

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
PUC-SP**

MARCELO NAVES

**Comensalidade e cultura:
Saberes e sabores nas refeições contemporâneas**

Mestrado em Psicologia Clínica

**São Paulo
2022**

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
PUC-SP**

MARCELO NAVES

**Comensalidade e cultura:
Saberes e sabores nas refeições contemporâneas**

Dissertação apresentada à Banca Examinadora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, como exigência parcial para obtenção do título de MESTRE no Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica – Núcleo de Estudos da Subjetividade, sob a orientação da Prof.^a Dr.^a Denise Bernuzzi de Sant’Anna.

**São Paulo
2022**

MARCELO NAVES

**Comensalidade e cultura:
Saberes e sabores nas refeições contemporâneas**

Dissertação apresentada à Banca Examinadora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, como exigência parcial para obtenção do título de MESTRE no Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica – Núcleo de Estudos da Subjetividade, sob a orientação da Prof.^a Dr.^a Denise Bernuzzi de Sant’Anna.

Aprovado em:

Prof.^a Dr.^a Denise Bernuzzi de Sant’Anna – PUC-SP

Prof.^a Dr.^a Edna Maria Severino Peters Kahhale – PUC-SP

Prof.^a Dr.^a Gilberti Helena Hübscher Lopes – UFSM

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento: 88887.598087/2021-00.

This study was partially funded by Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Funding Code: 88887.598087/2021-00.

À minha mãe Elzy. Pela vida, pelo amor, por tudo!

AGRADECIMENTOS

Sou feito de encontros e de desencontros. Feito de miragens, abismos, desertos, torrentes. Feito de bossa nova. Memória de elefante. Vendaval. Choro. Semente. Sonho. Abandono. Da maior onda. Perdas. Jogo no cabelo. Rosto contra a luz. Fogo de palha. De silêncio. (...) Silêncio. Carinho. Transtorno. Olhar de canto-de-olho. Riso de canto-a-canto. De parar tudo num canto ao longe. Som. Sintonia. Defeito da saudade. Do delírio do encanto. Cor. Amanhecer. Distração pura. Cuca e alma frescas. Frescuras. Falas certas. Roteiro torto. Respiração funda e disritmia profunda. Do pulmão cheio. Do peito quase lotado. Então me bastam tantas naturezas, as várias, acidentes e dádivas às tontas. Não são sem querer, porque são querer sem: sem pressa, sem fim, sem essa, sem preço e sem igual. *Começo meus agradecimentos por todos esses encontros que me levam para todos esses lugares.*

É um desafio colocar sentimentos em palavras. Tentarei, provavelmente com falhas, nas palavras abaixo, dizer algo para agradecer por tudo e tanto que recebi e recebo.

Agradeço aos meus pais, Elzy e Marcelo, pela educação, pelo cuidado, pela dedicação, pela contribuição e pelas adversidades e dificuldades, que me ensinaram que consigo ser forte e me deram a chance de trilhar um caminho que nem eu mesmo acreditaria que seria possível.

Às minhas irmãs. Andréia, pela experiência infinita de cuidado e de amor, que abriu um mundo de possibilidades e caminhos para mim, tudo isso salvou a minha vida e vive dentro de quem eu sou. E Adriana, pelos afetos, por me ensinar sobre força e coragem e por todas as diferenças que me mostraram que podemos nos reconhecer como irmãos com amor e respeito.

Às minhas sobrinhas Luísa e Lara e ao meu sobrinho Felipe. Minha vida é muito melhor com vocês. Vocês são o caminho, o continuar, a extensão. Eu amo vocês para sempre!

Ao Nino (in memoriam), meu filho felino, companheiro de aventuras, segredos e confidências. Foram 16 anos muito felizes!

À Denise Bernuzzi de Sant'Anna, pelo acolhimento, orientação generosa, escuta sensível e pela paixão em suas aulas. Nosso encontro foi um movimento que me fez caminhar e chegar até aqui extraindo o que eu podia dar de melhor com transparência e honestidade.

À Edna Kahhale, por ser o início de tudo. Por ter me acolhido e me ensinado a caminhar com altivez e coragem. Por tantos diálogos. E pelas discussões que reverberaram em mim e me fizeram andar para frente.

À Gilberti Hübscher Lopes, pela serenidade e disponibilidade com a qual me ajudou na elaboração deste trabalho. E por me ensinar sobre paciência e perseverança há muitos anos, quando eu ainda era apenas um menino.

À Maria Irene Ferreira Lima Neta, por ter sido um farol que iluminou meu caminho e minha chegada até o mestrado. Sua atenção comigo e sua participação nessa etapa da minha vida foram fundamentais para esta formação.

À Laís Zampol Dell'Antonia. Este mestrado aconteceu porque você pegou nas minhas mãos e caminhou comigo. Inesquecível! Obrigado por ser quem você é – Maravivás – e por todos os jogos de polo aquático onde descobrimos o mundo dos Vasconcellos.

À Bárbara Mota, pela correção, sustentação e contradições na elaboração desta produção. Uma companheira de jornada e que levo para minha vida, com carinho.

Agradeço também aos amigos, colegas, professores e colaboradores que estiveram comigo na Pós-Graduação em Psicologia Clínica da PUC-SP, aprendi muito com todos vocês. Em especial, à Beatriz Labonia, por estarmos juntos desde o primeiro dia e até o último. Caminhar com você foi como ter um alicerce para muitos momentos. E especialmente também à Mônica Pereira, pela paciência e ajuda na dúvida e no sufoco.

Aos meus amigos, tanto os de 30 anos quanto os de 3 meses. A importância, o significado e a sustentação que vocês dão em minha vida são fundamentais para compor quem eu vou me tornando a cada dia. A entrega, reciprocidade, disponibilidade e afetos que vivo com cada um são das coisas mais especiais que me acontecem e é impossível citá-los todos aqui. Destaco aqui, em especial, quatro encontros que me salvaram:

Maria Fernanda Pacheco. Jamais alguém esteve ao meu lado em tantos momentos quanto você. Aqui eu posso contar: mais irremediável que o desejo martelo de Marcelo, é o amor na rebeldia de Maria. Você me ensinou um milhão de coisas e me salvou!

