBOSA, M. Meio de comunicação e história: um universo de possíveis. In: RIBEIRO, A. P. G.; FERREIRA, L. M. A. (Orgs.). **Mídia e Memória: a produção de sentidos nos meios de comunicação**. Rio de Janeiro: Mauad X, 2007.
- BARBOSA, R. M. S.; COLARES, L. G. T.; SOARES, E. A. Desenvolvimento de guias alimentares em diversos países. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 21, n. 4, p. 455-467, Ago. 2008.
- BARROS, F. P. C.; SOUSA, M. F. Equidade: seus conceitos, significações e implicações para o SUS. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 25, 2016. p. 9-18.
- BEARDSWORTH, A.; KEIL, T. **Sociology on the menu. An invitation to the study of food and society**. Londres: Routledge. 1997.
- BONITA, R.; BEAGLEHOLE, R.; KJELLSTRÖM, T. **Epidemiologia básica**. [Tradução e revisão científica Juraci A. Cesar]. 2. ed., São Paulo: Santos Editora. 2010.

BOURDIEU, P. **O campo científico**. [Tradução de Paula Montero]. *Actes de Ia Recherche en Sciences Sociales*, v. 2/3, n. 1, jun. 1976. p. 88-104.

BOURDIEU, P. **O poder simbólico**. Lisboa: Difel, 1989.

BRASIL. **Assistência integral à saúde da mulher**: bases de ação programática. Brasília: Ministério da Saúde; 1984.

BRASIL é destaque no mundo por não divulgar dados de mortes por Covid-19. Brasil. **BBC News (online)**. 8 de junho de 2020a. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-52967730>. Acesso em: 07 julho 2020.

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. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, p. 1, 5 de fevereiro de 2010.

BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006b.

BRASIL. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Sisan) com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, 18 de setembro de 2006a.

BRASIL. **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS - PNPIC-SUS: atitude de ampliação de acesso**. (Série B. Textos Básicos de Saúde). Brasília: Ministério da Saúde, 2006c.

BRASIL. **Portaria Nº 710, de 10 de junho de 1999**. Dispõe sobre a aprovação da Política Nacional de Alimentação e Nutrição. **Diário Oficial da União**, Brasília, 11 de junho de 1999.

BRASIL. **Portaria Nº 1.565, de 18 de junho de 2020**. Estabelece orientações gerais visando à prevenção, ao controle e à mitigação da transmissão da COVID-19. **Diário Oficial da União**, Brasília, 19 de junho de 2020b.

BRASIL. Qual o papel de uma alimentação adequada e saudável durante a pandemia de COVID-19? Eu quero me alimentar melhor. **Portal Saúde Brasil (online)**. Ministério da Saúde, Brasília, 16 de abril de 2020c. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-queiro-me-alimentar-melhor/qual-o-papel-de-uma-alimentacao-adequada-e-saudavel-durante-a-pandemia-de-covid>. Acesso em: 21 abr. 2020.

BRASIL. Quer ter hábitos mais saudáveis? O Brasil vai te ajudar (*pop-up*). **Portal Saúde Brasil (online)**. Ministério da Saúde. 2021. Disponível em: <http://saudebrasil.saude.gov.br/>. Acesso em: 30 abr. 2021.

BURLANDY, L. A construção da política de segurança alimentar e nutricional no Brasil: estratégias e desafios para a promoção da intersetorialidade no âmbito federal de governo. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 14, p. 851-860, 2009.

CAMPOS, G. W. S. Reflexões temáticas sobre equidade e saúde: o caso do SUS. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 15, p. 23-33, 2006.

CARDOSO, J. M.; ROCHA, R. L. Interfaces e desafios comunicacionais do Sistema Único de Saúde. **Ciência e Saúde Coletiva (online)**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 6, p. 1871-1880, jun. 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232018000601871&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 24 abr. 2021.

CARDOSO, J. M.; SACRAMENTO, I.; MACHADO, I. B. A emergência das epidemias de dengue e zika em O Globo. *In*: SACRAMENTO, I. (Org.) **Mediações Comunicativas da Saúde**. 1 ed. Rio de Janeiro: Multifoco, 2017.

CARVALHO, M. C. V. S.; LUZ, M. T.; PRADO, S. D.. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica. **Ciência e Saúde Coletiva (online)**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 155-163, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v16n1/v16n1a19.pdf>. Acesso em: 30 abr. 2021.

CARVALHO, S. R. As contradições da promoção à saúde em relação à produção de sujeitos e a mudança social. **Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, 2004. p. 669-678.

CASTIEL, L. D.; GUILAM, M. C. R.; FERREIRA, M. S. **Correndo o risco: uma introdução aos riscos em saúde**. 1 ed. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2010. 136 p.

CASTIEL, L. D.; SANZ-VALERO, J.; VASCONCELLOS-SILVA, P. R. **Das loucuras da razão ao sexo dos anjos: Biopolítica, Hiperprevenção, Produtividade Científica**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2011.

CASTRO, J. **Fisiología de los tabús**. México: El Colegio de México, 1945.

(CFN) CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Recomendações do CFN: Boas práticas para a atuação do nutricionista e do técnico em nutrição e dietética durante a pandemia do novo Coronavírus (COVID-19)**. Anexo. Nota pública do CFN sobre Coronavírus. 3 ed. Brasília: Conselho Federal de Nutricionistas, 2020. 15 p. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wpcontent/uploads/2020/03/nota_coronavirus_3-1.pdf. Acesso em: 22 abr. 2021.

(CONSEA) CONSELHO NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. Relatório Final. **A Segurança Alimentar e Nutricional e o Direito Humano à Alimentação Adequada no Brasil**: indicadores e monitoramento da constituição de 1988 aos dias atuais. Brasília: Consea, 2011.

(CONSEA) CONSELHO NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. Relatório Final. **II Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional**. Brasília: Consea, 2004.

(CONSEA) CONSELHO NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. Relatório Final. **III Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional**. Brasília: Consea, 2007.

CONTRERAS, J.; GRACIA, M. **Alimentação, sociedade e cultura**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2011. 496 p.

CORRÊA, G. T.; RIBEIRO, V.M.B. Dialogando com Bakhtin: algumas contribuições para a compreensão das interações verbais no campo da saúde. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação (online)**, Botucatu, v.16, n.41, p.331-41, abr./jun. 2012.

CRODA, J. *et al.* COVID-19 in Brazil: advantages of a socialized unified health system and preparation to contain cases. **Revista da Sociedade Brasileira de Medicina Tropical**, Brasília, v. 53, p. 1-6, 2020.

CZERESNIA, D. **Do contágio à Transmissão: ciência e cultura na gênese do conhecimento epidemiológico**. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 1997.

CZERESNIA, D.; MACIEL, E. M. G. S.; OVIEDO, R. A. M. **Os sentidos da saúde e da doença**. 1. ed. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2013.

DE MORI, C.; FONTANELI, R. S.; SANTOS, H. P. dos. Aspectos econômicos e conjunturais da cultura da aveia. Documentos *online*. **Embrapa Trigo**. Passo Fundo, v. 136, n. 1, 2012. 26 p. (Embrapa Trigo. Documentos Online, 136). Disponível em: <http://www.cnpt.embrapa.br/biblio/do/pdo136.htm>. Acesso em: 30 mai 2021.

DIAS, E. C.; ROCHA, J. S.; FERREIRA, G. B.; PENA, G.G. Dieta isenta de glúten e caseína no transtorno do espectro autista: uma revisão sistemática. **Revista Cuidarte (Bucaramanga. 2010)**. Uberlândia, v. 9, n. 1, Abr. 2018. p. 2059-2073. Disponível em: <https://fi-admin.bvsalud.org/document/view/95fgz> . Acesso em: 30 Mai. 2021.

ELIAS, P. E. Estado e Saúde: os desafios do Brasil contemporâneo. **São Paulo em Perspectiva**, São Paulo, v. 18, n. 3, 2004. p. 41-46.

ESPIRITO SANTO, W. L. P.; ARAÚJO, I. S.; AMARANTE, P. D. C. Movimentos sociais e novas tecnologias: o *Youtube* e a luta antimanicomial. **RECIIS - Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 4, p. 1-19, dez. 2012.

(FAO) FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS; (WHO) WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Preparation and use of food-based dietary guidelines**. WHO Technical Report Series 880. Joint FAO/WHO Consultation, Roma, 1998.

(FAO) FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS; (WHO) WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World Declaration and Plano of Action for Nutrition**. Conferência Internacional de Nutrição, Roma, v. 1, dez. 1992.

FARIA, L. A. E. Capitalismo, espaço e tempo. **Ensaio da Fundação de Economia e Estatística**. Porto Alegre, v. 20, n. 1, p. 261-283, 1999.

FERES, M. V. C.; OLIVEIRA, J. V. Dos Códigos Legais aos Códigos do Ciberespaço: reflexões sobre direito e *Deep Web*. **PIDCC: Revista em propriedade intelectual direito contemporâneo**, v. 11, n. 2, jun 2017, p. 234-253.

FETTER, G. L. Discurso anticientífico e Covid-19: Tensões entre política e jornalismo. **Macabéa - Revista Eletrônica do Netlli**, Crato, v.9, n. 4, out. 2020. p. 562-584

FIOCRUZ. **MonitoraCovid-19**. Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <https://bigdata-covid19.icict.fiocruz.br/>. Acesso em: 13 mai. 2021.

FIORIN, J. L. **Introdução ao pensamento de Bakhtin**. São Paulo: Ática, 2011.

FOUCAULT, M. **Microfísica do poder**. 18. ed. Rio de Janeiro: Edições Graal, 2003.

FOUCAULT, M. **Nascimento da biopolítica**: curso dado no Collège de France (1978-1979). São Paulo: Editora Martins Fontes, 2008.

G1 TOCANTINS. Economista alerta para o risco de estocar comida e explica efeitos do coronavírus na economia. Tocantins-TV Anhanguera. **Portal G1 (online)**, 20 de março de 2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/to/tocantins/noticia/2020/03/20/economista-alerta-para-o-risco-de-estocar-comida-e-explica-efeitos-do-coronavirus-na-economia.ghtml>. Acesso em: 20 mai. 2021.

GALHARDI, C. P.; FREIRE, N. P.; MINAYO, M. C. S.; FAGUNDES, M. C. M. Fato ou Fake? Uma análise da desinformação frente à pandemia da Covid-19 no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, supl. 2, out. 2020. p. 4201-4210.

GANDRA, A. Pesquisa revela que 19 milhões passaram fome no Brasil no fim de 2020. Geral. Agência Brasil. **Empresa Brasil de Comunicação**. Rio de Janeiro, 06 de abril de 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: 10 Maio 2021.

GIDDENS, A. **As consequências da modernidade**. São Paulo: Editora UNESP, 1991.

GIMBER, M. Compras do mês (alimentação saudável) + organização dos alimentos. 15 de março de 2020. 1 vídeo (10min 24seg). **Canal Mell tube Mell**. *Youtube*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=k8tpUjIAkzE>. Acesso em: 30 mai. 2021.

GIMENEZ, L. Alimentação saudável: Luciana Gimenez dá dicas para quarentena. 16 de abril de 2020. 1 vídeo (01min 57seg). **Canal Márcia Stival Assessoria**. *Youtube*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=QoDxh8m2qIE>. Acesso em: 20 mai. 2021.

GINZBURG, C. **História Noturna**. [Tradução Nilson Moulin Louzada]. São Paulo: Editora Companhia das Letras, 2012.

GINZBURG, C. **O queijo e os vermes**: o cotidiano e as ideias de um moleiro perseguido pela inquisição. [Tradução Maria Betânia Amoroso; tradução dos poemas José Paulo Paes; revisão técnica hilário Franco Jr.]. 1a ed. São Paulo: Editora Companhia das Letras, 2006.

GOMES, L. H. Nutricionistas dão dicas de como manter a alimentação saudável na quarentena. 02 de abril de 2020. 1 vídeo (01min 49seg). **Canal O Tempo**. *Youtube*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=whKHTDFtvNo>. Acesso em: 20 mai. 2021.

GOVERNO aprova registro de mais 51 agrotóxicos, totalizando 262 no ano. Agro. **Portal G1 (online)**. 22 de julho de 2019. Disponível em: <https://g1.globo.com/economia/agronegocios/noticia/2019/07/22/governo-aprova-registro-de-mais-51-agrotoxicos-totalizando-262-no-ano.ghtml>. Acesso em: 30 mai. 2021.

HAESER, L. M.; BUCHELE, F.; BRZOZOWSKI, F. S. Considerações sobre a autonomia e a promoção da saúde. **Physis**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, jun. 2012. p. 605-620.

HUNT, P.; RAYNER, M.; GATENBY, S. *A national food guide for UK. Background and development*. **Journal of Human Nutrition and Dietetics**, v. 8, n. 5, 1995. p. 315-22.

(IPEA) INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA. **A segurança alimentar e nutricional e o direito humano à alimentação no Brasil**. Ministério das Relações Exteriores. Secretaria de Estado de Direitos Humanos. Brasília: IPEA/SEDH/MRE, 2002.

JACOB, H. Alimentação e redes sociais: a saúde nas mediações da linguagem *fitness*. In: SACRAMENTO, I. (Org.) **Mediações Comunicativas da Saúde**. 1 ed. Rio de Janeiro: Multifoco, 2017.

JUCÁ, B. “Máscara ideológica” e outras contradições de um Ministério da Saúde militarizado. Pandemia de Coronavírus. **El País (online)**, São Paulo, 13 de julho de 2020. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/brasil/2020-07-13/mascara-ideologica-e-outras-contradicoes-de-um-ministerio-da-saude-militarizado.html>. Acesso em 14 jul. 2021.

KADT, E.; TASCA, R. **Promovendo a equidade**: Um novo enfoque com base no setor da saúde. 1. ed. São Paulo-Salvador: Editora Hucitec-Cooperação Italiana em Saúde, 1993.

KAROLINE, A. Minha alimentação saudável. 12 de março de 2020. 1 vídeo (07min 49seg). **Canal Andressa Karoline**. *Youtube*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=fr2azSl7hT4>. Acesso em: 30 mai. 2021.

KRAEMER, F. B.; PRADO, S. D.; FERREIRA, F. R.; CARVALHO, M. C. V. S. O discurso sobre a alimentação saudável como estratégia de biopoder. **Physis Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, 2014.

LAINO, V. Alimentos para se blindar contra o #coronavírus - Alimentação saudável em tempos de isolamento. 18 de março de 2020. 1 vídeo (07min 24seg). **Canal Veronica Laino**. *Youtube*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=1DfkMj1IQIE>. Acesso em: 30 mai. 2021.

LANA, L. A vítima oportunista: a construção da celebridade Luciana Gimenez. **Interseções: Revista de Estudos Interdisciplinares**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, 2013.

LOBO, R. Alimentação saudável em tempos de isolamento | #Coronavírus Especial Rita-Help!. 17 de março de 2020. 1 vídeo (45min 21seg). **Canal Panelinha**. *Youtube*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ywPNo7KFEE4>. Acesso em: 20 mai. 2021.

LUPTON, D. Corpos, prazeres e práticas do eu. **Educação e Realidade**, Porto Alegre, v. 25, n.2, p.15-48, 2000.

LUPTON, D. **Risk**. London: Routledge, 1999.

MALUF, R. **Segurança alimentar e nutricional**. Rio de Janeiro: Editora Vozes; 2007.

MARTÍN-BARBERO, J. **Dos Meios às Mediações: Comunicação, cultura e hegemonia**. Tradução de Ronald Polito e Sérgio Alcides. 7 ed., 1. reimp. Rio de Janeiro: Editora UFRJ, 2015.

MEIRA, J. C. O seriado Chaves e a questão urbana: exclusão, periferização e conflito de classes. **Opsis (Online)**. Catalão, v. 19, n. 2, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/o.v19i2.57936>. Acesso em: 20 de fevereiro de 2021.

MIGUEL, L. F. O liberalismo e o desafio das desigualdades. *In*: MIGUEL, L. F. (Org.). **Desigualdade e democracia: o debate da teoria política**. São Paulo: Unesp, 2016.

MINAYO, M. C. S.; SANCHES, O. Quantitativo-Qualitativo: Oposição ou Complementaridade?. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, jul./set. 1993. p. 239-262.

MIRANDA, D. Alimentação Saudável - Receita | Débora Miranda. 20 de maio de 2020. 1 vídeo (45min 21seg). **Canal Débora Miranda Oficial**. *Youtube*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Lj7-IfmSn38>. Acesso em: 30 mai. 2021.

MONDARDO, M. Povos indígenas e comunidades tradicionais em tempos de pandemia da Covid-19 no Brasil: estratégias de luta e r-existência. **Finisterra**, Lisboa, v. 55, n. 115, p. 81-88, 2020.

MP quer apurar suposto superfaturamento na produção de cloroquina pelo Exército. Política. **CNN Brasil (online)**, 19 de junho de 2020. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/politica/2020/06/19/mp-quer-apurar-suposto-superfaturamento-na-producao-de-cloroquina-pelo-exercito>. Acesso em: 07 mai. 2021.

NUNES, A.; SANTOS, J. R. S.; BARATA, R. B.; VIANNA, S. M. **Medindo as desigualdades em saúde no Brasil: uma proposta de monitoramento**. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada, Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2001.

NUPENS - Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde. A classificação NOVA. Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde. **Portal da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (online)**, 2021. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/nupens/a-classificacao-nova/>. Acesso em: 20 mai. 2021.

OLIVEIRA, V. C. As Fabulações Jornalísticas e a Saúde. *In*: LERNER, K.; SACRAMENTO, I. (Orgs.). **Saúde e Jornalismo: Interfaces Contemporâneas**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2014. 269 p.

PAIM, J. S. Equidade e reforma em sistemas de serviços de saúde: o caso do SUS. **Saúde soc.**, São Paulo, v. 15, n. 2, ago. 2006. p. 34-46.

PAIM, J. S. **O que é o SUS?**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2009, 148 p.

PAIM, J. S.; SILVA, L. M. V. Universalidade, integralidade, equidade e SUS. **BIS. Boletim do Instituto de Saúde (Impresso)**, São Paulo, v. 12, n. 2, ago. 2010. Disponível em http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-18122010000200002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 30 mai. 2020.

PAMPLONA, N. Em um ano de pandemia, alta em preço de alimentos é quase o triplo da inflação. Mercado. **Folha de S. Paulo (online)**. 11 de março de 2021. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/mercado/2021/03/em-um-ano-de-pandemia-preco-dos-alimentos-sobe-quase-tres-vezes-a-inflacao.shtml>. Acesso em: 10 mai. 2021.

PANDEMÍDIA: Discursos, mediações, incertezas e legitimidades. Webinar apresentado pelo Curso de Relações Públicas da Universidade Federal de Alagoas (UFAL). Programa de Formação Continuada em Docência do Ensino Superior/UFAL, Maceió, 23 de julho de 2020, 1 vídeo (2h 8min 30seg). **Canal ProgradUFAL**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=rB6euj4zsD0>. Acesso em: 23 mai. 2021.

PAPA FRANCISCO. **A Igreja da Misericórdia: Minha visão para a Igreja**. [organização Giuliano Vignini; tradução do prefácio Cristina Mariani]. 1a ed. São Paulo: Paralela, 2014.

PEÑA, M.; MOLINA, V. **Guias alimentarias y promoción de la salud en América Latina**. Washington (DC): Organización Panamericana de la Salud; 1998.

PINHEIRO, M. C.; WESTPHAL, M. F.; AKERMAN, M. Equidade em saúde nos relatórios das conferências nacionais de saúde pós-Constituição Federal brasileira de 1988. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, 2005. p. 449-458. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2005000200011>. Acesso em: 10 mai. 2021.

