

**Tatiana Souza de Camargo**

*Você é o que você come?*

**Os cuidados com a  
alimentação:  
Implicações na constituição**

Dissertação de Mestrado  
**PPGQVS**



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS BÁSICAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE BIOQUÍMICA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO EM CIÊNCIAS:  
QUÍMICA DA VIDA E SAÚDE

**Você é o que você come?**

**Os cuidados com a alimentação:**

**Implicações na constituição dos corpos**

Tatiana Souza de Camargo

Porto Alegre

2008

Tatiana Souza de Camargo

**Você é o que você come?**

**Os cuidados com a alimentação:**

**Implicações na constituição dos corpos**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Educação em Ciências.

Orientadora:

Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Nádía Geisa Silveira de Souza

Porto Alegre

2008

*Para minha irmã Carla, por ter sido quem  
primeiro me fez sentir o prazer de ensinar e de  
cuidar de alguém...*

# 1. Agradecimentos

---

Ao finalizar essa etapa de meus estudos, gostaria de agradecer a todos aqueles que “botaram a mão na massa” ou contribuíram com algumas “pitadinhas”, ambos essenciais para a realização desta pesquisa.

Agradeço em primeiro lugar à minha orientadora, Nádya Geisa Silveira de Souza, por sua atitude sempre presente, pela disponibilidade, pela atenção. E também por todas as sugestões fundamentais no encaminhamento dessa pesquisa, por todos os muitos empréstimos de livros, pelos cafezinhos partilhados e por todo o carinho com o qual ela me acolheu como orientanda.

Às professoras da banca examinadora – Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Paula Regina Ribeiro, Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Maria Lúcia Castagna Wortmann e Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Maria Eunice Maciel – que também já me acompanham há certo tempo pelos caminhos de minhas pesquisas e estudos, agradeço pela disponibilidade e pelas preciosas sugestões.

Agradeço especialmente ao professor Diogo Souza, por todo apoio e por continuar acreditando na importância da realização desse tipo de trabalho, que tenta ultrapassar as fronteiras entre diferentes

campos de saber e entrelaça a educação, biologia, antropologia, saúde, entre outros campos.

Aos colegas do Grupo de Estudos do Corpo nas Práticas Culturais, da Faculdade de Educação (UFRGS), aos professores e colegas do Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências e também aos professores e colegas das disciplinas que cursei durante a realização de meu Mestrado, pelas discussões aprofundadas, sugestões e pela partilha de conhecimentos.

A esta instituição, a Universidade Federal do Rio Grande do Sul, pelo ensino público de qualidade e pela oportunidade de realizar meu Mestrado em Educação em Ciências.

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), órgão que financiou minha bolsa de estudos durante o Mestrado.

Ao Enrique – meu marido e grande companheiro de pesquisas, estudos e discussões – agradeço por todas as dicas, leituras, críticas e elogios. E também pelo ombro amigo, pelos mates revigorantes e, em especial, por nossas caminhadas filosóficas no Parque Farroupilha.

À minha mãe, meu primeiro alimento, que me mostrou muitos sabores e que foi minha mestra na arte/ciência da cozinha; ao meu pai, que me ensinou a ser forte, tolerante e a perseverar frente aos eventuais “azedumes” da vida; à minha irmã pela companhia em

tantos aprendizados. Mesmo separados por milhares de quilômetros, eles se fazem presentes em cada passo da minha caminhada.

A todos da minha família - avós, avôs, tias, tios, sogras, sogros, cunhadas e cunhados – que próximos ou distantes me incentivaram e apoiaram.

*O homem se faz ao se desfazer: não há mais do que risco, o desconhecido que volta a começar. O homem se diz ao se desdizer: no gesto de apagar o que acaba de ser dito, para que a página continue em branco. Frente à autoconsciência como repouso, como verdade, como instalação definitiva na certeza de si, prende a atenção ao que inquieta, recorda que a verdade costuma ser uma arma dos poderosos e que a certeza impede a transformação. Perde-te na biblioteca. Exercita-te no escutar. Aprende a ler e a escrever de novo. Conta-te a ti mesmo a tua própria história. E queima-a logo depois que a tenhas escrito. Não sejas nunca de tal forma que não possa ser também de outra maneira. Recorda-te de teu eu futuro e caminha até a tua infância. E não perguntes quem és aquele que sabe a resposta, nem mesmo a essa parte de ti mesmo que sabe a resposta, porque a resposta poderia matar a pergunta e o que se agita nessa intensidade. Sê tu mesmo a pergunta.*

(LARROSA, 2003, p.41)



*É a curiosidade – em todo caso, a única espécie de curiosidade que vale a pena ser praticada com um pouco de obstinação: não aquela que procura assimilar o que convém conhecer, mas a que permite separar-se de si mesmo. De que valeria a obstinação do saber se ele assegurasse apenas a aquisição dos conhecimentos e não, de certa maneira, e tanto quanto possível, o descaminho daquele que conhece? Existem momentos na vida onde a questão de saber se se pode pensar diferentemente do que se pensa, e perceber diferente do que se vê, é indispensável para continuar a olhar ou a refletir.*

(FOUCAULT, 2006, p.13)

## 2. Resumo

---

Na atualidade, a preocupação acerca dos cuidados com a alimentação e o corpo parece fazer parte da ordem do dia. Propostas através de enunciados veiculados em diferentes produções de mídia, campanhas de saúde e educação escolar, entre outros âmbitos, as noções atuais de cuidados com a alimentação – ao serem tomadas como verdades – delineiam os processos de constituição de subjetividades e de inscrição dos corpos.

Este trabalho, inserido no conjunto de pesquisas que procuram fazer o cruzamento entre o campo dos Estudos Culturais em suas vertentes pós-estruturalistas e os escritos de Michel Foucault, tem como objetivos principais discutir a maneira como os discursos que prescrevem cuidados com a alimentação, ao proporem normas de conduta, definem modos de ser, estar e agir no mundo; assim como investigar e problematizar a configuração de tais proposições na atualidade.

Para tanto, empreendi uma pesquisa histórica buscando olhar para as relações entre os discursos a respeito dos cuidados com a alimentação e outros elementos – como a política, a economia, os saberes científicos, as crenças religiosas, os padrões morais de conduta, entre outros – e apreender a singularidade de sua existência, suas condições de possibilidade.

Esse percurso histórico, na medida em que mostra a proveniência e a emergência dos saberes e das verdades a respeito da “boa” alimentação e do “adequado” cuidado de si, em diferentes épocas e na atualidade, abre possibilidades para pensarmos de outro modo os ensinamentos direcionados aos nossos corpos e seus cuidados.

A fim de investigar de maneira mais específica, os modelos de cuidados com a alimentação e o corpo propostos na atualidade, realizei uma análise dos enunciados presentes em rótulos de alimentos *diet* e *light* vendidos em uma rede de supermercados de Porto Alegre. Os rótulos, ao articularem imagens de um corpo jovem/belo, feliz, dinâmico, com tabelas nutricionais e padrões de saúde, veiculam formas de pensar e agir que atuam como regras

direcionadas aos cuidados com alimentação e o corpo. Nesse sentido, os rótulos dos alimentos, através das “verdades” que veiculam e que integram os processos constitutivos de nossas subjetividades, funcionam como instâncias pedagógicas. A partir dessa análise, intencionei discutir os atuais padrões de saúde, beleza e boa forma – orientada pelo questionamento do que estamos fazendo de nós mesmos, de nossos corpos.

Essa pesquisa mostrou-me a necessidade de que se criem oportunidades para que sejam repensados os modelos atuais de cuidados com a alimentação e o corpo; e pensadas outras abordagens, além da biológica, para os temas como a alimentação, a saúde e o corpo, inclusive e, especialmente, na educação escolar – momento importante na aquisição de saberes e atitudes sobre o corpo e seus cuidados. Dessa forma, talvez, contribua para que a tarefa de cuidar de si não seja tão fortemente vinculada ao simples exercício da adaptação.

**2.1. Palavras-chave:** alimentação – corpo – saúde - constituição de subjetividade – cuidado de si

## 3. Abstract

---

Nowadays, the worries about the cares of nourishment and body seems to integrate the schedule. Proposed by statements diffused in different media productions, health campaigns and scholar education, among other instances, the actual notions about nourishment cares – being taken like truths in this social-historic moment – delineate the processes of subjectivity's constitution and body's inscription.

This work, inserted in the body of researches which plain to make the articulation between post-structuralists Cultural Studies and the Michel Foucault's works, has like main objectives to discuss the way how the discourses – which prescribes nourishment cares – by proposing conduct rules, define patterns of being and act in the world; and investigate and put in doubt the configuration of these proposes, specially in our days, and in other historical moments.

With this intention, I undertook a historic research looking at the relationships between nourishment discourses and other elements – as politics, economy, scientific knowledge, religious believes, patterns of moral conduct, amongst others – trying to capture the singularity of its existence, its conditions of possibility.

I understand that such model of historic research, as it unravels the provenience and emergence of knowledges and truths of “good” nourishment and “adequate” care of self, opens possibilities to think of other kinds of approaches and insights about our bodies and the way we care for them.

In order to investigate more specifically the contemporary models of nourishment and body care, I analyzed the statements presented in diet and light food labels sold in a Porto Alegre supermarket chain. I understand that such labels transmit a variety of kinds of knowledge which are important in the construction of identities and subjectivities, and because of this they work as a pedagogical instance. Departing from these analyses, I intend to discuss the current patterns of health, beauty and good shape – oriented by the interrogation of what we are doing to ourselves, to our bodies.

Based on these two investigations, the historic research and the food labels analyses, I perceived the need of creating opportunities to rethink the contemporary models of nourishment and body care; and the possibility to think about another approaches, besides the biological, to the subjects of nourishment, health and body, including and specially in the scholar education, by understanding that this is a important moment in the apprenticeship of knowledges and attitudes about the body and its care. And by this way, maybe, contribute to consider the task of care of self not so linked to the single exercise of adaptation.

**3.1. Keywords:** nourishment – body – health – subjectivity  
constitution – care of self

## 4. Lista de Figuras e Tabela

---

**Figura 1** – Esquema representando os quatro elementos associados aos quatro humores e as quatro qualidades, segundo a teoria de Empédocles (SINGER, 1947 *apud* SOUZA, 1996) ..... 76

**Tabela 1** – Esquema da “grande cadeia do ser” (GRIECCO, 1998) ..... 83

**Figura 2** – Foto de embalagem da Manteiga Aviação® (<<[http://www.laticiniosaviacao.com.br/imgs\\_produtos/manteiga\\_lata.jpg](http://www.laticiniosaviacao.com.br/imgs_produtos/manteiga_lata.jpg)>>) ..... 133

**Figura 3** – Foto de embalagem da década de 1950 do Leite Condensado Moça® (<<<http://www.ww2rationtechnologies.com/condmilk2.jpg>>>) ...133

**Figura 4** – Rótulo da face posterior da embalagem de pão *Benefice*

*® light* ..... 135

**Figura 5** – Rótulo da face posterior da embalagem de cereal

*Nesfit®* ..... 139

**Figura 6** – Rótulo da face posterior da embalagem de cereal

*Nesfit®*, campanha verão 2006/2007, versão 1 ..... 163

**Figura 7** - Rótulo da face posterior da embalagem de cereal

*Nesfit®*, campanha verão 2006/2007, versão 2 ..... 164

# Sumário

---

<b>1. AGRADECIMENTOS</b> .....	05
<b>2. RESUMO</b> .....	10
- <b>2.1. Palavras-chave</b> .....	11
<b>3. ABSTRACT</b> .....	12
- <b>3.1. Keywords</b> .....	13
<b>4. LISTA DE FIGURAS E TABELA</b> .....	14
<b>5. INTRODUÇÃO</b> .....	19



- <b>5.1.</b> Alimentação: ato biológico, social e cultural .....	21
- <b>5.2.</b> A alimentação na constituição dos sujeitos .....	24
- <b>5.3.</b> Alimentação e o cuidado de si contemporâneo .....	27
- <b>5.4.</b> Caminhos metodológicos da pesquisa .....	32
▪ <b>5.4.1.</b> <i>Primeiro momento</i> .....	32
▪ <b>5.4.2.</b> <i>Por que estudar a história dos cuidados com a alimentação?.....</i>	33
▪ <b>5.4.3.</b> <i>Segundo momento</i> .....	41
▪ <b>5.4.4.</b> <i>Por que olhar para os rótulos de alimentos <u>diet</u> e <u>light</u>? .....</i>	44
- <b>5.5.</b> Sobre o formato da dissertação .....	51
- <b>5.6.</b> Apresentando dos Capítulos da dissertação .....	53
<b>6.</b> Histórias do Sabor: Investigando a relação entre alimentação, cuidado de si e constituição dos corpos em diferentes momentos históricos .....	59
- <b>6.1.</b> Introdução .....	61
- <b>6.2.</b> Olhando histórias: possíveis relações entre alimentação e cuidado de si .....	64
- <b>6.3.</b> O cuidado de si e suas relações com a alimentação .....	70
▪ <b>6.3.1.</b> Grécia Antiga: Temperança e Estética da Existência .....	70
▪ <b>6.3.2.</b> Alto Império Romano: Generalização do Cuidado de Si .....	78
▪ <b>6.3.3.</b> Fim da Idade Média e Renascença: A Grande Cadeia do Ser e as Especiarias Corretoras .....	81
▪ <b>6.3.4.</b> Reformas Alimentares Norte-Americanas nos séculos XIX e XX .....	94

▪ <b>6.3.5.</b> “Acorde para Você!”: Alimentação e Cuidado de Si na Contemporaneidade .....	105
- <b>6.4.</b> Considerações Finais .....	109
- <b>6.5.</b> Referências Bibliográficas .....	114
<b>7.</b> “Acorde para você!” - Os Modelos de alimentação e cuidado de si apresentados pelos Rótulos de alimentos <i>diet</i> e <i>light</i> .....	121
- <b>7.1.</b> Introdução .....	123
- <b>7.2.</b> O estatuto pedagógico da mídia .....	124
- <b>7.3.</b> Embalagens e rótulos: contextualização histórica .....	129
- <b>7.4.</b> Os rótulos como pedagogia da publicidade .....	132
- <b>7.5.</b> Alimentação e constituição de subjetividades .....	136
- <b>7.6.</b> Conclusões .....	144
- <b>7.7.</b> Referências Bibliográficas .....	146
<b>8.</b> “De bem com o corpo, de bem com a vida” – O que os rótulos de alimentos <i>diet</i> e <i>light</i> nos ensinam sobre saúde e cuidado de si.....	150
- <b>8.1.</b> Introdução .....	153
- <b>8.2.</b> Por que estudar rótulos? .....	153
- <b>8.3.</b> Alimentação e consumo .....	157
- <b>8.4.</b> Comida, corpo e subjetividade .....	159
- <b>8.5.</b> O que nos dizem os rótulos de alimentos? .....	161
- <b>8.6.</b> Alimentação terapêutica: perspectivas históricas .....	165
- <b>8.7.</b> O cuidado de si reconfigurado .....	169
- <b>8.8.</b> Considerações finais .....	172

- <b>8.9.</b> Referências bibliográficas .....	175
<b>9.</b> CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	180
<b>10.</b> REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	186

## 5. Introdução

---

*“O homem é um onívoro que se nutre de carne,  
vegetais e de imaginário.”*

*Claude Fischler (1979)*

O estudo realizado em minha pesquisa de Mestrado, que apresento através da escrita dessa dissertação, surgiu da percepção de que os cuidados com a alimentação, visando à melhoria ou à

manutenção da saúde e da boa forma, colocam-se atualmente na ordem do dia.

A adoção de uma dieta equilibrada, definida principalmente a partir de discursos científicos, é proposta como uma forte necessidade, e poderia mesmo dizer como uma obrigação, a todos aqueles que pretendem cuidar de si mesmos e conduzir suas vidas de maneira coerente e adequada, misturando às proposições médico/nutricionais uma pronunciada tinta moral.

Partindo de uma investigação inserida no conjunto de pesquisas que procuram fazer o cruzamento entre o campo dos Estudos Culturais em suas vertentes pós-estruturalistas e os escritos de Michel Foucault, discuto como os discursos que prescrevem cuidados com a alimentação, ao proporem normas de conduta, definem modos de ser, estar e agir no mundo. Sendo assim, tais normas de conduta que circulam no contexto sócio-histórico contemporâneo delineiam processos de constituição de subjetividades, de inscrição dos corpos.

## **5.1. Alimentação: ato biológico, social e cultural**

Antes de iniciar a discussão sobre o papel das escolhas alimentares na constituição de subjetividades na contemporaneidade, acredito ser necessário apresentar quais são meus entendimentos a respeito do ato da alimentação – de onde parte o meu olhar para tal análise.

Considero que o comer, além de configurar uma necessidade para a manutenção da vida – através da qual conseguimos a energia e nutrientes necessários para o funcionamento de nosso organismo –

é também um ato social e cultural, no qual a escolha e o consumo dos alimentos envolvem um conjunto amplo de aspectos ecológicos, culturais, históricos, sociais, econômicos, psicológicos - todos ligados a uma rede de representações, simbolismos e rituais (MACIEL, 1996).

Não comemos qualquer coisa, nem a qualquer momento. A cultura tem um importante papel ao “definir” as interdições e prescrições alimentares. Aponta o comestível e o repugnante; quais comidas são mais refinadas, gostosas, criando assim uma espécie de hierarquia do gosto. Por serem culturais, tais definições mudam ao longo dos tempos e também nos diferentes grupos humanos. Um bom exemplo disso é o hábito de comer insetos e larvas, bastante comum em países asiáticos e em alguns países da América Latina, que nos causaria espanto e até mesmo aversão.

Além de ser um importante elemento na construção identitária de povos e etnias, a alimentação opera outras definições culturais. Os modos à mesa, o uso de talheres, pratos e outros utensílios relacionados, as regras da partilha dos alimentos – são elementos constituintes de um conjunto de atividades que irão estabelecer padrões de comportamento e convivialidade, seja no âmbito familiar ou do grupo social mais amplo (ELIAS, 1994).

Desta forma, entendo que ao ingerirmos um alimento assimilamos mais que carboidratos, lipídios ou proteínas – assimilamos também idéias, estilos de vida, sentimentos, valores

contidos em tal alimento que, assim como os nutrientes, serão processados e incorporados por quem os consumiu.

A assimilação operada através da alimentação parece se dar num grau de intimidade muito mais intenso se comparada a outros elementos que podem ser anexados ao corpo. Há quem diga mesmo que somos o que comemos. Apesar de todo o reducionismo que a afirmação comporta, deixando de lado múltiplas experiências e atividades que, assim como o comer, constituirão o sujeito – ela não está de todo errada. Afinal de contas, nossos ossos, músculos, cabelos, unhas e dentes são formados a partir de nutrientes que foram ingeridos da comida e fixados no organismo através dos processos que possibilitam a nutrição. Claude Fischler (1990) comenta sobre essa assimilação tão íntima dos alimentos:

“Comer: nada de mais vital, nada de tão íntimo. ‘Íntimo’ é o adjetivo que se impõe: em latim, *intimus* é o superlativo de interior. Incorporando os alimentos, nós os fazemos aceder ao auge de interioridade. (...) O vestuário, os cosméticos, estão apenas em contato com o nosso corpo; os alimentos devem ultrapassar a barreira oral, se introduzir em nós e tornar-se nossa substância íntima. Há então, por essência, alguma gravidade ligada ao ato de incorporação: a alimentação é o domínio do apetite e do desejo gratificados, do prazer, mas também da desconfiança, da incertitude e da ansiedade.”

## 5.2. A alimentação na constituição dos sujeitos

Considerando a multiplicidade de elementos que se combinam na alimentação, apresentados acima, procurei investigar o seu papel na construção das nossas identidades<sup>1</sup> culturais, das idéias que temos de nós mesmos, dos indivíduos que “escolhemos” ou “desejamos” ser, ao que denomino *constituição dos sujeitos*.

Como principal aporte teórico para o desenvolvimento desse estudo utilizo as proposições de Michel Foucault acerca da formação

---

<sup>1</sup> Estou aqui pensando o conceito de identidade segundo proposto por Stuart Hall (2005), isto é, como uma *celebração móvel*, formada e transformada continuamente em relação às formas pelas quais somos representados ou interpelados nos sistemas culturais que nos rodeiam; sendo definida historicamente e não biologicamente. Segundo essa perspectiva o sujeito assume identidades diferentes em diferentes momentos, identidades que não são unificadas ao redor de um “eu” coerente.



do sujeito moderno. Rompendo com a tradição do pensamento ocidental, que considerava a permanência de uma essência do indivíduo presente na história, Foucault (1999) tem como ponto de apoio de suas pesquisas a noção de que tal sujeito portador dessa essência perene não existe. Existem sim diferentes constituições de um sujeito que jamais será definitivo e que a cada instante é fundado e refundado na história.

Para Foucault (2004) “o sujeito não é uma substância, mas uma forma. E essa forma nem sempre é, sobretudo, idêntica a si mesma”. Com o passar do tempo e frente às experiências que vivenciamos vamos transformando-nos, constituindo-nos em sujeitos diferentes; e até num mesmo momento de nossas vidas desempenhamos diferentes papéis de sujeito – no trabalho, na família, entre amigos.

Em minhas pesquisas, utilizo a noção de um corpo que não traz em si uma natureza, mas que é cotidianamente inscrito pelos acontecimentos que o interpelam, produzindo sentimentos, desejos, paixões, ódios e amores. Esse corpo não é pré-determinado por sua herança, seja ela genética ou da tradição. Ele não pode ser considerado fora de seu tempo/espço, sem relação com as condições em que vive, maneiras como vive e convive. Não traz em si uma essência ou natureza, suposta origem do que é e está predestinado a ser (SOUZA, 2001).

“Ele é formado por uma série de regimes que o constroem; é destroçado por ritmos de trabalho, repouso e

feita; ele é intoxicado por venenos – alimentos ou valores, hábitos alimentares e leis morais simultaneamente; ele cria resistências” (FOUCAULT, 1998, p. 27).

Importante também ressaltar que não entendo corpo e subjetividade como instâncias separadas, mas que ambos são constituídos ao mesmo tempo, através dos mesmos processos. Muitos elementos e âmbitos incidem e participam dessa constituição: como a religião, a ciência, o status social, a escola, a estética, a moda. Nesse processo a alimentação é um domínio onde esses âmbitos se encontram e se combinam. Como já comentado anteriormente, a escolha dos alimentos que serão consumidos traz consigo escolhas de estilos de vida. Escolher ingerir cereais integrais e consumir o mínimo de açúcar branco faz parte do conjunto de atividades constitutivas de um sujeito que segue as verdades científicas, estéticas e de conduta postuladas em nossa época.

Médicos, nutricionistas, terapias alternativas – cada qual postula suas verdades a respeito das melhores escolhas alimentares, formando uma verdadeira rede de *enunciados*<sup>2</sup> sobre a tão desejada e poderosa “alimentação saudável”.

---

<sup>2</sup> O *enunciado* para Michel Foucault não é uma unidade elementar gramatical ou lógica, como uma frase ou uma proposição. O enunciado seria uma modalidade de existência própria de certo conjunto de signos; tal modalidade se relaciona com um domínio de objetos, prescreve uma posição definida a qualquer sujeito possível e situa-se entre outras performances verbais, dotando-se de uma materialidade repetível (FOUCAULT, 1995).

De acordo com a conceituação proposta por Foucault, poderíamos dizer que existe um *discurso*<sup>3</sup> específico que versa sobre o que se deve ou não comer, a fim de se adquirir certas qualidades, como uma boa saúde e uma boa forma - dois temas que na atualidade estão tão correlacionados ao ponto mesmo de serem considerados sinônimos, tornando difícil concebê-los separadamente.

### **5.3. Alimentação e o cuidado de si contemporâneo**

Concordo que - se o que comemos constitui nossos corpos, em sua materialidade e subjetividade - é incontestável o fato de que os cuidados com a saúde passam obrigatoriamente pelos cuidados com a alimentação, evitando excessos e privações que possam prejudicar o organismo.

No entanto, percebe-se na atualidade uma grande preocupação, e até mesmo certa ansiedade, nos cuidados com a alimentação saudável. São inúmeros os livros, revistas, sites e

---

<sup>3</sup> *Discurso* para Foucault não é a combinação de palavras que representariam as coisas do mundo, mas uma prática que forma sistematicamente os objetos de que fala - como, por exemplo, o discurso clínico, o discurso econômico, o discurso psiquiátrico - sendo neste caso o discurso da alimentação saudável. Tais discursos podem ser entendidos como histórias que, encadeadas e enredadas entre si, se complementam, se completam, se justificam e se impõem a nós como jogos de verdade (VEIGA-NETO, 2000).

programas de televisão que buscam divulgar as propriedades farmacêutico/medicinais dos alimentos. “O tomate previne o câncer de próstata”; “o vinho protege de doenças cardiovasculares”; “a soja é boa para amenizar os problemas da menopausa”; “reduzir o consumo de carboidratos resulta num rápido emagrecimento e no extermínio da barriguinha”. Diante dessa miríade de informações, surgem algumas perguntas. Será que a comida é mesmo remédio? E mais importante - o que queremos insistentemente “curar” ou “corrigir” consumindo tais alimentos? Quais os efeitos dessas informações na dieta, no comportamento e na constituição do corpo das pessoas?

Esta modalidade contemporânea do cuidado de si – na promessa de estender a juventude, combater a velhice e inúmeras doenças – trata a vida como uma doença crônica e o corpo como uma relíquia a ser preservada. Desde então, cuidar do corpo é aumentar os prazos de validade de suas várias partes.

Mas não basta conservar o corpo. É preciso conservá-lo com uma bela aparência: jovem, magro, liso e definido. Gordura, rugas e flacidez – são sinais de decadência e falta de amor próprio. Para a melhoria da aparência física, o corpo deve ser submetido a constantes “*upgrades*”, estando sempre disponível às inusitadas manipulações da medicina, da cosmética, da nutrição, do exercício físico.

De acordo com os ditames da atual tendência que iguala forma física modelar à saúde e à beleza, os hábitos alimentares guiados pelo discurso da alimentação saudável fazem parte de uma gama de práticas que os indivíduos devem lançar mão na busca por sua adequação corporal e identitária – que levaria à integração ao grupo socialmente mais valorizado e feliz; a constituir-se como o sujeito que tem consigo próprio o cuidado adequado; que gosta de si mesmo, que se cuida e que está sempre alerta (MISKOLCI, 2006).

Aumento da longevidade, melhoria da saúde, prolongamento da juventude, ser dono de um corpo esbelto, liso e definido - hoje “somos levados a jamais esquecer que podemos ser tudo o que queremos desde que as mudanças alimentares em voga façam parte de nossa rotina” (SANT’ANNA, 2003, p.42). Estar em uma constante dieta de restrição calórica, ingerir alimentos *light*, com baixos teores de gordura, *zero %* de gordura *trans*, nenhum açúcar e de preferência com fibras, fazem par às inúmeras modalidades de ginástica, tratamentos estéticos e cirurgias plásticas nessa incessante busca.

Se no fisiculturismo os praticantes podem chegar ao extremo de consumir esteróides anabolizantes ilegais a fim de conseguir mais músculos, na busca pela desejada magreza – modelo de corpo saudável – os cuidados com a alimentação geram também seus extremos. Aumentam os casos de bulimia e anorexia entre crianças de menos de 10 anos e até mesmo entre homens (AGÊNCIA FIOCRUZ

DE NOTÍCIAS, 2007), que antes não faziam parte do grupo de risco para tais doenças. Casos tristes como a morte por anorexia da modelo brasileira Ana Carolina Reston Macan – aos 21 anos, 1,74m e 40 kg – trouxeram a discussão da “ditadura da magreza” para as vistas do público, gerando um grande debate que culminou na polêmica proibição de modelos muito magras atuarem em desfiles de moda em alguns países (JORNAL O GLOBO, 2007).

Mas não é só quem tem alguma dessas doenças que sofre com os apelos da magreza a qualquer custo e com os sentimentos de desvalia em relação ao próprio corpo. Os sentimentos de desvalia perante aos seus corpos são tão fortes que, segundo pesquisa do Grupo de Apoio e Tratamento dos Distúrbios Alimentares (GATDA/SP), 40% das mulheres de 18 a 30 anos entrevistadas abririam mão de 3 a 5 anos de suas vidas para alcançarem o peso ideal.

Tal insatisfação com o próprio corpo, principalmente com o seu peso, parece começar cada vez mais cedo. Um estudo realizado com alunos matriculados no Ensino Fundamental e Médio em 16 escolas públicas e quatro particulares em Belo Horizonte, Minas Gerais, mostrou que, dos 1 183 alunos de seis a 18 anos entrevistados, 62,6% diziam-se insatisfeitos com o seu corpo. Tal estudo aponta que essa proporção tende a crescer ainda mais, pois os jovens se sentem pressionados a se enquadrarem nos padrões estéticos atuais pelos meios de comunicação, amigos e pais. Sendo assim, o estudo

conclui que a prevenção do desenvolvimento de uma imagem corporal desfavorável nesta idade torna-se muito importante, pela associação com transtornos alimentares, baixa auto-estima, limitações no desempenho psicossocial, depressão e também com a manutenção da obesidade (FERNANDES, 2007). Tais dados são semelhantes aos observados em outro estudo, realizado em dois pequenos municípios do Sul do Brasil, com escolares de oito a dez anos, que encontrou prevalência de 63,9% de insatisfação corporal (TRICHES; GIUGLIANI, 2007).

Apesar de apresentar um percentual bastante elevado de insatisfação corporal entre as crianças e adolescentes pesquisados, os resultados desses dois estudos foram inferiores aos de outro estudo, realizado em Porto Alegre com escolares de oito a 11 anos, que foi de 82,0% (PINHEIRO; GIUGLIANI, 2006). A conclusão de suas autoras é, no entanto, semelhante, afirmando que

“Os dados gerados por esse estudo são suficientes para alertar pais, educadores e profissionais de saúde para a necessidade de desenvolver estratégias que visem a maior satisfação das crianças com o seu corpo” (TRICHES; GIUGLIANI, 2007, p.119).

Mas não são somente tais dados que parecem confirmar a importância assumida pelos cuidados com o corpo (cujo objetivo é, primordialmente, mantê-lo jovem e magro) no cotidiano dos indivíduos. Mais alguns outros merecem ser citados: o Brasil é o primeiro país do mundo em número de cirurgias plásticas estéticas ; é também o país número um do consumo de medicamentos auxiliares

do emagrecimento, em especial de anfetaminas de efeito anorexígeno<sup>4</sup> (SANT'ANNA, 2007).

Nesse sentido, uma das principais justificativas desse trabalho constrói-se a partir da constatação de que a tentativa de problematizar e desnaturalizar os modelos e prescrições de cuidados com a alimentação e com o corpo da atualidade mostra-se como uma tarefa eminentemente política, urgente e necessária.