Oníria Arruda Figueiredo (in memoriam), por ter sido minha primeira formação real da vida, pelas melhores caronas do mundo, por falar com entusiasmo e devoção e por me fazer acreditar em mim. Tenho certeza de que um dia vamos nos reencontrar em alguma dimensão. Você não desistiu de mim e me salvou!

Angela Sieiro de Toledo Piza, um girassol que surgiu e abriu tantos caminhos. Minha mestra e referência, uma experiência de aprendizado generosa, afetuosa e transformadora. A melhor e mais incrível psicóloga que eu conheço. Sou marcado pelas vivências com você. Você me salvou!

Vânia Assaly, minha médica, amiga, parceira de vida. Sou grato por seu cuidado tão sensível, que me ajudou a reencontrar meu eixo de vida com qualidade e despertou, com amor, minha vontade pela vida. Quando crescer, quero ser como você. Você me salvou!

Aos meus pacientes. Os que estão comigo há anos e os que chegaram há poucos meses. Vocês dão sentido para tudo o que eu escrevo e faço. Vivo momentos que jamais conseguiria colocar em palavras. Extrapolam a condição humana e toda a racionalização que a mente pode alcançar, são sentidos e vividos de forma inexplicável e com amorosidade. Muito obrigado pela entrega e por nos escolhermos para caminharmos e aprendermos juntos. E por um [re]encontro especial, imensurável, inesquecível e infinito, que possibilitou me aproximar da minha verdade na clínica e na vida, onde aprendi que os nossos corações podem falar, uma das coisas mais bonitas que eu posso viver com L e T.

Agradeço à VP – Centro de Nutrição Funcional, minha primeira casa, minha primeira caminhada. Lá eu aprendi muito da vida, mas especialmente a ser guiado pelo coração. Em muitas situações o trabalho tinha que acontecer por onde tocava nossa alma, e foi assim do começo ao fim. Destaco e agradeço à Valéria Paschoal por ter me oferecido a oportunidade de tanto aprendizado e companheirismo no tempo em que estivemos juntos.

À Maribel Rios Sion e à Daniela Gonzalez Ishida, por me guiarem na viagem que fiz ao descobrimento de alguém que morava dentro de mim. A viagem mais especial que já fiz e que continuo fazendo.

À Tia Diná (in memoriam) por todos os bolos de cenoura com cobertura de chocolate que fez para mim com cuidado e amor. Você me acompanhou o tempo todo neste trabalho.

Agradeço à Vida. À Deus. Forças Divinas. Amigos Espirituais, Mentores e Guias. Energias e Vibrações. À minha intuição. Minha sensibilidade. Minha delicadeza. Minha firmeza. Minha segurança. Minha fragilidade. Minha sinceridade. Meu silêncio. À tudo o que não sei. À tudo em que acredito. À algo que me impulsiona e não sei explicar. Ao que já vi e não sei nomear. Ao que apenas sinto e está representado em tudo. Às outras dimensões. Aos reencontros. Aos encontros que ainda estão por vir. Ao vento. As chuvas. Aos céus. Aos mares. E ao Sol, porque o Sol também é um lugar, um outro lugar.

Sou um guardador de rebanhos. / O rebanho é os meus pensamentos / E os meus pensamentos são todos sensações. / Penso com os olhos e com os ouvidos / E com as mãos e os pés / E com o nariz e a boca. / Pensar uma flor é vê-la e cheirá-la / E comer um fruto é saber-lhe o sentido. / Por isso quando num dia de calor / Me sinto triste de gozá-lo tanto. / E me deito ao comprido na erva, / E fecho os olhos quentes, / Sinto todo o meu corpo deitado na realidade, / Sei a verdade e sou feliz.
(Alberto Caeiro)¹

¹ Poema IX, publicado originalmente na revista Athena, em 1925, por Alberto Caeiro, um dos heterônimos de Fernando Pessoa. Retirado do livro *Poemas Completos de Alberto Caeiro* (2013).

RESUMO

NAVES, M. **Comensalidade e cultura: Saberes e sabores nas refeições contemporâneas.** Dissertação de mestrado. Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia Clínica. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, 2022.

Esta dissertação teve como objetivo levantar questões acerca da comensalidade contemporânea que podem afetar direta e indiretamente o psiquismo do comensal. Como apoio ao conteúdo teórico, o trabalho apresentou resultados de ampla observação e registros de campo feitos em restaurantes de diferentes regiões e classes sociais do Estado de São Paulo, a fim de perceber as experiências, atitudes e hábitos alimentares dos comensais, reservando características específicas entre almoço e jantar, além das refeições feitas em dias de semana e horário comercial *versus* refeições feitas aos finais de semana. Inicialmente, o trabalho ressaltou a importância da experiência alimentar como ato sociocultural e civilizatório, capaz de definir grupos e provocar sentimentos de pertencimento e exclusão. Para esclarecer as características contemporâneas da comensalidade foram também destacados os modos de se relacionar na atualidade, afetados pela modernidade e pela globalização, pela distribuição acelerada de informações de fácil acesso com uso da *internet*, além de especificidades nos alimentos e nas formas de comer devido aos avanços tecnológicos e a industrialização, bem como as mudanças nos hábitos alimentares e a individualização no ato de comer. Com auxílio dos estudos de Claude Fischler e de sua teoria da gastro-anomia, este trabalho buscou uma ampliação psicossocial do ato de comer e procurou entender e destacar o que se come além da comida, como o compartilhamento de experiências pessoais, regionais e culturais. Se fez necessário destacar a presença da tecnologia na comensalidade contemporânea, envolvendo o uso de aparelhos durante as refeições e a presença da comensalidade no metaverso e no uso de aplicativos relacionados à alimentação. Por fim, o trabalho procurou relacionar os pontos levantados com a Psicologia e com questões comensais de saúde física, psíquica, emocional e relacional, em busca de abrir caminhos para mais estudos acerca dessa relação tão relevante para a subjetividade e desenvolvimento humano.