PINTO, M. J. **As marcas linguísticas da enunciação: esboço de uma gramática enunciativa do Português**. Rio de Janeiro: Editora Numen, 1994.

PIOLA, S. F. **Saúde no Brasil**: algumas questões sobre o Sistema Único de Saúde (SUS). Texto para Discussão. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA). Brasília: Editora CEPAL, 2009.

RECUERO, R. C.; ZAGO, G. S.; SOARES, F. B. Mídia social e filtros-bolha nas conversações políticas no Twitter. *In*: Associação Nacional de Programas de Pós-Graduação em Comunicação. Encontro Anual (COMPÓS), 26., 2017, São Paulo. **Anais [...]**. São Paulo: Faculdade Cásper Líbero, 2017.

REDE PENSSAN. **VIGISAN**: Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto

da Pandemia da Covid-19 no Brasil. Relatório. Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional. 2021. Disponível em: http://olheparaafome.com.br/VIGISAN_Inseguranca_alimentar.pdf. Acesso em: 30 mai. 2021.

RESENDE, T.; FERNANDES, T.; GIELOW, I. Bolsonaro usa helicóptero e anda a cavalo para prestigiar ato na Esplanada contra STF e Congresso. Poder. **Folha de S. Paulo (online)**. 31 de maio de 2020. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/poder/2020/05/bolsonaro-usa-helicoptero-para-sobrevoar-manifestacao-na-esplanada-contra-stf-e-congresso.shtml>. Acesso em: 07 mai. 2021.

RIBEIRO, P. Distribuição de recursos financeiros e equidade: uma relação delicada na saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, 2005. p. 292-296.

RIO GOURMET. Rita Lobo: A Rainha da Panelinha. *Chef*. **Revista Rio Gourmet (online)**. Rio de Janeiro, 11 de fevereiro de 2016. Disponível em: <https://www.revistariogourmet.com.br/artigo/rita-lobo-a-rainha-da-panelinha>. Acesso em: 15 mai. 2021.

ROCHA, C.; BURLANDY, L.; MAGALHÃES, R. **Segurança Alimentar e Nutricional: perspectivas, aprendizados e desafios para as políticas públicas**. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2013.

ROCHA, E. G. A construção democrática do direito à alimentação adequada e a regulação de alimentos. **Revista Direito Sanitário**, São Paulo, v.17, n.3, nov. 2016./fev. 2017. p. 107-112. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2316-9044.v17i3p107-112>. Acesso em: 10 mai. 2021.

RUEDIGER, M. A. (Org.) **Robôs, redes sociais e política no Brasil [recurso eletrônico]: estudo sobre interferências ilegítimas no debate público na web, riscos à democracia e processo eleitoral de 2018**. Rio de Janeiro: Editora FGV, DAPP, 2017. Disponível em: <http://dapp.fgv.br/wp-content/uploads/2017/08/Robos-redes-sociais-politica-fgv-dapp.pdf>. Acesso em: 15 mai. 2021.

SACRAMENTO, I. Saúde, estilo de vida e cultura de consumo num contexto neoliberal. **RECIIS – Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde**, v. 10, n. 4, 2016. Disponível em: <https://www.reciis.iciet.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/1230/pdf1230>. Acesso em 30 mai. 2021.

SILVA, J. K. *et al.* Alimentação e cultura como campo científico no Brasil. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, 2010. p. 413-442. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312010000200005>. Acesso em: 30 mai. 2021.

SILVA, S. M. Ninguém aceita os escândalos. Sem alimentação saudável o povo embora. Aguardem o pós-pandemia. 23 de maio de 2020. 1 vídeo (03min 45seg). **Canal Silvio Moura da Silva**. *Youtube*. Disponibilizado em: <https://www.youtube.com/watch?v=EKvRYAEwZl> (não mais disponível). Último acesso em: 20 ago. 2020.

SIMPLICIA, J. Sem trigo, sem leite esse bolo é ideal para alimentação saudável. 17 de abril de 2020. 1 vídeo (04min 50seg). **Canal Juh Simplicia**. *Youtube*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=OsuFJ3gtmKM>. Acesso em: 30 mai. 2021.

SIQUEIRA-BATISTA, R.; SHRAMM, F. R. A saúde entre a iniquidade e a justiça: contribuições da igualdade complexa de Amartya Sen. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.10, n.1, 2005. p. 129-142. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/xHBgHMMvmBMNFvr8hh8ntRL/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 30 mai. 2021.

SLOTNICK, D. E. Larry Scott, Bodybuilder Who Inspired Schwarzenegger, Dies at 75. Sports. **The New York Times (online)**, Nova Iorque, 16 Mar. 2014. Disponível em: <https://www.nytimes.com/2014/03/17/sports/larry-scott-bodybuilding-champion-who-inspired-schwarzenegger-dies-at-75.html>. Acesso em: 30 mai. 2020.

SOBREIRA, I. L. **Práticas de comunicação e saúde no ciberespaço**: uma análise a partir da campanha nacional de combate à dengue 2011/2012. 2013. 87 f. Dissertação (Mestrado em Informação, Comunicação em Saúde) – Fundação Oswaldo Cruz, Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde, Rio de Janeiro, 2013

SODRÉ, M. **Antropológica do Espelho**: uma teoria da comunicação linear e em rede. Petrópolis: Editora Vozes, 2002.

TOR Project. Browse Privately, Explore Freely. Página inicial. **Tor Project (online)**. 2021. Disponível em: <https://www.torproject.org/>. Acesso em: 22 mai. 2021.

TUTA-QUINTERO, E. A.; SUÁREZ-RAMIREZ, V.; PIMENTEL, J.. *Eficacia y seguridad de la medicina tradicional china en COVID-19: una revisión exploratoria*. **Revista Internacional de Acupuntura**, Barcelona, v. 14, n. 4, 2020, p. 132-150. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.acu.2020.09.001>. Acesso em: 30 mai. 2021.

UNITED Nations. *Member States. General Assembly of the United Nations, United Nations (online)*, New York, 30 mai. 2021. Disponível em: <https://www.un.org/en/member-states/>. Acesso em: 30 mai. 2021.

VERÓN, E. **Fragmentos de um tecido**. São Leopoldo: Editora Unisinos. 2004.

YOUTUBE. Plataforma de vídeos *online*. **Youtube (online)**, 07 de julho de 2020. Disponível em: www.youtube.com. Acesso em: 30 mai. 2021.

APÊNDICE A – Detalhamento do corpus de pesquisa

Título	Canal	Data publicação
MINHA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	Andressa Karoline	12/03/2020
A realidade de dona de casa/ Alimentação saudável e compras da semana	Cristiane Alves	14/03/2020
Alimentação saudável: Luciana Gimenez dá dicas para quarentena	Márcia Stival Assessoria	16/04/2020
Alimentação saudável em tempos de isolamento #Coronavírus Especial Rita-Help!	Panelinha	17/03/2020
Compras do mês (alimentação saudável) + organização dos alimentos	Mell tube Mell	15/03/2020
Alimentos para se blindar contra o #coronavírus Alimentação saudável em tempos de isolamento	Veronica Laino	18/03/2020
Sem trigo, sem leite esse bolo é ideal para alimentação saudável	Juh simplicia	17/04/2020
Ninguém aceita os escândalos. Sem alimentação saudável o povo embora. Aguardem o pós-pandemia	Silvio Moura da Silva	23/05/2020
Nutricionistas dão dicas de como manter a alimentação saudável na quarentena	O Tempo	02/04/2020
Alimentação saudável - receita	Débora Miranda Oficial	20/05/2020

Título	Duração	Visualiz.	Curtidas	Não curtid	Coment
MINHA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	07:50	66044	10000	91	194
A realidade de dona de casa/ Alimentação saudável e compras	17:48	36327	4600	32	393
Alimentação saudável: Luciana Gimenez dá dicas para quarenta	01:57	35659	65	17	15
Alimentação saudável em tempos de isolamento #Coronavírus	45:21:00	24741	NI	NI	38
Compras do mês (alimentação saudável) + organização dos alim	10:24	11176	1200	13	61
Alimentos para se blindar contra o #coronavírus Alimentação	07:24	9514	1000	13	40
Sem trigo, sem leite esse bolo é ideal para alimentação saudáv	04:50	8317	1100	24	30
Ninguém aceita os escândalos. Sem alimentação saudável o po	03:45	7088	495	22	64
Nutricionistas dão dicas de como manter a alimentação saudávi	01:49	6883	117	1	0
Alimentação saudável - receita	43:18:00	6854	494	46	148

NI: não informado

APÊNDICE B - Transcrições

1 MINHA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Autora: Andressa Karoline – **youtuber e modelo**, além de embaixadora da marca de bebidas energéticas Bang Energy

Canal: Andressa Karoline

Duração: 07 minutos e 49 segundos

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=fr2azSI7hT4>

Data de publicação: 12/03/2020

Descrição do vídeo na íntegra:

Link do suplemento: <http://bit.ly/Suplemento-Sinedrol-Ofi...>

Contato profissional: euandressakaroline@hotmail.com

Instagram: @euandressakaroline

TRANSCRIÇÃO

“

Tá Gravando?

00:00:53

Oi gente! Hoje eu tô fazendo mais um vídeo para o meu canal. Estou aqui nesse cenarozinho, no quarto do Willou mesmo, tô ficando aqui na casa dele, do meu namorado, aqui em São Paulo, até encontrar um apartamento para morar junto com a Thaís aqui.

Eu comecei a me alimentar saudável quando eu tinha 15 anos, foi quando eu quis, **decidi, tipo “ah, virar fit”**, digamos isso. E aí eu falei: “vou virar, vou virar”. E até no começo comecei **cortando assim os doces, frituras, tudo isso durante a semana e no final de semana comecei a comer tipo bastante besteira**, mas durante a semana não. E uma coisa, quando eu tinha 15 anos, **eu cortei meu refrigerante e até hoje não tomo mais, sério**, mas eu nem sinto falta, porque consigo substituir por suco, essas coisas. E **já é uma besteira a menos pra eu gostar né, já que o resto é tudo uma tentação para mim, chocolate, picanha, enfim tudo isso. Então, já faz mais ou menos uns 7 anos que não tomo refrigerantes.**

E sim, **para o pessoal do YouTube, que não viu no Instagram, eu vou morar aqui em São Paulo agora** e, por isso, tô ficando uns dias aqui na casa do meu namorado, até eu e a Thaís, que é minha amiga que vai morar comigo, encontrarmos um apartamento.

Então, por isso, **por enquanto vai ser um cenário assim, aleatório, mas em breve vou fazer um cenário bonitinho, todo certinho no apartamento e é isso tá bom?!**

Ok. Isso foi quando eu comecei nos meus 15 anos tudo mais, tudo mais, e fui levando, claro que eu **saio muitas vezes do foco**, mas depois eu sempre consigo voltar que é no caso como eu estou no momento. **Não estou 100% focada, tem três ou quatro dias que eu comecei voltar, tipo legal até, pro foco, mas ontem eu já desandei, já bebi Skol Beats, já comi picanha [risos].**

Certo. Hoje eu vou falar um pouquinho sobre alimentação, como eu comecei, como tá sendo e tudo mais que **você perguntou muito Instagram e eu sempre respondo isso nos stories**. Então resolvi **já trazer pro YouTube, pra quando alguém perguntar, já tem um videozinho no Youtube explicando tudo**. Falei muitas vezes tudo, mas tudo bem.

Enfim, o que significa “quando eu não estou no foco?”. É, por exemplo, quando eu viajo eu saio do foco e eu faço por exemplo assim: **70% da minha alimentação não é saudável ou até 65%**, pra ser bem específica, 65% até 70% não é saudável e o resto, tipo 30% acabo comendo outras besteiras, entende?

Ou seja, **quando adquiri um estilo de vida saudável, alimentação saudável, eu nunca saio desse estilo de vida.** Ai como que eu vou explicar? **Quando eu comecei adquirir o estilo de vida saudável eu nunca saio dele totalmente, por mais que eu diminuo a minha rotina, por mais que eu diminuo os meus alimentos saudáveis, eu ainda continuo comendo, como eu disse, tipo a maioria alimentos saudáveis e o resto acabo comendo besteira.** Deu para entender? Eu espero que sim porque eu **sou péssima pra explicar**, meu Deus.

Já quando eu estou no foco, aí é quando eu me dedico 100%. O que é identificar 100%? É comer todos os alimentos que eu preciso durante a semana e nos finais de semana eu me permito comer sempre alguma besteirinha ou outra, entende?

Eu comecei no meu protocolo essa semana, que eu agora estou fazendo acompanhamento com um nutrólogo, Dr. xxxxx Ariqueles [??], inclusive é um ótimo profissional que eu super indico, e ele tá me auxiliando nessa parte de alimentação, o que eu devo comer, tudo certinho. Vou até mostrar pra vocês, vou até ler pra vocês um pouquinho para vocês terem uma ideia.

Lembrando que cada um é cada um, é individual, cada um com sua alimentação, mas eu vou mostrar isso pra vocês terem ideia mais ou menos dos alimentos que eu tô comendo, tudo mais, tá bom?!

00:03:43

O que é que **o doutor nutrólogo** passou para mim [**começa a ler o que está escrito no celular em sua mão**].

Tá. **Em jejum, eu tomo água e glutamina e vou correr**, tipo, em jejum mesmo, uns 30 minutinhos sabe?! Ou caminhar, tanto faz.

Aí eu volto para **minha primeira refeição, que é 150g de carne frango ou peixe + salada + 80g de algum carboidrato, tipo macarrão integral ou inhame ou mandioca ou batata doce mais 100g de legumes.**

[*Na tela: “1 refeição: 150g de proteína, 80g de carboidrato, 100g de legumes”*]

2 horas depois, eu como um pão integral com 100 gramas de frango ou 100g de hambúrguer caseiro, inclusive eu tenho que aprender a fazer isso que é um hambúrguer que você faz carne moída e tudo mais. Então é pão integral mais frango ou carne.

[*Na tela: “2 refeição: 2 fatias de pão integral, 100g de proteína”*]

2h30 depois já vai ser meu pré-treino, antes de eu poder ir malhar tipo treinar perna braço essas coisas que até então, de manhã, eu só ia ter feito aeróbico. Duas bananas, mais canela, mais duas colheres de sopa de mel. Aí eu vou pra academia, faço lá meu treino tudo certinho, se é perna faz perna, se é dia de braço, faz braço e é isso.

[*Na tela: “Pré-treino: 2 bananas + mel + canela”*]

E aí eu **volto tomo o Whey, glutamina** com canela e mais 1 banana, aí vai ser tipo o meu [**aspas com as mãos**] pós-treino imediato [**aspas com as mãos**], digamos assim.

[*Na tela: “Pós-treino: 1 dose de whey + glutamina + canela + 1 banana”*]

E aí o meu jantar são 3 ovos inteiros ou 100 gramas de frango ou 100 gramas de peixe ou 100 gramas de carne. **E salada sempre à vontade, só que isso é um problema, eu não gosto de salada e eu não gosto de legumes, tem aqui no meu protocolo sabe que eu não gosto. Não sei o que vou fazer, não gosto mesmo, não tem jeito. Vou ter que tomar, tipo, meu multivitamínico para tentar suprir as necessidades, mas eu não gosto. Tipo, eu como batata doce, frango, macarrão integral, banana, tudo isso muito bem saudável, mas na hora na parte de cenoura, brócolis, aí salada não desce para mim [**risos**].**

[*Na tela: “Jantar: 3 ovos inteiros ou 100g de alguma proteína”*]

E aí, depois de 2 horas do meu jantar, eu posso tomar um iogurte, **aqueles iogurte grego, algum iogurtezinho assim saudável**, sabe?!

E aí depois, **antes de dormir, eu ainda posso comer mais 300g de melão ou de melancia ou 3 ameixas ou 3 pêssegos ou 100g de abacate ou 150 de mamão.**

Então, é mais ou menos isso daí.

00:05:48

Se você não pode fazer consulta com nutrólogo, nutricionista, enfim agora, busca sempre tipo comer alimentos saudáveis, macarrão integral, batata doce, frango, carne, ovo.

O meu objetivo no momento está sendo ganhar massa muscular em primeiro plano e em segundo plano perder gordura, que é óbvio, quanto menos gordura melhor. Só que em primeiro plano tô querendo ficar mais ----, tudo mais, com os “pernã”, com mais bunda, com mais corpo né?!

00:06:17

Como eu quero ganhar massa e perder gordura ao mesmo tempo, o que vai me auxiliar muito nisso é esse suplemento aqui, **o Sinedrol [*exibe, segurando nas mãos, a embalagem do produto*], que não provoca efeitos colaterais.**

No primeiro mês já começa a ver diferença com ele, é um relato de pessoas que eu já ouvi falar que usaram e deu super certo e agora eu vou começar a usar também. Eu tô muito ansiosa, porque eu quero ficar focada mesmo, quero perder as gordurinhas. Inclusive, quem tiver interesse de adquirir o suplemento, vou deixar o link na descrição você pode fazer a compra dele. Lá também tem mais informações falando mais sobre ele e tudo mais, entende?!

00:06:50

Eu sei que para começar a ter um estilo de vida saudável é difícil, mas depois que você começa, depois você, mais difícil é começar, depois que você começa vai embora, você já se acostumou, você já adquire como uma rotina. O negócio é compromisso, você colocar na sua cabeça amanhã eu tenho que correr amanhã, eu tenho que malhar tal horário, deixar já o horário especificado,

como se fosse realmente um compromisso muito sério, se você faltasse aquele compromisso ia te trazer muitos problemas. Pra você começar a pensar dessa forma, te ajuda não perder essa falta de compromisso, entendeu? Te ajuda a focar, te ajuda a entrar no foco. Falo isso porque eu faço isso.

E é isso gente. Não vou mais prolongar esse vídeo, senão vai ficar muito cansativo. Eu espero que vocês tenham gostado. **Se tem mais alguma outra dúvida vocês podem me mandar lá no Instagram me mandar aqui que depois eu respondo.** E se vocês gostaram já deixa o like, por favor, ativa o sininho. Me siga no Instagram [*surge na tela o link do perfil no Instagram*] e deixa aqui também sugestões de próximos vídeos que vocês querem ver no meu canal tá bom?!

Beijo, tchau.

”

2 A REALIDADE DE DONA DE CASA/ ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E COMPRAS DA SEMANA

Narração: Cristiane Alves – *youtuber*

Canal: Cristiane Alves

Duração: 17 minutos e 48 segundos

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=HnY7y2UZO-A>

Data de publicação: 14/03/2020

Descrição do vídeo na íntegra:

✕ CANAL DO MEU ESPOSO

<https://www.youtube.com/channel/UCf-z...>

✓ Assista também

https://youtu.be/u_5gNooADZA

✓ TREINO DE PERNAS E GLÚTEOS PARA

INICIANTES <https://youtu.be/vyjOh6a4ZQg>

CAIXA POSTAL

Cristiane Alves de Sousa

Cx. Postal 1

CEP 58233000

Araruna PB

BRASIL

PERGUNTAS FREQUENTES

Treino em casa, não faço uso de suplementos.

1,60m de Altura

Espero que gostem do vídeo ❤️

Instagram

<https://www.instagram.com/cristianeal...>

#Alimentação #massamuscular

#corpodefinidosemacademia #comidasaudável

#comidadeverdade #Almoço

#Alimentação Saudável #donadecasa

TRANSCRIÇÃO

“

Minha gente, acabamos de chegar da feira. A gente foi pra feira hoje, hoje é sábado né, e a gente foi para feira. A gente comprou um monte de coisinha saudável.