## **5.4. Caminhos metodológicos da pesquisa**

Em face das constatações de que os cuidados com a alimentação configuram um foco importante das preocupações e das práticas atuais de cuidados de si – que atuam de forma decisiva na constituição dos sujeitos – procurei então estudar essa incessante busca contemporânea pela alimentação que garanta a saúde e o desejado corpo magro através de dois caminhos metodológicos.

### **5.4.1. Primeiro momento**

---

<sup>4</sup> Diminuem a sensação de fome.



Neste primeiro momento, empreendo um percurso histórico, no qual procurei mostrar que a preocupação com alimentação saudável e as regras de uma dietética austera não são fenômenos contemporâneos. Essa preocupação com a dieta se exercia através de diferentes atividades, seguindo padrões e objetivos específicos a cada contexto.

Considero que as prescrições médico/nutricionais atuais a respeito da alimentação formam um conjunto de saberes relacionado com o nosso momento sócio-histórico. Esse conjunto de saberes presentes no *discurso* implicado nos hábitos alimentares vai se modificando ao longo da história, associando-se à constituição de diferentes modos de sujeito.

Concordando com as considerações de Foucault, para quem os saberes são da ordem da invenção, acredito que tais discursos são produtos de um momento histórico e em sua raiz estão as relações de poder<sup>5</sup>. E são esses saberes que irão compor os *jogos de verdade*<sup>6</sup> de uma época.

---

<sup>5</sup> Ao contrário das teorizações liberais, weberianas ou marxistas, na compreensão muito particular de Foucault, o *poder* não é uma força que emane de um centro – como o Estado – algo unitário e localizável. O poder, ou como ele mesmo preferia dizer, as *relações de poder* são ações sobre ações, todas elas pulverizadas, distribuídas, capilarizadas. Sendo assim, o poder não é algo que se adquira, arrebate ou compartilhe, pois não há no princípio das relações de poder uma oposição binária e global entre dominadores e dominados. Desta perspectiva o poder não é o “mal” (como dizia Sarte), ele é imanente à lógica de se viver em sociedade (FOUCAULT, 2004).

<sup>6</sup> Para Foucault (2006) a *verdade* é deste mundo; ela é produzida nele graças a múltiplas coerções e nele produz as relações de poder. Cada sociedade possui seus *jogos de verdade* particulares, isso é, os discursos que acolhe e faz funcionar como verdadeiros, os mecanismos que possibilitam fazer a distinção entre os enunciados verdadeiros e falsos.

Tais saberes criam condutas, objetos, desejos. Esquemas que os indivíduos encontram em sua cultura, sociedade, grupo social e que são propostos, sugeridos, impostos. Tais saberes delinearão o processo ativo de constituição dos diferentes modos de sujeito em uma determinada sociedade.

#### ***5.4.2. Por que estudar a história dos cuidados com a alimentação?***

Durante o desenvolvimento dessa pesquisa, que trata das possíveis relações entre os cuidados com a alimentação dentro do conjunto mais amplo de práticas de cuidado de si e da produção de corpos na contemporaneidade, vi na investigação histórica um caminho possível para sua discussão e problematização.

Entendo que, ao comentar as diferentes relações entre o cuidado de si, a alimentação e a constituição dos sujeitos que foram se configurando ao longo da história da sociedade ocidental, podem criar-se condições para pensarmos de outro modo as práticas atuais.

Levantar e discutir as continuidades e descontinuidades dessa longa relação entre alimentação e cuidado de si pode ser produtivo no sentido de mostrar que os cuidados com o corpo (beleza, saúde, boa forma, juventude, por exemplo) e a alimentação, atualmente considerados como assuntos relativos às Ciências da Saúde

---

(Medicina, Nutrição, Bioquímica, entre outras) e da Estética (Medicina Ortomolecular, Medicina Estética, Cosmetologia, Ciência do Movimento, entre outras especialidades), integram uma rede de elementos sociais de diferentes âmbitos – desejos, valores, moralidade, religiosidade, hábitos culturais, consumo, economia, políticas – que devem ser considerados quando se pretende pensar e problematizar as práticas relacionadas à alimentação contemporânea.

Dessa forma, ao voltar meu olhar para a história das relações entre o cuidado de si e a alimentação, não procurei demonstrar uma suposta continuidade ou progresso nos cuidados com a alimentação, mas apontar, nos diferentes momentos históricos, o conjunto de enunciados relativos à alimentação, tentando apreender a singularidade de sua existência, suas condições de possibilidade (RAGO, 2002).

Nesse percurso, narro algumas relações entre os discursos a respeito dos cuidados com a alimentação e outros elementos – como a política, a economia, os saberes científicos, as crenças religiosas, os padrões morais de conduta, entre outros, procurando fazer aparecer o conjunto das condições que regeram – em um dado momento e em uma dada sociedade – o surgimento de certos enunciados, sua conservação, os laços por eles estabelecidos, a maneira pela qual foram agrupados em um determinado *status*, o papel que ocuparam, os valores que afetaram, como foram investidos nas práticas e condutas relacionadas à alimentação. Enfim, o modo como

circularam, como foram modificados, esquecidos, destruídos ou reativados (FOUCAULT, 2000).

Sem a ilusão de estar contando o que de fato acontecia com relação aos cuidados com a alimentação no passado – como os indivíduos comiam, as prescrições feitas, os comportamentos assumidos –, meu interesse foi o de conhecer como em cada momento certos pensamentos a respeito do bem-comer se estabeleceram. Assim, para colocar sob suspeita as “verdades” postas, atualmente, sobre o que se deve ou não comer, procurei mostrar que aquilo que é nem sempre foi assim, mas é na confluência de encontros, acasos, ao longo de uma história frágil, precária, que se formam as coisas que nos dão a impressão de serem as mais evidentes (RAGO, 2002).

Ao estabelecer este tipo de relação com os discursos sobre os cuidados com a alimentação no passado, acredito ter encontrado histórias que me permitem construir novas problematizações para o presente, sem – contudo – propor sua reedição, numa espécie de retorno a um “passado de ouro” onde tudo era melhor. Minha esperança foi a de conhecer modos diferentes de existência, outras práticas de relação consigo e com os outros, outras racionalizações em nosso passado, no interior de nossa própria tradição cultural.

Depois dessas colocações, pode ser então que surjam dúvidas quanto à necessidade de realização deste tipo de estudo. Por que estudar a história se não pretendo fazer dela um exemplo que deva

ser seguido? “O que podemos fazer com o conhecimento histórico sobre o passado quando abandonamos a esperança de ‘aprender com a história’, independente de meios e custos?” (GUMBRECHT, 1999 *apud* RAGO, 2002, p. 256).

Discordo de estudiosos como Keith Jenkins (1999 *apud* RAGO, 2002, p. 256), que afirmam não precisarmos “de uma história para nos ‘situar’ no presente, ou para pensar no futuro ou (...) para articular identidades e programas para uma política reflexiva e emancipatória ‘sem fundações’”.

Penso que, ao olharmos para nossa história – procurando delimitar as diferenças entre o que é hoje e o que já foi um dia; discutindo formas de subjetivação que operaram diferentemente a partir de pressupostos ou atividades, como a dieta – podemos realizar uma espécie de diagnóstico, que não se limita a dizer o que somos, mas que também aponte para o que estamos nos tornando e para os espaços de liberdade que poderemos ocupar.

Ao entender que os discursos sobre a alimentação saudável e os cuidados de si são noções históricas que designam uma gama de práticas, sujeitos, atitudes e comportamentos específicos, reunidos e agrupados a partir de determinado lugar, considero que a historização dos mesmos pode gerar sua desnaturalização, desconstrução, outras políticas.

Para esse olhar histórico, que toma uma questão no presente para voltar-se ao passado procurando entender as práticas sociais

implicadas na sua *invenção*<sup>7</sup>, busquei estabelecer conexões com os estudos realizados por Michel Foucault. Em seu movimento de fazer uma “ontologia histórica de nossa atualidade”, Foucault foca nos discursos, nos pensamentos – e não na história dos costumes e dos comportamentos. Para o autor, o pensamento é a forma mesmo da ação – ao designar o jogo das verdades, a aceitação ou recusa de uma regra, a relação consigo e com os outros (FOUCAULT, 1998).

Na investigação histórica empreendida por Michel Foucault – na *História da Loucura* e nos três volumes da *História da Sexualidade* – o problema central era saber como os homens governam (a si e aos outros) através da produção da verdade, captando estes efeitos na forma de acontecimentos históricos (RAGO, 2002).

Dessa forma, no percurso histórico<sup>8</sup> realizei aproximações com os estudos genealógicos desenvolvidos por Foucault, a partir de proposições de Friedrich Nietzsche. Tal método de investigação histórica não tem como objetivo a pesquisa da origem dos saberes ou

---

<sup>7</sup> A idéia da história como invenção é proposta por Nietzsche. Tal autor afirma que “em um determinado lugar do universo, animais inteligentes inventaram o conhecimento” (FOUCAULT, 1999, P. 14). Quando Nietzsche diz invenção é para não contrastar com a idéia de origem do conhecimento. Para Nietzsche a invenção é por um lado uma ruptura, por outro algo que possui um pequeno começo, baixo, mesquinho, inconfessável. “Foi por obscuras relações de poder que a poesia foi inventada (...) Vilania portanto de todos estes começos quando são opostos à solenidade da origem, tal como é vista pelos filósofos” (*Id., ibid.*, p. 16). Com base nesta idéia, Foucault afirma que “o historiador não deve temer as mesquinhas, pois foi de mesquinha em mesquinha, de pequena em pequena coisa, que finalmente as grandes coisas se formaram” (*Id., ibid.*, p.16). Por isso, em sua genealogia, propõe que “à solenidade da origem, é necessário opor, em bom método histórico, a pequenez meticulosa e inconfessável dessas fabricações, dessas invenções” (*Id., ibid.*, p.16).

<sup>8</sup> Apesar de ter sua fundamentação teórica no método genealógico de Foucault, esse estudo histórico – devido a seus moldes, sua amplitude e abrangência – não pode ser caracterizado como uma genealogia. Utilizei a fundamentação genealógica de Foucault apenas como uma ferramenta em seu desenvolvimento.

discursos. Ao entender que tais saberes ou discursos são da ordem da invenção e que, por isso, não possuem uma essência a ser descoberta em suas origens, o estudo genealógico busca as proveniências, as emergências de tais saberes ou discursos (FOUCAULT, 1998).

Ao eleger a investigação das proveniências e emergências, o estudo genealógico parte em busca de seus inumeráveis começos, das leis singulares dos aparecimentos, do estado das forças nas quais tais saberes ou discursos emergem.

Interessa também ao estudo genealógico entender como tais saberes e discursos, em suas proveniências e emergências, delinearam a constituição de certos modos de sujeito, de como operaram na produção dos corpos num determinado momento sócio-histórico. Assim, o corpo e tudo o que lhe diz respeito – a alimentação, o clima, o solo – tornam-se objetos da genealogia. Portanto, a análise empreendida por tal tipo de estudo tem como foco o “ponto de articulação do corpo com a história. Ela deve mostrar o corpo inteiramente marcado de história e a história arruinando o corpo” – problematizando a noção de um corpo que é pura biologia, um objeto natural (FOUCAULT, 1998, p.22).

Esse estudo histórico, empreendido pela genealogia, se diferencia dos estudos históricos tradicionais<sup>9</sup>, na medida em que não

---

<sup>9</sup> Este tipo de pesquisa histórica – que busca as discontinuidades; cujos objetos não são os grandes acontecimentos, guerras ou as grandes personalidades de certa época; que passa a interessar-se pela história das mentalidades– teve sua

concebe a história como uma totalidade, como uma seqüência racional de acontecimentos. Neste tipo de estudo, entende-se que “as forças que se encontram no jogo da história não obedecem nem a uma destinação, nem a uma mecânica, mas ao acaso da luta (...) Elas aparecem sempre na álea singular do acontecimento” (*Id., ibid.*, p. 28). Por isso, a genealogia não lança seus olhares aos grandes acontecimentos distantes, mas “ao que está próximo: o corpo, o sistema nervoso, os alimentos e a digestão, as energias” (*Id., ibid.*, p. 29). Sua atenção concentra-se nas superfícies e no imediato que escapa ao olhar.

Com essa argumentação pretendo pensar sobre a questão que intitula esta seção. Por que estudar a história dos cuidados com a alimentação? Talvez, por acreditar que, na medida em que se mostra a proveniência e a emergência dos saberes e das verdades a respeito da “boa” alimentação e do “adequado” cuidado de si, abrem-se possibilidades para reposicionamentos, enfrentamentos e criações de verdades e saberes outros. E quem sabe assim, na medida em que refletimos sobre como chegamos a pensar o que pensamos, podemos traçar outros rumos para a nossa existência. Desta forma, poderei talvez contribuir – se não para a solução definitiva e universal (que acredito simplesmente não existir) – para que algumas pessoas se sintam menos ansiosas, preocupadas, culpadas e descontentes

---

emergência com os estudos da Escola dos *Annales*, no final da década de 1920, iniciados por Marc Bloch e Lucien Febvre.



consigo mesmas. Que possam enxergar na alimentação e na atitude de cuidar de si possibilidades de prazer e satisfação menos vinculadas à exigência de adequação a um padrão unívoco, delineando possíveis espaços de liberdade a serem ocupados.

### **5.4.3. Segundo momento**

Após empreender o percurso histórico descrito acima, interessei-me por analisar mais detidamente as proposições de cuidados com a alimentação e o corpo na atualidade. Motivada – então – pela observação da preocupação contemporânea relacionada à alimentação como medicamento, seja para a manutenção da saúde do corpo, seja para o alcance de um corpo belo – escolhi os enunciados presentes em rótulos de alimentos *diet* e *light* como objetos de análise.

Considero esses rótulos como um tipo específico de publicidade que funciona como uma fonte prolífica de imagens culturais. Tais rótulos apresentam enunciados que articulam os discursos provenientes de diferentes campos de saber, dando ênfase para os

campos de saber das ciências biomédicas. As verdades ali veiculadas não alcançam e interpelam somente àqueles indivíduos que de fato compram os produtos. Ao estarem expostos nas prateleiras dos supermercados, figurarem em *outdoors*, aparecerem em espaços de merchandising em telenovelas, em comerciais de televisão, estes mesmos rótulos de alimentos *diet* e *light* são veiculados para um público bastante amplo – que passa a entrar em contato com os ensinamentos por eles propostos.

A fim de delinear melhor meu objeto de análise, considero necessária a delimitação das categorias *diet* e *light* de alimentos. De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), definem-se como *diet* os alimentos especialmente formulados ou processados, nos quais se introduzem modificações no conteúdo de nutrientes, adequados à utilização em dietas, diferenciadas e ou opcionais, atendendo às necessidades de pessoas em condições metabólicas e fisiológicas específicas. Os alimentos *diet* classificam-se em: A) Alimentos para dietas com restrição de nutrientes (carboidratos, gorduras, proteínas, sódio); B) Alimentos para ingestão controlada de nutrientes (para controle de peso, praticantes de atividade física, dietas para nutrição enteral, dietas para ingestão controlada de açúcares); C) Alimentos para grupos populacionais específicos (utilizados na transição para lactentes e crianças de primeira infância, para gestantes e nutrizes, cereais para alimentação

infantil, fórmulas infantis, para idosos ou outros grupos populacionais específicos) (PORTARIA ANVISA SVS/MS 29, 1998).

Um alimento pode ser considerado como *light* quando houver em seu rótulo qualquer informação nutricional complementar que afirme, sugira ou implique que ele possui uma ou mais propriedades nutricionais particulares, relativas ao seu valor energético e o seu conteúdo de proteínas, gorduras, carboidratos, fibras alimentares, vitaminas e/ou minerais. Estas informações devem ser geradas a partir de comparações feitas entre versões diferentes do mesmo alimento ou alimento similar. As comparações devem atender: A) uma diferença relativa mínima de 25%, para mais ou para menos, no valor energético ou conteúdo de nutrientes dos alimentos comparados; e B) uma diferença absoluta mínima no valor energético, ou no conteúdo de nutrientes, que definirá os termos que poderão constar do rótulo de tal alimento ("baixo", *light*, "sem adição", "fonte de", entre outros) (PORTARIA ANVISA SVS/MS 27, 1998). Esta categoria de alimentos não está, portanto, indicada para pessoas que apresentem algum tipo de doença ou síndrome metabólica (diabetes, colesterol elevado, celíacos, fenilcetonúricos).

Foram incluídos nesta análise os rótulos de alimentos *diet* e *light* disponíveis à venda, durante os anos de 2006 e 2007, na rede de supermercados Zaffari no município de Porto Alegre, Rio Grande do Sul. A escolha desta rede de supermercados deveu-se ao grande número de lojas que funcionam neste município; por contarem com

sessões específicas de produtos *diet* e *light*; e também por sua tradição no setor (a primeira loja do grupo a funcionar em sistema de varejo e auto-serviço foi aberta em 1965).

Os rótulos (cerca de 20 exemplares, ao todo) foram selecionados a partir de visitas feitas a diferentes lojas dessa rede de supermercados. Foram escolhidos os produtos *diet* e *light* mais recorrentes em tais lojas e cujos rótulos apresentavam um conjunto de enunciados mais amplo (articulando figuras, tabelas, frases).

Entendendo que tais rótulos atuam como peças de *marketing*, procuro discutir em minha análise como os diferentes elementos mostrados nesses rótulos (fotos, tabelas, frases) ao se articularem, criam para os produtos uma aura de alimento saudável – misto de remédio e fórmula embelezadora – e que por isso deve ser consumido por todos.

Ao mesmo tempo em que anunciam seus produtos, os rótulos também propõem normas de conduta; vendem a idéia de que todas as mudanças corporais são possíveis, desde que os sujeitos adotem os comportamentos alimentares prescritos; integram o dispositivo do corpo magro e associam a gordura e o excesso de peso à derrota individual, à falta de amor-próprio, a um *êthos* relapso e praticamente imoral.

#### **5.4.4. Por que olhar para os rótulos de alimentos diet e light?**

Desde suas origens britânicas, através dos estudos pioneiros de Richard Hoggart e Raymond Williams<sup>10</sup>, os Estudos Culturais buscam analisar artefatos culturais considerados pouco ortodoxos, que vão desde as formas de entretenimento da classe trabalhadora, romances água-com-açúcar, telenovelas, entre outros. Dentre tais artefatos culturais, dos diferentes tipos de mídia, aparecem como freqüentes objetos de uma análise que compreende tais meios de comunicação como tendo uma função constitutiva das coisas que veicula e, conseqüentemente, na constituição das identidades sociais e subjetividades dos indivíduos que a consomem (HALL, 1997).

Segundo Hall (1997b), os diversos sistemas de significação, – entre eles a mídia e a publicidade - ao definirem o significado das coisas, codificam, organizam e regulam nossas ações, constituindo nossas culturas. Desta forma, torna-se importante compreendermos a maneira como a cultura é modelada, controlada e regulada, uma vez que ela nos governa, “regula nossas condutas, ações sociais e práticas e, assim, a maneira como agimos no âmbito das instituições e na sociedade mais ampla” (Hall, 1997b, p. 39)<sup>11</sup>.

---

<sup>10</sup> Respectivamente, *The uses of literacy*, de 1997; e *Culture and society*, de 1958.

<sup>11</sup> No artigo *A centralidade da cultura: notas sobre as revoluções culturais do nosso tempo*, Hall (1997b) discute os deslocamentos produzidos pelas mídias eletrônicas nas sociedades modernas do século passado e, mais recentemente, pela Internet, nas esferas da infra-estrutura material da sociedade e dos meios de circulação das idéias e imagens vigentes nessas sociedades. Para ele, as novas forças e relações postas em movimento pelas mídias adquiriram níveis e objetivos globais.

Não estou com isso supondo certa passividade dos sujeitos, ou que discursos veiculados pela mídia e/ou publicidade determinam as ações e as percepções das pessoas. Apenas acredito que tais discursos ao serem tomados como “verdades”, num determinado momento sócio-histórico, correlacionam-se e articulam-se no campo social inscrevendo nos corpos comportamentos, valores, sentimentos – delineando os contornos do processo de constituição dos sujeitos.

Entendo que os rótulos de alimentos *diet* e *light*, mesmo sem o objetivo explícito de ensinar, transmitem uma variedade de formas de conhecimento que, embora não sejam reconhecidas como tais, são importantes na formação de identidades e subjetividades. Do ponto de vista pedagógico, acredito que eles não funcionam apenas como propagandas ou transmissores de informações nutricionais específicas, mas também como estratégias que difundem formas de conhecimento que poderão influenciar o comportamento das pessoas, muitas vezes, de maneira crucial e até vital (SILVA, 1999).

Minha intenção ao eleger os rótulos de alimentos *diet* e *light* como objeto de análise não foi a de condenar ou promover seu consumo; de verificar se suas informações estão corretas ou se os alimentos que vendem são melhores ou não. Pretendi apenas discutir os atuais padrões de saúde, beleza e boa forma - orientada pelo questionamento do que estamos atualmente fazendo de nós mesmos, de nossos corpos.

Apesar de minha análise ter concentrado-se nos valores, sentimentos, comportamentos e atitudes a respeito da alimentação e cuidados do corpo ensinados através dos rótulos (uma instância que, apesar de pedagógica, não tem vinculações imediatas com a educação escolarizada), as discussões e problematizações por ela apresentadas me apontaram a possibilidade de pensar as abordagens que o currículo escolar traz sobre a alimentação e o corpo.

Longe de querer adotar uma postura prescritiva, acredito que o caminho percorrido nessa pesquisa me ajudou a perceber como a educação escolar, um momento de grande importância para o aprendizado de condutas e de saberes, trata de temas como a alimentação e o corpo como sendo instâncias simplesmente biológicas.

Ao confrontar os conhecimentos construídos no percurso de meu trabalho de Mestrado com a minha própria experiência, como professora de Ciências do Ensino Fundamental da 7<sup>a</sup>. série, percebo agora quantos elementos importantes deixei de lado em meus planejamentos de aula. Ao trabalhar o corpo em sala de aula, meu foco acabou sendo o estudo de sua anatomia – sistemas, órgãos, estruturas – ou de seu funcionamento fisiológico – digestão, circulação, excreção. Ensinei como prevenir doenças, prescrevi modos de ser coerentes com o conhecimento científico de que dispunha. Tratei da alimentação como sendo um fenômeno que envolvia a aquisição de nutrientes através dos alimentos ingeridos,

sua digestão e assimilação através dos diferentes órgãos do sistema digestório, sua distribuição através do sistema cardiovascular e a excreção de seus subprodutos ou excessos através do sistema excretório. E lembro, inclusive, de muitas vezes ter encarado os “maus” hábitos alimentares de meus alunos como sendo fruto de seu desconhecimento das “verdades” a respeito da alimentação saudável.

Mesmo sendo uma professora que não buscava ensinar o conhecimento científico como sendo um saber mais “verdadeiro” ou apropriado, noto que ignorei vários questionamentos que meus alunos traziam sobre seus corpos, sobre suas sensações, seus desejos – eles pareciam atrapalhar a seqüência dos conteúdos. Tais questionamentos desestabilizavam o meu lugar de professora de Ciências – alguém de quem se esperava respostas conclusivas. E muitas vezes chegaram mesmo a me incomodar, a me inquietar, a me causar certo desconforto. Nestes momentos, a saída parecia ser ensinar aquilo que estava nos livros, que era cientificamente comprovado. Desta forma, me sentia mais segura. Não era só eu quem estava dizendo para meus alunos o que eles deveriam comer, o quanto deveriam se exercitar, qual deveria ser a forma de seus corpos, quais os níveis de açúcar e lipídio que deviam apresentar em seu sangue – do meu lado estava a Ciência, a Biologia, a Medicina. Com o apoio delas tudo o que ensinava soava mais forte, mais legítimo.



O percurso histórico e a análise que realizei nessa dissertação, levaram-me a olhar de outro modo o processo sócio-histórico de construção dos discursos atuais sobre alimentação, saúde e corpo. Enxergo como eles trazem articulados a si outras verdades – estéticas, políticas, culturais. Noto o quanto tais discursos, divulgados pela escola, pelas diferentes modalidades enunciativas da mídia, pela propaganda, por campanhas governamentais – contribuem para o estabelecimento da norma atual do cuidado de si, do modelo apropriado de ser e de estar no mundo, do padrão do corpo magro e jovem como sinônimo da saúde. Assim, inscrevem nos corpos, desde bem cedo, o chamamento à adaptação; o desconforto de parecer diferente; a culpa por não seguir as proposições da “boa conduta”; a sensação de desvalia por não conseguir manejar o próprio corpo e torná-lo “saudável”.

Dessa perspectiva – sem tentar fazer nenhuma espécie de *mea culpa* – consigo pensar que em minha experiência como professora de Ciências pode configurar-se um espaço onde tais questões podem ser mostradas, colocadas, discutidas. Ciente das possíveis dificuldades de não poder contar com o apoio dos “grandes nomes da Ciência” em minhas falas, sinto que esse seria um movimento interessante. Dele poderiam surgir alguns confrontos e rupturas em relação aos saberes instituídos sobre o “adequado” cuidado de si.

Entendo que a proposta de uma *arte da existência*<sup>12</sup>, da adoção de uma maneira ao mesmo tempo ética e política de estar no mundo como artista de si, deve partir fundamentalmente de uma iniciativa pessoal. Entretanto, acredito que essas atitudes, essas práticas de si, “não são alguma coisa que o próprio indivíduo invente sozinho, isolado. Elas são delineadas por esquemas sugeridos por sua cultura, sua sociedade, seu grupo social” (FOUCAULT, 2004, p. 276). Sendo assim, acredito que esta é a justificativa central de minha pesquisa de Mestrado. Não como um esforço propositivo, uma receita de como ensinar, pensar e adotar os cuidados com a alimentação e com o corpo. Mas como o relato de um percurso de confrontos pessoais, de reposicionamentos (que não foram sempre tranquilos), que configuram um vetor a mais no jogo das forças de definição das “verdades” atuais sobre os cuidados com a alimentação e o corpo – e que podem gerar afetos, ressonâncias...

---

<sup>12</sup> A *arte da existência* é uma idéia desenvolvida por Michel Foucault a partir dos seus estudos sobre a governamentalidade, que se configura pela luta por uma subjetividade mais emancipada (emancipação é entendida como o processo por meio do qual ultrapassamos nós mesmos, e não como libertação total) – uma maneira ao mesmo tempo ética e política de estar no mundo como artista de si mesmo, conquistando a cada instante o direito à diferença e à metamorfose (MISKOLCI, 2006).

## **5.5. Sobre o formato da dissertação**

O corpo do estudo apresentado nessa dissertação compõe-se de três Capítulos, escritos originalmente no formato de artigos – reunidos por uma Introdução e um conjunto de Conclusões Finais comuns. O Capítulo 1 corresponde ao estudo histórico descrito acima como o primeiro momento da pesquisa. Os Capítulos 2 e 3 correspondem às análises de rótulos de alimentos *diet* e *light*, descritas como segundo momento da pesquisa.

Estando ciente dos pontos negativos que a escolha deste formato de dissertação possa acarretar – como possíveis sobreposições e repetições nas discussões, falta de aprofundamentos teóricos ou falta de coesão e continuidade na escrita – tentei minimizá-los ao máximo, selecionando artigos cujas abordagens diferenciavam-se entre si e fazendo os esclarecimentos teórico-metodológicos na Introdução comum.

Apesar das possíveis negatividades, acredito que a insistência em tal formato de dissertação me possibilitou reunir um conjunto de escritos que pude divulgar de maneira mais dinâmica, seja no formato de apresentações em eventos ou nos espaços em que os artigos foram publicados. Acreditando que minha pesquisa – fruto de um trabalho de dois anos dedicados ao Mestrado – terá sido mais útil e mais construtiva na medida em que mais pessoas possam ter contato com seus resultados, creio que os pontos positivos superaram os pontos negativos implicados na escolha desse formato de dissertação.

Apresento, a seguir, as discussões abordadas em cada um dos três Capítulos seguintes dessa dissertação.

## **5.6. Apresentando os Capítulos da dissertação**

O Capítulo 6, intitulado “Histórias do Sabor: Investigando a relação entre alimentação, cuidado de si e constituição dos corpos em diferentes momentos históricos”, compreende a pesquisa histórica descrita como o primeiro momento do caminho metodológico percorrido em minha dissertação. Nele discuto como, em cada momento histórico, os discursos que atuam sobre os corpos – através das proposições de cuidados com a alimentação – articulam os

saberes/poderes próprios de sua época. São narradas as relações entre a alimentação, o cuidado de si e a constituição dos corpos em diferentes contextos históricos: a Grécia Antiga do século IV a.C.; o Alto Império Romano dos séculos I e II d.C.; o fim da Idade Média e Renascença (séculos XIV, XV e XVI); os movimentos de reforma alimentar norte-americanos dos séculos XIX e XX; e o momento contemporâneo.

Sem a intenção de propor uma retomada nostálgica de um passado idealizado, pretendi mostrar que nos discursos sobre alimentação e saúde combinam-se, ou confrontam-se, com elementos como distinções sociais, hábitos culturais, crenças religiosas, moralidade, fatores políticos e econômicos, saberes científicos. Neste sentido, considero que tal movimento histórico de desnaturalização dos saberes sobre a alimentação e suas relações com os cuidados de si, implicados na construção de nossos corpos, cria condições para pensarmos de outro modo nossas atitudes no presente.

Partes das discussões apresentadas neste Capítulo foram submetidas à publicação no periódico *História, Ciências, Saúde — Manguinhos*, da Fundação Oswaldo Cruz, e encontram-se em processo de avaliação.

A versão deste Capítulo, traduzida para o francês, será submetida (em março de 2008) à publicação no periódico *Food &*

*History*, do Institut Européen d' Historie e des Cultures de l'Alimentation – Université François Rabelais, na França.

Os Capítulos 7 e 8 compreendem as análises dos rótulos de alimentos diet e light descritas como o segundo momento do caminho metodológico dessa dissertação.

No Capítulo 7, intitulado " 'Acorde para você!' - Os Modelos de alimentação e cuidado de si apresentados pelos Rótulos de alimentos *diet* e *light*", discuto como os rótulos de embalagens de alimentos *diet* e *light* atuam como uma fonte prolífica de imagens culturais, que cria e ensina saberes a respeito do bem-comer e do bem-viver profundamente relacionados com os jogos de verdade de nossa época, propondo modelos de conduta e inscrevendo valores. Neste artigo procuro discutir a marcada presença do discurso científico no texto, no qual se combinam diferentes elementos – como tabelas, fotos, figuras, gráficos, frases, símbolos. Busquei mostrar como o discurso científico, ao figurar num espaço de propaganda, é ressignificado. Desta forma, entendo que a noção de saúde por ele proposta apresenta-se profundamente atrelada aos padrões estéticos de magreza e juventude.