Palavras-chave: comensalidade contemporânea. psicologia clínica. gastro-anomia.

ABSTRACT

NAVES, M. **Commensality and culture: Knowledge and flavors in contemporary meals.** Masters dissertation. Post-graduate Program in Clinical Psychology. Pontificia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, 2022.

This dissertation aimed to raise questions about contemporary commensality that can directly and indirectly affect the psyche of the commensal. As support for the theoretical content, the work presented results of extensive observation and field records made in restaurants from different regions and social classes of the State of São Paulo, in order to understand the experiences, attitudes and eating habits of the diners, reserving specific characteristics between lunch and dinner, in addition to meals made on weekdays and business hours versus meals made on weekends. Initially, the work highlighted the importance of the food experience as a sociocultural and civilizing act, capable of defining groups and provoking feelings of belonging and exclusion. To clarify the contemporary characteristics of commensality, the ways of relating today, affected by modernity and globalization, by the accelerated distribution of information easily accessible using the internet, as well as specificities in food and in the ways of eating due to the technological advances and industrialization, as well as changes in eating habits and individualization in the act of eating. With the help of the studies of Claude Fischler and his theory of gastro-anomy, this work sought a psychosocial expansion of the act of eating and sought to understand and highlight what is eaten in addition to food, such as the sharing of personal, regional and cultural experiences. It was necessary to highlight the presence of technology in contemporary commensality, involving the use of appliances during meals and the presence of commensality in the metaverse and in the use of applications related to food. Finally, the work sought to relate the points raised with Psychology and with commensal issues of physical, psychological, emotional and relational health, in search of opening paths for further studies about this relationship so relevant to subjectivity and human development.

Keywords: contemporary commensality. clinical psychology. gastro-anomie.

MENU

ENTRADA	10
PRATOS PRINCIPAIS.....	21
1 Alimentação como ato sociocultural	21
2 Comensalidade contemporânea.....	27
3 Comer junto: o que se come além da comida?.....	33
4 Tecnologias à mesa	39
5 Emoções, memórias e afetos na alimentação.....	46
SOBREMESAS	53
OS SEGREDOS DO <i>CHEF</i>	56
POR TRÁS DO SABOR	59

ENTRADA

Nous ne savons pas quelles parties de l'alimentation que nous prenons seront utilisées par nous. La façon dont le corps élabore la vie nous échappe entièrement. De même nous ignorons quelles impressions ou émotions de chaque jour se transformeront en notre esprit en aliments ou en toxiques. Un fait qui nous réjouit peut être cause d'une dépression profonde, comme un mets que nous avons savouré peut être cause d'une fatigue mortelle.

(Joaquim Nabuco)²

Caro leitor, convido-o a ler este texto e a saborear o seu conteúdo, produzido com zelo e dedicação. Convido-lhe a degustar um pouco das minhas indagações e expressões em torno da comensalidade contemporânea, a perceber suas características, as quais, há muito tempo, tomam a minha atenção e fazem-me refletir sobre a relevância da alimentação na vida e no desenvolvimento do ser humano, não somente do ponto de vista nutricional, mas sobretudo emocional, social e cultural.

Colocando-me como *chef* desta dissertação, escolhi escrever sobre alguns pontos da comensalidade que tanto me intrigam, tais como os modos de se alimentar de determinados grupos sociais, suas companhias durante a alimentação (físicas ou não), assim como as diferenças entre o individual (ou privado) e o coletivo (ou convivial) no ato de comer. Também se trata aqui de perceber as influências culturais na escolha do que comer, as hierarquias e discrepâncias socioeconômicas à mesa e alguns outros quitutes que aparecerão ao decorrer do texto que se segue, esperando torná-lo um verdadeiro banquete.

Por mais insólito que possa parecer, o menu deste trabalho me acompanha mesmo antes dele nascer. Há muitos anos venho percebendo alguma sensibilidade em mim para observar com cuidado e para questionar as maneiras de se alimentar que caracterizam nossa época e

² Tradução: Não sabemos que partes do alimento que ingerimos serão por nós aproveitadas. O modo por que o nosso corpo elabora a vida escapa-nos por completo. Ignoramos igualmente que impressões ou emoções de cada dia se transformarão no nosso espírito em alimento ou em tóxico. Um fato que nos alegra pode ser causa de uma depressão profunda, assim como de uma iguaria que saboreamos pode resultar um cansaço mortal.

nossa sociedade, e como tais maneiras podem interferir e influenciar sua vida, seu cotidiano, suas escolhas e até mesmo suas emoções e sentimentos.

Por estar envolvido há décadas com a área de nutrição no ambiente de trabalho, alimentei constantemente meu interesse sobre os temas centrais analisados neste texto, principalmente por reconhecer, quase que naturalmente, essa importância complexa da alimentação e do ato de comer na vida humana e no cotidiano. Ao familiarizar-me com a Psicologia, tanto durante a graduação quanto na atuação clínica, pude, pouco a pouco associar aqueles dois lugares de experiência e encontrar pontos de similitude e de vínculo entre eles. Percebi que muito da complexidade notada na alimentação e no ato de comer envolve fortemente aspectos que abrangem o psiquismo.

Ingressando no mestrado em Psicologia Clínica, tive a felicidade de vincular-me à orientação da professora doutora Denise Bernuzzi de Sant'Anna e sua relação com os estudos de Claude Fischler acerca da comensalidade, o que vem permitindo desenvolver este tema que, do meu ponto de vista, é ainda pouco analisado entre nós, psicólogos. A Psicologia parece tender a adentrar mais o território da nutrição especificamente sobre o prisma psicopatológico, como nos casos de transtornos alimentares e questões ligadas à obesidade, além das inúmeras características da própria história da Nutrição, especialmente após o começo do século passado. Contudo, numa época de crescente interdisciplinaridade como a atual, e de progressivo interesse pelos estudos sobre a história do corpo e das emoções, os significados culturais e simbólicos do ato de comer oferecem ao psicólogo e a diversos pesquisadores da humanidade um campo bastante rico e promissor de pesquisa. É nele que esta dissertação se insere.