Hoje vou gravar meu dia para vocês. Espero que vocês gostem, deixe o like aí já de início e se inscrevam no canal. E vamo simhora, junto com a gente aqui, mostrar tudo para vocês.

[Na tela: **chamada de abertura com fotos e mini vídeo de Cristiane no estilo fitness – posturas e roupas - e seu link de perfil nas outras redes sociais**]

00:00:33

Gente tá tudo aqui é, o que a gente comprou e eu vou mostrar para vocês o que a gente comprou aqui, tirar das sacolas e tudo mais.

Olha minha gente, aqui, coloquei aqui para vocês verem melhor. **Comprei esse molho de alface, foi bem carinho viu, eu achei. Acho que foi 3 reais, tá caro porque, por causa do dólar, é que aumentou aí fica tudo caro. Aí coentro, aqui tem as verduras e legumes, tomate, cebola, batata, cenoura e aqui tem batata doce que a gente comprou também, bastante pra semana toda.**

Aqui tem castanha de caju foi 20 reais, aqui dá em torno de meio quilo, deu 20 reais essa quantidade aqui. E **aqui gente tem seriguela, gente sim, gente eu amo seriguela. Tá no tempo já de siriguela, que é uma fruta típica do Nordeste, é muito de boa.**

Aí tem aqui ó, uma concha de **banana** e não sei quanto foi, que eu esqueci, daí foi uns 4 reais e aqui quatro abacaxi que a gente comprou por 5 reais, foi barato, eu achei. E

aqui ó, **queijo coalho, dois né, duas fatias, esse queijo coalho aqui ó, bem feito, em casa mesmo, artesanal.**

||voz ao fundo: É artesanal?||

É artesanal que diz.

||voz ao fundo: É caseiro||

É caseiro e artesanal, quando é feito em casa mermo, sem nenhum tipo de conservante.

Olha gente aí tem aqui **ó peito de frango, eu comprei um peito e uma coxa. Aí tá aqui, eu não vou mostrar muito bem não. Aqui tem carne, aqui tem carne suína. E aqui é duas tapiocas que a gente comprou também, cada uma por 1 reais, 2 reais as duas,** aqui dentro, eu vou comer elas aí eu mostro para vocês. Foi essas as comprinhas.

Bom e **lembrando pra vocês que a gente esqueceu de comprar ovos, mas a gente vai comprar essa semana e aveia já tem aqui né, porque normalmente quando eu faço assim mostrando o povo pergunta “faltou aveia, faltou ovos, faltou tal coisa”, mas aveia já tem. A gente só compra mesmo essas coisinhas assim no dia de sábado, e tem a feira do mês também, que é no mercado.** Foi isso gente tudo.

Deu essa quantidade daqui de castanha bastante viu [**exibe a quantidade de castanha em um recipiente**]

[**Cristiane começa a pré-preparar as carnes que comprou e filma o processo**]

00:03:53

Agora minha gente o que eu vou fazer um suco de abacaxi, pra tomar né, para tomar comer e comer a tapioca aqui, pra não comer sem nada né, aí eu vou fazer com esse abacaxi aqui. E coloquei as siriguelas aqui ó, para lavar, aí deixei de molho.

[**Cristiane mostra o processo de preparo do suco de abacaxi**]

00:04:51

Olha minha gente eu só uso o abacaxi mermo, o que tem dentro, não uso a casca

porque tem muito agrotóxico então eu não uso a casca, só o abacaxi ó. Aqui gente eu coloquei só água, não coloquei açúcar. Bem docinho gente, não tem açúcar, só tem o abacaxi mesmo. Deu essa quantidade, porque esse é do pequeno mesmo.

Tô muito ansiosa pra provar [a tapioca**], comprei na feira mesmo, uma mulher que vende goma de tapioca, tapioca, queijo, essas coisa. Huumm. [**exibe a tapioca na câmara, preocupada com o fogo, como fazem usualmente as blogueiras**] É feita com coco gente, é muito gostosa. [**Cristiane se grava realizando sua refeição**].**

[**Ao fundo, vemos sua cozinha simples, com eletrodomésticos e móveis antigos e/ou populares**]

Barriguinha cheia né, agora cuidar da vida, arrumar a casa, porque tava bem arrumadinha, que eu organizei tudo à noite, eu tô organizando assim à noite a casa, limpando sabe tudo, mas agora já tá tudo bagunçado de novo, vou lá organizar tudo. [**cantarola alguma música**]

[**Cristiane exibe o processo de limpeza e organização dos cômodos da casa, que se mostra simples, modesta, aparentemente se trata de uma família de baixa renda. Nesse tempo, exibe um familiar/conhecido realizando uma construção/reparo de alvenaria no parece ser seu quintal**]

00:10:58

Minha gente, acabei de varrer a casa né, como vocês viram aí. Agora vou organizar a sala e o quarto, que é só o que falta mesmo.

Pronto gente, o quarto já tá organizado. Agora falta a sala.

Olha gente, a sala tá organizada já. O quarto também. E a cozinha aqui tem um monte de louça pra enxugar, as frutas de hoje e tá tudo organizado ó.

00:12:29

[**Antes de iniciar a próxima etapa, Cristiane pega o que parece ser uma leiteira, ou algum recipiente similar, abre um tonel com tampa,*

localizado no chão em frente à pia, recolhe um pouco de água de dentro do mesmo e bebe logo em seguida. É sugerido que a água própria para consumo da casa esteja toda armazenada nesse galão, apesar de haver torneira com água corrente na pia da cozinha*]

Agora o que eu vou fazer mesmo é o almoço, fazer arroz, vou preparar a carne e feijão já tem, já tem cozido, vou só esquentar também. Agora vou lavar o arroz pra cozinhar.

[*exibe como lava seu arroz branco, milho e ervilha em conserva em água corrente, para depois dar prosseguimento no cozimento do arroz com milho e ervilha, com adição de sal e água na panela, além do feijão*]

Feijão [**mostra o feijão cozido**]. Vou colocar todo mesmo pra esquentar. Minha gente, aqui no feijão eu coloquei água, mais água, tava sem água na verdade, e coloquei coentro.

Agora eu vou descascar aqui os legumes cenoura e batata.

Gente aqui eu coloquei cloro, água sanitária normal. Vou colocar água aqui pra colocar o alface, pra matar as bactérias.

Olha só minha gente, deixei alguns minutinhos dentro da água com água sanitária e depois lavei duas vezes com água limpa, sem nada dentro e vou agora cortar.

*[*exibe o processo de cortar as folhas*]*

Gente agora eu vou colocar na geladeira, pra até a hora do almoço.

00:16:06

Gente lavei essa carne suína já, cortei em pedacinhos pequenos, porque eu vou assar ela na frigideira antiaderente. Aí eu coloquei limão e vinagre aqui, pra ficar de molho.

E aqui o arroz tá quase pronto já ó, tá secando, e sujou bastante o fogão. E aqui eu coloquei batata e cenoura pra cozinhar na cuscuzeira e o feijão tá aqui já esquentado.

Olha só minha gente, temperei com pimenta do reino, colorau e coloquei sal, limão e vinagre, só isso, aí eu vou colocar aqui ou na frigideira

antiaderente [**sobre a carne suína**]. **Olha gente, não vou usar óleo, só vou usar a própria gordura do porco e tá assim, eu não coloquei nada de gordura.**

Olha a gente ver esse vai ser meu almoço, aqui ó a carne de porco, os legumes, arroz e feijão, e aqui tem a salada e o suco aqui ó, eu acho que eu vou tomar só um pouquinho.

Bom meus amores, depois de um almoço, depois do almoço dá uma preguiça né gente, uma vontade de dormir de deitar [**diz Cristiane deitada no sofá descansando**]

O vídeo de hoje vai ficando por aqui, espero que vocês tenham gostado. **Vou descansar um pouquinho aqui, editar o vídeo e depois é, fazer alguma coisa né. Não sei se eu lavo roupa hoje, eu estou em dúvida.** Mas é isso, beijão, até o próximo vídeo.

”

3 SEM TRIGO, SEM LEITE ESSE BOLO É IDEAL PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Autora: Juliana Simplicia - **youtuber** e fotógrafa

Canal: Juh Simplicia

Duração: 04 minutos e 50 segundos

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=OsuFJ3gtmKM>

Data de publicação: 17/04/2020

Descrição original:

Bolo sem trigo e sem leite rápido e fácil de fazer

* used 240 ml cup

* juh Simplicia channel exclusive recipe

Ingredientes

2 ovos

2 colheres de sopa de pasta de amendoim ou nutela, ou banana amassada

1 colherzinha de chá de sal

4 colheres de sopa de açúcar

4 colheres de sopa de óleo

1 xícara de chá de farinha de aveia

Meia xícara de chá de amido de milho ou polvilho doce

Meia xícara de chá de água (+ ou -)

1 colher de sopa de fermento em pó para bolo

*aveia para polvilhar por cima da massa antes de ir ao forno

* tamanho da forma: 22 cm de comprimento

10 cm de largura

* xícara usada de 240 ml

* receita exclusiva canal juh Simplicia

Pastel sin trigo y sin leche rápido y fácil de hacer

Ingredientes

2 huevos

2 cucharadas de mantequilla de maní

1 cucharadita de sal

4 cucharadas de azúcar

4 cucharadas de aceite

1 taza de té de avena

Media taza de té de maicena o chispas dulces

Media taza de té de agua (+ o -)

1 cucharada de levadura en polvo para pastel

* avena para espolvorear sobre la masa antes de ir al horno

* tamaño de la forma: 22 cm de largo

10 cm de ancho

* vaso de 240 ml usado

SIGAM ME OS BONSI!

♥ PÁGINA NO FACEBOOK COM RECEITINHAS

<https://www.facebook.com/receitasjuhs...>

♥ INSTAGRAM

<https://www.instagram.com/juliana.san...>

Cake without wheat and without milk quick and easy to make

Ingredients

2 eggs

2 tablespoons peanut butter

1 teaspoon of salt

4 tablespoons of sugar

4 tablespoons of oil

1 cup of oatmeal tea

Half a cup of cornstarch tea or sweet sprinkles

Half a cup of tea of water (+ or -)

1 tablespoon baking powder for cake

* oats to sprinkle over the dough before going to the oven

* shape size: 22cm long

10 cm wide

Torta senza grano e senza latte facile e veloce da preparare

ingredienti

2 uova

2 cucchiaini di burro di arachidi

1 cucchiaino di sale

4 cucchiaini di zucchero

4 cucchiaini di olio

1 tazza di tè di farina d'avena

Mezza tazza di tè amido di mais o zuccherini dolci

Mezza tazza di tè d'acqua (+ o -)

1 cucchiaino di lievito per dolci

* Avena da cospargere sopra l'impasto prima di andare al forno

* dimensioni della forma: 22 cm di lunghezza

10 cm di larghezza

* usato tazza da 240 ml

#semtrigo #bolofit

TRANSCRIÇÃO

“

[Tela: “Juh Simplicia”]

Oi gente tudo bem?

E a receitinha de hoje vai ser um bolo sem trigo muito simples de fazer. **Eu vou usar a pasta de amendoim. Ela dá aquele gostinho e é um jeito bom de a gente aproveitar essas pastas que às vezes fica lá no cantinho.**

Então já deixa seu like e bora lá pra receitinha.

00:00:24

A gente vai precisar de **dois ovos inteiros.**

[Na tela: 2 OVOS INTEIROS]

Eu vou colocar, gente, **duas colheres de sopa de pasta de amendoim. Essa que eu tô usando é essa aqui ó, [*exibe a embalagem do produto*] essa marca aqui ela é bem consistente, gente, e ela não tem açúcar tá?!**

[Na tela: 2 COLHERES DE SOPA DE PASTA DE AMENDOIM]

Aí eu vou misturar ela aqui com os ovos, pode usar um garfo e uma colher, um fuê, o que você tiver aí tá?! A gente vai mexer ela bastante, até ela dissolver. **Eu tô usando a pasta de amendoim, mas se você não tiver você pode usar aqui Nutella.**

Ó agora eu coloquei 4 colheres de sopa de açúcar, porque essa minha pasta de amendoim ela não tem açúcar, tá gente?! Eu coloquei quatro colheres de açúcar e é só ir continuando mexendo.

[Na tela: 4 COLHERES DE SOPA DE AÇÚCAR]

4 colheres de sopa de óleo pode ser o óleo da sua preferência.

[Na tela: 4 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO]

Uma pitadinha de sal.

[Na tela: 1 COLHERZINHA DE CHÁ DE SAL]

E agora eu vou acrescentar **uma xícara de farinha de aveia.**

[Na tela: 1 XÍCARA DE CHÁ DE FARINHA DE AVEIA XÍCARA USADA DE 240 ML]

00:01:45

Então gente, igual eu tava falando, se você não tiver a pasta de amendoim, pode fazer com Nutella, pode fazer com banana amassadinha, né?! Igual eu já fiz aqui a de banana, fica muito bom. E se você quiser acrescentar banana aqui também, nessa receita, pode também que fica ótima.

E agora eu vou colocar meia xícara de **amido de milho. Lembrando que você pode usar também o polvilho doce** tá?!

[Na tela: MEIA XÍCARA DE CHÁ DE AMIDO DE MILHO XÍCARA USADA DE 240 ML]

Uma colher de sopa de fermento em pó para bolo.

[Na tela: 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO EM PÓ PARA BOLO]

E é só misturando assim, gente, é muito simples.

[Na tela: LIKE LIKE LIKE *emoji sinal positivo*]

A minha aqui, como ela ficou um pouco seca, eu vou ir colocando uns pingüinhos de água. Eu usei aqui mais ou menos meia xícara de água tá?! E eu aconselho você ir colocando aos pouquinhos.

00:02:35

Eu coloquei a água porque a ideia desse bolo é um bolo mais leve né, mais fit, mas se você quiser usar o leite, também fica ótimo.

[Na tela: MEIA XÍCARA DE CHÁ DE ÁGUA. + OU -]

Vamos passar aqui para forma. Eu vou deixar as medidas dessa minha forma aqui embaixo tá?! No box de informações. Ela é uma forma pequena.

Aí é só espalhar assim, direitinho, e **por cima eu vou colocar aveia em flocos. Essa aqui é a aveia em flocos finos, mas você pode colocar aquela mais grossinha também.**

[Na tela: AVEIA EM FLOCOS FINOS PARA POLVILHAR]

Coloca em cima dessa outra forma e leve para assar. Meu forno tá pré-aquecido a 180 graus. Ele assou, gente, meia hora certinha.

Ele sai super fácil aqui da forma. A minha forma tinha untado ela só com óleo tá, não polvilhei nada.

Agora vou cortar para vocês verem como que fica por dentro.

00:03:47

Lembrando, gente, **se vocês quiserem colocar uva-passa, quiser colocar castanha, qualquer coisa, pode colocar que vai ficar aí, vai ajudar dar um gostinho né?!**

Eu gosto dele assim, pra tomar aquele cafezinho. É bom que não tem a farinha de trigo, é legal aí para quem tá de dieta né,

não tá querendo comer trigo. Então é muito bom, gente, ele fica com aquele gostinho, sabe, do amendoim. Eu gosto bastante.

Espero muito que vocês tenham gostado, gente. Eu vou deixar a receitinha certinha aqui embaixo, no box de informações. **Vou deixar também o link da minha página lá no Facebook e do meu Instagram. Se vocês quiserem, me manda a foto lá tá bom?!**
[Tela: “Inscreva-se no canal e deixe seu like”]

Um beijo e até o próximo vídeo. Tchau.

”

4 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL - RECEITA | DÉBORA MIRANDA

Narração: Débora Miranda – Pastora; Cantora evangélica; vice-presidente e herdeira da Igreja Pentecostal Deus é Amor

Canal: Débora Miranda Oficial

Duração: 45 minutos e 21 segundos

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Lj7-IfmSn38>

Data de publicação: 20/05/2020

Descrição do vídeo na íntegra:

Live Facebook

Alimentação Saudável

Bate-papo | Receita | Dica.

#DeboraMiranda #Receita **#ComidaSaudavel**

Gostou desse canal?

Inscreva-se, ative o sininho para receber novas publicações; participe da nossa comunidade no YouTube.

Siga-nos em nossas redes sociais:

•Telegram: <https://t.me/cantoradeboramirandaoficial>

•Facebook: <https://facebook.com/deboramirandaofi...>

•Instagram: <https://instagram.com/deboramirandaof...>

TRANSCRIÇÃO

“

Olá gente. Espero que vocês estejam bem no início desta noite. **Graça e paz de Jesus a todos que estão me acompanhando aqui essa Live.**

Gente eu vim compartilhar com vocês um lanche bem gostoso aqui. Tô tomando um café e tá saindo fumacinha já, ainda né [**risos**] muito bom.

Oi Rodrigo Leonardo Siqueira, boa noite, paz todos vocês que estão me assistindo. Eu vou compartilhar com vocês a receita desse lanche. Eu quero mostrar para vocês, é uma panqueca que eu fiz de chocolate com banana e mel. Quero mostrar pra vocês como que faz. [*Na tela: exibe a panqueca pronta em um prato*]

Oi Levi, oi tudo bem Luciana Silva, boa noite. Levi, você vai querer bastante mesmo né, olha isso aqui, é banana no meio, passada na frigideira e olha que delícia, olha a textura desse, dessa panqueca, **totalmente light gente ó, tão vendo?**

[*Na tela: exibe um pedaço da panqueca pronta no garfo*]

Eu quero compartilhar com vocês como eu fiz essa panqueca, entendeu? Tô esperando vocês entrarem, aí eu vou tomando meu café. A paz para todos, Rondinelli Rosário, para mim. Quero dar um alô para Márcia Maria Araújo, Cilene Silva, Lígia Oliveira, Márcia Pereira, Joelma Teixeira, David Martins, Franciele Dias do Carmo, enfim, Vanessa Silva, quem

mais, acho que todo mundo já chegou, já chegou até agora né.

*[*cita os nomes das pessoas que estão comentando a transmissão ao vivo*]*

Eu quero compartilhar com vocês, gente, **panqueca de chocolate totalmente saudável.** Eu quero mostrar aqui para vocês. Quando o pessoal começar entrar aí mais pessoas entrarem, eu vou ensinar vocês fazerem essa panqueca. Mas olha só vocês que já estão aí, dá uma olhada nisso aqui gente, ó. *[*exibe a panqueca novamente*]* **Eu recheei com banana, tá vendo? Não tem nada de açúcar aqui, gente.** E essa massa aqui ó, eu coloquei, depois eu dou a receita para vocês, **farinha de amêndoa, coloquei adoçante em pó pra culinária,** coloquei uma colher de chá de **cacau em pó,** vocês tão vendo? E **um ovo batido, um ovo caipira,** tá vendo a massa? Olha que demais gente, isso aqui tá demais muito bom. E coloquei de recheio, **eu coloquei esse mel aqui, aí aparece o contrário pra vocês né?! [*exibe a marca do mel*],** coloquei esse mel e banana assada na frigideira sem nada de óleo tá?