Ao considerar os rótulos de alimentos *diet* e *light* como estratégias pedagógicas do domínio publicitário, procurei mostrar como a problematização da rede de enunciados por eles veiculados torna-se uma tarefa político/educativa relevante, nos dias atuais.

Chamo também a atenção para a possibilidade da educação escolarizada – enquanto um momento importante para adquirir e produzir conhecimentos que possibilitem pensar de outro modo as “verdades” e as práticas presentes naturalmente na nossa cultura – criar condições para que se discuta e problematize a rede de discursos hegemônicos relacionados ao corpo e seus cuidados, como por exemplo, os relativos à alimentação. Todavia, proponho que precisamos pensar o corpo ensinado, especialmente a partir das disciplinas científicas, para além das noções biologicistas tradicionalmente apresentadas nos livros didáticos, buscando também olhar e discutir os múltiplos e complexos aspectos produzidos no corpo nas relações com as práticas culturais ao longo de sua existência – tomando o corpo como uma construção biossocial e exigindo que se faça dele matriz de conhecimentos e problematizações outras, procurando tratar de seus sentimentos, memórias, de suas experiências no mundo, das modificações e interferências que sofre em seus contatos com os outros, com a sua cultura.

Considerando que nossos corpos podem ser e são constantemente modificados, procurei questionar quais são os nossos planos para nossos corpos – e desta forma discutir as relações de saber-poder implicadas nos discursos a respeito do corpo, da boa forma e da boa saúde. Meu objetivo foi o apontamento de uma possibilidade para repensarmos nossas relações com as verdades de



nosso tempo, na tentativa de recusar os padrões aprisionantes de corpo, beleza e felicidade e criar outras formas de existir e de viver, outras atitudes diante de si mesmo.

Parte das discussões apresentadas no Capítulo 7 foi publicada no artigo "Sabor e saber: As lições que os rótulos de alimentos *diet* e *light* nos ensinam", nos *Anais do V Congresso Internacional de Educação*, em setembro de 2007.

A versão apresentada no corpo da dissertação foi enviada para a publicação nos *Anais do VII Seminário de Pesquisa da Região Sul*, e aguarda avaliação.

No Capítulo 8, que compreende o artigo intitulado " 'De bem com o corpo, de bem com a vida' – O que os rótulos de alimentos diet e light nos ensinam sobre saúde e cuidado de si", me utilizo das análises dos rótulos para discutir a preocupação contemporânea em torno da chamada "alimentação saudável". Comento como, em diferentes produções midiáticas, são apresentados enunciados que visam divulgar as propriedades farmacêuticas dos alimentos, com a intenção de problematizar o que se busca insistentemente "curar" ou "corrigir" através de seu consumo e de entender quais são os efeitos dessas informações na dieta, no comportamento e na constituição do corpo das pessoas.

Estabelecendo relações com a pesquisa histórica apresentada no Capítulo 6, discuto que o uso de alimentos ou de dietas específicas com fins terapêuticos não é um fenômeno da atualidade, ele pode ser

observado em diferentes contextos sócio-históricos da sociedade ocidental. Entretanto, em cada momento as proposições de cuidados com a alimentação seguiam modelos e tinham objetivos diferentes. Na Grécia Antiga, a dieta do corpo era entendida como uma prática de reflexão, de pensamento e prudência, pois, ao buscar o equilíbrio do corpo, seu objetivo era transformar a alma. Portanto, sua finalidade não era o prolongamento da vida ou da juventude, mas sim tornar a vida útil e feliz nos limites que lhe foram fixados. Tratava-se da busca pela liberdade individual, entendida como o domínio dos desejos. E era tal liberdade que tornaria o indivíduo apto ao governo da cidade.

Já a modalidade do cuidado de si contemporânea, tem seus objetivos focados na materialidade do corpo – considerado agora como a matriz de nossa individualidade. Sua finalidade é estender os prazos de validade dos corpos, e preferencialmente agregar a ele alguns aprimoramentos – através de constantes “*upgrades*” (como as cirurgias plásticas, os tratamentos estéticos, por exemplo). Dentro deste conjunto de prescrições, os alimentos *diet* e *light* são apresentados como perfeitos, com os quais podemos contar nessa árdua tarefa de cuidar de si.

Minha intenção neste artigo foi a de colocar em questão a forte associação entre saúde, magreza, longevidade e até mesmo felicidade ensinada por diferentes produções de mídia, incluindo os rótulos de alimentos *diet* e *light* considerados em minha análise. Num

movimento de pensarmos em outras práticas de cuidados de si que não transformem nossos corpos em uma espécie de retiro individual.

Este artigo, apresentado aqui como o Capítulo 8, foi publicado nos *Anais do VI Encontro Nacional dos Pesquisadores em Educação em Ciências*, em novembro de 2007.

## Capítulo 6

---

### **Histórias do Sabor:**

# **Investigando a relação entre alimentação, cuidado de si e constituição dos corpos em diferentes momentos históricos**

## ***RESUMO***

O cuidado de si, apesar de figurar como proposição recorrente na atualidade não é um tema novo na sociedade ocidental. Hoje, cuidar de si parece ser necessidade universal e também uma qualidade do indivíduo. Neste artigo procuramos, através do olhar histórico, conhecer as possíveis relações entre o cuidado de si e a alimentação em diferentes momentos históricos da sociedade ocidental. Escolhemos para este percurso épocas específicas: a Grécia Antiga, do século IV a.C.; o Alto Império Romano, dos séculos I e II d.C.; o fim da Idade Média e Renascença, dos séculos XIV, XV e XVI; o cenário norte-americano nos séculos XIX e XX e o período contemporâneo. Nosso objetivo foi o de mostrar que os moldes dos cuidados atuais com a alimentação e o corpo não são da ordem da natureza, e assim abriremos oportunidades para pensarmos sobre as práticas atuais, sobre o que estamos fazendo de nós mesmos.

**PALAVRAS-CHAVE:** alimentação – cuidado de si – dietética –  
história – corpo

“Nesse final do século XX, em países ditos como ricos, do que nós, pobres comedores, temos medo? De poucas coisas, a não ser dos pesticidas nos nossos legumes, dos hormônios nas nossas carnes, dos nitratos e metais pesados, das carências vitamínicas e dos excessos lipídicos, do sal e do açúcar, das gorduras saturadas, do colesterol nas nossas artérias, das contaminações por listeria (...), da salmonela (...), das vacas-loucas, das radiações do forno

de microondas, dos corantes, dos congelados e dos re-congelados, do câncer, do risco de infarto, da constipação. E, sobretudo e mais do que tudo, de engordar.”

Claude Fischler (1993).

## **6.1. INTRODUÇÃO**

O cuidado de si – isto é, preocupar-se consigo, tomar conta de seu próprio corpo, da própria saúde, enfim, a capacidade de gerenciar a própria vida – não é um tema novo na sociedade ocidental, embora seja constantemente referido nos dias atuais.

Utilizado no Brasil por algumas áreas da saúde como sinônimo de autonomia e capacidade de cuidar de si próprio de maneira adequada (principalmente com relação a doentes e idosos), o cuidado de si tem aparecido, também, em outras esferas. Programas televisivos sobre saúde, bem-estar e qualidade de vida; revistas especializadas em dietas, tratamentos estéticos e cirurgias plásticas; rótulos de alimentos *diet* e *light*.

Hoje, o adequado cuidado de si é proposto como uma necessidade para todos, não importa a idade, o sexo, a etnia ou a classe social. Cuidar de si mesmo é visto, também, como uma qualidade, uma atitude moralmente elevada do indivíduo civilizado de nosso tempo.

Um dos focos dessas proposições contemporâneas de cuidado de si é constituído pelas práticas ligadas à alimentação. Dietas,

reeducação alimentar, contagem de calorias, lipídios, açúcares, níveis de sódio – enfim, uma grande e sempre atualizada lista de pontos que devem ser rotineiramente monitorados

Mas quais as práticas previstas pelo cuidado de si que nos são constantemente recomendadas por médicos, nutricionistas, psicólogos e gurus do culto californiano do eu<sup>13</sup>? Quais seus objetivos? O que seria esse “si” que deve ser cuidado? Quais seriam as condições de possibilidade do momento contemporâneo para a presença tão marcada desse tema nas exigências e nos modelos cotidianos de boa conduta? Que continuidades e/ou descontinuidades históricas o tão antigo conceito de cuidado de si traz? Qual o papel operado pelos cuidados com a alimentação dentro do conjunto das práticas de cuidado de si ao longo do desenvolvimento histórico deste conceito?

Orientadas por tais questionamentos, procuramos desenvolver neste artigo um olhar histórico visando conhecer as possíveis relações entre o cuidado de si e a alimentação em diferentes momentos históricos da sociedade ocidental.

Inicialmente, apresentamos o modelo de boa conduta proposto pelas doutrinas filosóficas da Grécia Antiga (século IV a.C). Em seguida, delineamos a importância e a abrangência da relação ente

---

13 O culto californiano do eu é o movimento associado ao ensino e à aprendizagem de certas técnicas de desenvolvimento pessoal, de como cuidar de si adequadamente e vencer na vida, praticado desde os anos 70 nos Estados Unidos e aprimorado, hoje, nas mais diferenciadas formas de gerir recursos humanos, em grandes e pequenas empresas, e que tem como correlato milhares de publicações de auto-ajuda, em todo o mundo (FISCHER, s./d.)

cuidado de si e alimentação no Alto Império Romano (séculos I e II d. C.), descrito por Foucault (2005) como a “idade de ouro do cuidado de si”, fortemente influenciada pela corrente filosófica do estoicismo. Num terceiro momento, comentamos as feições e proposições do cuidado de si no fim da Idade Média e na Renascença (séculos XIV, XV e XVI), época em que os cuidados com a alimentação levavam em consideração a posição hierárquica ocupada pelos indivíduos na sociedade. A seguir, nossas discussões voltam-se para o movimento de reforma alimentar surgido entre os anos 1830 e 1840 nos Estados Unidos – iniciado por pregadores protestantes e de matizes profundamente religiosas – para, em seguida, comentarmos sobre os seus desenvolvimentos e posteriores relações com a ciência da Nutrição norte-americana. Finalmente, tratamos do momento contemporâneo, a “era do culto ao corpo”, da ditadura da magreza, do *fitness*, cuja emergência teria se dado entre o final dos anos 70 e início da década de 80, do século XX e continua bastante viva – e cada vez mais forte – até a atualidade.

## **6.2. OLHANDO HISTÓRIAS: POSSÍVEIS RELAÇÕES ENTRE ALIMENTAÇÃO E CUIDADO DE SI**

Em primeiro lugar, é importante nos posicionarmos enquanto autoras de um trabalho que se utiliza da história e que seria mais



bem definido como a história de um assunto específico – as relações entre a alimentação e o cuidado de si – contada a partir de recortes de outras histórias maiores.

Durante nossos estudos sobre as relações entre os cuidados com a alimentação, dentro do conjunto mais amplo de práticas de cuidado de si e da produção dos corpos e subjetividades na contemporaneidade, percebemos que a investigação histórica seria um formato bastante frutífero para sua discussão e problematização. Entendemos que, ao comentar tais relações foram se configurando ao longo da história da sociedade ocidental, podem criar-se condições para pensarmos de outro modo as práticas atuais.

Em nossas pesquisas, consideramos os nossos corpos como inscrição dos acontecimentos com os quais se relaciona ao longo de sua existência. Sendo assim, ele não traz em si uma natureza ou uma essência, mas é inscrito no indeterminado dos acontecimentos que o interpelam cotidianamente, produzindo nele sentimentos, desejos, paixões, ódios, amores, atitudes esperadas e inesperadas e que muitas vezes podem ser nomeadas como contraditórias (SOUZA, 2006). Desta forma, nos parece equivocado considerar o corpo como sendo sede de instintos, desejos e sentimentos perenes ou como lugar de pura fisiologia, uma vez que “ele é formado por uma série de regimes que o constroem; ele é destroçado por ritmos de trabalho, repouso e festa; ele é intoxicado por venenos – alimentos ou valores,

hábitos alimentares e leis morais simultaneamente; ele cria resistências” (FOUCAULT, 1998, p. 27).

Assim, para conhecermos as proveniências do corpo, sua constituição, – inscritas no sistema nervoso, digestivo, respiratório, nos hábitos alimentares, na forma de respirar, se movimentar-se, de sentir, em seus ritmos – entendemos que é preciso descobrir em sua história marcas sutis, singulares que se entrecruzam e fabricam uma rede custosa de desenredar (SOUZA, 2006).

Nesse sentido, empreendemos um percurso histórico no qual narramos algumas relações entre os discursos a respeito dos cuidados com a alimentação e outros elementos – como a política, a economia, os saberes científicos, as crenças religiosas, os padrões morais de conduta, entre outros, procurando fazer aparecer o conjunto das condições que regeram – em um dado momento e em uma dada sociedade – o surgimento de certos enunciados, sua conservação, os laços por eles estabelecidos, a maneira pela qual foram agrupados em um determinado *status*, o papel que ocuparam, os valores que afetaram, como foram investidos nas práticas e condutas relacionadas à alimentação. Enfim, o modo como circularam, como foram modificados, esquecidos, destruídos ou reativados (FOUCAULT, 2000).

Sem a ilusão de estarmos contando o que de fato acontecia com relação aos cuidados com a alimentação no passado – como os indivíduos comiam, as prescrições feitas, os comportamentos

assumidos –, nosso interesse foi o de conhecer como em cada momento certos pensamentos a respeito do bem-comer se estabeleceram. Assim, para colocar sob suspeita as “verdades” postas, atualmente, sobre o que se deve ou não comer, procurei mostrar que aquilo que é nem sempre foi assim, mas é na confluência de encontros, acasos, ao longo de uma história frágil, precária, que se formam as coisas que nos dão a impressão de serem as mais evidentes (RAGO, 2002).

Ao estabelecer este tipo de relação com os discursos sobre os cuidados com a alimentação no passado, acreditamos ter encontrado histórias que nos permitem construir novas problematizações para o presente, sem – contudo – propor sua reedição, numa espécie de retorno a um “passado de ouro” onde tudo era melhor. Nossa esperança foi a de conhecer modos diferentes de existência, outras práticas de relação consigo e com os outros, outras racionalizações em nosso passado, no interior de nossa própria tradição cultural.

Por isso, entendemos que levantar e discutir as continuidades e descontinuidades dessa longa relação entre alimentação e cuidado de si pode ser bastante produtivo no sentido de mostrar que os cuidados com o corpo (beleza, saúde, boa forma, juventude, por exemplo) e a alimentação, atualmente considerados como assuntos relativos às Ciências da Saúde (Medicina, Nutrição, Bioquímica, entre outras) e da Estética (Medicina Ortomolecular, Medicina Estética, Cosmetologia, Ciência do Movimento, entre outras especialidades), integram uma

rede de elementos sociais de diferentes âmbitos – desejos, valores, moralidade, religiosidade, hábitos culturais, consumo, economia, políticas – que devem ser considerados quando se pretende pensar e problematizar as práticas relacionadas à alimentação contemporânea. Obesidade<sup>14</sup>, desnutrição, obesidade combinada à desnutrição, altas taxas de sobrepeso nas populações, bulimia, anorexia nervosa, ortorexia nervosa<sup>15</sup> – são somente alguns dos problemas enfrentados em larga escala em nossos dias. Particularmente, a obesidade tem se mostrado como aparentemente incontrolável (apesar do tempo, dinheiro e trabalho investidos em campanhas contra a obesidade, os países com maior incidência não conseguiram frear de forma eficiente e duradoura a sua expansão) e com impactos nefastos. Certos hábitos alimentares associados ao modo de vida atual têm acarretado

---

14 Tal classificação é definida através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) de cada indivíduo. O IMC foi eleito em 1994, pela Força-Tarefa Internacional sobre Obesidade como o índice mais adequado para o diagnóstico de sobrepeso e obesidade entre adultos, tendo seus valores posteriormente adaptados para o uso em indivíduos a partir dos dois anos de idade. O IMC é calculado dividindo o peso do indivíduo (em quilogramas) por sua altura ao quadrado (em metros). A partir do resultado numérico obtido com esse cálculo, são definidas as seguintes categorias: IMC < 18,5 = baixo-peso; 18,5 < IMC < 24,9 = peso normal; 25 < IMC < 29,9 = sobrepeso; 30 < IMC < 34,9 = obesidade grau I; 35 < IMC < 39,9 = obesidade grau II; 40 < IMC = obesidade grau III, a chamada obesidade mórbida. Tais categorias foram definidas a partir dos resultados numéricos obtidos do estudo de uma população referência internacional (DUNCAN *et al*, 2004).

15 Ortorexia nervosa, a obsessão por comida natural, é a mais nova das doenças decorrentes da procura pela perfeição corporal. O portador de tal doença é descrito como alguém muito preocupado com os hábitos alimentares e que dedica grande parte de seu tempo a planejar, comprar, preparar e fazer refeições. Sentindo-se superior às pessoas que não possuem seus hábitos alimentares, a pessoa acaba por adotar comportamentos nutricionais cada vez mais restritivos, chegando ao isolamento social (revista *Veja on-line*, 1696, 18.04.2001 *apud* ORTEGA, 2002, p.163).

em variadas doenças<sup>16</sup>, acredita-se que a expectativa de vida das futuras gerações poderá ser menor que a de seus pais. Seja pelo consumo exagerado de alimentos ou pela exagerada negação em consumi-los, os problemas relacionados à alimentação desafiam aqueles que dela se ocupam.

O insucesso das inúmeras campanhas de esclarecimento, construídas e implantadas com base na idéia de que se come inadequadamente por falta de conhecimentos nutricionais adequados, coloca várias das políticas relacionadas à melhoria na alimentação da população em cheque. Se as pessoas sabem o que lhes faz mal, porque elas continuam a comê-los?

As concepções que têm dominado, tradicionalmente, as práticas de educação em saúde são aquelas em que há uma relação direta e quase mecânica entre conhecimento e comportamento. Desse modo, um comportamento que não corresponda às normas médicas do “bom cuidado” poderia ser alterado racionalmente, com base em informações adequadas a serem fornecidas ao paciente, que comporiam um corpo de conhecimentos suficiente para o que se deseja: a adesão às normas e prescrições (DOWIE, 1996; TONES, 1991). Somente na década de 1990, a literatura internacional voltada a esta questão passou a enfatizar que apenas a transmissão de informações ao indivíduo não era suficiente para predizer a efetiva prática de cuidado de si a ser adotada (SNOEK, 2002).

---

<sup>16</sup> Como a hipertensão, a aterosclerose e o diabetes melitus tipo II.

Além disso, as práticas alimentares, segundo as ciências humanas, não são a soma das escolhas individuais mais ou menos esclarecidas ou racionais, maleáveis como cera. Elas se inscrevem em uma rede de limitações materiais (preço, tempo, trabalho, etc.) e num tecido fechado e complexo de representações e de funções sociais e simbólicas (religiões, sistemas de crenças diversas, pertencimentos sociais ou culturais, questões étnicas, etc.) (FISCHLER, 2003).

Ao entender que os discursos sobre a alimentação saudável e os cuidados de si são noções históricas que designam uma gama de práticas, sujeitos, atitudes e comportamentos específicos, reunidos e agrupados a partir de determinado lugar, considero que a historização dos mesmos pode gerar sua desnaturalização, desconstrução, outras políticas. Conhecer os elementos sociais implicados na constituição dos saberes e das verdades relacionadas à boa alimentação e ao adequado cuidado de si, hoje, pode gerar condições para reposicionar, enfrentar e criar outros modos de agir em relação a tais verdades e a si. E quem sabe assim, na medida em que refletimos sobre como chegamos a pensar o que pensamos, podemos ir transformando o rumo de nossos pensamentos. Desta forma, talvez possamos contribuir – se não para a solução definitiva e universal (que acreditamos simplesmente não existir) – para que algumas pessoas se sintam menos ansiosas, preocupadas, culpadas e descontentes consigo mesmas. Que possam enxergar na alimentação

e na atitude de cuidar de si possibilidades de prazer e satisfação menos vinculadas à exigência de adequação a um padrão unívoco, delineando possíveis espaços de liberdade a serem ocupados.

### **6.3. O CUIDADO DE SI E SUAS RELAÇÕES COM A ALIMENTAÇÃO**

#### **6.3.1. Grécia Antiga: Temperança e Estética da Existência**

Adotar uma postura bastante austera em relação à dieta e aos cuidados com o próprio corpo não é um fenômeno surgido na contemporaneidade junto com a febre da malhação e dos alimentos dietéticos. Pelo contrário, é uma exigência bastante antiga, mas que se apresenta sob modalidades muito diferentes entre si, com princípios, meios e objetivos que carregam as singularidades de cada momento histórico.

No mundo grego clássico e, posteriormente, no mundo greco-romano<sup>17</sup>, a Dietética era um dos eixos da experiência<sup>18</sup> que devia ser observado atentamente na temática da austeridade.

---

17 Trato aqui, especificamente, do período compreendido entre o século IV a.C. e o século II d.C., que foi o período tratado por Foucault em seu estudo sobre as civilizações antigas, realizado nos volumes II e III da *História da Sexualidade*.

18 Os outros dois eixos da experiência envolvidos na temática da austeridade eram: I. A Econômica – o domínio de reflexão a respeito da boa condução da

No contexto do século IV a.C, ser austero – isto é conduzir o corpo, as posses e as relações amorosas com temperança (*enkrateia*) – era central no processo de constituição do cidadão da *polis*<sup>19</sup>, da identidade do cidadão livre. A temperança estava intimamente ligada à noção de liberdade.

Só era considerado verdadeiramente livre aquele que, além de não ser escravo dos outros, sobretudo não era escravo de seus próprios desejos. Os perigos que os abusos poderiam trazer eram muito mais da ordem da servidão do que da mácula. Nas palavras de Platão, em suas *Leis*, “O mais vergonhoso dos fracassos consiste em ser vencido por si mesmo” (FOUCAULT, 2006, p.65).

É importante também destacar que a temperança no uso dos prazeres era indispensável para a constituição do sujeito racional, para a identidade do sujeito de conhecimento. Temperante e sábio (*sophron*) era aquele sujeito que é comandado pela razão; sua alma está em harmonia, pois seus desejos são dóceis e submissos à autoridade soberana do *logos*.

Tal exigência de temperança era mais do que uma forma de relação do indivíduo consigo mesmo, individualmente. O exercício do

---

casa, o oikos, que compreendia a gestão doméstica, o conjunto de atividades em torno da casa, das terras e dos bens do indivíduo livre, assim como a relação com a esposa ; II. A Erótica – fazem parte desse domínio de reflexão as considerações em torno da relação amorosa com os rapazes. (FONSECA, 2003, pp. 116 – 117).

<sup>19</sup> *Polis* é o que chamamos, ao estudarmos a Grécia Antiga, de Cidades-Estado. Os moradores das *polis* eram os “*politikos*” (cidadãos), aqueles que exerciam a civilidade. Esparta, Atenas, Corinto, assim como as demais cidades gregas do período Antigo (compreendido entre os séculos VII e III a.C.), eram Cidades-Estado, portanto, eram *polis*. As *polis* tinham sua organização política e militares autônomas, isto é, eram independentes umas das outras.



comedimento, a soberania que o cidadão exercia sobre si, era mostra de sua aptidão para o comando da cidade e dos outros cidadãos. Somente tal postura poderia garantir a felicidade e a boa ordem da cidade.

Considerando tal contexto histórico, é indispensável lembrar que essa identidade de cidadão livre estava reservada a poucas pessoas, à minoria dos habitantes da *polis*. A maior parte desses habitantes era constituída por escravos, mulheres e crianças. Tirando a última categoria (caso fosse uma criança do sexo masculino, filha de uma família abastada e que poderia tornar-se um cidadão livre depois de adulto), tais indivíduos jamais seriam considerados como cidadãos aptos ao governo da cidade. O caso das mulheres configurava a interdição mais fundamental. A intemperança, a submissão e a lassidão eram vistas como características preponderantemente femininas. De fato, um indivíduo masculino que não seguisse os preceitos de austeridade – característica ligada à virilidade – era considerado possuidor de um caráter feminino.

Nesse cenário, o cuidado com a alimentação era uma prática de si – uma das técnicas utilizadas com a finalidade de transformar o sujeito e constituí-lo segundo o ideal de uma conduta ética de si, de uma arte da existência. Sendo a dieta uma das maneiras pela qual o indivíduo caracteriza a própria existência, através dela se fixa um conjunto de regras de conduta, de comportamento: “O regime é toda uma arte de viver” (FOUCAULT, 2006, p.93).

Contudo, é importante ressaltar que no pensamento grego antigo, as exigências de austeridade não se organizavam em torno de uma moral unificada, coerente, autoritariamente imposta a todos da mesma maneira. Era antes a proposta de um estilo de moderação, de ascese com feições bastante particulares (a austeridade proposta pela filosofia pitagórica não era a mesma dos estóicos, que também diferia daquela proposta por Epicuro). A distinção que se fazia entre os indivíduos – tanto para a medicina quanto para a moral – não era qualitativa, se ele se encaixava ou não no modelo. Era uma diferenciação quantitativa, feita através da intensidade da austeridade praticada por cada um.

A austeridade em relação aos prazeres não era conduzida por um conjunto de proibições normativas profundas e essenciais. Ela deveria compreender um conjunto de atividades, de práticas de si. Era uma estilização do exercício da vida, do poder do indivíduo sobre si – com a potencialidade de se ampliar em poder no governo dos outros e da cidade como um todo.

Essa atitude de dominar os desejos através de diversas ascetes era o que possibilitava que o indivíduo praticasse a liberdade, podendo constituir-se como sujeito de uma forma mais livre, liberada da necessidade de adaptação a uma única figura idealizada, fazendo de sua vida uma espécie de obra de arte – uma história bonita e honrada a ser lembrada pelas futuras gerações.

Para Hipócrates, autor do tratado sobre a *Medicina Antiga*, foi a preocupação primeira e essencial com o regime que faz surgir a medicina – sob a forma de dieta própria aos doentes. Segundo ele, o que separa mesmo o ser humano do animal é uma espécie de ruptura na dieta, através da qual os homens – que antes consumiam os mesmos alimentos que os animais – passaram a escolher aqueles que eram mais adaptados “à sua natureza”.

No mundo antigo, a Dietética, junto com a Cirurgia e a Farmacologia, fazia parte de um dos três ramos fundamentais da Medicina Antiga. Era a parte da medicina reservada aos indivíduos mais abastados da *pólis* (aqueles que poderiam ser entendidos como os cidadãos livres) e que eram capazes de dedicar tempo e dinheiro com médicos, dietistas, alimentos especiais, cozinheiros treinados nos cuidados com sua saúde. As pessoas menos afortunadas, que eram a maioria, recorriam aos remédios e às cirurgias que, em menos tempo, restituíam a saúde ou apressavam a morte (MAZZINI, 1998). Os campos de estudo e os meios de intervenção da Dietética iam além do conceito de alimentação e tratavam também dos exercícios esportivos, da ginástica, do trabalho, dos banhos, do sono, da atividade sexual, dos vômitos e purgações. Objetivava menos a cura e mais a conservação da saúde e a prevenção de doenças.

A dieta de cada indivíduo era montada de forma bastante personalizada seguindo os princípios hipocráticos. Hipócrates, em sua teoria humoral, baseada na doutrina dos quatro elementos de

Empédocles<sup>20</sup>, propõe que o organismo compõe-se por quatro humores: o sangue, a bile amarela, a bile negra e a fleuma ou linfa. Os humores resultavam da mistura dos quatro elementos – terra, ar, fogo e água – em proporções diferentes. A qualidade dos humores decorria do predomínio de um ou de outro desses elementos. Por exemplo, na bile amarela, em que o fogo era considerado o principal elemento, predominava a qualidade calor; na bile negra o principal elemento era a terra; na linfa, a água, e no sangue ocorria aproximadamente igual proporção de todos os elementos. O figura 1 mostra a teoria humoral representada na forma de um diagrama (SINGER, 1947 *apud* SOUZA, 1996).

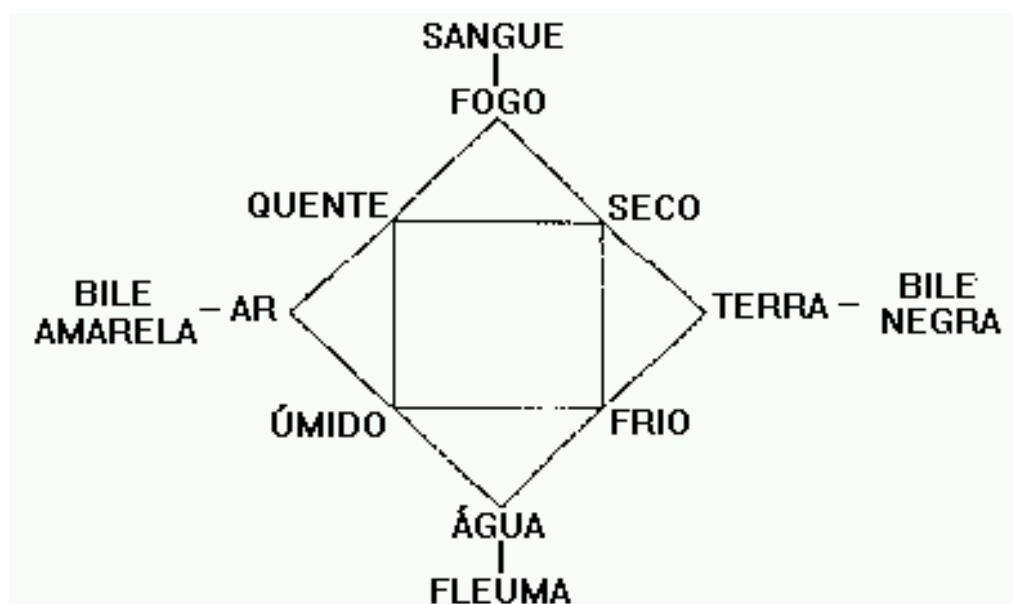


Fig.1. Os quatro Elementos associados aos quatro Humores e as quatro Qualidades. (Sangue, fogo; calor, seco, úmido, frio; biles amarela, ar; biles negra, terra; fleuma, água).

20 F... uma explicação geral do mundo, considerando todas as coisas como resultantes da fusão dos quatro princípios eternos e indestrutíveis: terra, fogo, ar e água. Esses princípios ou elementos são misturados ou separados pela ação do amor ou pelo ódio.

As doenças resultavam da falta de harmonia entre a quantidade de humores do organismo e eram classificadas como sendo sangüíneas, coléricas, melancólicas ou fleumáticas. Segundo essa teoria, cada indivíduo possuía uma natureza propensa a um desses quatro tipos de enfermidades (SOUZA, 1996). Daí o papel fundamental da Dietética. Era ela que, através dos alimentos e bebidas, poderia equilibrar os humores do indivíduo, prevenir doenças e assegurar a boa saúde.