Este trabalho está baseado nos resultados de uma ampla observação feita em diversos restaurantes de São Paulo, mas, igualmente, incluindo pesquisas e reflexões que carrego comigo desde que passei a me interessar em compreender a experiência de comer e os modos de se alimentar característicos da época contemporânea. Os ingredientes com os quais este texto foi preparado derivam, portanto, de registros de campo a partir de cada mesa observada em estabelecimentos de diferentes tipos, níveis socioeconômicos e regiões do Estado de São Paulo, conforme será visto mais adiante.

Também foram importantes as experiências oriundas do atendimento clínico e que contribuíram para apurar as questões relativas à alimentação. Algumas dessas experiências, em forma de narrativas, mostraram diferenças importantes entre culturas alimentares distintas. Assim, por exemplo, no Brasil, pelo menos até hoje, não passei pela experiência de estar em um restaurante e presenciar alguém cuspir ao chão. No entanto, uma paciente que morou na China, relatou que era comum encontrar pessoas que escarravam nas ruas devido às

consequências fisiológicas decorrentes da elevada poluição no ar. Isso também aconteceu algumas vezes, disse ela, mesmo dentro de bares e restaurantes, durante as refeições. Do ponto de vista da minha paciente isso era bem curioso, principalmente por ser comum para a população chinesa daquela região onde morou, mas para sua colega de quarto era muito asqueroso e a fez desistir do intercâmbio em certo momento (claro que não apenas por este hábito em específico, mas influenciou muito junto a outros costumes do dia a dia chinês). Portanto, um hábito visível durante a refeição daquele povo foi capaz de assombrar uma estrangeira a ponto de ela desistir de uma escolha acadêmica. O que mostra o quanto os hábitos alimentares vão muito além da necessidade fisiológica de comer.

Hábitos diferentes em relação à experiência de comer colocam em questão o quanto a comensalidade é, de fato, sociocultural, construída a partir da comunidade, suas atitudes, crenças, valores, rituais, enfim. O homem, há milhares de anos, tornou a refeição um ato sociocultural (MOREIRA, 2010) e desenvolveu o que chamamos hoje de comensalidade. A palavra comensalidade deriva do latim *comensale* (junto + mesa) e significa o ato de comer junto, de partilhar o local e momento das refeições (GIMENES-MINASCE *et al.*, 2018).

Comer, portanto, vai muito além de um acontecimento biológico e natural, que serve exclusivamente para nutrir-se e sobreviver. Já há tempos o antropólogo Lévi-Strauss³ vinha estudando a cozinha como linguagem universal da atividade humana e como coautora do *status* de civilização à sociedade, criando códigos complexos e elaborados relacionados à comida e ao ato de comer. O ser humano, ao humanizar esse ato, transformou-o em ato sociológico, carregado de preferências, prescrições, restrições, técnicas, hábitos, hierarquias, conflitos e até mesmo desigualdades e discriminações. Além disso, os hábitos alimentares elaborados ao longo do tempo passaram a revelar características específicas de determinada civilização, sejam elas políticas, econômicas, religiosas, estéticas ou tantas outras (LEONEL; MENASCHE, 2017).

Comensalidade é, portanto, um exercício de sociabilidade, uma experiência inscrita na história. Fischler ainda ressalta, em vários de seus estudos, que na maioria das culturas come-se em grupo ou na companhia de alguém, tornando o comer uma ação coletiva (FISCHLER, 2013). Apesar disso, mesmo estando completamente só, comer é um ato construído a partir de processos de identificação, pertencimento, diferenciação, costumes e características psicossociais (CUERVO; HAMANN; PIZZINATO, 2018).

³ O antropólogo Lévi-Strauss desenvolveu esta ideia (e outras) em sua obra *O Cru e O Cozido*, originalmente publicada em 1964.

Fischler decidiu relacionar de forma interdisciplinar assuntos que envolvem o alimento e a alimentação permitindo o desenvolvimento e ampliação do que se sabia até então sobre comensalidade e tecendo um fio que liga várias especialidades (como aquelas que abrangem questões sociais, históricas, religiosas, gastronômicas, regionais e psicológicas) (GOLDENBERG, 2011). Assim como ele, acredito no sucesso de uma intervenção interdisciplinar e multifacetada ao tratar de um assunto tão significativo e complexo como este, incluindo também a Psicologia. Acredito na profunda importância da participação da Psicologia nos assuntos sobre comensalidade pois, assim como bem apontam Oliveira, Barcellos e Prado (2019), a complexidade do ato alimentar não se limita a presencialidade de alguém, mas também a como, quando, onde e por que se come, além de “qual o estado de alma que se expressa no ato de comer” (p. 142).

Dito de outro modo, além do fato de que comer é imprescindível para a vida, existe uma inevitável influência cultural e social no ato de comer. Esse ato sociocultural envolve escolha, preferências, formas de preparo e consumo, técnicas, prescrições, hábitos, ideias e muitos significados. Envolve também questões morais, históricas, religiosas, econômicas, regionais, entre outras. Assim, a hipótese central desta dissertação considera que a experiência de comer vai muito além de uma necessidade puramente fisiológica, sendo também relacional, cultural, histórica e, ainda, emocionalmente determinada.