Eu tava com muita vontade de comer alguma coisa doce com café, mas eu abri a geladeira só tinha verduras, legumes, água, só tinha queijo fresco. Eu falei: mas eu tenho que fazer alguma coisa. **Aí abri o armário tinha pães, porque eu moro com outras pessoas né gente. Meu marido come, ele não gosta de farinha integral essas coisas, ele gosta de comida muito saudável, mas pão pra ele não pode ser integral, ele não gosta. Eu não como mais nada industrializado, então na verdade essas coisas que tem no armário aí não são minhas, essas coisas são do Lourival né, então não posso obrigá-lo a comer o que eu como, o que eu gosto né.**

00:04:41

Bom gente, deixa eu comer mais um pedacinho enquanto o pessoal vai entrando a gente aqui. Para quem chegou agora, é uma panqueca de chocolate com adoçante, farinha de amêndoa, você pode usar farinha integral, cacau em pó e um ovo batido, sem fermento, sem nada. Você põe na frigideira antiaderente e tosta dos dois lados, em fogo bem baixinho. Numa outra frigideira eu fiz a banana, tá vendo?! A banana eu não gosto muito da nanica, eu pus a

prata tá vendo. **Grelhei ela com um pouquinho de óleo de coco e pus este mel [*exibe a embalagem novamente*], em cima na hora de rechear panqueca, ó tá vendo?! Eles dizem que esse mel aqui é puro né, eu não tenho certeza.**

Panqueca de chocolate, Levi, bom né?! Quem quiser anotar aí. Só que eu tenho que pegar os ingredientes para vocês né?! E tô tomando um café. **Eu faço café nisso aqui ó [*exibe uma cafeteira tipo italiana*]. Faço o café no bulinho mesmo, não gosto muito de fazer naquelas cafeteiras grandes, gosto da máquina Expresso, mas cafeteira não, fica frio o café.**

Tô matando minha vontade de comer doce gente, de uma maneira saudável. Isso aqui é açúcar, mel vira açúcar no nosso organismo, mas uma colher de chá não vai fazer aquele estrago no seu organismo que faz um sorvete que tem gordura hidrogenada né?! Uma macarronada que transforma assim em açúcar, toda aquela massa se transforma em açúcar.

Então nós temos que comer de maneira saudável. Não é só questão de ficar magra, não é isso, acima de tudo eu quero ter saúde sabe, quando eu chegar na minha terceira idade, poder brincar com a Bia, com os meus netos que vão nascer. Então eu tô aqui nessa panqueca. Tô quase terminando e eu **vou colocar lá no meu Instagram.** Não sei se todo mundo. Deixa eu ver aqui, vocês tão vendo aí gente? Ó aqui tem um pedacinho de banana. Vou abrir pra vocês ó, tá vendo?! Elas tão grelhadas do outro lado, do outro lado, tá vendo ó *[*exibe a panqueca pronta*]*. Aí eu peguei esse mel e coloquei uma colherzinha de chá em cima enquanto ela estava quente que assim derreter o mel, aí eu fechei a panqueca, ó, fechei ela e fiz o meu lanche da tarde.

E aí o que vocês acharam? **Eu sei que tem gente que detesta essas coisas né, mas não é questão de, não é comida de regime, gente, que tem gente que fala “eu não gosto nada diet”. É comida natural, banana, ovo, cacau em vez de comer chocolate. Por que comer, encher o corpo de Nescau, Toddy? Aquele achocolatado já vem cheio de açúcar, né verdade?! Então nós temos que optar pelas coisas mais simples, mais saudáveis né?! Um**

ovo caipira, se possível né?! Então a gente vai indo e vamos, e vamos vivendo um pouquinho melhor.

00:09:02

Deixa eu ver aqui que o pessoal tá dizendo aqui, vê se tem alguma pergunta aqui. O Levi: Só porque não estamos aí, olha gente como ela é. A Marivone nunca mais me deu um alô, ela mora lá no Japão né, Marivone?! Olha nunca me deu mais um alô, tem até o meu WhatsApp, nunca mais me deu um alô né, Marivone?! Tô de mal de você. A Laura Gonçalves também ouvindo a gente. Vando, Márcia IPDA já dei alô. A Silvana está dizendo “Estou tomando café também, Débora, só que com batata doce”. **Ah comida saudável não tem nada demais**, você pode tomar seu café da manhã com batata doce, por exemplo, né verdade? Inclusive, falando de batata doce, você já fez escondidinho de batata doce? É uma delícia escondidinho de batata doce, batata doce no forno, você corta fatias bem fininhas, faz chips de batata doce, põe um pouquinho de azeite, um pouquinho de ervas, sal rosa e deixa ali torrando, assando uma, vira do outro lado, fica uma delícia sabe?!

São coisas assim naturais, que você não pode encher o seu organismo de conservantes, tudo que é industrializado está cheio de conservantes entendeu? Por exemplo, todos os frios. Você que gosta de mortadela, presunto, você que gosta de queijo muçarela, linguiça, salsicha, está cheio de nitrato e nitritos que são venenos para o nosso organismo, entendeu? É por isso que eu tenho evitado, faz anos que eu não como salsicha, faz anos que eu não tomo refrigerante, faz anos que não como mortadela. Ainda bem que não gosto né.

Então gente, essa aí é a minha dieta, não estou fazendo regime, eu estou comendo saudável. Eu fiz regime uma época quando eu estava bem gorda, cheguei a 98 kg. Eu fiz uma dieta, mas não assim restrita. Sabe aquela dieta de você comer só folha e tomate? Não. Eu fui entrando numa dieta de redução de calorias. Quando eu comecei a chegar no meu peso, quando eu tava com 70 e pouco, eu comecei fazer reeducação alimentar, comendo de tudo mais saudável, substituindo o arroz branco, comecei

substituir por arroz integral, em vez de comer massa de tomate pronto aí eu fazia tomar massa de molho de tomate em casa. Foi assim que eu fui reeducando o meu paladar, hoje eu não consigo comer certas coisas que eu passo mal.

Eu vou te dar um exemplo: **há 20 dias atrás, um domingo à noite. Eu sempre comia pizza, eu gosto muito de pizza quatro queijos, catupiry com frango, e eu falo isso sem nenhum medo de errar e falo toda verdade, porque Deus nos conhece, num é verdade?! Eu pedi um calzone, que é uma pizza fechada de quatro queijos, em casa. Eu passei mal a noite inteira, na hora eu amei, na minha boca o sabor estava maravilhoso, mas quando foi umas duas da manhã, eu tava passando mal. Vim pra cozinha tomei sal de fruta, e aquele peso, muita gordura. Meu corpo não gritava quando ele comia à vontade, agora que faz muito tempo que eu não como essas coisas, ele acabou estranhando. É isso que eu tô dizendo, não é frescura, o seu corpo, você pode fazer do jeito que você quiser, o seu organismo vai gostar de coisas que você apresentar a ele, você vai administrar o seu paladar.**

Tem gente que olha aqui, por exemplo esta panqueca, deixa aproveitar e comer mais um pedacinho, já tá esfriando, tá vendo ó?! **Pode falar: nossa, coisa light, deve ser horrível”. Não é gente, essa massa tá macia, olha, olha, que macia, ó tá vendo?! É uma panqueca macia mesmo, só que eu não pus Nescau, nem Toddy. Eu pus cacau em pó 100% integral orgânico, vocês estão vendo? E aqui ó, banana, eu grelhei com óleo de coco, quando tirei da frigideira eu joguei uma colher desse Mel [**exibe novamente a embalagem do mel**].**

Vocês que tem mel aí em casa pode me dar viu. Vocês que moram na chácara, na fazenda, pode me dar eu gosto viu. Quem puder me trazer mel, coisas orgânicas, vocês têm ovos aí caipira, vocês que tem aí rúcula, alface, pode me trazer. Nossa, como que eu gosto viu.

Agora que não vai dar né, porque com o Covid ninguém pode sair de casa, mas aproveita gente faz uma horta em casa

sabe, põe uma cebolinha, um coentro, uma alface ali, já é um grande começo, não é verdade?! É um grande começo de você mudar seu estilo de vida, a maneira que você come.

00:14:36

Eu vou apresentar para vocês, gente, os ingredientes, vou lá buscar pra vocês verem.

*[*Débora se dirige ao que seria sua despensa de alimentos. Podemos observar um pouco da sua cozinha e perceber que se trata de uma casa de classe média, ampla, decorada e com eletrodomésticos aparentemente modernos*]*

Tudo que eu usei: cacau, ó, cacau, óleo de coco. Deixa eu ver aqui, hum que mais que eu usei? Eu usei essa farinha, perai tem muita coisa aqui pra pegar, eu quero mostrar pra vocês tudo que eu usei, tá bom gente? Aí vocês anotem já a receita, porque eu não sei se eu vou me lembrar de fazer pra vocês. **Ó gente, eu não estou fazendo propaganda de nenhuma marca tá?**

Olha, uma colher de sopa dessa farinha aqui integral, tem várias marcas né gente?! *[*exibe a embalagem*]* Eu comprei essa marca aqui não porque eu esteja ganhando um centavo tá?! Marcaram aí? Marca aí alguém aí, depois vocês compartilhem aí a receita tá?! Pra fazer a panqueca de chocolate com recheio de banana.

Uma colher de farinha de trigo integral, de qualquer marca, eu comprei essa porque foi a única que eu achei no mercado no dia.

Uma colher de sopa, não desculpa, não desculpa, de chá, **dessa desse cacau em pó, tá vendendo?!** *[*exibe a embalagem*]* Uma colher de chá de cacau em pó.

Esse aqui usei mais gente, **esse aqui é o adoçante culinário, tá vendendo?!** *[*exibe a embalagem*]* Eu uso xilitol, porque ele tem a mesma, você usa a mesma medida que você for usar de açúcar. Xilitol tem de várias marcas mesmo, só achei essa marca Linea e eu gosto dessa marca porque ela não deixa gosto, sabe, na língua, aquela, aquele gosto de adoçante. Então uma colher de sopa cheia de xilitol, que é adoçante culinário, que tem adoçantes que não podem ir na, no fogo né, tem que ser culinário.

E pra untar a frigideira, eu uso esse óleo de coco aqui ó, vocês estão vendo?! *[*exibe a embalagem spray de óleo de coco*]* **Eu uso esse aqui. Eu espirrei na frigideira antiaderente sabe?** Nessas frigideiras aqui, deixa eu mostrar para vocês ó, eu fiz frigideira aqui ó, essa aqui ó, tá vendendo?! *[*exibe a frigideira*]* Comprei no mercado perto de casa, tá vendendo?! Essa essa aqui ó, foi o tamanho que usei, que é de quantos centímetros, deixa eu ver, 24 cm, acho que esse tamanho ideal, tá vendendo?! Eu coloquei óleo de coco nessa frigideira. Bati todos os ingredientes e coloquei no fogo bem baixinho. A gente põe no fogo bem baixinho, tá bom?! Gente, tá esfriando a minha panqueca, olha, sobrou um pedacinho. **E outra dica gente, quando você come devagarzinho você se enche rápido, tô quase cheia já,** sobrou um pedacinho pra vocês aqui ó, que tal?!

Anota os ingredientes aí gente, todo mundo anotou ingrediente? Deixa eu ver se alguém anotou o ingrediente aqui, senão vou ter que repetir. Aí quem anotou, vai, vai passando aí para o pessoal anotar também. Tá uma delícia mesmo, gente. Rodrigo escreveu assim: ‘o gigante se despertou, deu fome agora, vou fazer nesse friozinho, é bom demais’. Faz sim, é claro que essa hora, nesse friozinho, a gente tem vontade de comer um bolo. **Eu adoro bolo de fubá, sabe aqueles recheio de queijo, aqueles bolos sabe?! É, cremoso de abacaxi, de coco, eu amo isso, mas imagine gente, carregado de açúcar, carregado de farinha de trigo refinada, leite, tudo isso não é saudável pra gente.**

Agora terminando esse pedacinho aqui. Gente, olha, quem tá chegando agora, eu tô passando aqui a receita dessa panqueca de chocolate com banana tá?! E tô tomando com esse cafezinho aqui. Cadê meu bule, aqui, cadê meu bule, gente?! **Bom, eu uso esse bule aqui, gente, eu comprei em um lugar acho que era 25 de Março, aqui em São Paulo, que é muito caro nos mercados, entendeu? Tem um bule que é mais barato e tem o verdadeiro mesmo, aquele bem caro mesmo, que é o italiano, porque esse é um tipo de café inventado lá na Itália né.** Vocês conhecem esse bolo aqui gente?! Então é mais ou menos isso aí, gente. A receita, deixa eu ver aqui, ninguém anotou a receita ainda né?! Deixa eu ver, Ana Paula diz ‘olha aí, pega a

receita pra fazer pra nós. Anderson ‘maldade com a gente’. Não, é não, eu tô ajudando vocês a fazerem uma boa, bom, bom lanchinho da tarde. Dá uma fome né?! A Márcia disse ‘eu quero a banana nanica’. Um abraço Ozeni Costa também, Renata. Quero dar um abraço também Mônica Souza.

00:21:48

Quem mais aqui. ‘Eu estou aqui fazendo um bolo de milho’. A Mary tá fazendo um bolo de milho. Eu nem quero ver esse bolo aí, tá cheio de açúcar, não dá, não dá, não dá, não dá. Eu tenho medo de ficar com diabetes, com fígado gordo. E aliás, eu comecei fazer uma reeducação alimentar mais porque, porque eu tava com meu fígado muito gordo. Meu triglicérides chegou a 700 699, por isso que eu acabei mudando a minha, a minha vida né.

Gente, eu quero ver se alguém anotou. A Márcia Mello falou que não gosta de banana. Faz, mas você pode colocar recheio, qualquer coisa que você quiser pode colocar, menos Nutella né, se não vai rechear com Nutella, com leite condensado. Você pode rechear com uma outra fruta que você goste, tá bom? Você pode colocar a maçã, vai ficar muito bom também com maçã.

Eu fiz com banana porque foi, aprendi com banana e gosto de banana né.

A Maria tá com fome aqui. O David vai mandar mel puro do interior de Goiás, que delícia, obrigado irmão David, muito obrigada, vou amar. Olha que bom, olha o meu tá bem pouquinho, deixa eu abrir aqui para vocês. Olha lá, já tá aparecendo o fundinho, tá vendo?! Tá acabando o meu, porque... Eu não como todo dia o meu não, gente, eu como assim uma vez por semana, entendeu?! Porque é calórico, não é porque é natural que não tem a caloria, deixa isso aqui, não dá para ver, olha só gente a tabela calórica. *[*exibe a tabela nutricional da embalagem do mel*]* Deixa aqui, não dá para ver nada né?! Não dá para ler nada. Então gente, tudo é questão de equilíbrio. Vocês não pode exagerar no mel só porque o mel é saudável né?!

Então deixa eu ver quem, quem que marcou aqui, ninguém marcou a receita. A Maria Pinheiro quer a receita. Quem mais aqui? Todo mundo com fome, né Janeide.. o Antônio

Jesuíno falou ‘assim não é não, é mentira, mel puro não é assim não’. Antônio não é assim não? Então esse meu aqui não é puro? *[*expressão de espanto*]* E agora? Eu pensei que ele fosse puro, que eu li numa propaganda, foi, foi numa médica falando e produtos naturais, essas coisas, depois que eu comprei. Tá bom, valeu, valeu a dica.

Gente, deixa eu ver aqui ‘nossa, eu comprei farinha integral mas não usei, foi para o lixo porque é ruim’. Olha é tudo questão também de adaptar o paladar né, tudo questão de adaptar o paladar, porque eu também não gostava não, mas olha, você junta com chocolate que é o cacau em pó né, se junta com ovo, aí fica bom.

Eu como pão integral, mas eu não como pão integral de saquinho, de saquinho é muita, é muito conservante, tem muito conservante, tem muito açúcar, tem muito sal, ou então tem muito corante, então não vale a pena, não vale a pena. Então coisa de saquinho aqui em casa não entra mais tá?! Por exemplo, se eu pudesse eu ter farinha de trigo integral direto da fazenda, eu teria, mas eu não tenho opção, então tem que optar por esse, esse aqui que vem empacotado da fábrica. Mas eu não gosto, praticamente, de comer nada empacotado, eu gosto tudo natural.

Menos, como que é que fala, que ela que desembulhar menos... como que é, gente, esqueci. Me ajuda aí gente... desempacotar... A que fala que ela que desembulhar menos... como que é, gente? Esqueci, me ajuda aí, gente. Desempacotar menos e... Esqueci, esqueci. Alguém me ajude aí. Então, em outras palavras, saúde em primeiro lugar, nada empacotado, nada encaixado, é empacotado nas caixas, encaixotado, nada em saquinho, tudo assim a granel, se você puder comprar.

Agora eu fiquei sabendo gente, olha, assim segredo pra vocês, eu fiquei sabendo que o milho e a soja são transgênicos, são sementes transgênicas, ou seja, elas passaram pelo laboratório antes de irem para terra. Uma semente foi modificada no seu gens né, no seu DNA, e ela foi modificada para ser um milho perfeito pra os bichinhos não ataquem aquela, aquela

semente. Então o milho, a soja, estão contaminados, ou seja, com química, eles jogaram química para mudar o gen natural daquela semente. A única semente que não foi ainda modificada, pelo o que os médicos estão dizendo, é aveia, farelo de aveia, flocos de aveia, aveia não foram modificados ainda, então não estão transgênicos.

Então, gente, nós temos que ir diminuindo essas coisas da nossa casa, vai tirando da sua casa, deixa de comprar linguiça, deixa de comprar salsicha, deixa de comprar coisas industrializadas. A margarina é um dos piores alimentos que nós temos. Margarina é o pior alimento que você possa imaginar, porque aquilo ali não é manteiga, a manteiga, por ser um pouquinho mais gorda, é mais natural, é mais saudável que a margarina. A margarina contém gordura hidrogenada, é uma gordura que ela fica gelada e ela fica dura. Veja que a gordura hidrogenada é um dos piores alimentos dentro do nosso organismo, ela que realmente faz todo aquele problema de colesterol alto e triglicérides alto, todos aqueles negócios de gorduras do nosso sangue são provocados por isso né?! Então quanto menos você usar coisa industrializada é melhor, certo?!

00:28:21

Agora, por exemplo, o leite não sei se vocês, alguém de vocês aí toma leite aquele leite vegetais, tipo leite de, vou falar aqui, leite de amêndoa eu nunca tomei, minha mãe falou que é gostoso o de castanha de caju. Essa semana passada, ela veio aqui em casa procurando, aqui, o procurando... Microfone tá alto gente, tá baixo? r. Então ela me falou que o melhor leite é o de castanha de caju. É verdade? Vocês, alguém de vocês já experimentou, me passa aí gostaria de saber se vocês gostaram, porque eu quero comprar, deixar de tomar leite.

Leite eu tomo muito pouco, leite só tomo, deixa eu ver, é muito difícil tomar leite. Eu tomava leite com sucrilhos sabe, aquele flocos de milho açucarado, nunca mais comi Sucrilhos porque industrializada e tem muito açúcar né?! Ah eu como leite quando eu faço mingau de aveia, me lembrei, quando eu faço mingau de aveia eu faço com

leite de vaca, mas sem lactose e sem gordura, uso desnatado e sem lactose.

Agora vocês aí, já experimentou você, já experimentaram o leite, esses leites vegetais? Alguém já experimentou não podia dar uma dica para mim? Qual que é o mais gostoso? Deixa eu ver aqui 'O melhor leite é de coco' disse a Jéssica Pires. Mas tomar leite de coco com mingau, será que fica bom? A Joelma tá dizendo 'eu amei de castanha de caju'. Foi o que minha mãe falou, foi que a minha mãe falou, que é o melhor né?!

A Graça, a Graça Rota disse que não conseguiu marcar a receita. Vou fazer o seguinte, gente, eu tirei foto dessa panqueca de chocolate, ou seja, de cacau né?! Eu vou postar nessa página que vocês estão me assistindo, amanhã, tá bom?! Eu posto amanhã todos os ingredientes que eu usei, aí fica marcadinho lá, aí quando vocês quiserem é só vocês acessarem e vocês vão ter a receita, tá bom?