Os alimentos traziam em si as mesmas características de quente, frio, seco ou úmido apresentadas pelos humores dos indivíduos. Dessa forma, um indivíduo gordo, que possuía uma natureza fleumática, fria e úmida, deveria seguir uma dieta de alimentos preferencialmente quentes e secos.

O médico deveria conhecer profundamente as qualidades de cada um dos alimentos, assim como estudar formas de acentuar ou atenuar suas características, através de diferentes tipos de cozimento e formas de preparação. Como ressalta Montanari (1998, p. 116)

“A ciência dietética tem um papel fundamental na formação da cultura alimentar e gastronômica da Antiguidade. Em razão de uma evolução cuja origem remonta provavelmente à descoberta da possibilidade de cozer os alimentos com o fogo, a cozinha antiga vive em estreita simbiose com o pensamento médico e com a reflexão dietética, lançando assim as bases de uma cultura complexa que caracterizará o pensamento ocidental até o triunfo da química na Idade Moderna. (...) Desde as origens e, de certa forma, pela sua própria essência, a arte da cozinha consiste em não apenas tornar o sabor dos alimentos mais agradável, mas, também, e, ao mesmo tempo, transformar a natureza dos produtos adaptando-os às necessidades nutricionais dos homens: nessa perspectiva, a nutrição e a saúde chegam a quase se

confundir, como teorizam explicitamente os autores gregos e latinos de textos de dietética, a partir de Hipócrates.”

A exigência de personalização da dieta era extrema. Além da natureza própria do indivíduo ela deveria levar em consideração o sexo, a atividade e a idade. Ela também deveria ser modificada de acordo com as estações do ano – uma dieta para os dias frios de inverno e outra para os dias quentes de verão.

A dieta seguida por um indivíduo, sendo uma prática de liberdade, não deveria ser concebida através da simples obediência ao saber do outro – do médico, filósofo, mestre. A dieta do corpo deveria ser uma prática de reflexão, de pensamento e prudência. Pois ao buscar o equilíbrio do corpo, seu objetivo era transformar a alma. Não visava prolongar a vida ao máximo, mas torná-la útil e feliz nos limites que lhe eram fixados. Era uma maneira de se constituir como um sujeito que tem com o seu corpo o cuidado justo, necessário e suficiente – transformando uma atividade rotineira da existência numa questão ao mesmo tempo moral e de saúde, através da qual se constituía o sujeito livre e racional. (FOUCAULT, 2006).

### **6.3.2. Alto Império Romano: Generalização do Cuidado de Si**

Após as Guerras do Peloponeso – e em seguida o estabelecimento da Grécia Helenística<sup>21</sup> com o domínio de Alexandre, o Grande – ocorreu a dissolução do modelo da *polis* antiga. Surgiu um novo arranjo na forma de governo das cidades, a partir de então organizadas sob a forma de um Império. Essa nova forma de governar, na qual o controle estava centralizado na figura do Imperador, surtiu efeitos em vários âmbitos da cultura grega, modificando a identidade de cidadão.

Como uma espécie de resposta bastante original a essas modificações, o tema da austeridade da conduta, como forma de constituição do sujeito livre, da identidade de cidadão da *polis*, assumiu uma nova configuração. Se na Grécia Antiga, do século IV a.C., a austeridade fazia parte da constituição do cidadão apto ao governo dos outros e da cidade, na Grécia helenística e mais marcadamente no Império Romano dos séculos I e II d.C. ela não se vinculava mais à constituição de uma identidade profissional, da correta formação daquele que governaria a cidade.

As práticas ascéticas envolvidas no cuidado deslocaram-se de sua função formadora e passaram a exercer uma função mais crítica,

---

21 Designa-se por Período Helenístico (do grego *hellenizein* – "falar grego", "viver como os gregos") o período histórico que decorre entre a morte de Alexandre, o Grande em 323 a.C., e a conquista do Antigo Egito em 30 a.C. pelos Romanos. Caracteriza-se pela difusão da civilização grega numa vasta área que se estendia do Mediterrâneo oriental à Ásia Central. De modo geral, o helenismo foi a concretização de um ideal de Alexandre: o de levar e difundir a cultura grega aos territórios que conquistava. É neste período histórico que as ciências particulares têm seu primeiro e grande desenvolvimento. É o tempo de Euclides e Arquimedes. O helenismo também marca um período de transição para o domínio e apogeu de Roma (HISTÓRIA EM REVISTA, s./d.).

corretora. A austeridade servia para corrigir maus hábitos, propiciar uma vida sem agitações nocivas e desnecessárias e, acima de tudo, assegurar uma velhice tranqüila na qual se complete a plenitude da existência, a autofinalização de si.

A conduta austera passou a não ser mais um elemento de transformação para outro fim, que seria o governo da cidade e dos outros. O eu passa a ser a meta definitiva e única do cuidado de si. Nas palavras de Foucault “Cuida-se de si, por si mesmo, e é no cuidado de si que este cuidado encontra a sua própria recompensa” (FOUCAULT, 2004, p.218).

Essa modificação ocorrida no papel desempenhado pela austeridade não significou de forma alguma a perda de sua importância. Pelo contrário. O domínio de si – exercido através de práticas ascéticas que envolvem além da dieta, retiros espirituais, provas de resistência e exames de consciência diários – foi propagado por doutrinas filosóficas bastante influentes no cenário cultural do Império Romano do século I e II, como é o caso do estoicismo. Ao desvincular-se de sua função formadora, o ideal de conduta austera se universalizou. Sugerindo que a exigência para que se siga uma conduta austera passou a asseverar-se, num momento cujas condições econômicas favoreceram os excessos (MAZZINI, 1998). Nessa época, também, estreitaram-se os laços entre medicina e ética, por influência do estoicismo: já que dependia do controle dos instintos, a saúde também é resultado da virtude.



A Dietética greco-romana seguia, ainda, os princípios fundamentais da teoria humoral hipocrática adotada por Galeno – médico que viveu em Roma durante o século I d.C., cujas teorias –, que combinam a tradição hipocrática com elementos do pensamento de Aristóteles e Platão – e que influenciou a Medicina europeia por cerca de 1000 anos. O que muda com o tempo e com a diversificação do público vem a ser, principalmente, a quantidade e a qualidade dos alimentos levados em conta. A Dietética se atualizou adaptando-se aos produtos alimentares disponíveis em sua época e levando em conta seu público, que continuou sendo bastante restrito: os indivíduos que dispõem, simultaneamente, de tempo e de dinheiro.

Algumas doutrinas filosóficas, como o estoicismo, propunham práticas de regime complementares ao esquema da Dietética, aprofundando o caráter ascético, como a preferência por alimentos comuns e pouco sofisticados e a atitude reflexiva de reconhecer a justa quantidade de alimento que deve ser ingerida para manter o corpo vivo.

Essa exigência de austeridade greco-romana encontrou terreno fértil no Cristianismo nascente. Ela foi de certa forma incorporada e – reconfigurada – deu origem a figuras importantes do início do Catolicismo como os anacoretas/ascetas que se exilavam nos desertos, a fim de jejuar e refletir e se comunicar com Deus.

No cenário posterior, do cristianismo, as práticas de si, antes associadas à arte da existência, sofreram uma modificação de

objetivo. Se no contexto greco-romano tais práticas estavam associadas à *ataraxia* (domínio de si que faz com que nada nos perturbe) e à *autarcia* (auto-suficiência que faz com que de nada mais se necessite senão de si mesmo), na forma religiosa do Cristianismo a conduta austera passou a ser o caminho para a salvação, a imortalidade e a vida eterna no reino do céu.

### **6.3.3. Fim da Idade Média e Renascença: A “Grande Cadeia do Ser” e as Especiarias Corretoras**

No cenário dos séculos XIV, XV e XVI, os cuidados com a alimentação prescritos por médicos e dietistas fundamentavam-se em preceitos religiosos (do cristianismo) e de distinção social.

Os tratados médicos do século XI dirigidos à nobreza, como o *Discurso das preferências da nobreza* de Florentin Thierrat (*apud* GRIECO, 1998), sugeriam a existência de uma espécie de código que definia a natureza – nobre ou vulgar – dos alimentos. Esses preceitos, baseados em um conjunto de teorias consideradas objetivas na época, eram conhecidos e aceitos pela maioria das pessoas.

Segundo a visão de mundo do período, havia uma série de analogias entre o universo natural – criado por Deus – e o mundo dos humanos. Parecia evidente que Deus também era o autor das leis que regiam a sociedade humana. Desta forma, os mundos natural e

social organizavam-se de acordo com um princípio vertical e hierárquico: a “grande cadeia do ser” (Tabela 1).

Acreditava-se que essa grande cadeia impunha uma ordem particular à natureza. As plantas e os animais (inclusive os mitológicos), criados por Deus, ocupavam um lugar definido entre os dois extremos dessa cadeia. A criação divina era concebida como uma entidade perfeitamente hierárquica, na qual cada elemento tinha seu lugar. Qualquer planta ou animal era mais nobre do que o que se situava mais abaixo e menos nobre do que o que ocupava o lugar imediatamente superior. Seguindo essa lógica, duas espécies diferentes de plantas ou animais jamais poderiam se revestir do mesmo grau de nobreza.

DEUS	
FOGO	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Salamandra</li><li>▪ Fênix</li><li>▪ Animais mitológicos que vivem no fogo</li></ul>
AR	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Águias, falcões e pássaros que voam em grande altitudes.</li><li>▪ Pequenos pássaros canoros</li><li>▪ Patos, gansos e outras aves aquáticas (vitelo, carneiro e porco).</li></ul>
ÁGUA	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Golfinhos</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Baleias</li> <li>▪ Peixes</li> <li>▪ Camarões, caranguejos e outros crustáceos</li> <li>▪ Mexilhões, ostras e outros moluscos com concha</li> <li>▪ Esponjas</li> </ul>
TERRA	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Árvores frutíferas</li> <li>▪ Arbustos (que produzem frutas)</li> <li>▪ Plantas herbáceas (espinafre, couve, etc.)</li> <li>▪ Raízes (cenoura, beterraba, nabo, etc.)</li> <li>▪ Bulbos (cebola, alho, etc.)</li> </ul>
OBJETOS INANIMADOS	

**Tabela 1.** Esquema da “grande cadeia do ser”

A “cadeia do ser” subdividia o conjunto da criação divina em quatro segmentos distintos que eram equivalentes aos quatro elementos – terra, água, ar e fogo. A terra, o mais baixo e mais vil desse elementos, constituía o substrato natural ao qual pertenciam todas as plantas. Mas mesmo dentro de cada um dos segmentos da “cadeia do ser” havia um rígido sistema hierárquico. De acordo com as teorias botânicas da época, as plantas menos nobres eram aquelas que produziam um bulbo subterrâneo comestível, como a cebola e o alho. Em seguida, em ordem crescente de nobreza, vinham as plantas das quais se comiam as raízes, como cenouras e muitas

raízes comestíveis que hoje não são mais utilizadas. No nível seguinte, encontravam-se as plantas das quais se comiam as folhas, como alfaces e couves. O ápice do segmento Terra era representado pelas frutas, os mais nobres produtos do mundo vegetal. Sua suposta nobreza baseava-se no fato de que a maioria delas crescia em arbustos ou árvores mais afastadas do solo. Acreditava-se, além disso, que as plantas digeriam o alimento terrestre absorvido através das raízes e o transformava em seiva, que se tornava melhor e mais pura a medida que subia na planta, produzindo folhas, flores e – o melhor de tudo – frutos. Chegava-se a pensar que quanto mais altas fossem as plantas, mais a seiva ascendente digeriria e transformava os humores frios e brutos da terra numa substância mais aceitável. Por isso, numa mesma árvore, o fruto que estivesse mais afastado do chão era considerado o melhor. Sendo assim, era consenso entre os dietistas da época que morangos e melões eram considerados muito vulgares, podendo mesmo ser danosos para as pessoas mais nobres e delicadas.

O segundo seguimento da “grande cadeia do ser” era a água. Nela viviam as humildes esponjas, os animais considerados mais próximos das plantas. Acima delas, mas ainda na extremidade inferior desse segmento, encontram-se os mexilhões e os outros moluscos sésseis. No grau superior de nobreza encontravam-se os diferentes crustáceos que viviam no fundo do mar. As diferentes espécies de peixes eram um pouco mais nobres, por viverem a maior

parte do tempo sem contato com o fundo do mar. A categoria superior agrupava os animais que, como golfinhos e baleias, nadavam mais próximo à superfície da água e emergiam ocasionalmente para entrar em contato com o ar – elemento superior – como se procurassem elevar-se a uma espécie de perfeição. Essa teoria sobre a nobreza de golfinhos e baleias pode ter influenciado a caça e o consumo intenso de que foram vítimas nessa época da história europeia (GRIECO, 1998).

Subindo a escala de nobreza da “grande cadeia do ser” encontramos o terceiro elemento, o ar. De acordo com a hierarquia desse segmento, no ponto mais baixo estavam os pássaros aquáticos, considerados mais modestos e rústicos por viverem em contato com o elemento inferior água. Os frangos e capões eram considerados um tipo de carne superior, por se tratarem de animais manifestamente aéreos. No escalão seguinte, encontravam-se os pássaros canoros – paixão culinária da baixa Idade Média. O ápice do segmento era ocupado por pássaros de grande altitude, como águias e falcões; considerados mais como companheiros e preciosos auxiliares de caça dos nobres do que um alimento propriamente dito.

No entanto, a teoria da “grande cadeia do ser” não conseguia explicar tudo, apresentando alguns problemas. A classificação dos quadrúpedes era o maior deles, porque era difícil ligá-los a um segmento em particular: apesar de estar manifestamente ligados a terra, eram muito diferentes das plantas; mas também não

pertenciam ao ar como as aves. Figuravam em algum lugar entre os elementos terra e ar – eram considerados mais nobres do que os vegetais, embora menos apreciados do que as aves.

Segundo Grieco (1998), a estrutura hierárquica da sociedade e da natureza sugeria a existência de um efeito especular ou de um paralelismo, que estabelecia uma espécie de identidade entre esses dois mundos. A teoria da “grande cadeia do ser” justificava o consumo dos alimentos pertencentes aos escalões superiores do domínio natural pela camada superior da sociedade – a nobreza.

Sendo assim, era perfeitamente razoável que certos alimentos específicos deveriam ser reservados a camadas bem precisas da sociedade. Infringir essa regra divina era um inconveniente tanto do ponto de vista moral quanto médico. Era perigoso, de ambos os pontos de vista, consumir alimentos que pudessem provocar o aquecimento excessivo do organismo – o que levava os transgressores do pecado da gula ao pecado da luxúria.

Segundo conjunto preciso de prescrições sobre os cuidados com a alimentação, a carne das aves era o alimento nobre por excelência. Por isso, era mesmo um dever da nobreza consumi-las. Além de representarem o sinal exterior do poder cívico e político que eles exerciam, os médicos do período lembravam em seus tratados que a “superioridade” da camada mais refinada da sociedade guardava forte relação com o seu modo de alimentar-se. O consumo de carne

de aves conferia à nobreza a sua inteligência e sensibilidade mais vivas do que a daqueles que se alimentam de boi e de porco.

Se um nobre que se alimentasse de produtos rústicos inadequados poderia perder suas qualidades elevadas, um trabalhador que ingerisse produtos muito requintados para a sua categoria poderia ficar gravemente doente e até mesmo morrer. Um exemplo disso é a história de Bertoldo, contada por Giulio Cesare Croce, no século XVI. Bertoldo, que era um montanhês habituado a se alimentar de nabos e outros alimentos humildes, foi adotado por um rei, passando a viver na corte e comer como nobre. Depois de algum tempo, Bertoldo cai gravemente doente. Os médicos que ignoravam a sua origem humilde e a causa de sua doença, administraram-lhe os remédios errados. Bertoldo, consciente do problema, implora ser tratado unicamente com nabos e favas cozidos. Infelizmente, os médicos acharam inconveniente servir-lhe tais alimentos simples – inadequados à sua suposta fisiologia nobre – e ele acabou por ter uma morte miserável. Seu epitáfio serve de aviso a todos: “quem está habituado aos nabos, não deve comer patê”.

As teorias médicas da época recomendavam que as classes trabalhadoras poderiam consumir um pouco de carne – dos animais mais inferiores, como o porco ou os bois velhos – mas consideravam que passavam melhor comendo grandes quantidades de legumes. É evidente que no caso das classes trabalhadoras, mais pobres, os



imperativos econômicos limitavam as escolhas alimentares tanto quantitativa quanto qualitativamente. Nos séculos XIV e XV, as hortas (mesmo urbanas) de toda a Europa produziam grandes quantidades de alimentos a um custo relativamente baixo e, por isso, os legumes ocupavam um lugar central no regime dos menos favorecidos economicamente. Interessante notar que os médicos e dietistas costumavam fazer uma inversão significativa, afirmando que as grandes quantidades de legumes consumidas pelos pobres eram fruto de uma necessidade fisiológica e não a consequência de imperativos econômicos.

Desta forma, a teoria da “grande cadeia do ser” preenchia uma dupla função: ordenava o mundo natural de uma maneira inteligível, ao mesmo tempo em que conferia um valor social e político aos alimentos usados pelo homem. Sua dupla função – a de classificar e avaliar – criava um código que permitia justificar com sutileza as distinções sociais. Cada alimento tinha uma conotação específica, e os próprios médicos prescreviam regimes adequados às diversas classes sociais.

Durante os séculos XIV, XV e XVI, uma outra categoria específica de produtos alimentares foi um dos focos das prescrições dietéticas – as especiarias. Em nenhuma outra época da história europeia elas tiveram um papel tão importante. Em nenhum outro momento histórico elas foram tão importantes na cozinha europeia – em número, em frequência e em quantidades utilizada. Ímpar

também é a importância que as especiarias tiveram no comércio internacional: foi a busca pelas especiarias – ao lado do ouro e da prata – que lançou os europeus à conquista dos oceanos e dos outros continentes, revolucionando a história do mundo.

Mas qual o papel tão importante que as especiarias desempenhavam na época que justificava tamanho dispêndio de energia? Flandrin (1998) – contrariando a popular versão de que as especiarias eram importantes na conservação de alimentos, ou como forma de mascarar o gosto dos alimentos já em estado de putrefação – sugere que as razões da busca de especiarias podem ter a ver com a importância do seu uso. Muitos desses produtos importados do Oriente não tinham uma função culinária, mas terapêutica.

De fato, como mostra Laurioux (1998), a função medicinal das especiarias é historicamente anterior a sua utilização como condimento. Resta saber se esses produtos farmacêuticos passaram a ser largamente utilizados na cozinha por motivos de ordem médica ou puramente gustativos (ou uma mistura de ambos). O fato é que, do século XIII ao início do século XVII, os médicos não cessaram de recomendar o uso de especiarias no tempero das carnes e até mesmo de frutas, a fim de torná-las mais fáceis de digerir.

As teorias científicas da época, desenvolvidas a partir das idéias de Galeno, compreendiam a digestão como uma série de cocções. O agente especial era o calor do organismo, que cozia o alimento lentamente no estômago – uma espécie de panela natural. As

especiarias – consideradas em sua maioria como sendo quentes e secas – ao serem utilizadas como temperos, servem para contrabalancear a eventual frieza destes, ajudando na sua cocção e posterior assimilação pelo organismo.

Nesse contexto, todo tempero e todo cozimento tinha uma dupla função: tornar os alimentos mais apetitosos, saborosos e mais fáceis de digerir. Desta forma, cozinha e dietética se sobrepunham: os livros de culinária se apresentavam como obras de dietética prática e maior parte dos tratados de dietética fornecia verdadeiras receitas culinárias, inclusive com instruções sobre os modos de preparo.

Os médicos, ao prescreverem dietas a seus pacientes, ofereciam receitas variadas para cada tipo de alimento, a serem escolhidas de acordo com a disponibilidade de produtos e do gosto pessoal. Para eles, a função gastronômica não era menos importante do que a dietética. Na realidade, a preocupação em melhorar o gosto dos alimentos era também entendida como tendo função dietética.

Sendo assim, os condimentos e molhos tinham uma grande importância para a saúde, pois os alimentos saborosos eram mais bem digeridos. Ao temperarem os alimentos as diferentes especiarias e condimentos corrigiam o que eles tinham de insalubre. Eles também consideravam importante respeitar os gostos particulares, pois se uma pessoa gostasse de um alimento era sinal de que ele era adequado ao seu temperamento.

Em um período onde os recursos terapêuticos da Medicina ainda eram bastante limitados, os cuidados com a alimentação continuavam – assim como na Grécia Antiga e no período greco-romano – sendo os elementos centrais dos cuidados com a saúde. Apesar de estar ao alcance (de fato) das poucas pessoas que podiam arcar com os custos elevados dos alimentos prescritos, a Dietética dos séculos XIV, XV e XVI - com seus pratos fortemente condimentados – influenciou a dietética tradicional de países como a China e muitos outros do Extremo-Oriente e Antilhas, sendo popular ainda nos dias de hoje (ANDERSON, 1997).

Os princípios da dietética medieval foram também difundidos por outros meios que não os livros. Provérbios europeus antigos<sup>22</sup> testemunham a circulação oral de determinadas prescrições. Além disso, certas receitas típicas – como o hábito italiano e espanhol atual de comer melão acompanhado de presunto salgado – são testemunhos de como as prescrições dietéticas da Idade Média, ao serem incorporado nas receitas, passaram a fazer parte dos conhecimentos culinários e da cultura gastronômica européia.

A dietética dos séculos XV, XVI e XVI, mescla de antigas idéias de Galeno com a moral do cristianismo, voltava o foco de suas preocupações para os aspectos qualitativos dos cuidados com a alimentação. Isto porque a qualidade dos alimentos se relacionava

---

<sup>22</sup> Flandrin (1998) cita alguns destes provérbios, como por exemplo “Salada e libertinagem, quem é prudente fica de fora”, “Salada, bem salgada” ou “Quem depois da salada vinho não toma, está se arriscando a ficar de cama”.

com e influencia a qualidade dos sujeitos. As transgressões a estas regras mostravam-se como nocivas à saúde do corpo e como possíveis corrupções da alma – podendo até mesmo ser consideradas como pecados (gula, luxúria, ganância).

A tradição dietético-culinária desenvolvida durante a Idade Média continuará bastante influente nas práticas alimentares do século XVII. Somente no século XVIII ela começará a ser questionada e substituída em países europeus, em especial na França.

No século XVIII, os recentes progressos da química e da fisiologia experimental permitiram aos cientistas questionar as idéias galênicas a respeito do processo de digestão. Aos poucos os cientistas irão abandonar a percepção da digestão como um processo de cocção e passarão a entendê-la como uma transformação química ocorrida no estômago por ação de um suco ácido, aliada a uma trituração mecânica. Em 1771, o *Dictionnaire de Trévoux* já descreve a ação da saliva, da bÍlis e do suco pancreático – como “fermentos” que digerem os alimentos no estômago (FLANDRIN, 1998b).

Ao mesmo tempo surgirá um novo conceito que terá fundamental importância para o abandono das tradições dietético-culinárias da Idade Média na Europa: o “bom gosto”. Durante muito tempo dependente da medicina, a cozinha acabou por conseguir se libertar dela no decorrer dos séculos XVII e XVIII. Se antes a culinária deveria pautar-se pela dietética, agora – entendida como uma das belas-artes – ela está liberada ao gênio criativo do

cozinheiro. É a partir deste momento que se desenvolverá, principalmente na França, a gastronomia e surgirá a figura dos *grands chefs de cuisine*.

A respeito do gosto, Flandrin (*op. cit.*) ressalta que – apesar da antinomia corpo/espírito e da reprovação dos prazeres corporais – o gosto alimentar alcançou uma importância que atualmente temos dificuldade em imaginar. O gosto é mesmo considerado como o mais nobre dos nossos sentidos. No início do século XIX, a gastronomia (pseudo-ciência do comer bem) ocupava definitivamente, na Europa, o espaço abandonado pela dietética. Diante disso, o autor questiona os motivos pelos quais o gosto, tendo sido estabelecido objetivamente durante os séculos XVII e XVIII, não acabou se tornando o objeto de uma verdadeira ciência no Ocidente?

Longe de querermos responder definitivamente a essa pergunta, consideramos que alguns acontecimentos a serem discutidos no período seguinte podem nos fornecer algumas pistas dos motivos pelos quais a medicina e a dietética reassumiram o lugar de definidoras dos cuidados com a alimentação, com o bem comer – e podemos dizer mesmo da noção mais ampla de bem viver.

#### **6.3.4. Reformas Alimentares Norte-Americanas nos Séculos XIX e XX**

Não é de hoje que os Estados Unidos possuem a imagem de “terra da abundância alimentar”. Já no início do século XVII, constatou-se que os colonos norte-americanos eram mais bem alimentados do que os habitantes da metrópole Grã-Bretanha. Na década de 1770, durante as batalhas pela independência da coroa britânica, os combatentes americanos eram, em média, mais altos do que os soldados britânicos e franceses. Até mesmo os escravos negros norte-americanos – apesar das más condições de vida – revelavam-se mais altos do que camponeses e operários europeus e também do que os escravos negros que viviam nas Antilhas ou em países da América do Sul (LEVENSTEIN, 1998).

A fama da abundância dos Estados Unidos, já bem ancorada nas tradições de seus cidadãos, espalhou-se pelo mundo, chegando a atrair imigrantes europeus com a esperança de tirar partido das fabulosas riquezas das mesas norte-americanas. Essa fama da abundância se concretizava, principalmente, pelo consumo de grandes quantidades de carne. “Em 1793 um viajante francês, bastante impressionado, estimava que os americanos comiam sete ou oito vezes mais carne do que pão” (LEVENSTEIN, 1998, p. 826).

Os progressos tecnológicos dos meios de transporte e da agricultura (início do século XIX), que transformaram a economia de subsistência em economia de mercado, serviram para aumentar ainda mais a oferta e a variedade de alimentos, especialmente para as classes médias urbanas. Paradoxalmente, será esta categoria que

aderirá mais rapidamente às tentativas para disciplinar e limitar o consumo alimentar.

Entre os anos de 1830 e 1840, surgiu o primeiro movimento de reforma alimentar. Tendo como mais célebre defensor o pregador protestante, reverendo William Sylvester Graham, o movimento assentava-se teoricamente numa mistura de conselhos supostamente científicos com aspirações à pureza moral. Teorias vitalistas, famosas na Europa da época, propunham que o sistema nervoso era a sede de uma força da qual dependeria toda a vida. Qualquer substância que estimulasse demasiadamente o sistema nervoso minava essa força vital e tornava o corpo susceptível às doenças, à astenia e até mesmo a morte. Inspirado em tais teorias, Graham lançou uma verdadeira cruzada contra o consumo de carne, álcool e especiarias – acusadas de causar excessiva excitação nervosa. As interdições estenderam-se inclusive à atividade sexual. Graham chegou mesmo a afirmar que o vegetarianismo e a castidade tinham suas bases em verdades fisiológicas científicas.

Graham, fazendo eco às tendências intelectuais românticas de sua época, desaconselhava, também, o consumo de qualquer alimento cujo estado natural tivesse sido alterado. Seu principal alvo era a farinha de trigo branca, beneficiada do trigo integral. Os partidários de seu movimento começaram uma campanha em prol do consumo de farinha de trigo integral, chamada por eles de “farinha Graham”. Foram eles também que, a fim de vender os produtos



recomendados por Graham, abriram a primeira loja de produtos dietéticos dos Estados Unidos. Esse primeiro movimento de reforma alimentar, aliado à grande onda do despertar protestante, conseguiu seduzir um número considerável de adeptos. Joseph Smith, fundador da seita dos mórmons chegou, num primeiro momento, a aproximar-se das teorias de Graham. Seus grandes adeptos, no entanto, foram os partidários de outra seita protestante, os Adventistas do Sétimo Dia.

Em meados do século XIX, a expansão ferroviária, a diversificação das culturas locais e o aparecimento de um império agrícola tropical (no país e depois no exterior), permitiram a realização de um bom número de sonhos anglo-saxões. As camadas mais ricas da população tiveram o seu poder de compra bastante aumentado. Milhões de imigrantes europeus vindos de regiões empobrecidas chegavam sem parar nos Estados Unidos, aumentando a oferta de mão-de-obra para a construção de estradas de ferro e também de serviços domésticos.

Por volta da década de 1890, surgiram as primeiras reações burguesas contra os exageros aristocráticos. O segundo movimento de reforma dietética norte-americano, chamado de *New Nutrition*, manifestou-se nesse período de transição do século XIX para o século XX. Assim como o primeiro movimento, o *New Nutrition* baseava-se em novas teorias científicas e visava contribuir para a melhora da saúde e, ao mesmo tempo, da moralidade do país. Seu primeiro alvo,

no entanto, não foram os aristocratas obesos. O foco do movimento da *New Nutrition* era a reforma dos hábitos alimentares dos operários, em sua maioria imigrantes europeus.

As mais recentes teorias científicas haviam modificado completamente as concepções e recomendações dietéticas. Estabeleceu-se que a energia dos alimentos se media em calorias e que todos os alimentos eram compostos pelos mesmos três elementos – proteínas, carboidratos e/ou lipídios – básicos, cada um deles com funções fisiológicas bem definidas.

Baseado nestas duas novas descobertas científicas, o movimento da *New Nutrition* tentou inculcar às classes trabalhadoras a equivalência entre todas as fontes de proteína, e a identidade entre os benefícios por elas proporcionados. Ao ensinarem, por exemplo, que os feijões tinham os mesmos efeitos benéficos que os bifes, os defensores da *New Nutrition* esperavam que os trabalhadores gastassem uma menor porcentagem de seu salário com a alimentação, sobrando mais dinheiro para moradia, vestuário e até mesmo alguns produtos de luxo. Com isso, acreditavam que o nível de vida da população elevar-se-ia como um todo e os movimentos operários revoltosos, como o sindicalismo e o anarquismo, perderiam suas razões de reivindicação. Essas primeiras incursões da *New Nutrition* não obtiveram muito sucesso. Os imigrantes que haviam se mudado para os Estados Unidos atraídos pela promessa da

abundância – principalmente da abundância de carne – não deram ouvidos aos reformadores.

No entanto, por volta de 1900, esse movimento de reforma alimentar passou a encontrar adeptos nas classes médias. Uma das figuras que merece destaque nesse movimento é o doutor John Harvey Kellogg. Célebre criador dos *corn flakes*, esse médico – que pode ser considerado o principal herdeiro da tradição de Graham – era diretor do famoso “sanatorium” vegetariano de Battle Creek, Michigan. Sua doutrina, que tergiversava entre o charlatanismo e a ciência dietética – recuperava grande parte das teorias de Graham, advertindo sobre os malefícios causados pela absorção de qualquer substância que causasse excitação do sistema nervoso. Eram proibidos o consumo de carne, de especiarias, de álcool e as tentações da masturbação.