Cabe aqui outra mordiscada nas experiências interessantes da minha paciente viajante e dos hábitos alimentares chineses presenciados por ela. Sabendo que ela estava na China, muitos conhecidos a questionaram sobre comer insetos. Sim, ela comeu, mas não por ser comum comer insetos na China, como as pessoas faziam parecer ao perguntar. Não foi fácil encontrar. Segundo a sua narrativa, foi preciso ir até a capital chinesa, em uma feira específica de antigos hábitos alimentares da China, procurada principalmente por turistas. Seus colegas chineses sempre achavam estranho quando ela perguntava onde encontrar insetos para comer como se isso fosse comum por lá. Não era. Ou seja, os hábitos alimentares definem grupos e estruturam civilizações (LEONEL; MENASCHE, 2017), fazendo com que acreditemos ainda hoje que na cultura oriental está incluso comer insetos fritos no palitinho, como ocorreu há séculos e em regiões muito específicas.

Assim como bem apontam Canesqui e Garcia (2005), comer é matéria cultural e, além de envolver questões de civilização, também é ato modelado pela cultura e cheio de significados. Significados estes que apresentam a comida como linguagem, capaz de comunicar as identidades de grupos, classes sociais, pertencimento e exclusão, hierarquias, estilos e modos de comer, com as representações, crenças e imaginários dos indivíduos e seu coletivo.

Porém esses hábitos mudam com o tempo. Hoje vivemos uma época caracterizada por contínuos avanços tecnológicos, carregados de informação acelerada e massificada, ampla e rapidamente divulgada pela *internet* e redes sociais, além de facilmente acessada por computadores e *smartphones*. Ferramentas essas que, importante ressaltar, permitem a propagação de inúmeras opiniões sobre o que e como se deve ou não comer, com teorias, prescrições e restrições muitas vezes divergentes e incongruentes entre os próprios profissionais da saúde.

Além disso, a produção industrializada de alimentos e denúncias sobre métodos e ingredientes intoleráveis provoca desconfiança, insegurança e vulnerabilidade no comensal contemporâneo. E, apesar dos possíveis riscos à saúde, a vida agitada faz com que soluções aceleradas sejam adotadas, como métodos rápidos de preparo, *fast-food*, técnicas inovadoras de conservação, pequenas pausas para refeição ou até comer enquanto realiza outras atividades.

O excesso de informações e o peso de certa cobrança social sobre determinado padrão estético corporal faz com que as pessoas busquem soluções individualizadas e tornem a alimentação um fator puramente nutricional e de reabastecimento do corpo. O ato de comer na contemporaneidade tornou-se mais autônomo e saltam aos olhos as especificidades dessa mudança em termos subjetivos e sociais. Tornou-se, em certa medida, angustiante, pois essa autonomia depende da escolha entre opiniões divergentes e diversificadas dos profissionais da saúde e da nutrição, que surgem a todo momento e que mudam constantemente. Autonomia e coletividade se entrelaçam e se chocam na alimentação contemporânea.

O resultado disso é o que Fischler chama de cacofonia nutricional (CLAUDE..., 2019), onde também se percebe a individualização dos sujeitos no ato de comer e menor tempo disponível para os rituais e tradições alimentares à mesa, transformando o que se conhecia até então sobre comensalidade.

Tudo isso pode causar uma grande confusão, na qual a decisão racional e individual do sujeito fica dificultada e envolve a culpa, por achar que está errando, além de busca incessante pelo alcance de padrões nutricionais e estéticos com dietas rígidas e inalcançáveis, e subestimação dos efeitos regulatórios da comensalidade. Essa confusão produz o que o pesquisador chamou de *gastro-anomia*, a crise da alimentação na contemporaneidade (CANESQUI; GARCIA, 2005), causando ansiedade, medo e insegurança na hora de comer, o que pode resultar evidentemente em questões psicopatológicas não só relacionadas a transtornos alimentares, mas também envolvendo questões afetivas e emocionais do cotidiano.

Em entrevista à pesquisadora Goldenberg (2011) no Rio de Janeiro, Fischler disse que “o que você come se torna parte de você” (p. 228) e que “o problema com a comida moderna é

que você não sabe o que está comendo. Agora, se você é o que você come, e não sabe o que está comendo, então o que vai acontecer a você?” (p. 230). Claramente encontramos aqui um ponto crucial que liga comensalidade a questões de caráter emocional, cognitivo e relacional.

É partindo daí que esta dissertação, que espero ser um banquete ao leitor, tem por objetivo ligar os pontos entre comensalidade contemporânea e a Psicologia, com o intuito de trazer à nossa esfera um tema tão importante para a vida humana e sua variabilidade, não apenas individual, mas coletiva e temporal. Em Psicologia, sabemos que carregamos crenças herdadas que nos levam a atitudes naturalizadas nos mais variados momentos da nossa vida. Na alimentação não seria diferente. E se sabemos também que tais atitudes envolvem fatores emocionais e cognitivos além da questão social, é possível afirmar que trazer o olhar e a colaboração da Psicologia para estudos sobre comensalidade é não somente agregador, mas essencial.

Estudos de Castro e Portela (2019) no ramo da Nutrição provam que a grande maioria das pessoas acredita haver fatores emocionais que influenciam na alimentação diária (90% dos indivíduos participantes), o que causa uma variedade considerável de sentimentos e consequências. Os estudos de Batista e Lima (2013), ao discorrer sobre ambivalência atitudinal, apontaram que as escolhas alimentares são influenciadas também por fatores externos, como a companhia na hora de comer. A familiaridade, por exemplo, modera o consumo de alimentos saudáveis ou não, dependendo da impressão que se quer causar. Outro fator que envolve atitudes e emoções significativas, evidentemente. Portanto nada disso pode, na minha opinião, passar despercebido entre os profissionais da Psicologia.

Mas ao iniciar a busca por apoio teórico e condimentos para esta pesquisa, percebi que este tema necessita de mais estudos, tendo em vista a atenção multifacetada que ele merece. Encontrei a maior parte dos textos na área da Nutrição, outros em Sociologia e Antropologia, alguns em Hospitalidade, Gastronomia, História e até no Direito e Comunicação. Filtrando para encontrar especificamente em Psicologia, poucos estudos se relacionam com a comensalidade em si, sendo na maioria (quase todos, na verdade) voltados para patologias alimentares, como bulimia, anorexia, compulsão alimentar e outras. A Psicologia raramente trata da importância do ato de comer de forma mais abrangente, considerando a subjetividade humana e o desenvolvimento emocional e cognitivo. Se, como visto, o ato de comer afeta o ser humano desde a escolha, passando pelo preparo, pelo ato de comer, ambiente e companhia, é evidente que merece nossa atenção.