Eu tô tentando aqui fazer coisas diferentes. Deixa eu mostrar pra vocês, um biscoitinho que eu fiz ontem. Esse aqui ó, ah gente deixa eu mostrar pra vocês aqui. Deixa eu tirar isso aqui daqui. Vocês estão vendo aqui? [*exibe os biscoitos*] Acho que dá para ver né?! Tá vendo, gente?! Isso aqui é um biscoito que eu fiz ontem com a Maria. Maria foi no mercado agora, ela queria comprar uns negócios. Tá vendo esse biscoito? É um biscoito, gente, de queijo, queijo ralado. Foi clara de ovo, manteiga, deixa eu ver, mais o que foi, foi a farinha de trigo integral, deixa eu ver quê mais, gente. Ficou bom pra burro, sabe?! Ficou muito gostoso. Olhe, ficou macio, ele tá macio ao toque, tá vendo ó?! Muito bom. E eu fiz ontem pro lanche da tarde só que sobrou tudo isso, porque ninguém come aqui em casa essas coisas, só eu tá vendo?! É complicado, porque o Lourival não gosta porque tem farinha de trigo integral. A Maria comeu comigo, a Maria ela comeu uns três desse aqui, então também é uma receita que eu achei na internet que é totalmente sem, que eu digo, sem gordura, quer dizer, menos gordura né tia, menos gordura, tem menos calorias. É um biscoitinho de queijo que eu fiz ontem para o lanche da tarde.

Então gente, pra não ter uma reeducação alimentar ruim e desmotivante, é que você acha tudo chato, tal, você que tem que ir fazendo, sabe?! Tem que ir fazendo. Eu tô fazendo agora, porque eu tô em casa né, trabalho em casa, no Home Office, mas no dia a dia eu não tenho tempo de fazer isso, eu não tenho tempo mesmo, trabalho bastante né?! Então não tem muito tempo de fazer não, mas agora estando em casa fica mais fácil, aí fica mais fácil da gente fazer esse.

Eu quero a receita disse a Rita Lourenço. A Raquel Ferreira quer a minha receita. A Graça Rota de Espírito começou essas coisas. **Marcelo diz ‘é assado?’. Sim, é assado o biscoitinho, nada frito, não faço nada frito.**

A Ana Macedo de ‘leite de coco seco, descascar, bater com água no liquidificador, coar e tomar, um ótimo aliado para tomar ou fazer mingau’. Olha que delícia, obrigada Ana Macedo. Olha a receita, leite de coco olha natural, você pega coco seco descasca, bate com água no liquidificador, coe e um ótimo aliado para tomar ou fazer mingau. Olha que interessante, vou tentar fazer. Ótimo, ótimo, ótimo, ótimo.

00:34:27

Quem mais tá falando aqui sobre a receita? **Paulo Silva ‘desculpe minha irmã mas as coisas no Brasil são mais difíceis, são poucos tem condições financeiras’. É verdade, é verdade, você tem toda razão, eu não discordo não. Por exemplo, as coisas orgânicas são mais caras né, tudo que eu compro orgânico é mais caro do que o alface normal. É verdade tem toda razão, não tiro sua razão não, é complicado.**

O Isaac tá falando com a Nica, deixa eu ver mais. A Franciele Dias, ela diz ‘Eu anotei a receita, está nos comentários’. Ah ótimo gente, então, a Franciele colocou aí a receita que eu fiz da panqueca, que vocês viram né?! **A Keila Costa disse ‘esse ano eu fiz jantar de Páscoa Pescatti(?) e ganhei um PDF de receita sem trigo e sem fermento’. Ótimo, olha que lindo, Keila, parabéns, que interessante, olha que legal.** A Roseane Silva perguntou quantos ovos na panqueca, vai só um tá. E a Maria Aparecida, eu amo você.

Débora, beijo, tá Deus abençoe. Deixa eu ver mais, quem tá aqui, ele tá falando aqui ‘Roseli tá assistindo’. ‘Quero a receita’, Raquel Ferreira você viu né, que... como ela chama? Quem fez lá? A Franciele Dias fez a receita aí, tá nos comentários, tá bom? Você pode pegar aí. Deixa eu ver aqui, mais aqui. Gente, tem tanto comentário bom aqui, eu vou ler depois né?! **A Maristela tá dizendo que o melhor leite de coco, disse o Doutor Lair Ribeiro, mas aquele leite, aquele leite de coco industrializado é ruim para você tomar o mingau não é?! Ou tomar puro, deve ser ruim. Acho que é melhor você tentar fazer um caseiro né?!** A Eva falou que quer a receita, então procure lá, Franciele que tá assistindo a gente, Franciele Dias, ela notou a receita, tá aí nos comentários, tá bom?

Deixa eu ver. **‘Leite de gato é bom’. [*risos*] Você já tomou? Eu não. Paulo Silva tá dizendo ‘faz macarrão com salsicha’. Deus me livre, uma coisa que eu deixei de comer também, macarrão, mas eu faço um nhoque de mandioquinha em casa, com farinha de trigo integral, muito fácil fazer, só cozinhar mandioquinha bem cozida, de preferência com bastante água, mas não joga água, tanto que é que não sobe água né. Um pouquinho de sal, tempero, alho, tal um pouquinho de azeite, aí você põe um ovo naquela massinha da mandioquinha, põe farinha de trigo integral e vai amassando. Depois joga na panela com água, quando subir as bolinhas já estão, já estão prontas.**

Ótimo, também adoro, gosto muito. **‘Dé, você já tomou leite de búfala?’ Não, mas eles falam que leite de animal não é bom, né? É por isso que eu tô tentando buscar leite vegetal né, de castanha de caju.** É de vegetal que fala, ah gente, leite vegetal, acho que é. Zezé diz ‘eu tomo leite de vaca é bom demais’, eu também.

A Isabel Prestes **‘O mel quando é puro sente o gosto da abelha’. Eu nunca comi abelha, né.**

Vou experimentar o **leite de cajuri**, diz a Bernadete. Mauro Celso está sentindo aí, Mauro ‘Tudo bem?’.

Tem o leite de soja que é muito gostoso’, mas Iraildes, como estão dizendo, que a

semente de soja está com, sendo transgênica né, foi modificada antes de ser plantada, então eu tô evitando todo tipo de milho e todo tipo de soja, tô usando outros grãos entendeu? A Marisa, lá de Curitiba, diz ‘não sou muito fã de leite, quase não tomo, desnatado detesto e outro só de pensar’. Nem Bruno, então que bom, Marisa, ótimo. **‘Leite fazenda é bom, como é bom leite de cabra’. Meu pai tomava muito leite de cabra, muito leite de cabra desde pequenininho, ele falou que era muito bom.**

‘Leite de amêndoas es muy Buena’, tá bom Marlene, eu vou tentar experimentar esse leite de amêndoa, ih vou experimentar. A Ivana disse ‘Eu só tomo leite em pó com café, uma delícia, não sou chegada a leite de caixinha’. Certo.

‘Leite de amêndoa é gostoso, difícil achar’. Pelo difícil achar também não ajuda né? Muito difícil encontrar. Gente, acho que leite de inhame nunca ouvi falar. ‘Leite de coco eu não gostei’ disse a Bernadete. ‘Amo mingau de aveia também’. Ah Deixa eu ver quem mais... gente acho que é isso mesmo. ‘Oi Judite, tudo bem, minha lindeza? Tudo bem com você?’.

A Crisdoni Santos, **Crisdoni a gente não precisa ficar tocando trombeta, mas eu tô ajudando muita gente com cesta básica, com roupas. Aliás, você já fez sua doação hoje, ou essa semana, ajudando as pessoas mais pobres? Que você era bom ajudar tá bom?. A gente não precisa ficar tocando trombeta, o que que a gente faz né, mas graças a Deus, Deus tem me dado, em muito eu tenho eu tenho recebido de Deus, mais do que eu preciso, por isso eu compartilho com muita gente, pago conta de água de pessoas, de luz, ajudo em tratamento dentário, ajudo com aluguel, ajudo com roupa, ajudou com cestas básicas e graças a Deus eu tenho multiplicado e muito na minha vida. Se você não fez sua doação ainda, Crisdoni tá na hora de fazer, tá bom?**

Deixa eu ver quem mais aqui. **A Joelma disse ‘melhor de castanha-de-caju’. Gente, acho que eu vou experimentar o de castanha de caju primeiro e depois a gente vai, a gente vai compartilhando aqui, não é verdade?! Deixa eu ver quem mais aqui. ‘Gracias por las dicas’, diz o Jairo, ‘Vamos cuidar de nuestra salut, como manda lá palabra de Diós’. Así es.** Haddad Oliveira disse ‘começa aos poucos hermanita, você vai conseguir’. Haddad tem o corpo de adolescente né, tem uma saúde de ferro, isso é importante né?!

Gente, acho que é isso. Eu já dei aqui a minha, a minha, meu recado de hoje pra você e **é tão bom a gente compartilhar com vocês, estar perto de vocês nessa Covid, já que a gente tá nesse confinamento.** Eu não vejo a hora de voltar os nossos cultos, eu não vejo a hora de estar novamente cantando, cantando com vocês nos ginásios, nas igrejas, e espero que vocês também estejam como eu estou, **acho que todo mundo tá com vontade de voltar à ativa novamente né?! E pelo jeito não vai, vai demorar um pouquinho ainda, nós voltarmos à ativa como era antes. Aí eu creio, ainda na minha concepção, que até o final do ano vamos ter muitas dificuldades ainda, de estarmos juntos, reunidos né?! E pelo jeito, pelo menos aqui no Estado de São Paulo, nós estamos aqui no centro da Covid né?! Então acho aqui em São Paulo vai demorar um pouquinho mais.** Gente muito obrigada, vocês que me acompanharam, muito obrigado, Deus abençoe a todos vocês, até a próxima. Então, eu vou postar amanhã na minha página aqui no fanpage tá?! Amanhã eu posto a receita da panqueca de chocolate com banana, que é uma opção de lanche aí pra quem tem vontade de comer um docinho, um lanchinho bastante saudável e que vale a pena experimentar pelo menos uma vez na vida né?! Um abraço gente, fiquem com Deus e até a próxima.

[‘Obrigada por assistir. Débora Miranda’]

”

5 COMPRAS DO MÊS (ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL) + ORGANIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

Autora: Mellanye Gimber – *youtuber*

Canal: Mell tube Mell

Duração: 10 minutos e 24 segundos

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=k8tpUjIAkzE>

Data de publicação: 15/03/2020

Descrição do vídeo na íntegra:

#comprasdomês #alimentaçãosaudável

Oii gente! Mais um bloco para o canal! Dessa vez as compras que faço todos os meses!

Comecei à pouco tempo a mudar a minha alimentação masss já está dando um ótimo resultado no meu metabolismo! Então decidi compartilhar com vocês essa mudança!

Espero que gostem! ❤️

Se gostou do vídeo compartilha com um amigo para ajudar o canal? Obrigada ❤️

não esqueça de ativar o 🔔 ai todas as vezes que eu postar vídeos você vai receber uma notificação

👉❤️

Music: @rxseboy @thebootlegboy @teqkoi

.

.

☁️ CUPONS DE DESCONTO ☁️

Instagram: @notebook_therapy Meu cupom de 10%: DICASDIARIASBLOG50

@vivamilbrasil DICASDIARIASBLOG para 10%

@euqueroecraft DICASDIARIAS para 10%

@kumastationerycrafts MELL10 10%

@otrio.stationery DICASDIARIASBLOG10 10%

.

☁️ REDES SOCIAIS ☁️

INSTAGRAM DE ESTUDOS: @melltubemell

INSTAGRAM PESSOAL: @guimberr

PINTEREST: Mell tube

.

Para envios de correspondência: 📧

Mellanye Gimber

Betim- MG

CEP: 32673-182

.

Beijos turma 🌟😊

TRANSCRIÇÃO

“

Oi oi gente.

Sejam bem-vindos a mais um vídeo deste canal. Se você não me conhece, meu nome é Mellanye. Se você é novo por aqui, seja muito bem-vindo, bem-vinda.

[Na tela: aparecem lista e carrinho de compras]

E o vídeo de hoje é um vídeo que eu to enrolando há muito muito tempo pra gravar, mas aqui estamos. Então, pra quem é novo no canal, **antigamente eu comia muita, mas muita besteira, e estou tentando mudar os meus hábitos alimentares. Então, eu faço todo mês uma comprinha, junto com minha irmã e minha mãe, pra comprar coisas saudáveis, que dá uma melhorada assim na**

nossa vida sabe?! Então larguei muita coisa de lado, parei de comer muita coisa e tô passando a comer muita coisa também.

[Na tela: separando os alimentos | passo um pano seco em todos os produtos antes de guardar no armário | *Melani mostra um pano seco, lista de compras, nota fiscal das compras com total de cerca de R\$126,00*]

E aqui eu fiz uma listinha para ir no supermercado, aqui na minha cidade, cidade de **Betim, Minas Gerais**. E eu fui no supermercado que chama Atacadão, não sei se tem na cidade de vocês, mas é **um supermercado de atacado e varejo e que tem muito preço acessível, bem baratinho as coisas lá e bem promoção. Então sai super em conta fazer a compra do mês lá.**

00:01:43

Esse vídeo de hoje não é exatamente a compra do mês, é mais uma compra assim, saudável, fora a compra do mês que é as coisas tipo pesadas, que é produtos de limpeza, mantimento mesmo. Então esse aqui é mais uma coisa que eu compro em relação ao lanche, em relação a minha comida saudável em si.

Então o vídeo de hoje é isso, eu vou explicar para vocês como que funciona.

00:02:09

O comecinho, que é assim que eu recebo né a compra, que eu chego em casa tira tudo da sacola. Detalhe que lá não tem sacola, então vai tudo na mão mesmo, a gente pode comprar, aí a gente compra sempre duas, no máximo, para colocar os potinhos de vidro azeitona, geleia, enfim, pra não quebrar e poder levar no banco da frente do carro.

E aí chegando em casa, eu passo um produto, um produto não, pano seco em todas as embalagens, porque tem bicho que anda, então para evitar qualquer problema eu passo um paninho seco para tirar poeira, tirar a sujeira para tá guardando no armário. Outra coisa que eu vi que não tava dando certo, é guardar os saquinhos de linhaça, aveia, no armário, sem colocar em potes. Então nessa compra, desse mês agora que foi de março, eu decidi comprar alguns potinhos que na verdade é de macarrão e ninguém precisa ter problema com isso, até porque eu tô aguardando é para evitar de bichinhos entrarem e manter a durabilidade do alimento. Então tô nem aí se é de macarrão, importante é que deu certinho pra todos os produtos que eu comprei e ficou até organizado.

[Na tela: *Melani mostra na tela as embalagens dos produtos comprados, indicando o preço de cada um:*

pão integral industrializado r\$4,95;
 coco ralado industrializado r\$2,99;
 arroz integral r\$4,29;
 aveia em flocos r\$3,18;
 palmito de açaí em conserva r\$10,98;
 azeitonas verdes em conserva r\$5,49;
 leite uht desnatado r\$2,79;
 suco de laranja industrializado r\$2,89;
 semente de linhaça r\$3,69;
 chá mate tostado r\$3,69;
 chá de hortelã r\$2,29;
 chá misto maçã e canela r\$4,99;
 chá misto de chá verde, limão e chá branco r\$7,59;
 água de coco industrializada r\$6,49;
 alimento tipo torrada integral r\$3,29;
 alho frito sem sal r\$21,90;
 granola de cereais light r\$10,90;
 açúcar mascavo r\$7,99;
 farinha de rosca r\$2,55;
 papel manteiga r\$4,19;
 amido de milho r\$3,49;
 absorvente higiênico r\$17,90;
 geleia de mocotó r\$3,99;
 potes r\$4,89;
 talco r\$15,90*]

00:03:15

E aí o quê que eu fiz, eu peguei uma folha pautada e eu anotei todos os produtos que eu queria guardar dentro dos potes, e **coloquei com uma caneta colorida, qualquer marca, pode ser qualquer marca, não tem marca específica, tá Galera?! Então você vai colocar as validades dos produtos com a caneta colorida.** E aí com uma fitinha que você tenha, pode ser durex pode ser *washi tape*⁴⁴, eu usei *washi tape* que é a única que eu tinha na hora, fiquei com um pouco de dó sabe, mas como é uma coisinha que vai durar, eu quase não vou trocar, só se cair água, alguma coisa assim, aí eu vou trocar, então compensou, ficou mais organizadinho, mais bonito também. Então vai do seu critério aí qual fita que você tem, qual fita que você queira colocar.

[“separando os alimentos para colocar no pote | materiais para anotar o nome dos alimentos | folha pautada, tesoura, caneca comum, fita (qualquer uma)” | **mostra os itens** | *“selecione os alimentos | para colocar o vencimento selecione uma caneta colorida (qualquer marca) vai ajudar a destacar a data” *começa a anotar** | *“recorte | deixe um espacinho para colocar a fita” *mostra o processo de colocar os papeis nos potes e depositar os alimentos nestes**]

Bom e uma coisa que agora eu tô acostumando a fazer pra manter a conservação do alimento e também não entrar bichinho, se sobrar algum alimento que eu coloquei no potinho, sobrou um pouquinho no saco, eu uso prendedores pra tá amarrando, fechando o saco e evitar de entrar bichinho. Então eu seguro a parte que

sobrou, vou dobrando pedacinho por pedacinho, e aí no finalzinho coloco o prendedor e guardo no armário junto com os potinhos.

[“uso prendedores para fechar os sacos e automaticamente impedir a entrada de bichinhos e aumentar à durabilidade” | **mostra os prendedores pequenos e processo com música de fundo**]

00:09:46

Espero que vocês tenham gostado do vídeo. **Novo bloco aqui no canal, então se vocês gostarem, eu vou fazer vários outros vídeos relacionados a isso. Então é isso, deixa seu like no vídeo e comenta aqui embaixo aí o que você achou, como que você faz para organizar a compra da sua casa. Comenta aqui embaixo qual outro vídeo você quer que eu grave relacionado a isso, que eu tô super aberta a novas opções.** E é isso, se você não for inscrito, se inscreve no canal, ativa o sininho, porque todo vídeo novo que eu postar você vai receber uma notificação. Deixa seu like no vídeo, se você gostou, compartilhe com um amigo. Um super beijo e até o próximo vídeo.

[**Melani exhibe como ficaram seus produtos organizados em potes e lacrados com prendedores** | “deixa o seu like se gostou das dicas! um super beijo e até o próximo vídeo”]

”

⁴⁴ *Washi tape* é uma fita adesiva feita com papel de arroz, geralmente colorida ou estampada, a qual seu adesivo suave permite a colagem em diversas superfícies lisas sem deixar resíduos de cola.

6 ALIMENTOS PARA SE BLINDAR CONTRA O #CORONAVÍRUS - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM TEMPOS DE ISOLAMENTO

Autora: **Veronica Laino – nutricionista CRN 26225; graduada em Nutrição pela USP, especializada em nutrição funcional, nutrição esportiva funcional e Nutricional Coaching**

Canal: Veronica Laino

Duração: 07 minutos e 24 segundos

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=1DfkMj1IQIE>

Data de publicação: 18/03/2020

Descrição do vídeo na íntegra:

• Inscreva-se no canal: <http://bit.ly/canalveronicalaino>

Veronica Laino Caixa Postal 2047 | São José dos Campos – SP | CEP: 12243-970

Verônica Laino - Nutricionista - CRN:26225

• **Desafio de Emagrecimento:** <https://bit.ly/vlyoutubedesafio>

• Marmitas: <https://bit.ly/ytmarmita>

• Vlogs: <https://bit.ly/vlytvlog>

• Me acompanhe por todos os lados:

Instagram: <http://www.instagram.com/veronicalaino>

Facebook: <https://www.facebook.com/blogveronica...>

Site: <http://blog.veronicalaino.com.br>

• Contato: contato@veronicalaino.com.br

Direção, Produção e Edição: Verônica Laino e Leo Avesani

TRANSCRIÇÃO

“

Será que a alimentação **consegue te blindar contra o coronavírus?**

Fala pessoas, tudo bem com vocês? Eu sou a Verônica e hoje **eu vou te ensinar como que a alimentação pode te ajudar a se proteger neste momento** tão delicado que o Brasil tá passando.