Outra figura símbolo do movimento da *New Nutrition* foi o bem-sucedido homem de negócios Horace Fletcher, que relatava ter descoberto um tratamento miraculoso após ter quase morrido em virtude de seus exageros alimentares. Esse tratamento consistia da drástica redução do volume de alimentos ingeridos e da prática de “mastigação conscienciosa” – cada bocado de alimento deveria ser mastigado até que perdesse todo o sabor e fosse involuntariamente engolido. Fletcher chegou a recomendar que a ração dos soldados americanos fosse reduzida, a fim de melhorar-lhes a saúde. A “fletcherização” chegou a conseguir um número considerável de

adeptos, inclusive entre intelectuais da época. Apesar dos conselhos de Fletcher serem demasiado restritivos para se tornarem proposições de longo prazo, suas recomendações sobre a necessidade da redução na ingestão de alimentos foram amplamente aceitas e cada vez mais propagandeadas por nutricionistas e especialistas em economia doméstica – alguns dos quais foram os fundadores de uma nova disciplina científica, a dietética profissional.

No final da década de 1920, mais uma vez as novas criações científicas – desta vez a das vitaminas – desencadearam o terceiro movimento de reforma alimentar nos Estados Unidos. Batizado de *Newer Nutrition*, tal movimento propunha um modelo alimentar elaborado em torno das vitaminas, recém descobertas. Tendo, posteriormente, contribuído para transformações nos regimes alimentares propostos por nutricionistas de todo o mundo, essa nova doutrina – também apelidada de “vitaminomania” – desencadeou efeitos precoces nos Estados Unidos.

Segundo Levenstein (1998) o impacto da “vitaminomania” no regime alimentar americano pode ser explicado, principalmente por dois fatores. Um deles foi a evolução da produção norte-americana de alimentos industrializados. Presentes em todos os alimentos, invisíveis, sem peso e nem sabor, as vitaminas tornaram-se o foco das campanhas publicitárias de alimentos da época. De uvas à farinha de trigo, passando pelos laticínios e pelas carnes, todos continham preciosas vitaminas – logo precisavam ser consumidos.

Outro fator foi o fato das classes médias e altas da população americana, acostumadas com os movimentos de reformas alimentares anteriores, já estarem dispostas a abdicar de suas preferências gastronômicas em prol dos cuidados com a saúde. Somente com a entrada dos Estados Unidos na Segunda Guerra Mundial, a atenção voltada à “vitaminomania” e aos outros cuidados com a saúde foi desviada para outros temas de maior preocupação no momento, como a penúria alimentar e o racionamento de gêneros alimentícios.

Com o final da Segunda Guerra Mundial e a ordem aparentemente restabelecida, iniciou-se a era do *baby boom*. Muito satisfeitos com a recuperação de seu estado de abundância alimentar, os norte-americanos relegaram suas preocupações com a higiene dietética a um segundo plano. As questões de saúde ou gastronomia passaram a ceder lugar ao apelo à comodidade. Surgem os primeiros alimentos “pronto-a-servir”. São desenvolvidas muitas técnicas e produtos para o processamento, embalagem e conservação química dos alimentos. Se os sabores não eram os melhores, o fornecimento em abundância – agora em grandes cadeias de supermercados – estava garantido, e isso era o que mais importava no momento. Governo, educadores, mídia e produtores de alimentos industrializados afirmavam em uníssono: os norte-americanos são o “povo mais bem alimentado do mundo” (LEVENSTEIN, 1998).

Mas essas certezas não se sustentaram por muito tempo. Durante a conturbada década de 1960, os diversos movimentos de crítica passaram a atacar ferozmente todos os aspectos do *american way of life*. Com as questões alimentares não foi diferente. Surgiu um grande interesse pela investigação dos possíveis efeitos prejudiciais de pesticidas e aditivos químicos utilizados na produção, processamento e conservação dos alimentos. Militantes do movimento de defesa dos direitos dos consumidores e ativistas políticos esquerdistas passaram a denunciar os efeitos perniciosos que tais produtos poderiam causar à saúde da população e também ao meio-ambiente.

O efeito mais perceptível de tais manifestações críticas foi o surgimento de uma verdadeira moda dos alimentos “biológicos” e/ou “naturais”. Através de algumas modificações nos produtos e principalmente nas embalagens, as indústrias de produtos alimentícios souberam tirar grande proveito da situação, lotando as prateleiras dos supermercados de uma infinidade de produtos “da fazenda”, “frescos”, etc.

É no final da mesma conturbada década de 60 que surgiu o quarto movimento de reforma alimentar norte-americana, a *Negative Nutrition*, cujas recomendações se espalharam pelo globo e que continuam a orientar a maior parte das recomendações nutricionais da atualidade. Sua principal estratégia vem a ser a advertência contra o consumo de determinadas categorias de alimentos,

consideradas – através de estudos científicos comprobatórios – as grandes responsáveis pelo aumento vertiginoso na incidência de certas doenças, como a aterosclerose, a hipertensão e o diabetes, na população norte-americana. Seu primeiro alvo – e que continua sendo um dos principais até hoje – foi o colesterol. Seguido por uma longa lista que aumenta a cada nova pesquisa publicada: o açúcar branco, o sódio do sal, as gorduras saturadas, as gorduras *trans*... (LEVENSTEIN, 1998).

A *Negative Nutrition* teve uma recepção bastante favorável. Em 1977, passou a ocupar o centro da política alimentar norte-americana, orientando diversas campanhas de saúde. Industriais inicialmente ameaçados conseguiram, mais uma vez, recuperar o terreno nas vendas. Foi o início da onda dos alimentos atenuados - *diet, light, "0% de gordura", "sem colesterol"*, entre outros. Começou a partir de então uma verdadeira enxurrada de informações a respeito das qualidades incríveis ou dos danosos efeitos que determinados alimentos oferecem à saúde de quem os consome. Indústrias, médicos, nutricionistas, televisão, jornais, propagandas – todos vinham publicamente divulgar os seus achados (LEVENSTEIN, 1998).

Os resultados provocados pela *Negative Nutrition* refletem, segundo Stearns (2004), os duradouros paradoxos da abundância americana. Apesar das classes médias e altas – que desde o início dos movimentos de reforma alimentar foram as mais receptivas –

terem se lançado na busca incessante pela boa forma através de dietas e de diferentes práticas de *fitness*, os indicadores não mostram queda no peso médio dos norte-americanos no decorrer dos últimos 30 anos. A obesidade e doenças a ela relacionadas tiveram sua incidência aumentada nas camadas mais pobres, principalmente entre afro-americanos e hispano-americanos.

Para nós que nos tornamos interessados pelas exigências “inerentes” ao modelo do cuidado de si proposto contemporaneamente, é importante notar que apesar dos avanços científicos e das mudanças nas orientações nutricionais, a estratégia de culpabilização individual e o forte tom moralista que acompanham os movimentos de reforma alimentar norte-americanos desde seu nascimento não desapareceram. E poderíamos mesmo dizer que aumentam cada vez mais, levando em consideração as afirmações de que a alimentação parece ter substituído o sexo como objeto de culpabilidade, pelo menos em países como os Estados Unidos e o Brasil (LEVENSTEIN, 1998; SANT’ANNA, 2003; ORTEGA, 2002).

A forte dimensão moralista destas recomendações dietéticas dos Estados Unidos – cuja cultura de raízes protestantes está particularmente orientada pela crença na responsabilidade individual – contribui para que os gordos sejam identificados como indivíduos aos quais falta força de vontade e, até mesmo, como portadores de problemas psicológicos. Esse tom moralista está presente nas atividades de variados grupos promotores do emagrecimento (como



os mundialmente famosos “Vigilantes do Peso”). As estratégias por eles utilizadas para a motivação do emagrecimento – como a confissão pessoal e a exposição pública – originaram-se de programas de combate ao alcoolismo (STEARNS, 2004).

O prestígio dos Estados Unidos como nação produtora de conhecimentos científicos contribuiu para que muitos dos conselhos dietéticos da *Negative Nutrition* – sua proposta de cuidado de si adequado, sua forte conotação moral e sua estratégia de culpabilização dos aparentes transgressores – passassem a exercer forte influência no cenário mundial da atualidade.

### **6.3.5. “Acorde para Você!”: Alimentação e Cuidado de Si na Contemporaneidade**

Chegamos aos nossos dias. O que significa cuidar de si adequadamente hoje? Poderíamos dizer que é ter cuidados com a nossa saúde. Mas o qual é o modelo de indivíduo saudável proposto por recomendações nutricionais, médicas ou rótulos de alimentos *diet* e *light*?

Contemporaneamente, a incessante busca pela alimentação saudável integra um conjunto de práticas cujos objetivos direcionam-se a uma aparência corporal padronizada, que associa juventude, magreza, alegria, dinamicidade. Boa saúde passou a ser equivalente à boa forma. Desta forma, cuidar de si trata-se, para a maior parte das pessoas, de um exercício individual que visa objetivos individuais: conseguir adaptar-se à norma instituída, garantindo assim mais felicidade e realização pessoal. O corpo não serve mais como a base para as atividades de um cultivo intelecto/espiritual como visto para os Gregos da Antiguidade (por exemplo); agora a racionalidade parece existir somente para cuidar do corpo, devendo estar ao seu serviço (CAMARGO; SOUZA, 2007).

“Acorde para você!” nos alertam rótulos de alimentos e demais peças publicitárias, numa espécie de preceito ético. Cuide de você, olhe para você, esteja atento a si. O valor moral de uma pessoa parece ser, cada vez mais, medido e avaliado por sua capacidade de seguir às proposições médico nutricionais. Agora, será através das práticas do *fitness* que o indivíduo poderá demonstrar sua “competência” para cuidar de si e construir uma identidade conformes aos padrões de corpo e ao estilo de vida contemporâneos.

Vivemos em uma época na qual perdemos a fé na santidade dos códigos morais, não queremos nos vincular por imperativos legais e somos coagidos a racionalizar nosso destino através de nossas escolhas. Tais escolhas parecem representar uma nova oportunidade

para a nossa existência, nos oferecendo a solução racional, secular e corporal para o problema de qual seria a melhor forma de viver nossa vida, de como poderíamos aproveitar o melhor dela, adaptando-a a “nossa” verdade e deixando à medicina esclarecer nossas decisões de como vivê-la (ROSE, 1998 *apud* ORTEGA, 2002).

Nessa rede de discursos sobre os cuidados com a alimentação, que circula através de diferentes meios de comunicação, nos é proposto que a saúde não é só uma preocupação. Ela é um valor absoluto e serve mesmo de padrão para julgar um número cada vez maior de condutas e fenômenos sociais. Menos do que um meio para atingir outros valores fundamentais, a saúde assume a qualidade de um fim em si.

No entanto, essa noção de saúde pode ser antes uma “ilusão de saúde”, considerando-se a longa lista de doenças decorrentes da busca infinita pelo corpo perfeito – desde as mais trágicas, como a anorexia nervosa e a bulimia, até as menos conspícuas como as artrites degenerativas, cirroses pelo uso de medicamentos, hipertensão, problemas cardiovasculares, só para citar alguns exemplos.

Esta nova modalidade do cuidado de si, com a qual convivemos cotidianamente, na promessa de estender a juventude, combater a velhice e inúmeras doenças – parece tratar nossa vida como uma doença crônica e o corpo como uma relíquia a ser preservada. Desde

então, nos é proposto cuidar do corpo significa aumentar os prazos de validade de suas várias partes.

Mas não basta simplesmente conservar tal corpo. É preciso conservá-lo com uma bela aparência, jovem, magro, liso, definido, sempre bem disposto. Para a melhoria da aparência física, o corpo deve então ser submetido a constantes "*upgrades*", estando sempre disponível às inusitadas e inovadoras manipulações da medicina, da cosmética, da nutrição, do exercício físico.

No limite, a publicidade do *fitness* ensina regras e maneiras de nos conduzirmos e vigiarmos nossas ações em relação ao corpo, as quais ao não serem seguidas ocasionarão uma saúde debilitada que deriva, exclusivamente, de uma falha de caráter, um defeito de personalidade, uma falta de vontade. Gordura, relaxamento e falta de amor próprio são de responsabilidade daquele indivíduo que não olhou para si e, por isso, não teve a oportunidade de reconhecer em si os "pecados" a serem expiados. A gordura e a obesidade não só são discriminadas, mas tratadas como se fossem "doenças transmissíveis". Na maior parte dos países desenvolvidos, uma grande proporção da população sonha ser magra, mas vive gorda e aparentemente sofre com essa contradição (FISCHLER, 1995).

Nessa política da individualidade, nosso corpo vira nosso abrigo, nossa preocupação. Ele é base de nossa identidade pessoal, o melhor de nós mesmos, nosso companheiro, nosso cartão de visitas. A

pluralidade social se perde. Cada indivíduo vive em seu corpo, como numa espécie de retiro, de exílio.

E nessa política do “*No pain... No gain*”<sup>23</sup>, a corda moralista (herança dos movimentos de reforma alimentar norte-americanos?) soa forte. Viver, ao mesmo tempo, no meio da abundância cada vez maior de produtos – com suas duplas coberturas de chocolate, chantilly extra e preços mais acessíveis – e sob a avalanche de restrições propostas por médicos e nutricionistas gera, em muitas pessoas, constante ansiedade. A dimensão do prazer gustativo da alimentação é pouco explorada. Até mesmo as crianças já sabem que chocolates, sorvetes, doces e outras inegáveis fontes de prazer são “porcarias”.

Recentes descobertas científicas parecem demonstrar que os indivíduos da categoria sobrepeso possuem o menor índice de mortalidade entre todas as outras categorias de peso<sup>24</sup> (FLEGAL *et al.*, 2007). E o visual “cheinho” começa a ameaçar o lugar do estilo top-model como imagem da saúde ideal. Será que tais descobertas acarretarão mudanças nas prescrições? Ainda não podemos responder, mas podemos afirmar que a história dos cuidados com a alimentação e com a saúde está bem longe do seu fim...

---

23 Frase utilizada por Benjamin Franklin no livro *The way to wealth*, escrito no século XVIII, e que foi escolhida como o *slogan* do afamado vídeo de ginástica da atriz norte-americana Jane Fonda (NOVAES, 2006).

24 Estabelecidas a partir do cálculo do IMC, para maiores explicações vide nota 3.

#### **6.4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Nossa intenção ao traçarmos tal recorte histórico sobre as relações entre cuidado de si, focadas nos cuidados com a alimentação, e a produção de diferentes corpos e modos de sujeito não foi a de propor nenhum tipo de transposição de práticas, nem de uma retomada nostálgica de um passado idealizado. Buscamos mostrar que, em cada momento histórico, os discursos que atuam sobre os corpos – através das proposições de cuidados com a alimentação – articulam os saberes/poderes de sua época.

Nos discursos sobre alimentação e saúde articulam-se ou confrontam-se elementos como distinções sociais, hábitos culturais, crenças religiosas, moralidade, fatores políticos e econômicos, saberes científicos. Ao olharmos para os regimes alimentares em diferentes épocas, tornou-se possível ver a organização sócio-econômico-cultural, os ideais e as aspirações (desenvolvimento espiritual, distinção social, castidade, responsabilidade individual) e, também, os temores (ser escravo dos próprios desejos, ceder às tentações, não conseguir cuidar da própria saúde da forma considerada como a mais verdadeira e adequada), configurando as práticas relacionadas aos cuidados alimentares.

Com as discussões apresentadas neste estudo, não estamos dizendo que os cuidados com a alimentação, visando à manutenção

e/ou a melhoria da saúde, não sejam legítimos e nem necessários. Todavia, pretendemos chamar a atenção para o funcionamento das proposições normativas direcionadas a um padrão universal do que é bem cuidar de si – e dessa forma o que é bem administrar a própria vida, do que é conseguir realização pessoal, e até mesmo do que é ser feliz –, o que pode gerar mais problemas do que benefícios. Se por um lado, a suposta necessidade de adaptação pode estimular a adoção de condutas obsessivas (e até mesmo auto-destrutivas como no caso da anorexia), por outro ela pode desestimular que os indivíduos que se diferenciem demasiadamente do padrão (como os obesos, por exemplo) se sintam incluídos no apelo por repensarem seus hábitos alimentares – o que poderia ser bastante produtivo.

Discutirmos as relações de saber-poder implicadas nos discursos a respeito do corpo, da boa forma e da boa saúde, pode gerar oportunidades para repensarmos nossas relações com as verdades de nosso tempo. Podemos acatá-las quando conveniente, resistir quando necessário e, talvez, a mais importante de todas as saídas: podemos, a partir de um esforço de desenraizamento, recusar aos padrões aprisionantes de corpo, beleza e felicidade e tentarmos criar outras formas de estar no mundo (CAMARGO; SOUZA, 2007b).

Esse movimento histórico de desnaturalização dos saberes que versam sobre a alimentação e suas relações com os cuidados de si, implicados na construção de nossos corpos, na medida em que ajuda a pensarmos sobre nossas atitudes no presente – ao, talvez, abrir

espaços para novos posicionamentos diante de nós mesmos e de nossas relações com o mundo – aproxima-se do programa de pesquisas de Foucault a respeito da possibilidade de desenvolvermos uma outra modalidade, no contexto atual, da estética da existência (FOUCAULT, 1994).

Esta proposta (surgida dos estudos a respeito da governamentalidade) de uma arte<sup>25</sup> de viver, de um estilo de vida, não tenta reproduzir os moldes da Antiguidade Grega que foram aqui apresentados. O que caracteriza tal noção é a introdução de uma perspectiva estética em nossas atitudes – a idéia de uma existência em devir, que deve ser criada, manejada, como um objeto de arte.

Tal noção de arte da existência – muitas vezes condenada como sendo uma proposta individualista e apolítica – tem o objetivo de evidenciar os laços éticos/estéticos/políticos de nossas condutas individuais, na medida em que propõe a invenção de uma certa autodisciplina – de uma micropolítica que não abandona as decisões políticas do governo das vidas àqueles que representam o Estado, ou

---

<sup>25</sup> Entendemos que, ao utilizar o termo arte, Foucault não pretende propor um ideal único do que seja uma “vida bela”. Da mesma forma, entendemos que a idéia de uma conduta ética-estética não tem necessárias relações com a idéia tradicional de beleza, de perfeição. A arte da existência é uma atividade estética no sentido de que ela molda, define as formas das atitudes do indivíduo. Sendo assim, acreditamos que o emprego do termo *arte* deve-se a uma significação próxima à de sua etimologia grega *techné* (**τέχνη**) e/ou latina *ars*, que significa maneira de ser ou agir, habilidade adquirida, conhecimento teórico; habilidade ou disposição adquirida para a execução de uma finalidade prática ou teórica, realizada de forma consciente, controlada e racional; conjunto de meios e procedimentos através dos quais é possível a obtenção de finalidades práticas ou à produção de objetos; técnica.



qualquer outra instância soberana que possa substituí-lo (SCHIMID, 1996).

Trata-se de nos perguntarmos sobre as finalidades dos cuidados com a nossa saúde. Por que (ou para que) estamos cuidando de nós mesmos? Será uma tentativa constante de se adaptar aos padrões médicos e/ou estéticos? Será a vontade de fazer de si um indivíduo mais capacitado e potente para enfrentar os obstáculos da vida? Fazer de si alguém mais forte e habilitado para estar e intervir em nosso mundo? Enfim, será um caminho para a secular, infinita e eterna busca pela felicidade?

Repensar os próprios hábitos alimentares, ou mesmo seguir uma dieta de emagrecimento, pode ser uma oportunidade para repensar a própria rotina, um momento de auto-reflexão – não só estética, mas também ética – sobre vários aspectos de nossas vidas. A prática da dieta, por si só, não é uma atividade de narcisismo. Ela pode se efetivar através de um manejo mais crítico e consciente das práticas envolvidas nas diferentes etapas da atividade alimentar (compras, organização de cardápios, o preparo, o consumo dos alimentos). Inclusive a reorientação dos cuidados com a alimentação pode possibilitar aprendizados bastante prazerosos: de novos sabores e ingredientes, de novas receitas, de novas técnicas de cozinhas (LABARRE, 2004).

Manejar uma prática que, assim como a alimentação, constitui os indivíduos de forma tão profunda – em sua biologia através da

digestão e aproveitamento dos nutrientes; em sua subjetividade através da incorporação dos aspectos simbólicos dos alimentos – é uma tarefa árdua. Toda essa dificuldade deve ser considerada e trabalhada, através do debate entre diferentes pontos de vista. É no sentido de tornarmos as reflexões sobre os cuidados com a alimentação um pouco mais complexas que esperamos ter dado a nossa contribuição através da escrita desse artigo.

## **6.5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ANDERSON, E. N. "Traditional medical values of food". *In:*

COUNIHAN, Carole & VAN ESTERIK, Penny (edited by). *Food and culture: a reader*. London: Routledge, 1997. pp. 80-91.

CAMARGO, Tatiana Souza; SOUZA, Nádia Geisa Silveira. "De bem com o corpo, de bem com a vida – O que os rótulos de alimentos *diet*

e *light* nos ensinam sobre saúde e cuidado de si". Publicado nos *Anais do VI Encontro Nacional dos Pesquisadores em Educação em Ciências*. Florianópolis: 2007.

CAMARGO, Tatiana Souza; SOUZA, Nádya Geisa Silveira. "Sabor e Saber: as lições que os rótulos de alimentos *diet* e *light* nos ensinam". Publicado nos *Anais do V Congresso Internacional de Educação*. São Leopoldo, 2007b.

DOWIE, RS; TANNAHIL, C; TANNAHIL, A. *Health promotion: models and values*. 2ª. edição. Oxford: Oxford University Press; 1996.

DUNCAN, Bruce B; SCHIMIDT, Maria Inês; GIUGLIANI, Elsa R.J *et al*. *Medicina ambulatorial: condutas de atenção primária baseadas em evidências*. 3ª. edição. Porto Alegre: Artmed, 2004.

FISCHER, Rosa Maria Bueno. *A dimensão estética na formação e atuação docente: cinema e TV na formação ético-estética docente*.

Disponível no sítio:

<<[http://www.anped.org.br/reunioes/30ra/sessoes\\_especiais/sessao%20especial%20-%20rosa%20fischer%20-%20int.pdf](http://www.anped.org.br/reunioes/30ra/sessoes_especiais/sessao%20especial%20-%20rosa%20fischer%20-%20int.pdf) >>. Acesso em: 10 nov. 2007.

FISCHLER, Claude. "Le paradoxe de l'abondance". *In: Science Humaine*, nº 135. 2003. pp. 22-26.

\_\_\_\_\_. "Obeso benigno, obeso maligno". In: SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de (Org.). *Políticas do corpo*. São Paulo: Estação Liberdade, 1995. pp. 69-80.

\_\_\_\_\_. 1993. "Le bon e le sain(t)". In : PIAULT, Fabrice (sous la direction de). *Le mangeur*. Menus, maux et mots. Coll. Mutations/Mangeurs N°138. Paris : Autrement, 1993. pp. 111-123.

FLANDRIN, Jean-Louis. "Tempero, cozinha e dietética nos séculos XIV, XV e XVI". In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo (sob a direção de). *História da Alimentação*. 4ª. edição. São Paulo: Estação Liberdade, 1998. pp. 478-495.

\_\_\_\_\_. Jean-Louis. "Da dietética à gastronomia, ou a libertação da gula". In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo (sob a direção de). *História da Alimentação*. 4ª. edição. São Paulo: Estação Liberdade, 1998b. pp. 667-688.

FLEGAL, K.M.; GRAUBARD, B.I.; WILLIAMSON, D.F.; GAIL, M.H. "Cause-specific excess deaths associated with underweight, overweight, and obesity". In: *Journal of the American Medical Association*. 2007 Nov 7; 298(17): 2028-37.

FOUCAULT, Michel. *História da Sexualidade II: o uso dos prazeres*, 11ª edição. Rio de Janeiro: Edições Graal, 2006.

\_\_\_\_\_. *História da Sexualidade III: o cuidado de si*. 8ª. edição. Rio de Janeiro: Edições Graal, 2005.

\_\_\_\_\_. *A hermenêutica do sujeito*. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

\_\_\_\_\_. "Sobre a arqueologia das ciências. Resposta ao Círculo de Epistemologia". In: \_\_\_\_\_. *Arqueologia das ciências e história dos sistemas de pensamento*. Ditos e Escritos II. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2000. p. 82-118.

\_\_\_\_\_. "Nietzsche, a genealogia e a história". In: \_\_\_\_\_. *Microfísica do Poder*. 13ª ed. Rio de Janeiro: Graal, 1998. pp. 15-38.

\_\_\_\_\_. Uma estética da existência: Entrevista com Michel Foucault. In: \_\_\_\_\_. *Dits et écrits*. Paris: Gallimard, 1994, Vol. IV, pp. 730-735.

GRIECO, Allen F.. "Alimentação e classes sociais no fim da Idade Média e na Renascença". In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI,

Massimo (sob a direção de). *História da Alimentação*. 4ª. edição. São Paulo: Estação Liberdade, 1998. pp.466-477.

HISTÓRIA EM REVISTA. *600-400 a.C.: a elevação do espírito*. São Paulo: Editora Abril Livros, s./d..

LAURIOUX, Bruno. "Cozinhas medievais (séculos XIV e XV)". *In*: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo (sob a direção de). *História da Alimentação*. 4ª. edição. São Paulo: Estação Liberdade, 1998. pp. 447-465.

LABARRE, Matthieu Duboys. "L'expérience du régime au féminin – Une question d'éthique ou d'esthétique : Résultats d'une enquête en Aquitaine". *In* : HUBERT, Anne (sous la direction scientifique de). *Les cahiers de l'OCHA, n° 10: Corps de femmes sous influence – Questionner les normes* . 2004. pp. 75-95.

LEVEINSTEIN, Harvey A. "Dietética contra gastronomia: tradições culinárias, santidade e saúde nos modelos de vida americanos". *In*: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo (sob a direção de). *História da Alimentação*. 4ª. edição. São Paulo: Estação Liberdade, 1998. pp. 825-840.

MAZZINI, Innocenzo. "A alimentação e a medicina no mundo antigo".  
*In: FLANDRIN, Jean-Louis & MONTANARI, Massimo (sob a direção de). História da Alimentação. 4ª. edição. São Paulo: Estação Liberdade, 1998. pp. 254-265.*

MONTANARI, Massimo. "Sistemas alimentares e modelos de civilização". *In: FLANDRIN, Jean-Louis & MONTANARI, Massimo (sob a direção de). História da Alimentação. 4ª. edição. São Paulo: Estação Liberdade, 1998. pp. 108-120.*

NOVAES, Joana de Vilhena. *O intolerável peso da feiúra: sobre as mulheres e seus corpos. Rio de Janeiro: Editora PUC-Rio: Garamond, 2006.*

ORTEGA, Francisco. "Da ascese à bio-ascese – ou do corpo submetido à submissão do corpo". *In: RAGO, Margareth; ORLANDI, Luiz B. L. & VEIGA-NETO, Alfredo (Org.). Imagens de Foucault e Deleuze: ressonâncias nietzscheanas. Rio de Janeiro: DP&A, 2002.*

RAGO, Margareth. "Libertar a História". *In: RAGO, Margareth; ORLANDI, Luiz B. L.; VEIGA-NETO, Alfredo (Org.). Imagens de Foucault e Deleuze: ressonâncias nietzscheanas. Rio de Janeiro: DP&A, 2002. pp. 255-272.*

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi. "Bom para os olhos, bom para o estômago: o espetáculo contemporâneo da alimentação". *In: Pró-posições*, V.14, nº 2 (41). Campinas: Editora da Unicamp, 2003. pp. 41-52

SCHIMID, W. "Da ética como estética da existência". *In: Margem*, n. 5. 1996: 149-156.

SNOEK, F.J. "Breaking the barriers to optimal glycaemic control - what physicians need to know from patients' perspectives". *In: Int. J. Clin. Pract. Suppl.* 2002; (129):80-84.

SOUZA, Nádia Geisa Silveira. "Procurando/rompendo marcas no corpo". *In: SOARES, Guiomar Freitas; SILVA, Meri Rosane Santos; RIBEIRO, Paula Regina Costa (Org.). Corpo, Gênero e Sexualidade: Problematizando práticas educativas e culturais.* Rio Grande: Editora da FURG, 2006. pp. 21-34.

\_\_\_\_\_. *Concepções sobre o processo digestivo humano: uma avaliação das diferentes compreensões percebidas em alunos do Segundo Grau e cursos de Ciências Biológicas, a partir de uma revisão histórica.* Dissertação de Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Bioquímica/UFRGS. Porto Alegre: 1996.



STEARNS, Peter N. "Plus de françaises minces, plus d'américaines obèses : pourquoi ?". In : HUBERT, Anne (sous la direction scientifique de). *Les cahiers de l'OCHA, n° 10: Corps de femmes sous influence – Questionner les normes* . 2004. pp. 14- 24.

TONES, B.K.; TILFORD, S.; ROBINSON, Y.K. *Health education: effectiveness and efficiency*. London: Chapman Hall; 1991.

## Capítulo 7

---

### **“Acorde para você!”**

**Os Modelos de alimentação e cuidado de si  
apresentados pelos Rótulos de alimentos**

***diet e light***

## **RESUMO**

Através de suas diferentes modalidades enunciativas a mídia afirma-se atualmente como um campo produtor de sentidos mediante formas específicas de comunicar. Os rótulos de embalagens de alimentos *diet* e *light*, considerados como um tipo específico de publicidade, são uma fonte prolífica de imagens culturais. Através da leitura dos diferentes elementos presentes em tais rótulos – como tabelas, fotos, figuras, gráficos, frases, símbolos – pretendemos discutir a presença do discurso científico neste espaço. De sua função inicial de acondicionamento e facilitadora do transporte de produtos, hoje a embalagem pode ser vista como um poderoso espaço de marketing, um elo produtor/produto/consumidor. Os rótulos atuais mostram um texto rico, no qual se combinam discursos provenientes de muitos campos de saber, sendo a presença do discurso científico bastante marcada. A rede discursiva presente nos rótulos de alimentos cria e ensina saberes a respeito do bem-comer e do bem-viver profundamente relacionados com os jogos de verdade de nossa época. Tais saberes divulgados nos rótulos passam a fazer parte dos esquemas que os indivíduos encontram propostos por sua cultura e que serão seus guias no processo ativo de constituição de suas subjetividades. Discutir as relações de saber-poder implicadas nos discursos a respeito do corpo, da boa forma e da boa saúde, pode

abrir espaços para repensarmos nossas relações com as verdades de nosso tempo. Sendo os rótulos de alimentos *diet* e *light* estratégias pedagógicas do domínio publicitário, que nos ensinam padrões corporais, normas de boa conduta e de bem viver, a problematização da complexa rede de saberes neles presente torna-se uma tarefa político/educativa de relevância nos dias atuais.