Quando menciono a escassez de abrangência da Psicologia em questões nutricionais, refiro-me principalmente à temática da comensalidade, incluindo os seus vínculos criados,

mantidos e reforçados durante o ato de comer, não apenas entre os comensais e voltados à saúde, nutrição e alimentação mais ou menos adequadas, mas também do ponto de vista sociocultural. Além disso, há o seu significativo alcance emocional, carregado de memórias afetivas, simbólicas e relacionais, percebido inclusive em experiências pessoais, familiares e as trazidas pelos assistidos em minha atuação clínica.

Não pretendo desenvolver aqui nenhum tipo de orientação para boa alimentação, nem fazer qualquer julgamento sobre o que é adequado ou não, melhor ou pior. Já temos muito sobre isso, principalmente no domínio da Nutrição. Este trabalho tem como objetivo expandir o olhar para a complexidade do ato de comer e da comensalidade como um todo, envolvendo diretamente questões de aspecto emocional e relacional, independente de certo ou errado.

Partindo desse pressuposto, optei por continuar a busca sobre o tema a partir de outros campos. Foi necessário explorar estudos de Antropologia, Sociologia e Nutrição, por exemplo, para conseguir relacioná-los à Psicologia. Além disso, meu conhecimento, adquirido na graduação e na atuação em clínica, vem contribuindo também para o entendimento das experiências de vida como comensal.

Este texto é, portanto, um desafio que optei por assumir e espero conseguir atingir os meus objetivos como mestrando e expandir as reflexões sobre as experiências do comer. De fato, percebi que refletir sobre comensalidade contemporânea não só é relevante, como estritamente necessário, tanto a fim de colaborar para ampliação de estudos e pesquisas no meio acadêmico quanto para difundir o assunto à sociedade, de forma clara e didática, permitindo a conscientização, identificação e o acolhimento – especialmente no momento atual, em que vivemos um período histórico e delicado de pandemia do vírus SARS-COV-2 com a necessidade de isolamento social. Tratar de assuntos que envolvem a importância da sociabilidade e formas de reforçar atitudes sociais se torna muito oportuno para o momento, buscando ampliar e aprofundar suas inter-relações e elevar sua compreensão.

Para o preparo deste texto foram utilizados dois tipos de metodologia. O primeiro tipo foi baseado em ampla observação itinerante, registrada em diário de campo. Nesta observação foram visitados 20 restaurantes do Estado de São Paulo, sendo 10 com perfil mais popular (incluindo praças de alimentação) e 10 mais sofisticados. Procurei distribuir as visitas entre dias de semana e finais de semana, além de variar almoço e janta; dessa forma, 07 restaurantes foram visitados no almoço e 13 na janta, 09 em dias úteis e 11 em finais de semana ou feriados, variando entre populares e sofisticados. Tomei o cuidado de permanecer não menos que 4 horas corridas em cada estabelecimento para que a coleta de dados fosse o mais assertiva possível,

sem o risco de dúvidas ou dados muito opinativos – mas, claramente, minha opinião se insere nos resultados das observações.

Vale ressaltar que as diferenças entre almoço e jantar do ponto de vista comportamental e até mesmo os aspectos do próprio ambiente foram evidentemente relevantes para considerar nos registros de campo. Durante a maioria das observações, as pessoas utilizavam menos tempo no almoço e exploraram menos os ambientes, ao contrário do que ocorria nos jantares.

No total, foram aproximadamente 90 horas de observação distribuídas nos primeiros meses de produção deste trabalho. Acredito que seja relevante registrar que as observações precisaram ser feitas praticamente de forma concomitante à produção desta dissertação, pois antes disso o Estado de São Paulo passava por um período de *lockdown* durante a pandemia para prevenção de proliferação do vírus SARS-COV-2. Eu mesmo, a fim de protegê-los a mim e minha família, evitei circular por lugares cheios e fechados por um bom tempo, o que pode ter afetado (talvez até de forma positiva, se considerarmos as especificidades do momento e do assunto) os resultados de observação e registros em campo. Veremos.

O segundo tipo de metodologia foi baseado em relatos de experiência acumulada como psicólogo clínico. Não se trata de trazer os casos para o trabalho nem de identificar ou dar codinomes aos pacientes, mas muitos deles serviram de inspiração para pensar o tema trabalhado e para dar um sabor especial em cada assunto, por isso são mencionados em alguns momentos.

As questões centrais que nortearam toda a observação de campo foram as seguintes: o que as pessoas observadas em diferentes restaurantes comem além dos ingredientes que compõem a comida? Como é a experiência de comer e partilhar os alimentos à mesa? E o que esta experiência nos ensina sobre a cultura alimentar contemporânea?

A fim de melhor perceber o tema e procurando preencher ainda mais os tópicos que envolvem a Psicologia sobre a comensalidade e, sobretudo, as especificidades da comensalidade contemporânea, realizei um levantamento de alguns problemas para refletirmos (sim, no plural, em comunhão, como bons comensais) nesta dissertação e que chamo de pratos do menu principal, como: a) a importância da experiência alimentar como ato sociocultural, b) a relação entre as pessoas e o alimento na comensalidade contemporânea e a crise da gastronomia na teoria de Claude Fischler, c) ampliação psicossocial e o que se come além da comida durante o ato de comer junto, d) a presença da tecnologia e da *internet* nas refeições, e e) o envolvimento da Psicologia nas questões comensais de saúde física, psíquica, emocional e relacional – considerações sobre a relação entre Psicologia e comensalidade.