A primeira coisa que a gente tem que deixar bem claro aqui. **Para você evitar a contaminação com coronavírus, você tem que tentar ficar o mais longe das pessoas possível, então evitar aglomeração e tentar ficar em casa a maior parte do tempo.** E sempre que possível você deve lavar bem as mãos. **A água e sabão já foi comprovado que ela é eficiente sim. Então a gente tem que lavar a mão e lembrar que a gente tem que**

entregar bem a mão né, durante 40 segundos, pra a gente conseguir aí se proteger do vírus.

Agora a alimentação, ela pode te ajudar muito porque se por um acaso você **se contaminar com o vírus, você tiver com uma imunidade bem baixa, você vai ter efeitos colaterais muito severos da doença e provavelmente vai precisar de internação.**

Agora se a sua imunidade tiver alta e tiver tudo em dia, você pode até ter contato com o vírus, porém os seus sintomas vão ser bem pequenos e a probabilidade de você precisar de uma internação é muito pequena. Então a ideia da alimentação não é evitar um contato com vírus e sim deixar o seu metabolismo forte pra que se você tiver contato com vírus, você tenha sintomas muito brandos e possivelmente nenhum efeito colateral.

00:01:29

Bom, então **a primeira coisa que a gente tem que pensar é desembalar menos e descascar mais. Ao longo dos próximos vídeos**, eu vou ensinar aqui no canal como que você faz para **congelar os alimentos, mantendo os nutrientes e conseguir fazer um pequeno estoque aí na sua casa de alimento saudável, sem você ter que ficar indo todo dia no supermercado.**

Pensando nos nutrientes, a gente tem 11 nutrientes que são peças-chave pra melhorar a sua imunidade. São eles: vitamina A, C, E, D, B6, B12, B9, zinco, selênio e cobre.

Então papel e caneta na mão, porque agora a gente vai passar por esses 11 nutrientes e quais fontes alimentares você tem que incluir na sua dieta.

A vitamina A, ela está presente principalmente na gema do ovo, na cenoura, manga, espinafre, brócolis e acelga. Você pode consumir esses vegetais tanto na versão crua ou na versão cozida.

Já vitamina D é um momento bem delicado, porque **a gente tá pedindo pra que todo mundo consiga ficar maior parte do tempo em casa, ou seja, a gente vai diminuir muito a exposição no sol.** E quando a gente se expõe no sol, a gente consegue ter uma boa produção de vitamina D. Então nesse momento **vale a pena você conversar com seu médico ou com a sua nutricionista e pedir pra eles uma suplementação de vitamina D.**

Na alimentação a gente tem pouquíssimos alimentos ricos em vitamina D. O principal deles é o cogumelo, porém não é todo mundo que tem acesso ao cogumelo e, como ele é um alimento muito perecível, não vai ser fácil a gente ter sempre ele na nossa alimentação. **Então a vitamina D, eu acho que vale a pena a suplementação.**

00:03:06

A vitamina C está presente principalmente nas frutas cítricas, como limão e laranja. **Só tem que tomar um pouquinho de cuidado que a vitamina C se perde muito fácil. Então se**

você abriu limão, abriu a laranja, você tem consumir logo em seguida. Não adianta colocar rodela de limão na água e consumir ao longo do dia, porque você vai perder essa vitamina C. Então a ideia mesmo é você espremer esse limão num pouco de água e já tomar um copo de uma vez ou realmente chupar laranja, de preferência com bagaço que é rica em fibra. **A fibra lá também vai melhorar a sua função intestinal, melhorando a sua imunidade, e assim você consegue ter uma boa ingestão de vitamina C e fibras.**

Agora, uma outra sugestão, é **a acerola que é riquíssima em vitamina C e a gente encontra ela na forma de polpa congelada. E um bom consumo seria ¼ dessa polpa por dia. E aqui vale a mesma regra do limão e da laranja, bateu suco você já tem que tomar logo em seguida.**

E se você tá gostando desse tipo de vídeo, não esquece de curtir e se inscrever aqui no canal. **Eu sempre posto três vídeos novos toda semana pra vocês. E não esquece de compartilhar esse vídeo com todos seus amigos e familiares, vamos todo mundo ficar com a imunidade bem forte para a gente não ter muita complicação.**

A vitamina E você vai encontrar principalmente na **semente de girassol**, que é uma boa opção para você colocar em cima da salada ou até mesmo consumir como um lanchinho. Também tem na gema do ovo, nas castanhas e no abacate.

00:04:31

Já vitamina B6 você vai encontrar principalmente nas carnes, no ovo, **na aveia, banana e na levedura nutricional, que é uma boa opção também pra você dar aquele tempero especial na sua salada ou até mesmo pra temperar aquela pipoca. Afinal de contas, a gente vai ficar mais em casa, então assistir TV comendo uma pipoca vai agradar todo mundo e você já consegue potencializar esse lanche acrescentando a levedura nutricional.**

A vitamina B12 você encontra principalmente nas carnes e nos ovos. E aqui a gente tem que dar uma atenção especial. **Pra quem é vegano,**

que não consome nem carne nem ovo, vale a pena conversar com a sua nutricionista e pedir uma suplementação dessa vitamina B12 pra você não ficar em falta. É interessante, inclusive, se você for vegano testar sua vitamina B12 pelo menos uma vez por ano, pra ver se você tá em déficit, se você não vai precisar de uma suplementação ainda maior.

Vitamina B9 ele tá presente principalmente nos verdes escuros. Então, espinafre, brócolis, na salsinha e também nas leguminosas, que é grão de feijão, grão de bico, lentilha, ervilha. Então **tenta incluir** bastante desses grãos na sua alimentação.

00:05:45

Já o zinco que vai deixar muita gente feliz, porque ele tá presente principalmente no cacau em pó. Então tanto cacau em pó, ou seja, receitas que vão cacau em pó, ou os chocolates 70%, **eles estão liberados** e podem ser consumidos para aumentar o seu consumo de zinco. Ele também tá presente na linhaça, na gema do ovo e no amendoim.

Já o ferro você vai encontrar principalmente nas carnes, no ovo e todas as leguminosas, que é o grão de bico, lentilha, ervilha e na beterraba.

O cobre tá presente principalmente nas castanhas. Então castanha de caju, castanha do Brasil, também conhecido como castanha do Pará, nozes, amêndoas, avelãs,

macadâmia, pistache, amendoim, todas essas castanhas, elas vão conter um pouco de cobre.

E o selênio ele está principalmente na castanha do Brasil, também conhecida como castanha do Pará. O ideal é a gente consumir uma única unidade por dia, já tem uma boa quantidade de selênio. Mas se você não gosta de castanha do Pará ou tem alergia, você também encontra o selênio no arroz integral, na gema do ovo e na semente de girassol.

00:06:52

Então se você conseguir incluir na sua alimentação do dia a dia um alimento de cada vitamina e mineral, você vai conseguir fazer com que a sua imunidade fique bem forte e você consiga mesmo que em contato com o vírus ter sintomas mais brandos e mais tranquilos.

Então esses eram os 11 nutrientes que eu queria compartilhar com vocês. Se ficar com alguma dúvida, deixa pra mim nos comentários, eu vou responder todos vocês. Mantenham a calma, **mas se possível, fiquem casa.** Não esqueçam de lavar a mão com frequência e fiquem bem.

Então é isso gente, fui.

”

7 NINGUÉM ACEITA OS ESCÂNDALOS. SEM ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL O POVO EMBORA. AGUARDEM O PÓS-PANDEMIA.

Narração: irmão Elton – diácono da Igreja Evangélica Assembleia de Deus Ministério Pernambuco, em Escada (conforme descrito na fala)

Canal: Silvio Moura da Silva – que se define como **“O ATALAIA” na descrição do canal (atalaia significa “aquele que vigia, que observa; sentinela”)**.

Duração: 03 minutos e 45 segundos

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=EKvRYAEwZl>

Data de publicação: 23/05/2020

Descrição do vídeo na íntegra:

TRANSCRIÇÃO

“

Meus amados irmãos, eu desejo saudáveis com a paz do Senhor.

Aqui quem vos fala é o irmão Elton, da Igreja Evangélica Assembleia de Deus **Ministério Pernambuco, aqui em Escada** [**município brasileiro do estado de Pernambuco**].

Coopero como diácono da igreja por cinco anos, também cooperamos na supervisão das campanhas, aqui em Escada, por volta de aproximadamente 8 anos, ajudando os pastores que aqui passaram e pude também cooperar dirigindo algumas congregações aqui na cidade, na qual estou dirigindo a congregação que fica no Novo Horizonte, na área 7 aqui no Setor 5, em Escada.

Venho através deste vídeo comunicar o meu desligamento da IEADPE [**Igreja Evangélica Assembleia de Deus Ministério Pernambuco**].

Eu e minha família, minha esposa e minha filha, estamos nos desligando da IEADPE.

Estamos indo cooperar com a Igreja Evangélica Assembleia de Deus Ministério Seara ajudar o Pastor Hélio Ribeiro.

Por algum tempo, já trabalhei com pastor Hélio numa das cidades aonde ele passou e percebi que o pastor Hélio verdadeiramente é um homem de Deus. E com esta obra da igreja Seara, o pastor Hélio está na direção de Deus.

00:01:07

Eu tive questionando a Deus, indagando ao Senhor, refutei muito em oração, mas a vontade de Deus prevaleceu, melhor dizendo, a vontade de Deus sempre vai prevalecer na minha vida. Sei que não estou fazendo nada de errado, sei que não vou me arrepender desta decisão que estou tomando, porque estou dentro da vontade de Deus.

Em nenhum momento o pastor Hélio me procurou, nem me ligou, nem muito menos ele veio na minha casa. Está aqui meus vizinhos como prova desta verdade que eu estou falando.

Eu quero dizer aos irmãos que eu estou saindo em comunhão com a igreja, não tenho problema com ninguém. Os irmãos que me conhecem sabem do empenho, da dedicação, sabe que me doei quando estive aqui na IEADPE. Dei a minha vida pela igreja, por muitas oportunidades comprometi a minha saúde, comprometi até mesmo a minha família, mas é.. fiz tudo isso por amor a obra de Deus. Se eu pudesse, ou melhor, se eu puder, vou fazer tudo novamente mas desta oportunidade agora é na Igreja Evangélica Assembleia de Deus Seara ajudando o Pastor Hélio Ribeiro.

00:02:18

Estou saindo sem problema nenhum com pastor da igreja, pastor presidente nenhum pastor setorial, nem com nenhum dos obreiros aqui em Escana, nem com a igreja. Estou saindo sem nenhum problema na supervisão das campanhas, tô saindo limpo, estou saindo

sem nenhuma mancha. Os supervisores dos pastores, o supervisor atual, o pastor atual sabe do que eu estou falando, da minha integridade e meu caráter.

Estou saindo com a minha cabeça erguida da supervisão das campanhas, também não tive problema nenhum nas igrejas onde passei dirigindo as congregações, pelo contrário, aonde passamos os irmãos tem muito carinho por nós, por mim, minha esposa, por toda minha família e é um carinho recíproco, eu também vos amo em Cristo Jesus. O meu desejo é que este carinho, que este respeito, que esta amizade que construímos aqui na IEADPE seja uma amizade que permaneça. Eu não estou deixando de ser crente, não estou

deixando o evangelho, continuo no mesmo barco que os amados irmãos, remando com o mesmo objetivo para glória de Deus e na espera de Jesus a qualquer momento. Por mim Jesus ele vinha agora, porque eu continuo com a certeza da minha salvação.

Eu quero agradecer ao pastor presidente Pastor Ailton José Alves, também agradecer ao pastor setorial Pastor Marcelo Gomes da Silva.

Enfim, um abraço a todos, que Deus vos abençoe.

”

8 NUTRICIONISTAS DÃO DICAS DE COMO MANTER A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA QUARENTENA

Narração: **Lucas Henrique Gomes – Jornalista**

Canal: O Tempo - jornal impresso e online

Duração: 01 minutos e 49 segundos

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=whKHTDFtvNo>

Data de publicação: 02/04/2020

Nº. de visualizações: 6883

Curtidas: 117 | Não curtidas: 1

Nº. de comentários: 0

Descrição do vídeo na íntegra:

A reportagem conversou com especialistas que prepararam um “guia” para os próximos dias em casa

TRANSCRIÇÃO

“

No café da manhã, **proteína como ovos e queijo magro são boa opção. Inclua** um suco e frutas, que são **ricas em vitaminas e minerais. Prefira a versão integral** do pão, que é **rica em fibras que auxiliam no funcionamento do intestino.**

[Na tela: ovos fritos decorados com salsinha; maçãs/ suco de laranjas/ sanduíche de queijo branco, tomate, rúcula e pão integral; ramos de trigo para simbolizar as fibras do pão]

No almoço, **consuma** legumes, hortaliças, **boas fontes de carboidratos** como arroz integral batata doce mandioca ou inhame, e fonte de **proteínas mais magras**, como peixe, frango ou patinho.

[Na tela: prato contendo alguma porção de preparação, decorado com apelo gastronômico; sacola de hortifruti com vegetais; arroz integral também apresentado com apelo gastronômico, em prato decorado; batata-doce cozida e crua; mandioca representada em uma preparação cozida e decorada com anis estrelado e canela; inhame cru; proteínas mais magras representadas por sardinhas cruas e peito de frango grelhado]

Priorize uma refeição mais leve com peixe ou frango e legumes.

Tem que jantar mais cedo para ajudar na digestão e na qualidade do sono.

[Na tela: prato com salmão, aspargos e tomate cereja; sopa de abóbora; legumes crus e uma preparação com frango decorada e vegetais refogados]

Antes de dormir, tome um chá de camomila ou melissa e **se tiver fome tome um iogurte com castanhas ou uma fruta com sementes que pode ser de chia, abóbora ou Girassol**

[Na tela: chá em uma xícara, acompanhado de ervas frescas; iogurte natural com aveia; diferentes tipos de castanhas e frutas passa; kiwis; porções isoladas de sementes de chia, abóbora, girassol]

Nos lanches intermediários entre café da manhã, almoço e jantar, **inclua** frutas, **aveia**, ovos sementes e castanhas. Alguns **sucos sugeridos para fortalecer o sistema imunológico** são de laranja, cenoura e couve, limão maracujá e couve, e abacaxi com gengibre

[Na tela: batido de frutas em copo de vidro com canudos e decorado com frutas; ovos cozidos; morango com aveia; sementes de abóbora; castanhas; frutas cítricas diversas; separação numérica de imagens com os ingredientes dos sucos sugeridos]

O que prejudica o sistema imunológico são produtos industrializados, farinha branca e bebidas alcoólicas

*[Na tela: texto caixa alta **PREJUDICA O SISTEMA IMUNOLÓGICO; sorvete; farinha de trigo refinada; azeitona em conserva; atum em lata; macarrão; cachorro-quente; biscoitos coloridos chamados macaron; ao fundo biscoitos cream-cracker, rosquinhas doces, jujubas e mini-confeitos]***

Quando consumir frutas verduras e legumes crus cuidado com a higienização, o ideal é colocá-los de molho em uma solução de água e água sanitária

[Na tela: inicialmente vegetais crus; após, composição de imagens (um galão de água, uma colher e frutas mergulhadas em água) com o uma texto que sugere a quantidade e tempo necessário para preparo da solução que o narrador menciona: um litro de água + uma colher de sopa de água sanitária; 15 minutos de molho e enxaguar]

Quando **aos alimentos industrializados que serão guardados, é necessário passar um pano com álcool em gel ou água sanitária nas embalagens**

*[Na tela: **biscoitos macarons, bebidas alcoólicas, doces em conservas; após uma mão segurando um borrifador em direção a um pano de limpeza segurado por uma mão com luvas, aliado ao texto em caixa alta **ÁLCOOL EM GEL OU ÁGUA SANITÁRIA]*****

*[Na tela:
“LOCUÇÃO/APURAÇÃO
Lucas Henrique Gomes
FONTES*

***Bella Corrêa (@bellacorrea.nutrichef),
nutricionista e healthy chef***

***Bárbara Mercini (@nutri.educa),
nutricionista e mestre em ensino***

EDIÇÃO DE VÍDEO

Andréa Viana

IMAGENS

Freepik/Pixabay

MÚSICA

Sunny/Bensound”

]

”

9 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: LUCIANA GIMENEZ DÁ DICAS PARA QUARENTENA

Narração: Luciana Gimenez – apresentadora de televisão

Canal: **Márcia Stival Assessoria** – assessoria de Imprensa para o mercado artístico, corporativo e personalidades

Duração: 01 minuto e 57 segundos

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=QoDxh8m2qIE>

Data de publicação: 16/04/2020

Descrição do vídeo na íntegra:

Apresentadora **#LucianaGimenez** compartilhou uma dica especial com os seus seguidores. A **musa** contou como anda mantendo sua alimentação saudável mesmo em isolamento social e **indicou sua linha "Sotile Sopa Slim" em parceria com a @UltraFarma Saúde, de #SidneyOliveira.**

#AlimentaçãoSaudável #LucianaGimenez #Ultrafarma #Sotile #LinhaSidneyOliveira

TRANSCRIÇÃO

“

Oi gente, agora estou na minha hora do jantar.

E, como é quarentena né, isolamento social, o que que eu eu tô fazendo? **Eu tô na minha cozinha e resolvi fazer o quê? Um rango, o jantar.**

*[*Pega a chaleira e coloca a água na tigela*]*

Fiz o seguinte ó, eu peguei, vou colocar a água que já ferveu aqui. E vou dizer pra vocês, se eu consigo fazer todo mundo consegue. Vocês sabem que meus dotes culinários são mais ou menos, assim, feios.

Então é o seguinte, **num pode também é comer tudo né, que uma hora que a gente sair dessa quarentena, quem não fizer direitinho a dieta vai fazer pá! [*gesticula abrindo os braços o que seria uma explosão*], vai explodir.**

Então, já tô no esquema aqui hoje, tem o que pra *[*aumenta o volume da voz*]* jantar? **Todo mundo aqui tá gritando**

*[*não se ouve nada*]. Temos Sopa Slim e esse aqui é uma delícia [exibe uma das embalagens sobre o balcão]. Esse aqui é frango, cenoura e mandioquinha. Ela é super fácil fazer. É da Sotile, da minha linha. E, gente, quando eu fiz, eu tinha certeza que ia precisar um dia. Agora tô precisando muito, todas as noites eu tô comendo sopinha. E é bom que tem uma variedade, eu te mostro a outra.*

*[*adiciona 2 colheres do produto na tigela e começa a misturar*]*

Mas ó, eu não preciso nem colocar muito que ela rende pra caramba sabe?! **Também ninguém merece ficar nesse momento quarentena, jantar sozinho, tem que comer bem né?! A gente tem que comer bem. E a linha Sotile tá me ajudando muito a matar a fome, parece clichê mas é verdade, juro pra vocês cara. Muito fácil, chega na sua casa, você compra na internet, rapidinho. E assim, é rápido, faz pra família inteira, agora que já tá chegando o friozinho, é maravilhoso que já dá aquela esquentada né?! Olha como ela é grossa, maravilhosa, nem precisa botar duas, acho que dá pra botar só uma mesmo viu?! Uma colherzinha.**

Tô mexendo aqui, per aí que eu vô experimentar. Tô arrasando.