**PALAVRAS-CHAVE:** publicidade – pedagogia – discurso científico – constituição de subjetividades

## **7.1. INTRODUÇÃO**

Ao longo deste artigo discutiremos a presença marcante e estratégica do discurso científico<sup>26</sup> nos enunciados<sup>27</sup> veiculados em um tipo de mídia específico. Nossos objetos de análise e discussão

---

<sup>26</sup> *Discurso* para Foucault não é a combinação de palavras que representariam as coisas do mundo, mas uma prática que forma sistematicamente os objetos de que fala - como, por exemplo, o discurso clínico, o discurso econômico, o discurso psiquiátrico – sendo neste caso o discurso da alimentação saudável. Tais discursos podem ser entendidos como histórias que, encadeadas e enredadas entre si, se complementam, se completam, se justificam e se impõem a nós como jogos de verdade (VEIGA-NETO, 2000).

<sup>27</sup> O *enunciado* para Michel Foucault não é uma unidade elementar gramatical ou lógica, como uma frase ou uma proposição. O enunciado seria uma modalidade de existência própria de certo conjunto de signos; tal modalidade se relaciona com um domínio de objetos, prescreve uma posição definida a qualquer sujeito possível e situa-se entre outras performances verbais, dotando-se de uma materialidade repetível (FOUCAULT, 1995).

são os rótulos das embalagens de alimentos *diet* e *light*, vendidos em supermercados. É através da leitura dos diferentes elementos discursivos e não-discursivos<sup>28</sup> presentes em tais rótulos – como tabelas, fotos, figuras, gráficos, frases, símbolos – que pretendemos discutir a presença do discurso científico neste espaço. A presença de dados complexos, porcentagens, gráficos, nomenclatura específica nos rótulos, nos leva a interrogar como atua a Ciência enquanto campo de saber privilegiado no processo de definição da alimentação saudável? Como, ao definir o que é o “comer bem”, o discurso científico passa a integrar o processo de constituição de identidades<sup>29</sup> e subjetividades?

## **7.2. O ESTATUTO PEDAGÓGICO DA MÍDIA**

A discussão feita neste trabalho se insere no conjunto de pesquisas que procuram fazer o cruzamento entre os campos dos

---

<sup>28</sup> Discursivo é o elemento que “fala” de um objeto e o não-discursivo é o elemento que comunica através do visível. Ambos elementos, discursivos e não-discursivos, são práticas que instituem e ensinam algo a respeito do objeto com o qual se relacionam (FOUCAULT, 1995b, p.56).

<sup>29</sup> Estamos aqui pensando o conceito de identidade segundo proposto por Stuart Hall (2005), isto é, como uma *celebração móvel*, formada e transformada continuamente em relação às formas pelas quais somos representados ou interpelados nos sistemas culturais que nos rodeiam; sendo definida historicamente e não biologicamente. Segundo essa perspectiva o sujeito assume identidades diferentes em diferentes momentos, identidades que não são unificadas ao redor de um “eu” coerente.

Estudos Culturais em suas vertentes pós-estruturalistas e os escritos de Michel Foucault.

Os Estudos Culturais, desde suas origens britânicas dos anos de 1950, propõem uma linha de investigação que busca romper com as distinções, tomadas como óbvias, entre “alta cultura” e “baixa cultura”. Especialmente nas análises de cunho pós-estruturalista, os Estudos Culturais rompem com qualquer direção investigativa que se apóie na admissão de um lugar privilegiado que ilumine, inspire ou sirva de parâmetro para o conhecimento. Segundo Costa (2000, p. 13), sua contribuição mais importante provavelmente seja a de celebrar o fim de um elitismo edificado sobre distinções arbitrárias de cultura – ser um movimento das margens contra o centro.

Um campo constituído por saberes nômades, os quais, através de metodologias e conceitos tomados de empréstimo de diferentes disciplinas (como a análise de narrativas, a etnografia), produzem, por excelência, saberes de fronteira. Compostas por diferentes tendências e fundamentações teóricas, o que aproxima as múltiplas manifestações dos Estudos Culturais tem sido a posição de “guerra contra o cânone” (COSTA, 2000, p. 14).

Desde os estudos pioneiros de Richard Hoggart e Raymond Williams<sup>30</sup>, os Estudos Culturais buscam analisar artefatos culturais considerados pouco ortodoxos, que vão desde as formas de entretenimento da classe trabalhadora, romances água-com-açúcar,

---

<sup>30</sup> Respectivamente, *The uses of literacy*, de 1997; e *Culture and society*, de 1958.

telenovelas, entre outros. Dentre tais artefatos culturais, aqueles provenientes dos meios de comunicação de massa, dos diferentes tipos de mídia, aparecem como freqüentes objetos de uma análise que compreende tais meios de comunicação de massa<sup>31</sup> como tendo uma função constitutiva das coisas que veicula e, conseqüentemente, na constituição das identidades sociais e subjetividades dos indivíduos que a consomem (HALL, 1997).

Tais proposições criam condições para que possamos identificar, no contexto atual, a existência de novos educadores e de novos domínios pedagógicos. Um bom exemplo de novo domínio pedagógico é justamente constituído pela mídia e suas produções (AMARAL, 2000).

Segundo Fischer (1997, pp. 60-67), a mídia pode ser caracterizada como um “dispositivo pedagógico”, uma vez que os meios de informação e comunicação constroem e veiculam significados que atuam decisivamente na formação dos sujeitos sociais.

Através de suas diferentes modalidades enunciativas – audiovisual, escrita, imagens, sons, etc. – a mídia afirma-se em nosso tempo não só como simples veículo de informações, mas também como um campo produtor de sentidos mediante formas

---

<sup>31</sup> “A cultura de massas ou os meios de comunicação de massa implicam (como no caso da produção em série) a produção de uma grande quantidade de objetos mais ou menos uniformes (que sejam informações, coisas, imagens ou relatos) que logo se disseminam para uma grande quantidade de usuários ou receptores” (MENSER, 1998, p. 37).

específicas de comunicar. Tais dispositivos, ao regularem a maneira das pessoas pensarem e atuarem em relação aos seus corpos, às suas vidas e aos/às demais, encontram-se implicados nos processos de subjetivação<sup>32</sup>, assumindo uma função nitidamente pedagógica.

Os rótulos de embalagens podem ser considerados como um tipo específico de publicidade, uma fonte prolífica e potente de imagens e textos culturais. Tais rótulos não alcançam e interpelam somente àqueles indivíduos que de fato compram os produtos dos quais eles fazem parte. Ao estarem expostos nas prateleiras dos supermercados, figurarem em *outdoors*, aparecerem em espaços de merchandising em telenovelas, em comerciais de televisão, estes mesmos rótulos de alimentos *diet* e *light* são veiculados para um público bastante amplo – que passa a entrar em contato com os ensinamentos por eles propostos.

Segundo Hall (1997b), os diversos sistemas de significação, – entre eles a mídia e a publicidade - ao definirem o significado das coisas, codificam, organizam e regulam nossas ações, constituindo nossas culturas. Por isso, torna-se importante compreendermos a maneira como a cultura é modelada, controlada e regulada, uma vez que ela nos governa, “regula nossas condutas, ações sociais e práticas e, assim, a maneira como agimos no âmbito das instituições

---

<sup>32</sup> Estou considerando como subjetivação aqueles processos através dos quais se produz a constituição de um sujeito, mais precisamente, de uma subjetividade (FOUCAULT, 1995b).

e na sociedade mais ampla” (HALL, 1997b, p. 39)<sup>33</sup>. Não estou com isso querendo dizer que esses sentidos determinam as ações e as percepções das pessoas, mas sim que tais sentidos, ao serem tomados como “verdades” num determinado momento sócio-histórico, correlacionam-se no campo social inscrevendo nos corpos comportamentos, valores, sentimentos.

Os rótulos de alimentos *diet* e *light*, mesmo sem o objetivo explícito de ensinar, transmitem uma variedade de formas de conhecimento que, embora não sejam reconhecidas como tais, são vitais na formação de identidades e subjetividades. Do ponto de vista pedagógico, eles não são apenas propagandas ou transmissores de informações nutricionais específicas, mas estratégias que difundem formas de conhecimento que influenciarão o comportamento das pessoas, muitas vezes, de maneira crucial e até vital (SILVA, 1999).

Entretanto, a forma da pedagogia dos rótulos difere daquela pedagogia tradicional escolar em um aspecto muito relevante. Devido aos fartos recursos econômicos e tecnológicos que mobilizam e por seus objetivos comerciais, eles se apresentam – ao contrário do conhecimento sobre corpo e nutrição tradicionalmente ensinados nas

---

<sup>33</sup> No artigo *A centralidade da cultura: notas sobre as revoluções culturais do nosso tempo*, Hall (1997b) discute os deslocamentos produzidos pelas mídias eletrônicas nas sociedades modernas do século passado e, mais recentemente, pela Internet, nas esferas da infra-estrutura material da sociedade e dos meios de circulação das idéias e imagens vigentes nessas sociedades. Para ele, as novas forças e relações postas em movimento pelas mídias adquiriram níveis e objetivos globais.



escolas – de forma sedutora e irresistível. Ao relacionarem imagens de corpos e estilos de vida com beleza, juventude e saúde, os rótulos apelam para a emoção, para o desejo, para o sonho de ser tão bonita (o), magra (o), feliz e bem-sucedida (o) quanto uma *top-model* ou uma celebridade da televisão. A força dos investimentos dos rótulos direcionando sentimentos, afetos, emoções, hábitos torna necessária a realização de análises culturais dos enunciados veiculados e seus efeitos pedagógicos. A forma envolvente pela qual esse tipo de pedagogia cultural está presente nas nossas vidas não pode ser simplesmente desconsiderada pelos estudos em educação.

Nesse sentido, tornam-se necessárias leituras críticas dos produtos midiáticos, dentre eles as imagens publicitárias pelo papel pedagógico que elas adquiriram na cultura de consumo desde o século passado. Segundo Kellner (1998) - que defende a necessidade de um *alfabetismo crítico* em relação à mídia - a publicidade tornou-se um discurso dominante, deslocando outros discursos públicos através das imagens de mercadorias, de consumo, de estilo de vida, de valores e de gênero. Para o autor, o poder persuasivo e simbólico das imagens publicitárias não vende apenas o produto, mas também visões de mundo, estilos de vida, valores e posições de sujeito congruentes com os imperativos do capitalismo de consumo, ao se relacionarem com determinadas qualidades socialmente desejáveis.

### **7.3. EMBALAGENS E RÓTULOS: CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA**

O uso de embalagens pode ser observado desde os primórdios da vida humana, época em que peles, bexigas de animais, pedaços de árvores, eram usados para acondicionar alimentos. Na época do Mercantilismo, as embalagens já apresentavam certos aprimoramentos, mas seu emprego ficava restrito aos artigos considerados de "luxo". Com o advento da Revolução Industrial, iniciada na Inglaterra na metade do século XVIII, ocorreu um considerável aumento de bens manufaturados, que precisavam de uma estrutura compatível para sua fabricação, bem como de um acondicionamento que permitisse o transporte e distribuição dos produtos para atender o mercado em expansão. Surgiu, então, a necessidade imperiosa de proteger determinados produtos mais sujeitos a danos através do uso da embalagem.

Posteriormente, o uso da embalagem estendeu-se a um maior número de produtos, não só com a finalidade de protegê-los, mas como maneira de distingui-los dos concorrentes e promover sua venda. Desta forma, o material que envolve um produto manufaturado vem sofrendo modificações em sua composição, forma, estrutura e aplicação, em virtude dos avanços tecnológicos e da história social do homem (GUADALUPE, 2000).

Com o surgimento dos pontos de venda do tipo “auto-serviço”, como os supermercados atuais (por exemplo), a embalagem passou a assumir um importante papel no processo de decisão de compra, substituindo o tradicional discurso do vendedor no balcão para a comunicação direta com o consumidor, atraindo a atenção dos compradores e comunicando os benefícios do produto diretamente da prateleira da loja (*Id., ibidem*).

De sua função inicial de acondicionamento e facilitadora do transporte de produtos, hoje, a embalagem pode ser vista como um poderoso espaço de marketing, um elo produtor/produto/consumidor, levando-se em consideração que cerca de 70% das decisões de compra são tomadas no estabelecimento de venda<sup>34</sup>.

Atualmente, é inegável a importância conquistada pelas embalagens, principalmente, àquelas empregadas pela indústria alimentícia. No início da década de 1990, no Brasil, utilizava-se cerca de 3,5 milhões de toneladas de material de embalagem. O setor brasileiro de embalagens, segundo dados do ano de 1998, faturou cerca de US\$ 10 bilhões, representando cerca de 2% do PIB. O consumo per capita de embalagens no país foi de cerca de US\$ 60 anuais, e no ano de 2000 dentre os países da América do Sul, ficava atrás somente da Argentina - onde o consumo per capita, no mesmo ano, foi de US\$ 110, antes da crise cambial (MOLDERO, 1999).

---

<sup>34</sup> *Supermercado moderno*, novembro de 1998, p.50.

Nessas estimativas econômicas, o setor alimentício ocupa o primeiro lugar, estando presente com uma parcela de 55% a 60% em relação ao setor como um todo – o que é altamente significativo, pois se nota que a categoria dos produtos de limpeza, classificada em segundo lugar, participa com apenas 10% a 12% do mercado (GUADALUPE, 2000).

Miller (1978), partindo de uma visão empresarial, discute em sua obra *Labeling research – “the state of art”*<sup>35</sup> a multiplicidade de fatores relacionados às atividades de rotulagem dos produtos e sua relevância no processo de informação/aprendizagem; ficando reconhecida a sua importância como eficiente e econômica medida de educação e proteção do consumidor, que está à disposição da indústria e do governo para o desenvolvimento de programas educativos.

No Brasil, as informações contidas nos rótulos têm como principal órgão regulamentador o Ministério da Saúde, através da Secretaria de Vigilância Sanitária, e devem seguir as regras estipuladas pelo *Codex Alimentarius* – normatizador internacional do setor – do Ministério da Indústria e Comércio, através do Sistema Nacional de Metrologia, Normatização e Qualidade Industrial, do qual também faz parte a Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT).

---

<sup>35</sup> O título traduzido para o português seria *Estudo dos Rótulos – “o estado da arte”*.

#### **7.4. OS RÓTULOS COMO PEDAGOGIA DA PUBLICIDADE**

Uma forma de observarmos as transformações e o aprimoramento do uso dos rótulos de embalagens para veículo de *marketing* é dar uma olhada em alguns rótulos antigos de produtos alimentícios. Tais rótulos praticamente se limitavam a poucas informações, como o nome do produto, de seu fabricante e/ou o conteúdo de sua fórmula (Figuras 1 e 2). Em alguns deles, também, era ressaltada a qualidade do produto, o asseio em sua produção, e - no caso dos alimentos - o quanto tal produto era agradável ao paladar. Usavam para isso argumentos que se baseavam principalmente nas opiniões, constatações empíricas e crenças de seus consumidores.



**Figuras 2 e 3:** Rótulos antigos (década de 1950) do leite condensado Leite Moça® e da manteiga Aviação®.

Atualmente, os rótulos mostram um texto<sup>36</sup> rico, no qual se combinam discursos provenientes de muitos campos de saber (Figura 3). Nessa rede de discursos, a presença do discurso científico torna-se marcada. O estatuto de verdade atribuído ao discurso científico na sociedade ocidental faz com que ele seja “chamado”, a fim de atestar qualidade, segurança e eficácia dos produtos – propondo ao mesmo tempo a necessidade de seu consumo.

Apesar da existência de mecanismos que controlam as informações empregadas nas embalagens, a questão das “verdades” veiculadas pelos rótulos continua, segundo Guadalupe (2000), um problema de difícil solução. Apesar dos consumidores atuais possuírem um maior número de informações a respeito das recomendações médico-nutricionais, muitos deles podem sentir dificuldade em compreender a miríade de informações nutricionais contidas em um rótulo.

Ao analisarmos a materialidade dos textos, as estratégias de linguagem utilizadas nos rótulos, podemos ver que os diferentes campos de saber, que aparecem ali, estão articulados de forma muito particular. Ao apropriar-se de saberes de um campo, como por exemplo, da Medicina ou da Nutrição, o rótulo não apenas veicula informações, mas constrói seu próprio discurso, o publicitário, através

---

<sup>36</sup> Considero o texto do rótulo como sendo o conjunto dos elementos discursivos e não-discursivos que o compõem.

do qual são produzidos e colocados em circulação determinados “objetos”.

Mas, o discurso científico que aparece em um rótulo não pode ser considerado como sendo da mesma ordem do que consta em um livro ou um artigo científico, uma vez que, ao ingressar num outro sistema de relações, ele adquire outro significado. Nessa criação publicitária, os enunciados científicos, mais do que informar ao consumidor, têm a finalidade estratégica de persuadir e incitar ao consumo através da posição que ocupam na sociedade ocidental contemporânea.



**As fibras constituem a base de uma alimentação saudável e balanceada, pois são elas que nos garantem energia para o dia-a-dia. As fibras colaboram com a digestão dos alimentos e promovem uma sensação de saciedade, além de serem responsáveis por regularizar as funções do intestino.**

### Pão Fibras Light

A Linha Benefice Seven Boys foi desenvolvida com base em pesquisas científicas para oferecer a você o mais moderno conceito de alimentação do mundo: o de Alimentos Funcionais. Experimente.

**Benefice faz BEM**

preparado com ingredientes nutritivos e saudáveis

nutrição balanceada + exercícios físicos = equilíbrio + beleza o corpo agradece

#### Tabela de Benefícios

Energia	5%
Proteínas	6%
Fibras	10%
Sódio	1%

Benefícios fornecidos ao consumir 2 fatias de Benefice Fibras Light.



*vida leve*

**Dica saudável**

Nosso corpo é formado por 65% de água. Beba bastante água durante o dia para hidratar e equilibrar o organismo.

**Dica saudável**

Somiar, dormir bem e se divertir também fazem parte de uma vida saudável.



1 fatia Pão Fibras Light

*tem tantas fibras quanto*



barrinha de cereais

2 fatias Pão Fibras Light

*tem mais fibras que*

2 porções de corn flakes



4 fatias Pão Fibras Light

=

**20%**

necessidades diárias de fibras

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade / Porção	%VD <sup>(*)</sup>	1 fatia
Valor Energético 109kcal=456kJ	5%	41kcal
Carboidratos 21g	7%	8g
Proteínas 4,9g	6%	1,9g
Gorduras Totais zero**	0%	zero
Gorduras Saturadas zero**	0%	zero
Gordura Trans zero**	-	zero
Fibra Alimentar 2,6g	10%	1,0g
Sódio 31mg	1%	12mg

\* Valores diários estabelecidos com base na recomendação de uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.  
\*\* Não contém quantidade significativa de gorduras totais, gorduras saturadas e gordura trans.

Para maiores informações visite o site: [www.sevenboys.com.br](http://www.sevenboys.com.br)

\*O Ministério da Saúde adverte: não existem evidências científicas de que este produto previna, trate ou cure doenças.\*

**Figura 4:** Rótulo da embalagem do pão *Benefice® light*.

Nessa nova roupagem o discurso científico encontra-se sobejamente “contaminado” por outros discursos. No caso dos rótulos dos alimentos *diet* e *light* torna-se visível o efeito de uma bricolagem



entre “ciência” e estética, que propõe a equivalência – e quase mesmo a igualdade – entre saúde e boa forma. Ao comprar o produto, compra-se também um padrão de corpo magro, esguio, liso, definido, vendido ao mesmo tempo como o resultado visível da boa saúde e a promessa da felicidade.

*“Benefice faz bem”*, ensina o rótulo. Bem para quê? Ora, bem para o equilíbrio corpo/mente, a beleza, a saúde – que no final das contas são todos uma mesma coisa, estrategicamente alcançada a partir dessa rede de saberes imbricados no rótulo. Gráficos que comprovam o seu alto valor nutricional, a garantia de ser *“o mais moderno conceito de alimentação do mundo”*, o fato de possuir fibras que regularizam a função intestinal. Cria-se o alimento saudável, quase perfeito. Baixas calorias, vitaminas, fibras, proteínas, aos quais podemos juntar a promessa de saúde, beleza e felicidade – tudo isso disponível em fatias de pão, prontinho para ser comido.

## **7.5. ALIMENTAÇÃO E CONSTITUIÇÃO DE SUBJETIVIDADES**

Para além de sua dimensão biológica, a alimentação humana é um ato social e cultural, no qual a escolha e o consumo dos alimentos envolvem um conjunto amplo de aspectos ecológicos, culturais, históricos, sociais, econômicos, psicológicos - todos ligados a uma rede de representações, simbolismos e rituais (MACIEL, 1996). Ao

ingerir um alimento assimila-se, incorpora-se muito mais que carboidratos, lipídios ou proteínas; assimilamos idéias, estilos de vida, sentimentos, valores contidos em tal alimento, que assim como os nutrientes, serão processados e fixados em quem os consumiu.

Rompendo com a tradição do pensamento ocidental que considerava a permanência de uma essência do indivíduo presente na história, Foucault tem como ponto de apoio de suas pesquisas a noção de que tal sujeito portador dessa essência perene não existe. Para Foucault “o sujeito não é uma substância, mas uma forma. E essa forma nem sempre é, sobretudo, idêntica a si mesma” (FOUCAULT, 2004). Com o passar do tempo e frente às experiências que vivenciamos vamos transformando-nos, constituindo-nos em sujeitos diferentes. E até em um mesmo momento de nossas vidas, desempenhamos diferentes papéis de sujeito de acordo com o ambiente em que estamos – temos certa conduta no trabalho, outra como mulheres/homens, outra como amigas/amigos, outra ainda como mães/pais.

Muitos elementos e âmbitos incidem sobre a constituição dos sujeitos: religião, ciência, status, escola, estética. E a alimentação é um domínio onde esses âmbitos se encontram, se combinam ou podem se confrontar. Como já comentado anteriormente, a escolha dos alimentos que serão consumidos traz consigo escolhas de estilos de vida. Escolher ingerir cereais integrais e consumir o mínimo de

açúcar branco faz parte do conjunto de elementos do “*fitness*”<sup>37</sup> (prática de exercícios físicos, não fumar, beber moderadamente, entre outras coisas), que constituirão a conduta do sujeito que segue as “verdades” científicas e estéticas postuladas hoje.

A rede discursiva colocada em destaque nos rótulos de muitos alimentos cria determinados saberes a respeito do bem-comer e até mesmo do bem-viver (Figura 4). Profundamente relacionados com os jogos de verdade<sup>38</sup> processados tipicamente em nossa época, os saberes divulgados pelos rótulos fazem parte dos esquemas, ou de formas de organização culturais postas em circulação nas sociedades, especialmente – nas sociedades ocidentais – pela mídia, que os indivíduos encontram na cultura, sociedade, grupos sociais e que lhes são propostos, sugeridos, impostos. Tais saberes atuam como “guias” no processo ativo de constituição de suas subjetividades, relativamente ao modo de alimentar-se e de associar a alimentação aos modos desses sujeitos passarem a ver-se e a representar-se.

Aumento da longevidade, prolongamento da juventude, ser dono de um corpo esbelto, liso e definido - hoje “somos levados a

---

<sup>37</sup> Traduzindo literalmente do inglês, significaria entrar em forma. Utilizamos o termo como sendo o conjunto de práticas das quais os indivíduos lançam mão na busca pela adaptação ao padrão de corpo perfeito, como os exercícios físicos, medicamentos emagrecedores, dietas, tratamentos estéticos, cirurgias plásticas.

<sup>38</sup> Para Foucault (2006) a *verdade* é deste mundo; ela é produzida nele graças a múltiplas coerções e nele produz as relações de poder. Cada sociedade possui seus *jogos de verdade* particulares, isso é, os discursos que acolhe e faz funcionar como verdadeiros, os mecanismos que possibilitam fazer a distinção entre os enunciados verdadeiros e falsos.

jamais esquecer que podemos ser tudo o que queremos desde que as mudanças alimentares em voga façam parte de nossa rotina" (SANT'ANNA, 2003, p. 42).

O rótulo do cereal Nesfit® (Figura 4) vem nos alertar: "*estar de bem com o corpo é estar de bem com a vida*". Escolher uma alimentação equilibrada e saudável – da qual o produto em questão deve fazer parte – é a "*melhor escolha*"; a escolha de uma "*alimentação racional*" da qual o indivíduo consciente e que cuida de si de maneira apropriada não pode se eximir.

**Nestlé**  
**Nesfit**

E se o segredo  
para manter a **forma**  
for o **café da manhã?**

Um café da manhã saudável e equilibrado é essencial para começar o dia com disposição e energia. É uma refeição muito importante que vai ajudar você a se alimentar de maneira mais racional e melhor ao longo do dia e assim manter a forma.

**De bem com o corpo, de bem com a vida.**

Nesfit® é ideal para quem quer manter a forma de maneira equilibrada e saudável porque é rico em vitaminas e minerais. E tudo isso em deliciosos flocos com trigo integral, milho e arroz. Nesfit® é fonte de fibras. As fibras alimentares auxiliam o funcionamento do intestino. Seu consumo deve estar associado a uma dieta equilibrada e hábitos de vida saudáveis. Uma porção de 30 g de Nesfit® com 125 ml de leite desnatado fornece 25% da IDR\* de Cálcio, 26% da IDR\* de Ferro e 25% da IDR\* de Ácido Fólico.

**A escolha do equilíbrio**

Levar a vida com equilíbrio é uma questão de saber fazer as melhores escolhas. E a primeira delas começa logo cedo, no café da manhã com Nesfit®. Praticar exercícios, dormir bem e beber bastante água também são hábitos que ajudam você a ficar de bem com o seu corpo e com a vida.

*É um prazer manter a forma!*

**ACORDE PARA VOCÊ**

**Figura 5.** Rótulo do cereal Nesfit®.

Os cuidados com a dieta alimentar não são um fenômeno do nosso tempo. Podem ser vistos como conselho médico/filosófico de conduta desde a Grécia Antiga, passando pela Idade Média, Renascença e chegando até nós. Porém, em cada um desses momentos históricos, a preocupação com a dieta era exercida através

de diferentes atividades, seguindo verdades, padrões, pensamentos, modos de viver e objetivos específicos a cada contexto histórico.

Na Grécia Antiga, por exemplo, os cuidados com a dieta estavam inseridos num conjunto mais amplo de práticas de si<sup>39</sup> que o indivíduo deveria ter a fim de conhecer-se melhor, dominar seus desejos e vontades, adquirir um amadurecimento espiritual, o que visava o equilíbrio de suas ações em relação a si e aos outros, em benefício de toda a cidade.

As questões que envolvem a dieta, atualmente, são de outro tipo. Nos nossos dias a insistência em uma dieta de baixa caloria, *low fat* e sem açúcar faz parte de outro conjunto de práticas direcionadas à aparência corporal, que segue e procura atingir um padrão para todos. É um exercício individual que visa objetivos individuais (e poderíamos mesmo dizer egoístas): uma aparência que quanto mais adaptada ao padrão proposto garantiria mais felicidade e realização pessoal (MISKOLCI, 2006). O corpo não serve mais como a base para as atividades de um desenvolvimento intelecto/espiritual; agora a racionalidade do eu existe só para cuidar do corpo, estando ao seu serviço.

*“Acorde para você”* nos diz o rótulo (Figura 4) em letras bem grandes, numa espécie de preceito ético. Cuide de você, olhe para você, esteja atento a si. O valor moral de uma pessoa é cada vez

---

<sup>39</sup> São práticas refletidas e voluntárias através das quais os homens não somente se fixam regras de conduta, como também procuram se transformar, modificar-se em seu ser singular e fazer de sua vida uma obra (FOUCAULT, 2006).

mais medido, avaliado por sua capacidade de seguir às regras, como a performance física e até mesmo a resistência a doenças específicas (pressão alta, diabetes, colesterol alto). E, é através das práticas do *fitness* que o indivíduo demonstra sua “competência” para cuidar de si e construir uma identidade conformes aos padrões de corpo e ao estilo de vida contemporâneos.

Vivemos em uma época na qual perdemos a fé na santidade dos códigos morais, não queremos nos vincular por imperativos legais e somos coagidos a racionalizar nosso destino através de nossas escolhas. Tais escolhas parecem representar uma nova oportunidade de existência humana – proposta pela medicina –, que pretende nos oferecer uma solução racional, secular e corporal para o problema de qual seria a melhor forma de viver nossa vida, de como poderíamos aproveitar o melhor dela, adaptando-a a “nossa” verdade e deixando à medicina esclarecer nossas decisões de como vivê-la (ROSE, 1998 *apud* ORTEGA, 2002).

Nessa rede de discursos que nos é proposta pelos rótulos de alimentos *diet* e *light* a saúde não é só uma preocupação. Ela é um valor absoluto e serve mesmo de padrão para julgar um número cada vez maior de condutas e fenômenos sociais. Menos do que um meio para atingir outros valores fundamentais, a saúde assume a qualidade de um fim em si (ORTEGA, 2002).

No entanto, essa noção de saúde proposta pela publicidade dos rótulos pode ser antes uma *ilusão* de saúde. Nela, o que conta é

a aparência. Isso fica evidente quando levamos em conta a longa lista de doenças decorrentes da busca infinita pelo corpo perfeito, como as artrites degenerativas, cirroses pelo uso de medicamentos, hipertensão, problemas cardiovasculares, ortorexia nervosa<sup>40</sup>, anorexia nervosa, bulimia, só para citar alguns exemplos.

No limite, a publicidade do *fitness* nos ensina regras e maneiras de se conduzir e vigiar as ações em relação ao corpo, as quais ao não serem seguidas ocasionarão uma saúde debilitada que deriva, exclusivamente, de uma falha de caráter, um defeito de personalidade, uma falta de vontade. Gordura, relaxamento, falta de amor próprio são de responsabilidade daquele indivíduo que não olhou para si, reconhecendo nele os “pecados” a serem renunciados. Nessa política da individualidade, nosso corpo vira nosso abrigo, nossa preocupação. Ele é base de nossa identidade pessoal, o melhor de nós mesmos, nosso companheiro, nosso cartão de visitas. A pluralidade social se perde. Cada indivíduo vive em seu corpo, como numa espécie de “cápsula espacial” (que se conecta a outros tipos de “cápsulas”/corpos que seguem um padrão bastante parecido ao seu).

---

<sup>40</sup> Ortorexia nervosa, a obsessão por comida natural, é a mais nova das doenças decorrentes da procura pela perfeição corporal. O portador de tal doença é descrito como alguém muito preocupado com os hábitos alimentares e que dedica grande parte de seu tempo a planejar, comprar, preparar e fazer refeições. Sentindo-se superior às pessoas que não possuem seus hábitos alimentares, a pessoa acaba por adotar comportamentos nutricionais cada vez mais restritivos, chegando ao isolamento social (revista *Veja on-line*, 1696, 18.04.2001).