Para o primeiro prato, trago informações relevantes sobre a questão sociocultural existente na comensalidade, desde o aprofundamento do que já fora iniciado aqui nesta entrada, como as questões normativas, regras, tradições e rituais no ato de comer, até sua capacidade como comunicadora de identidades, de pertencimento, experiências e sociabilidade. Também considere a capacidade hierárquica da comensalidade, seus hábitos permeados pela distribuição da riqueza na sociedade, a desigualdade e a evidência de problemas nutricionais de ordem social.

Estudos sobre a influência do outro no ato alimentar também fazem parte deste prato, incluindo a relevância social sobre o corpo e sobre as escolhas e preferências alimentares do indivíduo. Será considerado aqui o ato de comer junto como fator de extrema importância para sociabilidade e conexão entre as pessoas, fortalecendo relações pessoais e profissionais, intimidade entre comensais e comprometimento com aquele com quem se compartilha a refeição.

Quanto ao segundo prato, para condimentar de forma mais etnográfica a relação entre as pessoas e a alimentação nos dias de hoje, servi-me de registros de campo coletados em diversos restaurantes de São Paulo que frequentei, além do apoio de outros estudos sobre o tema. Em campo, observei pessoas comendo em diferentes ambientes e diferentes momentos, sozinhas ou em grupos e fui registrando informações relevantes e interessantes para trazer a este menu e dividir com você tudo aquilo que pude perceber sobre a comensalidade contemporânea em São Paulo. Os resultados permitiram demonstrar o que acontece na comensalidade hoje, em nossa cultura, restringindo o conteúdo à alimentação fora de casa. Apesar disso, colocarei à mesa as possíveis diferenças entre comer em casa, na rua, no trabalho, no restaurante, assim como durante a semana ou aos finais de semana e durante o almoço ou jantar. Poderíamos investigar também sobre alimentação em casa, em família e à mesa, porém creio que este seja um assunto para outro banquete, além de ficar um tanto inviáveis alguns tipos de pesquisa de campo, devido às restrições impostas por ainda estarmos enfrentando, no momento da produção deste trabalho, a pandemia do vírus SARS-COV-2.

É indispensável trazer à mesa quitutes sobre a contemporaneidade e suas particularidades, pois esta era modernizada, informatizada, digital e acelerada influencia fortemente nas características tradicionais da comensalidade, não apenas distorcendo e abalando-a, mas também reconfigurando ações comensais, como forma de revitalizar o convívio e as experiências grupais durante as refeições. Além disso, neste prato apresento fatores que envolvem o consumo na globalização, a industrialização, urbanização e tradições rurais no contemporâneo. Também coube introduzir e discorrer sobre a teoria da gastro-anomia

de Fischler e a crise na alimentação, envolvendo todas as questões levantadas e que fazem parte da comensalidade contemporânea.

O terceiro prato também é temperado com apoio nos resultados obtidos dos registros de campo e com auxílio de estudos teóricos. Além do que pode ser comprovado e suposto na observação, parte do trabalho de Fischler e de estudiosos no campo da Nutrição, Antropologia, Sociologia, Psicologia, Hospitalidade e até no Direito complementam minhas hipóteses profissionais e pessoais sobre questões psicossociais no ato alimentar e o que mais comemos além da comida. As teorias de Fischler também serão consideradas e discutidas neste ponto da dissertação. Também cabe aqui escrever sobre as inesperadas e imediatas mudanças nas escolhas e nos hábitos alimentares no Brasil após a pandemia do vírus SARS-COV-2. Restrinjo o trabalho a falar do Brasil por uma questão de experiência física (e até emocional), mas acredito que as mudanças tenham afetado a todos em nível mundial. Um prato muito interessante, complexo e que provavelmente expandirá o modo como enxergamos a alimentação e o ato de comer, passando a notar tudo o que não é visto na refeição, mas é certamente consumido nela.

Como estamos dissertando sobre comensalidade no século XXI e num contexto contemporâneo em meio ao uso de tecnologias e *internet* na palma da mão, trago ao banquete um prato sobre a tecnologia inserida à mesa, literal e figurativamente. Aqui cabem assuntos como o uso (durante as refeições, é claro) de câmeras, fotos, filmagens e o compartilhamento desse conteúdo em redes sociais. Cabe também falarmos de aplicativos e outros meios digitais de divulgação, consumo e partilha de alimentos, além da forte influência da mídia e da publicidade *online* nas escolhas e nos modos de comer. Considerando as peculiaridades do ciberespaço, este prato também levanta questões sobre o uso positivo ou não – mas sem julgamentos, pois não é este o propósito desta dissertação – da tecnologia no âmbito alimentar e as novidades do metaverso, “um mundo de realidade virtual imersivo” (MORRISON, 2022, tradução nossa) que vem crescendo e se expandindo também para experiências alimentares. Este é um prato, na minha opinião, indispensável para o momento e essencial para completude desta dissertação-banquete.

O quinto prato tem como objetivo combinar os pratos anteriores em um que mescle os sabores de cada saber adquirido até então, condimentado com algum apoio da Psicologia e dos meus conhecimentos como profissional, não tão diretamente ligados à comensalidade. Para tanto, procuro fazer essa conexão defendendo hipóteses levantadas sobre a relação da alimentação com fatores de ordem psíquica, emocional e relacional, além da questão física. Abordo também o corpo, afetado diretamente pela alimentação, seus modos e hábitos.

Este trabalho se insere evidentemente em uma perspectiva transdisciplinar, envolvendo inclusive a Antropologia do corpo e História da saúde e do imaginário, por exemplo. Portanto, focando em analisar a alimentação como questão central, tempero este prato (e outros) com apoio de outros temas, observando com olhar ampliado as maneiras pelas quais as pessoas experienciam a comida. Como dito no início, escolhi aceitar o desafio de desenvolver um assunto tão pouco abordado na Psicologia e que acredito ser de grande importância não apenas para o meio acadêmico, mas como apoio a todos que, de alguma forma, percebem a influência que a comida e o ato de se alimentar têm sobre sua vida pessoal e social nas mais variadas formas e situações.