Nem precisa falar que veio aqui [exibe a embalagem do produto na mão**], fala que eu fiz, fresquinha, que tá ótimo. Per aí.**

[**experimenta a sopa**]

Huum tem pedaços de frango. Uma delícia.

E pra você que é **vegano né, tem uma variação que é legal aqui ó [**exibe a outra embalagem**], espinafre com legumes. Ela tem 203 calorias, super light, enche a barriga, saudável, tem todos os nutrientes que você precisa com a refeição, então ó [**acena um beijo**], olha aqui ó, de boa. Sotile, arrasando.**

[**Finaliza o vídeo apenas olhando para a câmera com um largo sorriso**]

”

10 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM TEMPOS DE ISOLAMENTO | #CORONAVÍRUS ESPECIAL RITA-HELP!

Autora: Rita Lobo – apresentadora de televisão

Canal: Panelinha

Duração: 45 minutos e 21 segundos

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ywPNo7KFEE4>

Data de publicação: 17/03/2020

Descrição original:

Todas as receitas estão no <https://www.panelinha.com.br/>

Rita Lobo fala dos ingredientes que você precisa ter na despensa em tempos de coronavírus e dos princípios da **dieta brasileira** para fazer **um detox no organismo**. Os temas abordados são:

- **os quatro grupos de alimentos que não podem faltar nas suas refeições**
- **a proporção dos alimentos para montar um prato equilibrado**
- **truques para variar ou incluir outros alimentos e manter a dieta balanceada**

TRANSCRIÇÃO

“

Boa noite, segunda-feira 16 de Março. Como eu falei nas redes sociais e também na cartinha para quem é assinante do site Panelinha, e também no post mais recente do meu blog, **a partir de hoje até sexta-feira, todos os dias às 9:30 da noite, estaremos juntos aqui, cada um na sua casa, pra a gente falar sobre alimentação em tempos de coronavírus.** No Panelinha, a gente combinou que todas as pessoas no mínimo, essa semana, vão trabalhar de casa em todos os setores da redação, na edição, na turma da limpeza, a turma da cozinha, todas as pessoas estão trabalhando remotamente, quem não pode trabalhar remotamente fica em casa e eu vou fazer a mesma coisa e, e espero que você também. **A gente gostaria muito de incentivar a todos que fiquem nas suas casas, porque esse é o momento não só de cuidar da própria de saúde, mas também da saúde dos outros.**

E a gente gostaria também de fazer uma proposta pra você nesses tempos de incerteza, a gente acaba ficando assim muito estressada e

o estresse, tô só ligando aqui uma coisa no meu computador, **e o estresse também vai minando a nossa saúde, quer dizer, pra a gente estar bem, pra a gente estar saudável, não basta só fazer atividade física, só se alimentar, tem que estar com a cabeça tranquila também.**

Então você vai notar essa semana, se você seguir a nossa proposta, que **na cozinha você vai muito além de preparar os alimentos para suas refeições. Você vai conseguir desligar um pouco dessas preocupações e claro vai conseguir juntar a família ao redor do fogão e fazer uma alimentação saudável de verdade.** Hoje, deixa eu ver se eu consigo ligar aqui, aqui ó, não, pode deixar ele, só tô tentando...

Todo mundo sabe que, assim, **o esquema essa semana é totalmente diferente, vai ser tudo ao vivo, sem equipe, sem produção,** estamos aqui em casa, Ilan, as crianças e eu.. agora vai.. e aí você vai acompanhar tudo sem produção, é assim mesmo né. Então, olha, a primeira coisa que eu gostaria de dizer é que quando eu contei que a gente ia ter esses encontros, **a primeira**

coisa que as pessoas começaram a perguntar é: **Quais ingredientes eu posso?; Quais alimentos eu posso incluir na minha alimentação pra que ela fique mais saudável, pra que ela fique,** pra que ela melhore o sistema imunológico para que eu fique forte, para que eu fique saudável?'. Então a gente vai começar falando sobre os princípios de uma dieta que vem sendo construída no decorrer de centenas de anos e que ela funciona, que ela já foi testada e aprovada pela população em tempos de incerteza, como os que a gente está vivendo agora, nada melhor do que a gente confiar em alguma coisa que funciona e não é alguma coisa, um teste para ver se funciona. Eu tô falando especificamente de uma dieta que junta no prato quatro grupos de alimentos. Daqui a pouco eu falo mais sobre a dieta, mas **eu gostaria de começar a falando sobre esses grupos de alimentos que você deve colocar no seu prato.**

Olha, finalmente ligou aqui o computador, só para ver se eu falei tudo que eu tinha que te falar dessa semana especial. Então a gente tem os **encontros no Face, não sei se você que tá chegando agora já sabe ,nós temos encontros diários ao vivo aqui no Instagram às 9:30 da noite pra a gente falar sobre os assuntos que são listados no meu blog, lá no site Panelinha.** Hoje os assuntos tem tudo a ver com alimentação saudável, porque a gente vai falar sobre os alimentos que devem compor o seu prato, sobre a dieta brasileira, sobre a classificação dos alimentos por grau de processamento e sobretudo que você tem me perguntado sobre alimentação em tempos de coronavírus, como estocar ou não estocar, alimentos que congelam e descongelam, a gente vai tratar de tudo isso um pouco hoje e todos os dias às 9:30 da noite aqui no Instagram. **Aí ao meio-dia, a gente se encontra de novo nessa cozinha aqui, da minha casa, eu aqui, você na sua cozinha, pra gente melhorar a sua alimentação.** Eu vou te mostrar receitas com hortaliças, legumes e verduras para compor **o pê-efe.**

Então vou começar falando sobre **os quatro grupos de alimentos que você deve ter no seu prato.** Eles são, a gente vai pensar assim: de um lado do prato você vai colocar as hortaliças, **o que são as hortaliças? São os legumes e as verduras. Quais? Qual é**

melhor para melhorar imunidade, para deixar você mais saudável? Todos, o ideal é você variar. O que que é melhor: a cenoura ou a berinjela, acelga ou espinafre? O ideal é você a cada dia comer uma hortaliça, então enquanto a gente consegue ter esses esses alimentos, essas hortaliças, a gente vai variando vai colocando no prato. Então **quais são as que duram mais na geladeira para a gente usar, comprar e já deixar?** Tem cenoura, que é o que eu vou usar amanhã, salsão que dura uma eternidade na geladeira, mas tem também abobrinha, acelga, **você vai encontrar a partir de amanhã no site Panelinha, uma página especial que vai ter uma despensa espertíssima falando de todos os alimentos que você tem que ter na sua despensa além do arroz com feijão certo? Então de um lado do prato é o grupo das hortaliças, você vai colocar dois, pelo menos dois desses alimentos no prato. Amanhã nós vamos fazer juntos uma salada de salsão que, se você tá torcendo o nariz, eu garanto que você vai mudar de ideia amanhã,** que ela fica divina, e cenourinha que vai ser assada com especiarias. Esses são, essas são as duas as hortaliças que vão compor um lado do prato.

Do outro lado do prato vem o grupo dos cereais, representado pelo arroz, as leguminosas, ou seja, o feijão, e para quem come, um pedaço de carne. Pra facilitar a vida, eu vou fazer assim ó, eu peguei aqui do meu livro, deixa eu só vir aqui um minutinho, você vai ver o Ilan que tá aqui, Hello! [**aparece aquele que parece ser seu conjugê**], e aqui do **meu livro ‘Só para um’ aliás, assim, todos da coleção ‘Já pra cozinha’** você vai encontrar esse gráfico aqui, olha isso [**mostra uma página do seu livro**] é com base na alimentação, o padrão alimentar tradicional brasileiro, a gente vai montar um prato que de um lado tem as hortaliças, do outro será as raízes e tubérculos, um pedaço de feijão, e carne, ovos para quem consome. Se a pessoa não consome, esse espaço aqui fica todo de **feijões.**

00:08:00

Vou mostrar aqui, **aqui pra dentro do ‘Comida de bebê’** [**outro livro de sua autoria**] você tem que mudar um pouquinho a proporção, porque é pensado

para o peéfinho [**se referindo a uma versão infantil do PF; mostra o gráfico do outro livro**] mas ainda assim são esses os grupos de alimentos que a gente deve ter. Deixa só dar uma olhada aqui, vê se tá todo mundo entendendo. Até agora tá todo mundo. Sim, todo mundo entendendo, parece que sim [**sugere estar olhando os comentários da transmissão ao vivo**]. Então respondendo à pergunta de quem entrou nas redes sociais no último post falando ‘Verdade que eu devo consumir inhame?’ Você pode consumir inhame, mas o inhame sozinho não vai deixar a sua alimentação saudável, não vai melhorar o seu sistema imunológico. O que deve, o que deve deixar sua alimentação realmente saudável é a combinação desse grupo de alimentos.

Então agora eu gostaria de falar um pouco, até aí todo mundo tá seguindo né, eu vi que, uma pessoa falou assim ‘Por favor, faz um livro de comida para dois’. Vou até levantar aqui, pra pegar até. Aqui ó, ‘Cozinha a quatro mãos’ [**exibe outro livro de sua autoria**], tenho ‘Só para um’, ‘Cozinha a quatro mãos’ e o ‘Comida de bebê’ que são os três livros da coleção ‘Já pra cozinha’. Nesses três livros, na verdade são guias pra você melhorar alimentação, a gente faz em parceria com o NUPENS - Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde, que é, que é também responsável pelo ‘Guia Alimentar para a População Brasileira’, um documento oficial do país. Então, isso tudo que eu tô te contando aqui, não é uma ideia minha ou de um nutricionista ou de um cientista, é uma análise epidemiológica do que funciona. Então, a gente já sabe que pra manter uma alimentação saudável de verdade a gente precisa comer comida de verdade e pra ter certeza de que a gente tá fazendo uma combinação que funciona, a gente coloca no prato esse quatro grupos, mais uma vez, de um lado as hortaliças do outro arroz e feijão e para quem come um pedaço de carne.

‘Aí Rita, mas e a minha farofinha, minha farinha pra colocar no feijão?’. A gente tem que pensar o seguinte, quais são os alimentos que tem um papel nutricional semelhante. Então, os cereais, os tubérculos, né eles fazem, eles eles formam esse mesmo grupo, então se você quer colocar farinha de

mandioca, que é do mesmo grupo do arroz, você em vez de colocar o arroz mais a farinha de mandioca, você divide esse espaço porque, porque assim você consegue manter essa alimentação balanceada. Se pra você dieta balanceada é uma coisa absolutamente abstrata, quando você vê esse gráfico e você entende que aquele lado é para as hortaliças e do outro lado você coloca arroz em um quarto do prato, se você quer colocar batata, macarrão, farinha, enfim, qualquer um dos alimentos desse grupo, você divide com arroz. Aí você coloca $\frac{1}{4}$ que falta uma parte de feijão, ou grão-de-bico, ou lentilha, feijão preto, feijão carioca, feijão manteiguinha, feijão branco, feijão rosinha, feijão rajado, enfim, o feijão que você quiser, e para quem come, para quem come, pode pôr um pedaço de carne. Então com isso, com essa dieta brasileira, você vai garantir que a sua alimentação fique realmente saudável, você não precisa se preocupar em quais hortaliças você vai colocar, você precisa se preocupar em ir variando durante a semana. Então comprou o salsão que dura mais, deixa lá na geladeira e consome o tomate que vai durar um pouco menos, e assim você vai, vai variando.

Lembrando, a partir de amanhã no site Panelinha, você vai encontrar um especial dedicado a esses tempos de coronavírus, em que a gente vai ficar em casa, pra você fazer uma despensa bem esperta, levando em consideração que a gente deve estocar um pouquinho de alimentos. E aí eu queria chegar nisso que é, eu não sei se vocês têm visto as filas nos supermercados com carrinhos de papel higiênico, água e também de comida pronta, ultraprocessada. Gente, assim, eu não tenho bola de cristal, eu não posso dizer o que vai acontecer porque eu realmente não sei, mas eu acho que a gente tem que, tudo bem faz uma compra ele como se fosse nos tempos de inflação, quem tem a minha idade vai se lembrar, quer dizer comprar um pouquinho a mais para o mês, mas não significa comprar para o ano inteiro, que é o que as pessoas parecem né, parece que tão fazendo, e é um erro mas um erro brutal nesse momento em que a gente deseja tá bem, precisa tá saudável. Comprar um monte de comida ultraprocessada, cheia de aditivos químicos, desbalanceada nutricionalmente, cheio de açúcar, de sal, de

gordura, comida que vicia, que estraga o nosso paladar e o nosso organismo e a nossa saúde. Então, vamos aproveitar essa semana e transformar esse nosso distanciamento social em um momento da gente se unir virtualmente e todo mundo entrar na cozinha junto, pra gente melhorar alimentação.

Quem entrar nesse 'Rita Especial' do site Panelinha comigo e cozinhar todos os dias, baseando a alimentação na dieta brasileira, ou seja, tendo todos aqueles grupos de alimentos que eu acabei de te contar, de um lado do prato hortaliças, todas as que você, o que você tiver na geladeira né, pode ser cebola assada com beterraba crua, pode ser cenoura assada com abobrinha grelhada, enfim o que você tem na geladeira e você entra no site Panelinha, só você digitar o ingrediente que você tem aí na sua geladeira que você vai ver um monte de receitas. Enfim, de um lado as hortaliças do outro arroz e feijão, e para quem come, um pedaço de carne, pode ser carne moída, pode ser peixe, pode ser frango, pode ser ovo, pode ser, enfim, o que você quiser.

00:14:29

Aí você vai ver que ao fim dessa semana você vai estar sentindo, vai estar sentindo realmente melhor, parece que a gente organiza o organismo e a cabeça fica melhor também. Então eu tô propondo que essa semana a gente entre junto na cozinha pra preparar arroz com feijão. Quando a gente terminar a Live de hoje, todo mundo vai colocar o feijão de molho. No post que eu subi hoje, no site Panelinha, tem o link para você preparar o arroz com feijão até o meio dia. Você deixa de molho o feijão hoje, amanhã você prepara o feijão, se quiser já prepara para a semana e porciona o arroz. Você pode preparar a cada dois dias, se você quiser, prepara todos os dias. E as hortaliças nós vamos preparar juntos, amanhã, eu vou fazer uma salada de salsão que é o ingrediente que você compra e dura, só não dura pra sempre porque você vai consumir antes. E a cenoura que também dura para burro, e a gente vai assar com especiarias, e você vai ver que esses dois ingredientes totalmente do dia a dia vão ficar fantásticos no seu PF.

00:15:49

Ilan você tá me olhando você quer me contar alguma coisa.

Ilan: Não, tem muita gente perguntando de como conservar as hortaliças em geladeira, do salsão, congela, não congela.

Sim..

Especificamente o salsão que a gente usa demais pra refogados né, pra dar uma levantada assim no sabor do refogado, assim, a gente chama até de o refogado francês que é o Mirepoix, que é feito com cebola, cenoura e salsão. Ele, como a gente, eu vejo muita gente compra e fala comigo 'Comprei aquele maço de salsão e agora eu tô construindo uma amizade com ele, que ele tá lá na geladeira e dura dura, porque a gente usa um talo pra preparar o risoto, a sopa o caldo, então eu não sei o que fazer'. Então você pode fazer o seguinte, o salsão primeiro eu vou te ensinar essa salada amanhã, em segundo lugar eu vou abrir aqui o site Panelinha e vou te mostrar como você procura receitas, e em terceiro lugar ele pode ser picado, você pica bem fininho e congela. Deixa eu só fazer isso aqui para o meu computador me lembrar amanhã, que hoje eu não quero mais saber de nada só fazer essa nossa Live. Mas enfim, o salsão você pode cortar bem picadinho e congelar. Na hora de fazer o refogado, você dá uma raspadinha já vai congelado direto para panela com azeite, com a cebola, e beleza.

Ilan: Tem gente aqui querendo saber se é o aipo que você chama de salsão.

Isso! É que porque eu sou paulistana, estou em São Paulo, e acabo falando salsão, mas para pessoas de outros estados do nosso maravilhoso Brasil, é o aipo, exatamente, aipo e salsão, a mesma coisa.

Eu quero te mostrar o seguinte, quando você entrar no site Panelinha [**vira a câmera para a tela do seu computador com a página do site na tela**], olha só entrou aqui no site www.panelinha.com.br. Você entrou aqui tem uma série de destaques do dia, obviamente a gente tá em tempos de coronavírus, então tem ingredientes curinga pra ter na despensa e no congelador. Então aqui a gente já **tem uma seleção de receitas com milho congelado, espinafre congelado, ervilha congelada, sardinha, esse macarrão com sardinha, um**

espetáculo, patê de beterraba com sardinha. Enfim, muitas receitas com todos esses alimentos que são assim curingas, porque eles duram demais na despensa, não são ingredientes de geladeira e sim os secos e molhados da despensa né, que antigamente a gente chamava de secos e molhados. E aqui como você tá vendo tem dezenas de receitas com cada um deles.

E olha, é aqui, a gente está só começando a semana pra falar de coronavírus né, de como a gente aproveita esse momento de distanciamento social pra realmente entrar na cozinha, melhorar a alimentação e além de tudo se acalmar, porque você vai ver que na cozinha a gente fica assim mais pleno.

Tem aqui uma playlist para você aprender a cozinhar, tem ideias de marinadas de frango que você já congela, tem aqueles ingredientes que duram bastante, como a cebola. Mas o que eu ia te mostrar é o seguinte, você vem aqui na busca e digamos que você tenha comprado um monte de cenoura, vai, então eu vou colocar aqui cenoura, você colocou aqui na busca cenoura, deu *enter*, vem aqui, deixa eu ver, 195 resultados, não são 195 receitas, porque tem tudo, receitas, posts, vídeos e glossários, então você seleciona que receitas e aí você vai ver que são 163, de todo jeito tem bastante receita com cenoura, inclusive esse maravilhoso risoto de cenoura é espetacular, de repente a gente prepara no fim de semana. Tem um homus de cenoura, tem um doce de cenoura, halwa de cenoura que é maravilhosa, tem bolo, tem arroz com cenoura, tem essa cenourinha assada, parecida com a que eu vou fazer amanhã, só que essa leva, acompanhada de molho pesto e não é o que eu vou fazer amanhã, porque essa é uma entradinha.

Aí na verdade, a minha proposta é que essa semana a gente respeite, digamos assim, **pigarro** perdão, a dieta brasileira. Então todos os dias a gente vai pegar esses quatro grupos de alimento e vai montar de forma equilibrada no prato, de um lado a gente vai colocar as hortaliças, do outro arroz, feijão e, para quem come, carne. Quem não come carne, é só completar com o arroz. Minha proposta é que hoje, daqui a pouco, você já deixe de molho o feijão, aí amanhã você vai preparar o feijão e o arroz antes do meio-dia, e ao meio-dia a gente cozinha juntos, uma salada de salsão, que é o ingrediente o aipo,

que é o ingrediente que dura demais na geladeira, então é bom de ter agora, e a cenoura assada que pessoalmente, pessoalmente, é o método de cozimento que eu acho que a cenoura fica mais gostosa, ela assada realmente fica muito boa.