## **7.6. CONCLUSÕES**

Ao destacarmos que os rótulos de alimentos *diet* e *light* atuam como estratégias pedagógicas do domínio publicitário, implicadas na criação de verdades que ensinam padrões corporais, normas de boa conduta e de bem viver, torna-se uma tarefa político/educativa relevante, nos dias atuais, a problematização dessa rede de enunciados veiculados nesses meios.

Nesse sentido, a educação escolarizada – enquanto um momento importante para adquirir e produzir conhecimentos que possibilitem pensar de outro modo as “verdades” e as práticas presentes naturalmente na nossa cultura – pode criar condições para que se discuta e problematize a rede de discursos hegemônicos relacionados ao corpo e seus cuidados, como por exemplo, relativos à alimentação. Todavia, precisamos pensar o corpo ensinado, especialmente a partir das disciplinas científicas, para além das noções biologicistas tradicionalmente apresentadas nos livros didáticos. É preciso olhar e discutir os múltiplos e complexos aspectos produzidos no corpo nas relações com as práticas culturais ao longo de sua existência. Tomar o corpo como uma construção biossocial exige que se faça dele matriz de conhecimentos e problematizações outras, para além do biológico voltar-se para as práticas sociais e seus efeitos no corpo. Falar de seus sentimentos. Suas experiências no mundo, suas memórias. As modificações e interferências que sofre

em seus contatos com os outros, com a sua cultura. Se eles podem ser e são constantemente modificados, quais os nossos planos para nossos corpos?

Discutir as relações de saber-poder implicadas nos discursos a respeito do corpo, da boa forma e da boa saúde, pode abrir espaços para repensarmos nossas relações com as algumas verdades de nosso tempo. Podemos acatá-las quando conveniente, resistir quando necessário e, talvez, a mais importante de todas as saídas: podemos, a partir de um esforço de desenraizamento, recusarmos-nos a assumir padrões aprisionantes de corpo, beleza e felicidade e criar outras formas de existir, de viver, uma nova *estética da existência*<sup>41</sup>. Tratar-mos de nossa constituição enquanto sujeito de maneira mais autoral e reflexiva.

Trata-se de nos perguntarmos sobre as finalidades dos cuidados com a nossa saúde. Por que (ou para que) estamos cuidando de nós mesmos? Será uma tentativa nos adaptarmos aos padrões médicos e/ou estéticos? Será a vontade de fazer de si um indivíduo mais capacitado e potente para enfrentar os obstáculos da vida? Fazer de si alguém mais forte e habilitado para estar e intervir em nosso

---

<sup>41</sup> A proposta de Foucault de uma estética da existência pode ser entendida como a luta por uma subjetividade mais emancipada, uma maneira ao mesmo tempo ética e política de estar no mundo como o artista de si mesmo, conquistando a cada instante o direito à diferença e à metamorfose. Se podemos chamar sujeição àquilo que, de forma prosaica, denominamos consciência, então a emancipação é, assim, um processo por meio do qual ultrapassamos a nós mesmos (ALARCON, 2005).

mundo? Enfim, será esse um caminho para a secular, infinita e eterna busca pela felicidade?

Talvez, o movimento de pensar sobre o que estamos fazendo de nós mesmos, quem estamos sendo a cada momento, pensar – enfim – sobre a ética de si seja uma tarefa urgente, fundamental, politicamente indispensável, se – concordando com Foucault (2004b) – assumirmos que não há, afinal, outro ponto, primeiro e último de resistência ao poder político senão na relação de si para consigo.

### **7.7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ALARCON, Sergio. "Da reforma psiquiátrica à luta pela 'vida não-fascista'." *Hist. cienc. saude-Manguinhos*, Ago 2005, vol.12, no.2, p.249-263. Disponível em:

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-59702005000200002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-59702005000200002&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 25 Mar 2007.

AMARAL, Marise Basso. "Natureza e representação na pedagogia da publicidade". In: COSTA, Marisa V. (Org.) *Estudos Culturais em Educação: mídia, brinquedo, biologia, literatura, cinema...* Porto Alegre: Editora da Universidade/UFRGS, 2000. pp. 143-171.

COSTA, Marisa Vorraber. "Estudos Culturais – para além das fronteiras disciplinares". In: COSTA, Marisa V. (Org.) *Estudos Culturais em Educação: mídia, brinquedo, biologia, literatura, cinema...* Porto Alegre: Editora da Universidade/UFRGS, 2000. pp. 13-36.

FISCHER, Rosa Maria Bueno. "O estatuto pedagógico da mídia: questões de análise". In: *Educação & Realidade*. Porto Alegre: Editora da Universidade/UFRGS, n° 22 (2), jul./dez. 1997. pp. 59-80.

FOUCAULT, Michel. *História da sexualidade II: o uso dos prazeres*, 11<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: Edições Graal, 2006.

\_\_\_\_\_. "A ética do cuidado de si como prática da liberdade". In: *Ética, sexualidade, política: Ditos e Escritos V*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2004, p.275.

\_\_\_\_\_. *A hermenêutica do sujeito*. São Paulo: Martins Fontes, 2004b, p. 306.

\_\_\_\_\_. *A arqueologia do saber*, 4<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1995.

\_\_\_\_\_. "O sujeito e o poder". In: DREYFUS, H.L; RABINOW, P. *Michel Foucault – Uma trajetória filosófica: para além do estruturalismo e da hermenêutica*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1995b. pp. 231-149.

GUADALUPE, Eduardo A.S. *Influência da embalagem no processo de decisão e compra de produtos alimentícios – Estudo de caso: biscoitos "cookies"*. Dissertação de Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Administração, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre: 2000.

HALL, Stuart. *A identidade cultural na pós-modernidade*. 10ª ed. Rio de Janeiro: DP&A, 2005.

\_\_\_\_\_. "Race, culture and communications: looking backward and forward at cultural studies". In: STOREY, John (Ed.). *What is cultural studies?* London: Arnold, 1997.

\_\_\_\_\_. A centralidade da cultura: notas sobre as revoluções culturais do nosso tempo. In: *Educação e Realidade. Cultura, Mídia e Educação*. Porto Alegre: FAGED/UFRGS, v.22,n.2,jul/dez 1997b. p. 15 - 46.

KELLNER, Douglas. Lendo imagens criticamente: em direção a uma pedagogia pós-moderna. In: SILVA, T.T. (Org.). *Alienígenas na sala de aula: uma introdução aos Estudos Culturais em Educação*. Petrópolis: Vozes, 1995, p. 104 – 131.

MACIEL, Maria Eunice. "Introdução". In: *Horizontes Antropológicos – Comida*, nº 4, janeiro/junho 1996.

MENSER, Michael *et al.* *Tecnociencia y cibercultura : la interrelación entre cultura, tecnología y ciencia*. Barcelona: Paidós, 1998, p.37.

MILLER, J.A. *Labeling research: "the state of art"*. Marketing Science Institute. Cambridge: Cambridge University Press, 1978. pp. 63-67.

MISKOLCI, Richard. "Corpos elétricos: do assujeitamento à estética da existência". *In: Revista de Estudos Feministas*, Dez 2006, vol.14, nº 3, p.681-693.

MOLDERO, R. "A briga das embalagens". *Distribuição*, ano VIII, nº 81, 1999. p.88.

ORTEGA, Francisco. "Da ascese à bio-ascese – ou do corpo submetido à submissão do corpo". *In: RAGO, Margareth; ORLANDI, Luiz B. L.; VEIGA-NETO, Alfredo (Org.). Imagens de Foucault e Deleuze: ressonâncias nietzscheanas*. Rio de Janeiro: DP&A, 2002. pp. 99-110.

SANT'ANNA, D.B. "Bom para os olhos, bom para o estômago: o espetáculo contemporâneo da alimentação". *In: Pró-posições*, V.14, nº 2 (41). Editora Unicamp. Campinas, 2003. pp. 41- 52.

SILVA, Tomaz Tadeu. *Documentos de Identidade*. Uma introdução às teorias do currículo. Belo Horizonte: Autêntica, 1999.

SOUZA, Nádya Geisa Silveira. *Que corpo é esse? O corpo na família, mídia, escola, saúde...* Tese de Doutorado do Programa de Pós-Graduação em Biologia: Bioquímica, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre: 2001.

VEIGA-NETO, Alfredo. "Michel Foucault e os Estudos Culturais". *In: COSTA, Marisa V. (Org.) Estudos Culturais em Educação: mídia, brinquedo, biologia, literatura, cinema...* Porto Alegre: Editora da Universidade/UFRGS, 2000. pp. 37-69.

# Capítulo 8

---

**“De bem com o corpo, de bem com a vida”**

**O que os rótulos de alimentos *diet* e *light* nos ensinam sobre saúde e cuidado de si.**

## **RESUMO**

Os rótulos de alimentos *diet* e *light* - considerados como ferramentas de *marketing* – são fontes prolíficas de imagens culturais. Através de uma rede discursiva - na qual estão presentes tabelas, fotos, figuras, gráficos, frases e símbolos – tais rótulos efetivamente transmitem saberes a respeito do bem-comer e do bem-viver profundamente relacionados com os jogos de verdade de nossa época. Neste artigo pretendemos discutir o papel dos rótulos de alimentos *diet* e *light* enquanto estratégias pedagógicas utilizadas pelo *marketing*, que ensinam padrões corporais, normas de boa conduta e de bem viver – e passam, assim, a fazer parte dos esquemas que os indivíduos encontram propostos pela cultura

contemporânea – e que serão seus guias no processo ativo de constituição de sua subjetividade.

**PALAVRAS-CHAVE:** alimentação – corpo – subjetividade – marketing – cuidado de si

**“Good body, good life” – What diet and light food labels teach us about health and care of *self*.**

**ABSTRACT**

The diet and light food labels – considered as marketing tools – are prolific sources of cultural images. Through a complex discursive network – in which figures tables, photos, figures, graphics, phrases and symbols – these labels actually transmit knowledges about good-eating and good-living, profoundly connected with the contemporaries’ truth games. In this article, we intend to discuss the role played by the diet and light food labels, used by marketing like a pedagogical strategy, which teach body patterns, models of good



self-conduct and good living. These knowledges (patters, rules and classifications) will be part of the schemes proposed by culture to individuals, and which will be their guides in the active process of their subjectivity constitution.

**KEYWORDS:** nourishment – body – subjectivity – marketing – care of self

## **8.1. INTRODUÇÃO**

Durante a realização de nossa pesquisa, temos estudado as relações entre a alimentação e os processos implicados na produção do corpo e da subjetividade. Nesse artigo, tomamos os rótulos de alimentos *diet* e *light* como objetos de uma análise que busca discutir aspectos da preocupação contemporânea em torno da chamada “alimentação saudável”, assim como das noções atuais de boa saúde e cuidado de si, profundamente atrelados ao padrão de corpo magro e à exigência de prolongamento da juventude.

## **8.2. POR QUE ESTUDAR RÓTULOS?**

A discussão que pretendemos fazer neste trabalho se insere no conjunto de pesquisas que procuram fazer o cruzamento entre o campo dos Estudos Culturais em suas vertentes pós-estruturalistas e os escritos de Michel Foucault.

Os Estudos Culturais, desde suas origens britânicas na década de 50, propõem uma linha de investigação que busca romper com as distinções, tomadas como óbvias, entre “alta cultura” e “baixa cultura”. Especialmente nas análises de cunho pós-estruturalista, os

Estudos Culturais rompem com qualquer direção investigativa que se apóie na admissão de um lugar privilegiado que ilumine, inspire ou sirva de parâmetro para o conhecimento. Segundo Costa (2000), sua contribuição mais importante provavelmente seja a de celebrar o fim de um elitismo edificado sobre distinções arbitrárias de cultura – ser um movimento das margens contra o centro.

Um campo constituído por saberes nômades, os quais, através de metodologias (como a análise de narrativas e a etnografia) e conceitos tomados de empréstimo de diferentes disciplinas (Antropologia, Filosofia, Sociologia, Literatura, Historia), produzem, por excelência, saberes de fronteira. Compostas por diferentes tendências e fundamentações teóricas, o que aproxima as múltiplas manifestações dos Estudos Culturais tem sido a posição de “guerra contra o cânone”. (*Id., ibid.*, p. 14)

Desde os estudos pioneiros de Richard Hoggart e Raymond Williams<sup>42</sup>, os Estudos Culturais buscam analisar artefatos culturais considerados pouco ortodoxos, que vão desde as formas de entretenimento da classe trabalhadora, romances água-com-açúcar, telenovelas, entre outros. Dentre tais artefatos culturais, aqueles provenientes dos meios de comunicação de massa<sup>43</sup>, dos diferentes tipos de mídia, aparecem como freqüentes objetos de uma análise

---

<sup>42</sup> Respectivamente, *The uses of literacy*, de 1957; e *Culture and society*, de 1958.

<sup>43</sup> “A cultura de massas ou os meios de comunicação de massa implicam (como no caso da produção em série) a produção de uma grande quantidade de objetos mais ou menos uniformes (que sejam informações, coisas, imagens ou relatos) que logo se disseminam para uma grande quantidade de usuários ou receptores” (MENSER, 1998, p. 37).

que compreende que tais meios de comunicação desempenham uma função constitutiva das coisas que veiculam e, conseqüentemente, atuam na constituição das identidades sociais e subjetividades dos indivíduos que a consomem (HALL, 1997).

De acordo com essas fundamentações do campo dos Estudos Culturais, podemos identificar, no contexto atual, a existência de novos educadores e de novos domínios pedagógicos. Um bom exemplo de novo domínio pedagógico – e quiçá o mais poderoso deles – é justamente constituído pela mídia e a publicidade, em seus diferentes formatos e produções (AMARAL, 2000).

Segundo Fischer (1997, pp. 60-67), as diferentes produções da mídia caracterizam-se como um “dispositivo pedagógico”, ao supormos que os meios de informação e comunicação constroem significados e atuam decisivamente na formação dos sujeitos sociais.

Através de suas diferentes modalidades enunciativas – audiovisual, escrita, imagens, sons, etc. – a mídia afirma-se em nosso tempo não só como simples veículo de informações, mas também como um campo produtor de sentidos mediante formas específicas de comunicar. Tais dispositivos, ao regularem a maneira das pessoas pensarem e atuarem em relação aos seus corpos, às suas vidas e aos/às demais, encontram-se implicados nos processos de subjetivação<sup>44</sup>, assumindo uma função nitidamente pedagógica.

---

<sup>44</sup> Estamos considerando como subjetivação aqueles processos através dos quais se produz a constituição de um sujeito (FOUCAULT, 1995).

Os rótulos de embalagens podem ser considerados como um tipo específico de publicidade – uma ferramenta de *marketing* que é uma fonte prolífica e potente de imagens culturais. Tais rótulos não alcançam e interpelam somente àqueles indivíduos que de fato compram os produtos dos quais eles fazem parte. Ao estarem expostos nas prateleiras dos supermercados, figurarem em *outdoors*, aparecerem em espaços de *merchandising* em telenovelas, em comerciais de televisão, estes mesmos rótulos de alimentos *diet* e *light* são veiculados para um público bastante amplo – que passa a tomar contato com os ensinamentos por eles propostos.

Segundo Hall (1997b), os diversos sistemas de significação, – entre eles a mídia e a publicidade - ao definirem o significado das coisas, codificam, organizam e regulam nossas ações, constituindo nossas culturas. Por isso, torna-se importante compreendermos a maneira como a cultura é modelada, controlada e regulada, uma vez que ela nos orienta, “regula nossas condutas, ações sociais e práticas e, assim, a maneira como agimos no âmbito das instituições e na sociedade mais ampla” (*Id., ibid.*, p. 39)<sup>45</sup>. Não estou com isso querendo dizer que esses sentidos determinam as ações e as percepções das pessoas, mas sim que tais sentidos, ao serem

---

<sup>45</sup> No artigo *A centralidade da cultura: notas sobre as revoluções culturais do nosso tempo*, Hall (1997b) discute os deslocamentos produzidos pelas mídias eletrônicas nas sociedades modernas do século passado e, mais recentemente, pela Internet, nas esferas da infra-estrutura material da sociedade e dos meios de circulação das idéias e imagens vigentes nessas sociedades. Para ele, as novas forças e relações postas em movimento pelas mídias adquiriram níveis e objetivos globais.

tomados como “verdades” num determinado momento sócio-histórico, correlacionam-se no campo social inscrevendo nos corpos certos comportamentos, valores e sentimentos.

### **8.3. ALIMENTAÇÃO E CONSUMO**

Em nossa pesquisa, tratamos o consumo como um fenômeno totalmente cultural que ultrapassa o “comportamento de compra”, incluindo toda a interação entre os bens e o consumidor antes e depois do momento da compra. Ele é moldado, dirigido e constrangido em todos os seus aspectos por considerações culturais. Na maioria das sociedades ocidentais, boa parte das formas de cultura são profundamente ligadas ao e dependentes do consumo. Sem os bens de consumo, as sociedades contemporâneas perderiam instrumentos-chave para a reprodução, representação e manipulação de suas culturas. Os mundos do *design*, do desenvolvimento de produtos, da publicidade e da moda que criam esses bens são eles próprios importantes autores de nosso universo cultural (McCRACKEN, 2003).

Sendo assim, entendemos que o consumo – freqüentemente identificado como uma preocupação infeliz e destrutiva de uma sociedade materialista – funciona como um dos instrumentos

principais de sua sobrevivência, um dos modos através dos quais sua ordem é criada e mantida.

Deixando, então, de lado a idéia de um consumidor alienado, assimilado e totalmente dominado pelo discurso publicitário, consideramos o consumidor de alimentos como um sujeito que elegerá os produtos em função do contexto social em que se move como um ser portador de percepção, representações e valores, que se integram e se complementam com as demais esferas de suas relações e atividades. Isso significa que o processo de consumir detém um conjunto de comportamentos que reconhecem e ampliam os âmbitos do público e do privado, os estilos de vida, as mudanças culturais na sociedade em seu conjunto (ARNAIZ, 2005).

Nossa intenção ao eleger os rótulos de alimentos como objeto de análise não é a de condenar seu consumo, de verificar se suas informações procedem ou se os alimentos que vendem são melhores ou não. Pretendemos estabelecer reflexões sobre atuais padrões de saúde, beleza e boa forma; orientadas pela indagação “o que estamos fazendo de nossos corpos?” (SANT’ANNA, 2002, p. 99).

#### **8.4. COMIDA, CORPO E SUBJETIVIDADE**

Comer, ato cotidiano e freqüente. Necessidade básica de manutenção da vida, através do qual conseguimos a energia e nutrientes necessários para o funcionamento de nosso organismo. Mas não é só isso: para além dessa sua dimensão biológica, a alimentação humana é também um ato social e cultural, no qual a escolha e o consumo dos alimentos envolvem um conjunto amplo de aspectos ecológicos, culturais, históricos, sociais, econômicos, psicológicos - todos ligados a uma rede de representações, simbolismos e rituais (MACIEL, 1996).

Os pratos que mais gostamos, aqueles dos quais não podemos nem sentir o cheiro, a receita secreta da vovó, aquela sopinha da mamãe que levanta qualquer convalescente... Nossas preferências e hábitos alimentares vão fazendo parte de quem somos desde que nascemos, e ajuda a contar a história de nossas vidas - o local onde nascemos e vivemos; as histórias de migração e imigração de nossos familiares; os costumes religiosos; nossas memórias.

Alguns extremistas dizem que somos o que comemos. Apesar de todo o reducionismo que a afirmação comporta, deixando de lado múltiplas experiências e atividades que, assim como o comer, constituirão o sujeito – ela não está de todo errada. Afinal de contas,



nossos ossos, músculos, cabelos, unhas e dentes são formados a partir de nutrientes que foram ingeridos da comida e fixados no organismo através dos processos que possibilitam a nutrição. Mas a dimensão constitutiva do comer vai muito além.

Ao considerarmos o ato de comer numa maneira mais ampla, que leva em consideração um conjunto de atividades a ele relacionadas, como os comportamentos à mesa, as regras da comensalidade, a ordem de quem se serve da comida, o uso de talheres ou mesmo combinações familiares como a de não poder deixar resto no prato, percebemos a importância do comer – principalmente o comer em família, em grupo – no aprendizado da convivência.

Se o que comemos constitui nossos corpos<sup>46</sup>, em sua materialidade e subjetividade, é incontestável que os cuidados com a saúde passam obrigatoriamente pelos cuidados com a alimentação, evitando excessos e privações que possam prejudicar o organismo. No entanto, percebe-se na atualidade uma grande preocupação, e poderíamos mesmo dizer uma ansiedade, nos cuidados com a

---

<sup>46</sup> Em nossa pesquisa, consideramos que o corpo que não traz em si uma natureza, mas que é cotidianamente inscrito pelos acontecimentos que o interpelam cotidianamente, produzindo sentimentos, desejos, paixões, ódios e amores. Esse corpo não é pré-determinado por sua herança, seja ela genética ou da tradição. Ele não pode ser considerado fora de seu tempo/espaço, sem relação com as condições em que vive, maneiras como vive e convive. Não traz em si uma essência ou natureza, suposta origem do que é e está predestinado a ser. “Ele é formado por uma série de regimes que o constroem; é destroçado por ritmos de trabalho, repouso e festa; ele é intoxicado por venenos – alimentos ou valores, hábitos alimentares e leis morais simultaneamente; ele cria resistências” (FOUCAULT, 1998, p. 27).

alimentação saudável. São inúmeros os livros, revistas, sites e programas de televisão que buscam divulgar as propriedades farmacêutico/medicinais dos alimentos. “O tomate previne o câncer de próstata”; “o vinho protege de doenças cardiovasculares”; “a soja é boa para amenizar os problemas da menopausa”; “reduzir o consumo de carboidratos, resulta num rápido emagrecimento e no extermínio da barriguinha”. Diante dessa miríade de informações, surgem algumas perguntas. Será que a comida é mesmo remédio? E mais importante - o que queremos insistentemente “curar” ou “corrigir” consumindo tais alimentos? Quais os efeitos dessas informações na dieta, no comportamento e na constituição do corpo das pessoas?

### **8.5. O QUE NOS DIZEM OS RÓTULOS DE ALIMENTOS?**

É a partir desses questionamentos que passamos a olhar os rótulos de alimentos *diet*, *light* e aqueles ditos como funcionais. Poderosas ferramentas de *marketing*, tais rótulos oferecem seus produtos como uma classe de alimentos mais saudáveis, através de uma rede de enunciados que articula discursos médicos, nutricionais e estéticos.

Letras “garrafais” nos conclamam: “Acorde para você!” (Figuras 5 e 6). Ao mesmo tempo, mostram moças esguias, bonitas (e

invariavelmente brancas) correndo felizes na praia de biquíni – figuras ideais do cuidado de si contemporâneo.

Vivemos em um tempo no qual são feitas ao corpo inúmeras exigências, coagindo-o a ser cada vez mais saudável, jovem e produtor infatigável de prazer – provocando uma vontade crescente de resgatar esse corpo, adulá-lo e protegê-lo, fornecendo-lhe quase a mesma importância e os mesmos cuidados outrora concedidos à alma. Assim, cuidar do corpo parece se afirmar como o melhor meio de cuidar de si mesmo, de afirmar a própria personalidade e de se sentir feliz (SANT'ANNA, 2002).

Se durante séculos, a humanidade conferia à alma o lugar da identidade humana, contemporaneamente, é o corpo que passa a exercer essa função. Ele encerra em si o lugar privilegiado da subjetividade de cada um. Ele é nosso cartão de visitas, o melhor de nós, o espaço de liberdade pessoal – a de esculpir para si um belo corpo (ORTEGA, 2002).

# Acorde para VOCÊ

Entre em forma neste verão com:

**Nestlé**  
**Nesfit**

Quando você quer conciliar prazer e saúde, mantendo a forma, o café da manhã é essencial.

Um café da manhã nutricionalmente equilibrado ajuda você a comer de maneira mais racional e melhor durante o dia, o que é importante para que você fique em forma.

Os nutricionistas sugerem um café da manhã com cereais, leite ou iogurtes e suco ou fruta.

Por isso Nesfit é perfeito para começar o dia!

Baixo teor de gordura, 0% de colesterol, e rico em vitaminas e minerais.

**Nesfit** são flocos de trigo integral, arroz e milho e são fonte de fibras. As fibras alimentares auxiliam o funcionamento do intestino.

Seu consumo deve estar associado a uma dieta equilibrada e hábitos de vida saudáveis.

Uma porção de 30 g de **Nesfit** com 125 ml de leite desnatado fornece 30% da IDR\* de Cálcio, 25% da IDR\* de Ferro e 25% da IDR\* de Ácido Fólico.

*É um prazer manter a forma!*

(\* IDR= Ingestão Diária Recomendada para Adultos)

**Figura 6:** Rótulo do cereal Nesfit®, campanha de verão 2006/2007, versão 1.



Nestlé.

**Nesfit**

**Acorde**  
para **VOCE**

### E se o segredo para manter a forma for o café da manhã?

Estudos indicam que pessoas que tomam café da manhã apresentam melhor ingestão de vitaminas e minerais e menor consumo de gorduras, e assim evitam o excesso daqueles lanches calóricos fora de hora.

Os nutricionistas sugerem um café da manhã com cereais, leite ou iogurte e suco ou fruta.

### Por isso Nesfit® é perfeito para começar o dia

Baixo teor de gordura, 0% de colesterol, e rico em vitaminas e minerais. Nesfit® são deliciosos flocos de trigo integral, arroz e milho e são fonte de fibras.

### Dica Nesfit

A atividade física regular é fundamental para uma vida saudável e ajuda a manter a forma.

*Entre em forma neste Verão com Nesfit®*



### Café da Manhã Nesfit®:

- 1 porção de 30g de Nesfit® com 125ml de leite desnatado (152kcal)
- 1 copo de 200ml de suco de abacaxi natural (86kcal\*)
- 1 xícara de café (1kcal\*)

Total: 239kcal

\*Ref.: Tabela Guilherme Franco

**Figura 7:** Rótulo do cereal Nesfit®, campanha de verão 2006/2007, versão 2.

## **8.6. ALIMENTAÇÃO TERAPÊUTICA: PERSPECTIVAS HISTÓRICAS**

Para atender a todas as expectativas de um corpo tão valioso, como aquele proposto pelos rótulos, não é qualquer comida que serve. Surge então uma nova gama de alimentos – capazes de oferecer beleza, nutrição e saúde. Alimentos *diet, light*, enriquecidos com dezenas de vitaminas, fibras, ômega 3, 6, sem gordura *trans*, sem açúcar... Seus rótulos nos anunciam que eles chegam mesmo a prevenir doenças. Os demais alimentos não passam de seus primos pobres.

A utilização dos alimentos como medida de profilaxia e tratamento de doenças não é um fenômeno contemporâneo. Suas origens remetem à medicina hipocrática, da Grécia Antiga. Para Hipócrates<sup>47</sup>, autor do tratado sobre a *Medicina Antiga*, é a preocupação primeira e essencial com o regime que faz surgir a ciência da medicina – sob a forma de dieta própria aos doentes.

---

<sup>47</sup> **Hipócrates** (em grego, Ἱπποκράτης) — (Cós, 460–Tessália, 377 a.C.) é considerado por muitos uma das figuras mais importantes da história da saúde, frequentemente considerado "*pai da medicina*". Hipócrates era um *asclepiáde*, isto é, membro de uma família que durante várias gerações praticara os cuidados em saúde. Foi o líder incontestável da chamada "Escola de Cós". O que resta das suas obras testemunha a rejeição da superstição e das práticas mágicas da "saúde" primitiva, direcionando os conhecimentos em saúde no caminho científico. Hipócrates fundamentou a sua prática (e a sua forma de compreender o organismo humano, incluindo a personalidade) na teoria dos quatro humores corporais (sangue, fleugma ou pituíta, bÍlis amarela e bÍlis negra) que, consoante as quantidades relativas presentes no corpo, levariam a estados de equilíbrio (eucrasia) ou de doença e dor (discrasia).

Segundo ele, o que separa mesmo o ser humano do animal é uma espécie de ruptura na dieta, através da qual os homens – que antes consumiam os mesmos alimentos que os animais – passaram a escolher aqueles que eram mais adaptados “à sua natureza” (FOUCAULT, 2006).

A Dietética no mundo antigo (século IV a.C.), junto com a Cirurgia e a Farmacologia, era um dos três ramos fundamentais da Medicina Antiga. Seus campos de estudo e seus meios de intervenção ultrapassavam o conceito de alimentação e tratavam também dos exercícios esportivos, da ginástica, do trabalho, dos banhos, do sono, da atividade sexual, dos vômitos e purgações. Sua função era menos a de curar e mais a de conservar a saúde e prevenir doenças. Era a parte da medicina reservada aos indivíduos mais ricos e abastados (aqueles que poderiam ser entendidos como os cidadãos livres) e que eram capazes de dedicar tempo e dinheiro à saúde. As pessoas menos afortunadas recorriam aos remédios e as cirurgias que, em menos tempo, restituíam a saúde ou, na maioria dos casos, apressavam a morte (MAZZINI, 1998).

A tradição da medicina hipocrática, calcada nos cuidados com a alimentação, será a base da medicina desenvolvida por Galeno<sup>48</sup>, no

---

<sup>48</sup> Galeno (129-200) nasceu na cidade grega de Pérgamo quando esta era colônia romana e aí estudou Medicina. Foi médico de gladiadores e foi viver em Roma, no ano 161, onde veio a atingir uma posição conceituada, vindo a ser nomeado médico do filho do imperador Marco Aurélio, Cómodo, que foi igualmente imperador em 180. Galeno baseou-se na Medicina hipocrática para criar um sistema de patologia e terapêutica de grande complexidade e coerência interna. Foi sob a forma do galenismo que a Medicina greco-romana passou para o



período do Alto Império Romano (séculos I e II d.C.), e seguirá sendo fundamental para o pensamento médico até a Idade Moderna. Acredita-se inclusive que as artes culinárias ocidentais surgiram, em grande parte, da necessidade de transformação e adaptação dos alimentos por questões de saúde, como ressalta Montanari (1998, p. 116):

“A ciência dietética tem um papel fundamental na formação da cultura alimentar e gastronômica da Antiguidade. Em razão de uma evolução cuja origem remonta provavelmente à descoberta da possibilidade de cozer os alimentos com o fogo, a cozinha antiga vive em estreita simbiose com o pensamento médico e com a reflexão dietética, lançando assim as bases de uma cultura complexa que caracterizará o pensamento ocidental até o triunfo da química na Idade Moderna. (...) Desde as origens e, de certa forma, pela sua própria essência, a arte da cozinha consiste em não apenas tornar o sabor dos alimentos mais agradável, mas, também, e, ao mesmo tempo, transformar a natureza dos produtos adaptando-os às necessidades nutricionais dos homens: nessa perspectiva, a nutrição e a saúde chegam a quase se confundir, como teorizam explicitamente os autores gregos e latinos de textos de dietética, a partir de Hipócrates.”