Quem é freguês do Panelinha há longo tempo, há longo né, há muito tempo o Panelinha, ele esse ano completa 20 anos, há muito tempo a gente tá ensinando as pessoas a cozinhar, planejar o cardápio, fazer melhores escolhas. Enfim, você que é nosso seguidor, você, você já sabe todos esses conceitos, agora é hora de aplicar a cada um deles. A gente vai comer comida de verdade, a gente vai cozinhar quatro mãos, a gente vai envolver a família, a gente vai aproveitar o momento da refeição pra alimentar mais do que o corpo, vai alimentar as relações e a gente vai alimentar a alma também, porque a gente realmente tá precisando nesse, nesse momento assim de né, um período não só agora de coronavírus mas é um é um período que tá se arrastando pesado pra todo mundo. Então vamos, vamos aproveitar pra entrar na cozinha e o que muita gente tem falado né, assim agora de *mindfulness*, de você realmente, pra você ter uma relação melhor com a comida, você se concentrar no que você tá comendo, a cozinha te ensina isso, se você não tiver concentrado com a faca na mão se corta, se você não tiver concentrado com a panela no fogo você se queima, queima cozinha. Então a cozinha é um lugar, claro da gente alimentar as relações, mesmo que virtualmente nesse momento, mas é um é um lugar de a gente é alimentar o espírito também, e a gente vai fazer tudo isso.

Essa semana, então, os nossos encontros acontecem 9:30 da Noite, todos os dias aqui no Instagram nessa Live pra a gente falar desses conceitos dessas, dessas, são dicas práticas também pra você melhorar alimentação. E essa semana a gente vai seguir essa dieta brasileira e você vai ver o resultado depois de uma semana, não tô falando resultado perca 10Kg né, não é esse papinho pra boi dormir, é resultado de você se sentir bem, você vai ver que não é à toa que o arroz e o feijão eles são símbolos da nossa alimentação. Eu gosto de contar isso, você que é seguidor há muito tempo já me ouviu

falando, quem inventou o arroz e o feijão né, não sabia que dos 20 aminoácidos existentes, o feijão tem 19, e o que o aminoácido que falta para o feijão virar uma proteína completa quem tem é o arroz. Então quem vem com esse papinho de que o arroz é uma caloria vazia que não tem nutrientes. Gente, eles são feitos um para o outro e eles ajudam a gente a manter uma alimentação super balanceada e super acessível.

Esse outro ponto que eu queria dizer, que o que faz a dieta ficar saudável não é consumir inhame todos os dias, não é consumir Goji Berry, não é consumir quinoa, é a combinação dos alimentos. Então de um lado do prato a gente junta o arroz com feijão e do outro quanto mais a gente variar as hortaliças, que estão os legumes e as verduras, melhor. Com isso, essa semana, fazendo essa semana essa dieta que você conhece, porque é a que você fazia quando era criança, que a com seus avós faziam, seus pais faziam, você fazendo essa dieta você vai ver como você vai se sentir melhor ao fim da semana. E mais do que isso, você vai descobrir que o feijão é praticamente uma aula de planejamento, você pode cozinhar amanhã já para a semana, porcionar e congelar, ou você pode uma parte você congela, outra parte você deixa na geladeira e no dia, como a gente vai consumir todos os dias, o importante é não temperar na hora de cozinhar, a gente só vai temperar a cada vez que a gente for consumir, porque aí ele fica sempre fresquinho e não fica com aquela textura de areia do feijão que vai temperado para geladeira o congelador tá, esse é outro truque. **Muita gente fala assim ‘Ai mas eu faço meu feijão, tempero congelo e fica uma delícia’.** Eu garanto se você aquecer o feijão que foi congelado temperado e preparar um feijãozinho, mesmo que tenha sido congelado, tem que ser temperado fácil refogado na hora **risos**, um não tem nada a ver com o feijão temperado na hora, não tem comparação, não fica com aquele gosto de geladeira. Agora se a pessoa nunca comeu um feijãozinho temperado na hora realmente né, parece que é tudo a mesma coisa.

Ilan você tá me olhando...

Ilan: Tem gente perguntando de especiarias, se dá pra usar nas hortaliças também as

especiarias, especialmente falando na cenoura. Qual que é a especiaria pra cenoura?

Olha, amanhã nós vamos usar páprica e cominho, quem quiser, mas você pode usar, vou falar algumas tá, você pode colocar canela, você pode colocar curry, você pode colocar cúrcuma, você pode colocar os mixes né, como aquele Ras el Hanout, que é aquele mix marroquino, você pode colocar coentro em pó, você pode colocar noz-moscada, enfim.. tem um monte de especiarias que você pode usar. Amanhã às 9:30 da noite o nosso assunto será a classificação dos alimentos por grau de processamento e, eu posso dizer assim, ou como deixar a comida saudável excluindo o tempero pronto da cozinha. Gente vamos aproveitar esse momento em que tá todo mundo em casa, todo mundo prestando atenção na alimentação e vamos aproveitar pra fazer uma limpeza na despensa, jogue fora todos os temperos prontos ultraprocessados, todos os biscoitos recheados, aquela granola cheia de açúcar, o pão de forma, vamos descartar esses alimentos que eles são péssimos pra nossa saúde. Como faz para saber? Como você já sabe, é só virar a embalagem, ler a lista de ingredientes, se tem nomes de coisas que você não tem na despensa de casa é ultraprocessado pode descartar, mas esse é o assunto de amanhã.

Deixa só ver se eu falei de tudo, eu acho que eu falei de tudo, Ilan, que eu prometi. Olha eu falei dos quatro grupos de alimentos, a proporção falei também e falei pouco, mas eu posso falar um pouco mais sobre os truques pra variar os alimentos de cada grupo. Então o que você precisa saber é o seguinte, vou mostrar de novo que eu acho que vale a pena. Ilan tem gente querendo te ver, então pode dar um oizinho [**vira a câmera para Ilan e depois para seus livros**] e eu vou aproveitar para mostrar aqui pra lembrar que esse é o pê-efe perfeito, essa composição ideal e isso está no meu livro [**mostra novamente o gráfico anterior e também a capa do livro**] ‘Só para um - alimentação saudável pra quem mora sozinho’, que tem um monte de dicas pra quem mora sozinho. Tá também no ‘Cozinha a quatro mãos’, que é para o casal que vai resolver alimentação de casa e tá também, deixa eu mostrar o ‘Comida de

bebê', só que no caso do 'Comida de bebê' o peéfinho muda um pouquinho a proporção. A proporção pra nós, que não somos mais bebês, é a seguinte 50% de legumes e verduras; 25% de cereais, raízes e tubérculos. Cereais: trigo, arroz, cevadinha; raízes, batata, mandioca, perdão esses são os tubérculos. Feijões? Não é só o feijão carioca, preto, branco, rajado, pode ser a lentilha, o grão-de-bico; e carnes e ovos: todos eles.

Bom, vou voltar aqui para mim [**vira a câmara novamente para si**]. Então para você que tá em dúvida assim, porque eu vi realmente muita gente falando 'Pra melhorar a minha saúde, quais alimentos eu devo consumir?' Arroz e feijão, todas as hortaliças, variando ao máximo e, pra quem consome carne, vai variando, pode ser carne vermelha, carne de frango, peixes, frutos do mar, e vai variando né. Uma coisa que é importante, você viu a quantidade, eu falei que ia te contar das proporções pra fazer um PF balanceado, você viu as quantidades né. Esse é um ponto da alimentação do brasileiro hoje, a gente tá comendo muita carne e muito açúcar, tem que reduzir a carne, o consumo de carne, e reduzir o consumo de açúcar. A orientação não é 'não coma carne', 'não como açúcar', é reduzir. E aproveitando vou falar do quinto grupo de alimentos, que ficou de fora hoje porque a gente tá falando do PF, mas é muito fácil de resolver além de consumir esses quatro grupos de alimentos né, dos cereais, dos das leguminosas, das hortaliças e das carnes, a gente deve consumir, quero ver quem sabe agora vai, vou pra terminar vamos ver quem fala o que que a gente deve consumir, o que que ficou faltando pra realmente melhorar a alimentação, agora eu quero ver. E aqui não tem ninguém falando ainda. Água, sim é verdade, mas não é água não, é um grupo de alimento né, um grupo de alimento que ficou faltando. Muito bem Adriane Figueiredo, frutas, exatamente. Gordura, proteína, probiótico e carboidrato não são um grupo de alimentos. Gente, a gente tem que parar de ficar pensando em termos de macronutrientes, isso não ajuda a nada, vamos pensar em alimentos. Proteína não é um grupo de alimento. Proteína, por exemplo, arroz com feijão juntos formam uma proteína completa, então proteína não é um grupo de alimento. A gente tem que

olhar pra comida e não para os nutrientes, se a gente quiser manter alimentação saudável sem ser PhD em nutrição, ou a gente vai ficar caindo em todos os modismos, em todas as balelas de quem não tem um padrão alimentar tradicional balanceado como nós temos aqui no Brasil. Não é para pensar em macronutrientes, se é carboidrato, se é proteína, se é gordura, a gente tem que comer como? A comida, é o que diz o 'Guia Alimentar para a População Brasileira', coma a comida.

Ilan: Tem muita nutricionista acompanhando a live...

Tem muita nutricionista e apoiando? Muito legal, é isso mesmo. Até mesmo quem faz nutrição, que é quem é pode auxiliar as pessoas que têm necessidades específicas né, de alimentação, sabe que uma coisa é uma dieta, outra coisa alimentação saudável. Quando eu falo que dieta brasileira não é uma dieta de emagrecimento, é uma dieta no sentido de que é um padrão alimentar tradicional, uma combinação de alimentos que formam uma alimentação super saudável.

Então é isso, amanhã ao meio-dia estaremos juntos. Lembrando, olha, quem tá acostumado a ver os vídeos do Panelinha super produzidos lá no estúdio Panelinha, com câmara, com maquiagem e figurino, iluminação, produção culinária, tudo... amanhã é vídeo caseiro **risos**. O Gabriel, meu filho, me prometeu que vai fazer a câmara, vai fazer, vai fazer a câmara mesmo. A câmara você sabe que é o meu celular, né filho? Ele tá dizendo que sim, ele só não aparece, mas ele vai ele vai gravar pra gente, eu vou tentar até o fim da semana.

Ilan: Olavo tá acompanhando a live e tá pedindo pra ele aparecer.

Ai Olavo, que pena que você não pode vir amanhã, eu já ia te convidar pra vir, Olavo **risos**. Mas você não pode vir porque estamos todos seguindo orientação do distanciamento social. Uma pena Olavo, porque você sabe, a tia Rita adora você né. Eu ia ficar feliz se você viesse amanhã, mas a gente vai ter muitas outras oportunidades de quem sabe você cozinhar, quem sabe, cozinhar conosco.

Olha, o Gabriel, não quero me exibir não, mas o Gabriel, o Olavo não me deixa mentir, é um baita cozinheiro, faz um almoço melhor que o outro pros amigos e pros meus amigos. **O Gabriel faz sobremesas fantásticas. Eu adoraria que ele mostrasse o passo-a-passo do suflê de chocolate dele, mas ele disse que não quer aparecer.** Eu respeito, quem sabe até o fim da semana você acompanhando o público, Gabriel, você vai ver que é tão gostoso essa troca com as pessoas que talvez você deixa inverter, eu gravo só sua mãozinha assim, de vez em quando, você fala uma coisinha pra mostrar o passo-a-passo do suflê. **E ele faz um negócio que eu mesma nunca tinha feito que é um, ele serve o suflê, olha que maldade, e ainda coloca a calda de chocolate por cima. Gente, é uma loucura.**

Mas essa semana de segunda a sexta, a gente vai focar na dieta brasileira, nos alimentos e não nos nutrientes, e lembre-se de verificar diariamente o Panelinha porque vai ter conteúdo novo, a equipe da redação, a Elô em especial, tá sim, trabalhando feito uma doida da casa dela pra juntar, são 20 anos de panelinha, a gente tem todo tipo de conteúdo, ela tá juntando isso. **Ingredientes que formam uma despensa curinga né, pra gente usar as conservas, os grãos, tudo aquilo que você pode comprar que vai durar a semana, vai durar meses a verdade né.** Então a gente vai mostrar tudo isso pra você diariamente, já tem várias, mas várias. É... deixa entrar de novo aqui no Panelinha pra te mostrar.

Então combinado aqui. Agora terminando, a gente vai colocar o feijão de molho, aí você vê se você quer fazer uma xícara, duas, três, quatro, você vê pra quantas porções você quer preparar, se você vai querer porcionar e congelar amanhã. Então o que você tem que ter: o arroz e o feijão prontos ao meio-dia. **Aí separe os ingredientes que estão no meu Blog, no meu blog, que são salsão, pêra ou maçã, tanto faz, já vamos colocar fruta junto com a salada. Pro molho, você vai precisar de mostarda, que eu vou usar de Dijon, se você tiver maravilha, senão não. Você vai usar, tô tentando lembrar, o azeite, vinagre e amêndoas. Eu vou usar amêndoas, se você tiver algum tipo de noz, aí pode ser nozes, pode ser amendoim, pode ser enfim, o que você tiver por aí, castanha, castanha de**

caju deliciosa. Então a gente vai, vai... ó Gabriel fui falar do seu suflê ninguém tá nem aí para mim, a salada, todo mundo quer o seu suflê, ferrou, acabou com a minha live filho. Ele só ri faz assim ó [**Rita balança a cabeça em sinal de afirmação**].

Então a gente vai preparar essa salada espetacular de salsão, se você quiser ver mais receitas com salsão, aipo, você digita na busca do site Panelinha.

Ilan: Tem gente perguntando, inclusive, como que chega no seu blog, tem gente que chegou agora.

Huum gente que chegou agora eu vou mostrar já, pera aí.

Amanhã a gente vai aqui ó [aparece o balcão da cozinha de sua casa ao fundo, aparentemente bem equipada e espaçosa**] finalmente, tanta gente me pede há tanto tempo pra cozinhar em casa e tem, olha, não dá para ver que tem um lado bom do coronavírus, mas essa história de todos nós ficarmos em casa né, tá propiciando essa nossa interação assim bem, bem juntinho, todo mundo bem pertinho.**

Olha, aqui tem o site Panelinha, panelinha.com.br, onde você vai entrar, aí você vai ver que já tem um monte de conteúdos pensados pra esses momentos de coronavírus. Então tem ‘cozinhe e congele’, tem alimentos, ingredientes que duram bastante, então você vai ver muitas receitas com cebola, com batata, com pepino, com tomate, ovos, arroz com lentilha e frango. **Quer dizer, a gente pegou, assim, todos os ingredientes que duram bastante e apresenta um monte de receitas com eles né, cebola é um deles. Tem esses outros alimentos que são ótimos de a gente ter na, na despensa, por exemplo milho, na despensa ou no congelador né, um milho congelado que pode virar a panqueca, viradinho, milho refogado, sopa de milho.** O espinafre que vira suflê, vira creme. Até a ervilha congelada que pode virar sopa, salada. Depois tenho a sardinha e o atum que se transforma em receitas, nossa é, eu amo esse patê de beterraba com sardinha, ele realmente é maravilhoso. **Aí tem o grão de bico, a lentilha né, tem um monte, monte de receitas.** E aí pra você procurar a receita que você quer, você

vem aqui na busca você digita, por exemplo, fala aí um ingrediente, deixa eu ver, ninguém quer falar nenhum ingrediente, eu vou colocar deixa eu ver...

Ilan: Beterraba.

O Ilan falou beterraba. Vamos lá beterraba, tá aqui, buscou, buscou, clicou em busca, então a gente tem 44 resultados, macarrão com beterraba, salada de beterraba, homus de beterraba, feijão com beterraba, risoto de beterraba, beterraba chips, tá, isso é dentro do site Panelinha. Pra você entrar no meu blog, aqui dentro do site tem receitas, vídeos, blogs, loja, cozinha prática. Então vamos em blogs, caçou eu e aí aqui nesse tem vários posts, tem o post da semana do 'Cozinha Prática' tem muita coisa aqui. **Aliás esse post é muito fofinho aqui, é uma coisa que as pessoas usam mais no Twitter do que no Instagram, que é o 'Tá feliz, Rita Lobo?', que as pessoas que cozinham publicam e botam #tafelizritalobo e eu fico muito feliz mesmo.**

Nesse post aqui tem tudo o que vai acontecer essa semana, nesse especial Rita Help ao vivo, pra a gente aproveitar essa oportunidade de ficar em casa, pra entrar mais na cozinha e melhorar a alimentação, é isso que a gente está fazendo. E aqui tem *lives* diárias, as receitas que nós vamos fazer juntos sempre ao meio-dia. Você, também é legal saber que tem uma equipe de plantão no horário comercial nas redes do Panelinha, não nas minhas, e fora que tem todo conteúdo do Panelinha que tá há 20 anos né, muita coisa.

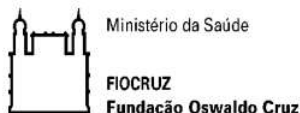
Então amanhã, hoje teve a *live* os assuntos foram esses, os quatro grupos de alimentos, a

proporção dos alimentos para montar um prato equilibrado e truques pra variar os alimentos. Agora a gente vai colocar, já passei 20 minutos, mas a gente vai colocar o feijão de molho, aqui olha, só tem o link que eu já vou clicar, pra quem não sabe cozinhar feijão tem tudo explicadinho, cozinhar o arroz e ao meio-dia a gente vai fazer salada de salsão, tão aqui os ingredientes e a cenoura assada com páprica, tão aqui os ingredientes. Vou só clicar aqui no feijão que é bem legal, que é tudo super explicadinho, assim planejamento, o remolho, como cozinhar, como congelar, como descongelar, perguntas frequentes. **Todas as suas dúvidas vão tá respondidas aqui tá, todas. Certo? Será que deu para ajudar? Vamos tá juntos essa semana? Mesmo só virtualmente, sim? Sim, muito bom.**

Então olha mais uma vez eu queria agradecer, não só a sua participação, mas **especialmente a equipe do Panelinha que olha, em um dia montou um monte de conteúdos legais que a gente vai colocando no ar no decorrer da semana, porque olha, de sexta-feira quando eu falei que a gente ia fazer esses conteúdos pra hoje mudou muita coisa né. Então assim, não bobeia, fica em casa, aproveita esse momento pra tá em família, aproveita esse momento para cuidar da sua alimentação, para cuidar de você e a gente vai sair dessa, todo mundo mais pleno, mais fortalecido. A gente vai alimentar o corpo e a alma também.** Até amanhã.

”

ANEXO A – Dispensa de submissão ao Comitê de Ética



DECLARAÇÃO

Título do Projeto: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM TEMPOS DE COVID-19: circularidade e sentidos em um contexto de pandemia

Pesquisadora responsável: RAÍSSA VIEIRA RIBEIRO RAMOS

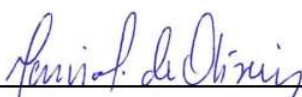
Data de recebimento pelo CEP: 16/09/2020

Número de protocolo: 00320

Declaramos que, o protocolo de pesquisa encaminhado a este Comitê, a ser desenvolvido no âmbito do Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde (ICICT/Fiocruz), **não propõe, em nenhuma de suas etapas, a inclusão de sujeitos de pesquisa, de modo direto ou indireto.**

Considerando-se o fato de que apenas os protocolos que envolvam direta ou indiretamente a participação de seres humanos em estudos científicos, como sujeitos da pesquisa, sejam passíveis de apreciação por um Comitê de Ética, este Comitê (registrado junto à CONEP – Cf. Ofício n. 2254/Carta n. 0078 – CONEP/CNS/MS, de 12 de agosto de 2010) compreende que não cabe a um órgão desta natureza emitir um parecer.

Rio de Janeiro, 17 de setembro de 2020.



 Marcio Sacramento de Oliveira
 (Coordenador do CEP/EPSJV/Fiocruz)
 MARCIO SACRAMENTO DE OLIVEIRA
 Pesquisador em Saúde Pública
 LIRE/EPJSV/FIOCRUZ
 Mat. SIAPE: 2237024