Apontadas as semelhanças, cabe agora destacar as profundas diferenças. No cenário grego citado anteriormente, os cuidados com a alimentação eram, segundo Foucault (2006), uma prática de si - uma das muitas técnicas que eram utilizadas com a finalidade de transformarem o sujeito e constituí-lo segundo o ideal de uma conduta ética de si, de uma arte da existência. Sendo a dieta a maneira pela qual o indivíduo caracteriza a própria existência, através

---

Ocidente cristão, dominando a Medicina e a Farmácia até ao Século XVII e mantendo ainda uma grande influência mesmo no século XVIII.

dela se fixa um conjunto de regras de conduta, de comportamento. Para o cidadão grego em questão, “o regime é toda uma arte de viver”.

O regime alimentar de cada indivíduo era montado de forma bastante personalizada seguindo os princípios hipocráticos da teoria humoral. A exigência de personalização da dieta era extrema. Além da natureza própria do indivíduo ela deveria levar em consideração o sexo, a atividade e a idade. Ela também deveria ser modificada de acordo com as estações do ano – uma dieta para os dias frios de inverno e outra para os dias quentes de verão.

A dieta seguida por um indivíduo, sendo uma prática de liberdade, não deveria ser concebida através da simples obediência ao saber do outro – do médico, filósofo, mestre. A dieta do corpo deveria ser uma prática de reflexão, de pensamento e prudência, pois, ao buscar o equilíbrio do corpo, seu objetivo era transformar a alma.

A função da dieta não era buscar o prolongamento da vida ou da juventude. Sua finalidade era tornar a vida útil e feliz nos limites que lhe foram fixados. A prática do regime era uma maneira de se constituir como um sujeito que tem com o seu corpo o cuidado justo, necessário e suficiente – transformando uma atividade rotineira da existência numa questão ao mesmo tempo moral e de saúde, através da qual se constitui o sujeito livre e racional (FOUCAULT, 2006).

Contemporaneamente, a incessante busca pela alimentação saudável faz parte de outro conjunto de práticas. Seus objetivos estão concentrados na aparência corporal, que segue um mesmo padrão para todos. É um exercício individual que visa objetivos individuais (e poderíamos mesmo dizer egoístas): uma aparência que quanto mais adaptada ao padrão proposto garantiria mais felicidade e realização pessoal (MISKOLCI, 2006). O corpo não serve mais como a base para as atividades de um desenvolvimento intelecto/espiritual; agora a racionalidade do eu existe só para cuidar do corpo, estando ao seu serviço.

### **8.7. O CUIDADO DE SI RECONFIGURADO**

Esta nova modalidade do cuidado de si, alardeada pelos diferentes tipos de mídia inclusive pelos rótulos – na promessa de estender a juventude, combater a velhice e inúmeras doenças –, trata a vida como uma doença crônica e o corpo como uma relíquia a ser preservada. Desde então, cuidar do corpo é aumentar os prazos de validade de suas várias partes.

Mas não basta conservar o corpo. É preciso conservá-lo com uma bela aparência: jovem, magro, liso e definido. Gordura, rugas e flacidez – sinais de decadência e falta de amor próprio. Para a melhoria da aparência física, o corpo deve ser submetido a

constantes “*upgrades*”, estando sempre disponível às inusitadas manipulações da medicina, da cosmética, da nutrição, do exercício físico.

Nesse sentido, os cuidados com a alimentação que os rótulos nos ensinam parecem estar inseridos numa gama de práticas – como o *fitness*, os tratamentos estéticos (os cosméticos e as cirurgias plásticas), a restrição da dieta – que visam menos à saúde do que à ilusão da saúde (ORTEGA, 2002). A aparência é o que conta, como testemunha a longa lista de doenças decorrentes da procura do corpo perfeito: artrites degenerativas devido ao ritmo exagerado de atividades físicas; cirroses, hipertensão e problemas cardiovasculares, decorrentes do uso de remédios emagrecedores ou para a hipertrofia muscular; transtornos alimentares como a bulimia e anorexia nervosa; surgimento de novos tipos de transtornos alimentares como a ortorexia nervosa<sup>49</sup>. Mais do que psicopatologias, tais transtornos alimentares configuram-se atualmente como “sociopatologias do capitalismo tardio”, tendo sua incidência bastante aumentada, inclusive entre homens, crianças e mulheres acima dos

---

<sup>49</sup> Ortorexia nervosa, a obsessão por comida natural, é a mais nova das doenças decorrentes da procura pela perfeição corporal. O portador de tal doença é descrito como alguém muito preocupado com os hábitos alimentares e que dedica grande parte de seu tempo a planejar, comprar, preparar e fazer refeições. Sentindo-se superior às pessoas que não possuem seus hábitos alimentares, a pessoa acaba por adotar comportamentos nutricionais cada vez mais restritivos, chegando ao isolamento social (revista *Veja on-line*, 1696, 18.04.2001 *apud* ORTEGA, 2002).

30 anos<sup>50</sup> – indivíduos que anteriormente não faziam parte do “grupo de risco” para tais transtornos. (MORRIS, 2000 *apud* ORTEGA, 2002, p. 166).

Possuir uma saúde pobre passa a ser visto como uma causa exclusiva de falta de caráter, um defeito de personalidade, uma fraqueza individual, uma falta de vontade. O sofrimento do outro – com problemas cardíacos, diabetes, obesidade (mórbida) – não é reconhecido, afinal de contas ele é fruto de sua própria culpa. A discriminação contra a gordura e a obesidade é real, tratadas como se fossem “doenças transmissíveis”. Na maior parte dos países desenvolvidos, uma grande proporção da população sonha ser magra, mas vive gorda e aparentemente sofre com essa contradição (FISCHLER, 1995).

Dentro desse contexto, os alimentos *diet*, *light* e funcionais parecem aliados perfeitos, com os quais podemos contar nessa árdua tarefa de cuidar de si. Comida perfeita que nos permite “*conciliar prazer e saúde, mantendo a forma*” (Figura 1). Eles estão todos ali, nas prateleiras do supermercado mais próximo, esperando que você tome uma decisão. Afinal de contas, “*levar a vida em equilíbrio é uma questão de saber fazer as escolhas certas*” (Figura 3). Conseguir uma “barriga sequinha”, emagrecer 20 kilos, parecer 10 anos mais jovem. É preciso lembrar-se que hoje tudo é possível, desde que se adotem

---

<sup>50</sup> Dados retirados da reportagem “Anorexia e bulimia”, publicada pela Agência Fiocruz de Notícias. Disponível em: <<[http://www.fiocruz.br/ccs/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?from\\_info\\_index=41&nfoid=670&sid=9](http://www.fiocruz.br/ccs/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?from_info_index=41&nfoid=670&sid=9)>>. Acesso em: 25 Mar 2007.

os comportamentos alimentares em voga. Tomar dois litros de água e cinco xícaras de chá verde ao dia; comer fibras, muitas fibras; substituir o açúcar por adoçante – são alguns dos *“hábitos que ajudam você a ficar de bem com o seu corpo e com a sua vida”* (Figura 3).

## **8.8. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Vivemos em um tempo no qual o discurso da qualidade de vida nos é proposto como a nova ordem do dia. O corpo - antes considerado como uma passagem – passa, agora, a ser um veículo que deve ser capaz de resistir à passagem dos anos, preferencialmente com aprimoramentos.

Os cuidados com a alimentação, dentro do conjunto mais amplo dos cuidados com a saúde, são – sem dúvida – práticas importantes. Os aumentos da expectativa de vida e a possibilidade da prevenção de doenças nos oferecem maravilhosas oportunidades, potências de vida. Acompanhar o crescimento de nossos netos, o nascimento de bisnetos, gozar de uma aposentadoria com disposição e vitalidade.

No entanto, se faz necessária a reflexão quanto aos meios que nos são apontados como os caminhos para essa “vida longa e saudável”. As pesquisas mais recentes da área da medicina – campo de saber originário de muitas das prescrições e proscricões

alimentares – apontam que as relações entre a categoria sobrepeso<sup>51</sup> (e até mesmo obesidade) e aumento da mortalidade precisam ser mais bem estudadas, considerando sexos, idades e etnias específicas. Apontam também que a categoria baixo-peso - assim como a categoria obesidade – pode estar associada ao aumento de todas as causas de mortalidade consideradas (SEIDELL *et al*, 1996; SEIDELL *et al*, 1999; CORRADA *et al*, 2006; JANSSEN; MARK, 2007).

A forte associação entre saúde, magreza, longevidade e até mesmo felicidade - ensinada por diferentes produções de mídia, incluindo os rótulos de alimentos *diet* e *light* considerados nessa pesquisa – deve ser problematizada, num movimento de pensarmos sobre o que estamos fazendo de nós mesmos, quem estamos sendo a cada momento. Trata-se de não reconhecer sedução alguma em colocar o próprio corpo no começo e no fim dos processos, de lutar contra a tentação de ser uma substância que remete o próprio brilho apenas para si.

---

<sup>51</sup> Tais categorias são definidas através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) de cada indivíduo. O IMC foi eleito em 1994, pela Força-Tarefa Internacional sobre Obesidade como o índice mais adequado para o diagnóstico de sobrepeso e obesidade entre adultos, tendo seus valores posteriormente adaptados para o uso em indivíduos a partir dos dois anos de idade. O IMC é calculado dividindo o peso do indivíduo (em quilogramas) por sua altura ao quadrado (em metros). A partir do resultado numérico obtido com esse cálculo, são definidas as seguintes categorias:  $IMC < 18,5$  = baixo-peso;  $18,5 < IMC < 24,9$  = peso normal;  $25 < IMC < 29,9$  = sobrepeso;  $30 < IMC < 34,9$  = obesidade grau I;  $35 < IMC < 39,9$  = obesidade grau II;  $40 < IMC$  = obesidade grau III, a chamada obesidade mórbida. Tais categorias foram definidas a partir dos resultados numéricos obtidos do estudo de uma população referência internacional (DUNCAN *et al*, 2004).

Cabe a cada um de nós reconhecermos no cuidado de si uma possibilidade de recusa aos padrões aprisionantes de corpo, beleza e felicidade, criando outras formas de existir e de viver - uma nova *estética da existência*.<sup>52</sup> Enfim, de tratarmos de nossa constituição enquanto sujeitos de maneira mais autoral e reflexiva - sem fazer do próprio corpo um exílio confortável, macio e perfumado.

---

<sup>52</sup> A proposta de Foucault de uma estética da existência pode ser entendida como a luta por uma subjetividade mais emancipada, uma maneira ao mesmo tempo ética e política de estar no mundo como o artista de si mesmo, conquistando a cada instante o direito à diferença e à metamorfose. Se podemos chamar sujeição àquilo que, de forma prosaica, denominamos consciência, então a emancipação é, assim, um processo por meio do qual ultrapassamos a nós mesmos (ALARCON, 2005).



## **8.9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ALARCON, Sergio. "Da reforma psiquiátrica à luta pela 'vida não-fascista'." *Hist. cienc. saude-Manguinhos*, Ago 2005, vol.12, no.2, p.249-263. Disponível em:  
<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-59702005000200002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-59702005000200002&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 25 Mar 2007.

AMARAL, Marise Basso. "Natureza e representação na pedagogia da publicidade". In: COSTA, Marisa V. (Org.) *Estudos Culturais em Educação: mídia, brinquedo, biologia, literatura, cinema...* Porto Alegre: Editora da Universidade/UFRGS, 2000. pp. 143-171.

ARNAIZ, Mabel Garcia. "Em direção a uma Nova Ordem Alimentar?". In: CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa Wanda (Org.). *Antropologia e Nutrição: um diálogo possível*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2005. pp. 147-166.

CORRADA, MM.; KAWAS, CH.; MOZZAFAR, F. *et al.* "Association of body mass index and weight change with all-cause mortality in the elderly". In: *American Journal of Epidemiology*. 163 (10): 938-949. Mai, 2006.

COSTA, Marisa Vorraber. "Estudos Culturais – para além das fronteiras disciplinares". In: COSTA, Marisa V. (Org.) *Estudos Culturais em Educação: mídia, brinquedo, biologia, literatura, cinema...* Porto Alegre: Editora da Universidade/UFRGS, 2000. pp. 13-36.

DUNCAN, Bruce B; SCHIMIDT, Maria Inês; GIUGLIANI, Elsa R.J *et al.* *Medicina ambulatorial: condutas de atenção primária baseadas em evidências.* 3ª. Edição. Porto Alegre: Artmed, 2004.

FISCHER, Rosa Maria Bueno. "O estatuto pedagógico da mídia: questões de análise". In: *Educação & Realidade.* Porto Alegre: Editora da Universidade/UFRGS, n° 22 (2), jul./dez. 1997. pp. 59-80.

FISCHLER, Claude. "Obeso benigno, obeso maligno". In: SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de (Org.). *Políticas do corpo.* São Paulo: Estação Liberdade, 1995. pp. 69-80.

\_\_\_\_\_. *História da Sexualidade II: o uso dos prazeres,* 11ª ed. Rio de Janeiro: Edições Graal, 2006.

\_\_\_\_\_. Nietzsche, a genealogia e a história. In: \_\_\_\_\_ *Microfísica do Poder.* 13ª ed. Rio de Janeiro: Graal, 1998. p. 27.

FOUCAULT, Michel. "O sujeito e o poder". In: DREYFUS, H.L; RABINOW, P. *Michel Foucault – Uma trajetória filosófica: para além do estruturalismo e da hermenêutica*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1995. pp. 231-149.

HALL, Stuart. "Race, culture and communications: looking backward and forward at cultural studies" In: STOREY, John (Ed.). *What is cultural studies?* London: Arnold, 1997.

HALL, Stuart. A centralidade da cultura: notas sobre as revoluções culturais do nosso tempo. In: *Educação e Realidade. Cultura, Mídia e Educação*. Porto Alegre: FAGED/UFRGS, v.22, n.2, jul/dez 1997b. p. 15 - 46.

JANSSEN, I.; MARK, AE. "Elevated body mass index and mortality risk in the elderly". In: *Obesity Review*. 8 (1): 41-59. Jan, 2007.

MACIEL, Maria Eunice. "Introdução". In: *Horizontes Antropológicos – Comida*, nº. 4, janeiro/junho 1996.

MAZZINI, Innocenzo. "A alimentação e a medicina no mundo antigo". In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. *História da Alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

McCRACKEN, Grant. *Cultura & Consumo: novas abordagens ao caráter simbólico dos bens e das atividades de consumo*. Rio de Janeiro: MAUAD, 2003.

MENSER, Michael *et al.* *Tecnociencia y cibercultura : la interrelación entre cultura, tecnología y ciencia*. Barcelona: Paidós, 1998, p.37.

MISKOLCI, Richard. "Corpos elétricos: do assujeitamento à estética da existência". *In: Revista de Estudos Feministas*, Dez 2006, vol.14, nº 3, p.681-693.

MONTANARI, Massimo. "Sistema alimentares e modelos de civilização". *In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo (Org.)*. *História da Alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

ORTEGA, Francisco. "Da ascese à bio-ascese – ou do corpo submetido à submissão do corpo". *In: RAGO, Margareth; ORLANDI, Luiz B. L.; VEIGA-NETO, Alfredo (Org.)*. *Imagens de Foucault e Deleuze: ressonâncias nietzscheanas*. Rio de Janeiro: DP&A, 2002. pp. 139-174.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. "Transformações do corpo – controle de si e uso dos prazeres". *In: RAGO, Margareth; ORLANDI, Luiz B. L.; VEIGA-NETO, Alfredo (Org.)*. *Imagens de Foucault e*

*Deleuze*: ressonâncias nietzscheanas. Rio de Janeiro: DP&A, 2002. pp. 99-110.

SEIDELL, JC.; VERSCHUREN, WM; VAN LEER, EM. *et al.* "Overweight, underweight and mortality. A prospective study of 48, 287 men and women". *In: Archives of Internal Medicine.* 156(9): 958-963. Mai, 1996.

SEIDELL, JC.; VISSCHER, TL.; HOOGEVEEN, RT *et al.* "Overweight and obesity in the mortality rate data: current evidence and research issues". *In: Medical Science of Sports and Exercise.* 31 (11): S597-601. Nov, 1999.

## 9. Considerações Finais

---

Retomo agora, ao final dessa jornada de pesquisa, algumas considerações a fim de revisitar brevemente as principais idéias discutidas nessa dissertação.

A idéia dessa pesquisa de Mestrado surgiu da percepção de que os cuidados com a alimentação, visando à melhoria ou à manutenção da saúde e da boa forma, colocam-se atualmente na ordem do dia. A adoção de uma dieta equilibrada é proposta como uma forte necessidade a todos aqueles que pretendem cuidar de si adequadamente.

Partindo de uma investigação inserida no conjunto de pesquisas que procuram fazer o cruzamento entre o campo dos Estudos Culturais em suas vertentes pós-estruturalistas e os escritos de Michel Foucault, discuti como os discursos que prescrevem cuidados com a alimentação, ao proporem normas de conduta, definem modos de ser, estar e agir no mundo. Sendo assim, tais normas de conduta que circulam no contexto sócio-histórico

contemporâneo delineiam processos de constituição de subjetividades, de inscrição dos corpos.

Considero que as prescrições médico/nutricionais atuais a respeito da alimentação formam um conjunto de saberes relacionado com o nosso momento sócio-histórico, e que esse conjunto de saberes presentes no *discurso* implicado nos hábitos alimentares vão modificando-se ao longo da história, associando-se à constituição de diferentes modos de sujeito.

Com base em tais considerações, entendi que a investigação histórica – ao comentar as diferentes relações entre o cuidado de si, a alimentação e a constituição dos sujeitos que foram se configurando ao longo da história da sociedade ocidental – seria um caminho possível para a discussão e a problematização dos modelos atuais de cuidados com a alimentação, e que a partir dessa investigação podem criar-se condições para pensarmos de outro modo as práticas atuais.

Em uma primeira etapa deste trabalho, lancei meu olhar para diferentes momentos históricos a fim de narrar algumas relações entre os discursos a respeito dos cuidados com a alimentação e outros elementos – como a política, a economia, os saberes científicos, as crenças religiosas, os padrões morais de conduta, entre outros, procurando fazer aparecer o conjunto das condições que regeram o surgimento de certos enunciados, sua conservação, os laços por eles estabelecidos, a maneira pela qual foram agrupados

em um determinado *status*, o papel que ocuparam, os valores que afetaram, como foram investidos nas práticas e condutas relacionadas à alimentação. Enfim, o modo como circularam, como foram modificados, esquecidos, destruídos ou reativados (FOUCAULT, 2000).

Após empreender um percurso – no qual abordei os contextos da Grécia Antiga (século IV a.C.), do Alto Império Romano (séculos I e II d.C.), do final da Idade Média e da Renascença (séculos XIV, XV e XVI), dos movimentos de reforma alimentar norte-americanos dos séculos XIX e XX e, por fim, da contemporaneidade – interessei-me por aprofundar minha investigação sobre os moldes atuais das proposições de cuidados com a alimentação.

Nesse sentido, realizei uma análise de rótulos de alimentos *diet* e *light* vendidos em uma rede de supermercados de Porto Alegre. Neles observei que os cuidados propostos com a alimentação guiavam-se pelo objetivo de conservação da saúde – profundamente atrelada aos padrões de juventude e boa forma – através, principalmente, da conservação e/ou aprimoramento das diferentes partes do corpo.

Considereei que tais rótulos funcionam, em nossos dias, como instâncias pedagógicas, na medida em que veiculam enunciados que, mesmo sem o objetivo explícito de ensinar, articulam um conjunto de “verdades” sobre o corpo, o estilo de vida, a composição dos alimentos, a saúde/beleza. Ao se correlacionarem com os valores,



comportamentos, estilo de vida, cuidados com o corpo predominantes, na contemporaneidade, tais “verdades” passam a integrar o implicado na constituição de nossas identidades, subjetividades e corpos. Do ponto de vista pedagógico, eles não são apenas propagandas ou transmissores de informações nutricionais específicas, mas estratégias que difundem formas de pensar que influenciarão o comportamento das pessoas, muitas vezes, de maneira crucial e até vital (SILVA, 1999).

Realizadas essas duas etapas, a da pesquisa histórica e a da análise dos rótulos, pude identificar o que acredito serem os principais apontamentos de minha pesquisa de Mestrado: a necessidade de que se criem oportunidades para que sejam repensados os modelos atuais de cuidados com a alimentação e o corpo; e a possibilidade de pensarmos novas abordagens, além da biológica, para os temas como a alimentação, a saúde e o corpo – inclusive e especialmente na educação escolar, por entender que este é um momento importante no aprendizado de saberes e atitudes sobre o corpo e seus cuidados.

Retomado o caminho percorrido até aqui, concluo essa dissertação com algumas considerações e possíveis direções para futuros estudos.

Entendo que vivemos em um mundo onde as trágicas previsões malthusianas<sup>53</sup> – de escassez e fome generalizadas – parecem ter sido invertidas. Apesar de muitos países ainda sofrerem com as mazelas da fome (calcula-se que 800 milhões de pessoas ainda sofrem com a fome no mundo todo), a produção mundial de alimentos é mais do que suficiente para alimentar todos os habitantes do planeta – deixando claro que os problemas da fome têm raízes muito mais complexas do que a simples insuficiência de produção de alimentos.

Os reflexos dessa abundância evidenciam-se em outros números. Os 1,3 bilhão de supernutridos ultrapassou os famintos em várias centenas de milhões. E, após um fenômeno conhecido como transição nutricional, os países ditos em desenvolvimento parecem estar muito mais preocupados com a obesidade e o excesso de peso do que com a fome. A revolução verde dos anos 1960 evitou a fome em massa, mas engenhosidades tecnológicas comparáveis a essa se mostram incapazes de parar a expansão global da circunferência das cinturas.

Nesse contexto, os cuidados com a alimentação desempenham papel fundamental, seja na prevenção ou no “tratamento” de tais problemas. No entanto, me parece que as proposições atuais de cuidados com o corpo e com a alimentação precisam ser pensadas de

---

<sup>53</sup> Teoria formulada pelo economista e demógrafo britânico Thomas Malthus, segundo a qual o crescimento da população (progressão geométrica) tende sempre a superar a produção de alimentos (progressão aritmética), o que torna necessário o controle da natalidade da população mundial (BBC HISTORY, 2007).

forma mais complexa, procurando abarcar – de maneira combinada – as dimensões culturais, sociais, antropológicas e biológicas da alimentação e dos cuidados com a saúde. E assim, talvez, contribuir para que a tarefa de cuidar de si não seja tão fortemente vinculada ao simples exercício da adaptação.

Para encerrar minhas considerações finais, gostaria de dizer que a caminhada até aqui foi bastante interessante e motivadora. Ela me possibilitou muitos aprendizados, inclusive sobre eu mesma – como o entendimento do papel fundamental da alimentação na construção das nossas histórias de vida e memórias, a possibilidade de nos entendermos como uma obra em aberto, a ser sempre retocada, entre muitos outros. E principalmente, sem ter delimitado *a priori* todos os rumos, me instilou o desejo de seguir caminhando – ao me mostrar de forma concreta o que Antônio Machado (1985, p.223) canta em seu famoso poema:

*"Caminante, son tus huellas  
el camino, y nada más ;  
caminante, no hay camino,  
se hace camino al andar.  
Al andar se hace camino,  
y al volver la vista atrás  
se ve la senda que nunca  
se há de volver a pisar.  
Caminante, no hay camino,  
sino estelas en la mar."*

## 10. Referências Bibliográficas

---

AGÊNCIA FIOCRUZ DE NOTÍCIAS. *Anorexia e bulimia*. Disponível em:  
<<[http://www.fiocruz.br/ccs/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?from\\_info\\_index=41&inford=670&sid=9](http://www.fiocruz.br/ccs/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?from_info_index=41&inford=670&sid=9)>>. Acesso em: 25 Mar 2007.

BBC HISTORY. *Historic Figures – Thomas Malthus (1766 - 1834)*.  
Disponível em:  
<<[http://www.bbc.co.uk/history/historic\\_figures/malthus\\_thomas.shtml](http://www.bbc.co.uk/history/historic_figures/malthus_thomas.shtml)>>. Acesso em: 17 dez 2007.

ELIAS, Norbert. *O processo civilizador*. Volume I: Uma história dos costumes. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1994.

FERNANDES, Ana Elisa Ribeiro. *Avaliação da imagem corporal, hábitos de vida e alimentares em crianças e adolescentes de escolas públicas e particulares de Belo Horizonte*. Dissertação de Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte: 2007. Disponível em: <<<http://hdl.handle.net/1843/ECJS-76KMH6>>>. Acesso em: 25 Nov 2007.

FISCHLER, Claude. *L'Homnivore*. Paris: Odile Jacob; 1990.

\_\_\_\_\_. "Présentation". In: *Communications* n° 31, Paris. Seuil, 1979, p.1.

FOUCAULT, Michel. *História da Sexualidade II: o uso dos prazeres*, 11ª ed. Rio de Janeiro: Edições Graal, 2006.

\_\_\_\_\_. "A ética do cuidado de si como prática da liberdade". In: \_\_\_\_\_. *Ética, sexualidade, política: Ditos e Escritos V*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2004, p.275.

\_\_\_\_\_. "Sobre a arqueologia das ciências. Resposta ao Círculo de Epistemologia". *In: \_\_\_\_\_*. *Arqueologia das ciências e história dos sistemas de pensamento*. Ditos e Escritos II. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2000. p. 82-118.

\_\_\_\_\_. *A verdade e as formas jurídicas*, 2ª ed., Rio de Janeiro: Nau, 1999, p.10.

\_\_\_\_\_. "Nietzsche, a genealogia e a história". *In: \_\_\_\_\_*. *Microfísica do Poder*. 13ª ed. Rio de Janeiro: Graal, 1998. pp. 15-38.

\_\_\_\_\_. "O sujeito e o poder". *In: DREYFUS, H.L.; RABINOW, P.* *Michel Foucault – Uma trajetória filosófica: para além do estruturalismo e da hermenêutica*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1995. pp. 231-149.

HALL, Stuart. *A identidade cultural na pós-modernidade*. 10ª ed. Rio de Janeiro: DP&A, 2005.

\_\_\_\_\_. "Race, culture and communications: looking backward and forward at cultural studies". *In: STOREY, John (Ed.)*. *What is cultural studies?* London: Arnold, 1997.

\_\_\_\_\_. "A centralidade da cultura: notas sobre as revoluções culturais do nosso tempo". In: *Educação e Realidade. Cultura, Mídia e Educação*. Porto Alegre: FAGED/UFRGS, v.22, n.2, jul/dez 1997b. p. 15 - 46.

JORNAL O GLOBO. *Espanha causa choque ao proibir desfile de modelos esqueléticas*. Disponível em: <<<http://oglobo.globo.com/cultura/mat/2006/09/12/285622151.as>>>. Acesso em: 25 Mar 2007.

LARROSA, Jorge. *Pedagogia Profana: danças, piruetas e mascaradas*. 4ª Edição. Belo Horizonte: Autêntica, 2003.

MACHADO, Antonio. *Poesías completas*. Madrid: Selecciones Austral, 1985.

MACIEL, Maria Eunice. "Introdução". In: *Horizontes Antropológicos*, Porto Alegre, Ano 2, nº 4, pp.7-8, 1996.

MENSER, Michael et al. *Tecnociencia y cibercultura : la interrelación entre cultura, tecnología y ciencia*. Barcelona: Paidós, 1998.

MISKOLCI, Richard. "Corpos elétricos: do assujeitamento à estética da existência". In: *Revista de Estudos Feministas*, Dez 2006, vol.14, nº 3, p.681-693.

PINHEIRO, Andréa Poyastro; GIUGLIANI, Elsa Regina Justo. "Body dissatisfaction in Brazilian schoolchildren: prevalence and associated factors". In: *Rev. Saúde Pública*, São Paulo, v. 40, n. 3, 2006 .

Disponível em:

<<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102006000300018&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102006000300018&lng=en&nrm=iso)>>. Acesso em: 25 Nov 2007.

PORTARIA ANVISA SMS/MS 27, de 13 de janeiro de 1998. Disponível em: <<<http://e-legis.anvisa.gov.br/leisref/public/showAct.php?id=97&word=light>>>. Acesso em: 23 Jan 2008.

PORTARIA ANVISA SMS/MS 29, de 13 de janeiro de 1998. Disponível em: << <http://e-legis.anvisa.gov.br/leisref/public/showAct.php?id=17212&word=diet>>>. Acesso em: 23 Jan 2008.



RAGO, Margareth. "Libertar a História". *In*: RAGO, Margareth; ORLANDI, Luiz B. L.; VEIGA-NETO, Alfredo (Org.). *Imagens de Foucault e Deleuze: ressonâncias nietzscheanas*. Rio de Janeiro: DP&A, 2002. pp. 255-272.

RELATÓRIO GATDA, Grupo de Apoio e Tratamento dos Distúrbios Alimentares. Disponível em: << <http://www.gatda.psc.br/>>>. Acesso em: 25 Mar 2007.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi. "Fabriquer la beauté au Brésil". *In*: PILLON, Thierry; VIGARELLO, Georges (Org.). *Communications: Corps et techniques*, n. 81. Paris: Seuil, 2007. pp.121-134.

\_\_\_\_\_. "Bom para os olhos, bom para o estômago: o espetáculo contemporâneo da alimentação". *In*: *Pró-posições*, V.14, nº 2 (41). Editora Unicamp. Campinas, 2003. pp. 41-52.

SILVA, Tomaz Tadeu. *Documentos de Identidade*. Uma introdução às teorias do currículo. Belo Horizonte: Autêntica, 1999.

SOUZA, Nádia Geisa Silveira de. *Que corpo é esse? : o corpo na família, mídia, escola, saúde ....* Tese de Doutorado do Programa de Pós-Graduação em Biologia: Bioquímica, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre: 2001.

TRICHES, Rozane Márcia; GIUGLIANI, Elsa Regina Justo. "Body dissatisfaction in school children from two cities in the South of Brazil". *In: Revista de Nutrição*, Campinas, v. 20, n. 2, 2007.

Disponível em:

<<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732007000200001&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732007000200001&lng=en&nrm=iso)>>. Acesso em: 25 Nov 2007.

VEIGA-NETO, Alfredo. "Michel Foucault e os Estudos Culturais". *In: COSTA, Marisa V. (Org.) Estudos Culturais em Educação: mídia, brinquedo, biologia, literatura, cinema...* Porto Alegre: Editora da

Universidade/UFRGS, 2000. pp. 37-69.