Finalizo esta dissertação-banquete com minhas considerações acerca do que fora levantado e, principalmente, sobre tudo aquilo que não foi aprofundado nem desenvolvido como merece ser, aferventando assuntos que considero essenciais e que podem ser mais discutidos no meio da Psicologia, do meu ponto de vista.

Por fim, depois dessa sobremesa, decidi compartilhar os meus segredos como *chef* deste trabalho, contando um pouco sobre como acredito ter chegado a este assunto, por que escolhi discorrer sobre ele para concluir o mestrado em Psicologia Clínica e tudo o que senti e aprendi durante o preparo e cozimento do que me dispus a dissertar aqui.

PRATOS PRINCIPAIS

1 Alimentação como ato sociocultural

I think one of the incredible thing is how a kitchen smell and can conjure up a place, a country, a life, actually a whole civilization.

(Claudia Roden)⁴

Bom, vamos ao primeiro prato: a experiência alimentar como ato sociocultural e não apenas nutricional e fisiológico. Esta afirmativa é fato muito, muito antigo e estudado há tempos por antropólogos, como Lévi-Strauss⁵. Ele interpretou que a descoberta do fogo e da transformação do alimento cru para o alimento cozido demarcam a transição de condição fisiológica do homem para uma condição social, além da experiência de mais de 300 mil anos da partilha de alimentos (MOREIRA, 2010). O alimento está envolvido nas mais diversas esferas da vida e do desenvolvimento humano desde os tempos mais primórdios.

Comer é uma das experiências mais naturais e, ao mesmo tempo, é altamente cultural. O homem, diferente dos animais, produz e prepara o seu alimento, afastando-se de algo estritamente natural e aproximando-se do que consideramos civilizatório. A comida, portanto, é agente civilizatório e criadora de cultura (BARCELLOS, 2017), lavrada pelo ser humano.

A alimentação é, então, modelada pela cultura e a modela também. No ato de alimentar-se em determinado grupo social estão implícitas – e explícitas – características que definem culturalmente aquele grupo. Tomemos o exemplo da minha paciente que comeu insetos na China: por aqui, acreditamos que lá se come insetos e que, como parte da experiência turística, é quase necessário que um visitante ocidental tente ao menos experimentar um escorpião no palito. Comer pratos típicos das regiões visitadas é como um ritual comum aos viajantes e faz parte de experimentar o local, mas nem sempre esse prato continua sendo comum naquela região. Talvez típico não seja a palavra ideal, considerando que hábitos alimentares mudam.

E quanto aos chineses, logo muitos estrangeiros concluem: “nossa, parece que para o chinês, basta se mexer que já vira comida!” Para nós, comer insetos, pintinhos assados inteiros e morcegos ensopados é realmente muito estranho, mas vale dizer que para eles, hoje em dia, também é. Como também é estranho para a maioria dos brasileiros comer um prato de comida

⁴ Tradução: Acho que uma das coisas mais incríveis é como uma cozinha cheira e pode evocar um lugar, um país, uma vida, na verdade toda uma civilização.

⁵ O antropólogo Lévi-Strauss desenvolveu esta ideia (e outras) em sua obra *O Cru e O Cozido*, originalmente publicada em 1964.

sem arroz e feijão, quando é sabido que essa dupla raramente é consumida diariamente em outros países. O cardápio, portanto, define determinado grupo social.

Mas não só o cardápio é determinante, como também os modos de comer. Quantas refeições fazer, onde e como preparar e comer, em que horários, com quem, de que forma pegar, distribuir e levar o alimento à boca. Cada detalhe faz parte de um processo sociocultural do ato de comer. O ser humano transformou a alimentação em ato sociológico e cultural e fez com que a comida conferisse *status* de civilização à sociedade, representando características produtivas, políticas, estéticas e até religiosas de determinada sociedade (LEONEL; MENASCHE, 2017).

Em suas pesquisas, Fischler repete direta e indiretamente essa realidade ao comparar diferentes grupos sociais, de diferentes países e regiões, encontrando inclusive extremos opostos em relação aos hábitos alimentares, como é o caso dos franceses e dos americanos. Os franceses percebem a alimentação como ato de sociabilidade, convivialidade e partilha, diferentemente dos americanos, que a percebem como algo mais pessoal, nutricional e íntimo, com responsabilidades individuais. Além disso, franceses preferem seguir “grandes princípios” na forma de alimentar-se, incluindo moderação e variação de alimentos, sentar-se à mesa, fazer, pelo menos, três refeições por dia, manter horários fixos e consumir alimentos frescos. Os americanos, mais individualistas, não consideram aderir esses modos mais tradicionais (FISCHLER; MASSON, 2010).

Há um exemplo bastante atual e sobre essa diferença entre comensais franceses e americanos em uma série da Netflix, um serviço de *streaming* (transmissão *online*) por assinatura para assistir filmes e séries. A série chamada “Emily em Paris” mostra uma garota norte-americana que se muda para a França a trabalho e precisa, diariamente, enfrentar a realidade do choque cultural. Conforme mostra a série, com a primeira temporada lançada em 2020 e a segunda em 2021, muitas são as diferenças entre os hábitos americanos e franceses, incluindo os hábitos alimentares.

O terceiro capítulo da segunda temporada tem como título “Feliz Aniversário” e exibe a véspera e o dia do aniversário de Emily, a protagonista. Na véspera ela recebe uma caixa de seus pais, vinda de Chicago, que contém vários itens decorativos para seu aniversário, mas também uma caixinha de “*Premium Cake & Cupcake mix with candy bits*”, uma mistura pronta para o preparo de um bolo com granulados coloridos. Alimento mais prático, com conservantes e que elimina muitas etapas do preparo de um bolo no modo convencional.

Uma cena interessante sobre as especificidades do comensal americano *versus* francês acontece no escritório em que Emily trabalha: em discussão com seu colega Julien, após ele confirmar presença no jantar, Emily pede para que ele avise se possui alguma alergia. Esse ato,

apesar de ser empático, é mais individualizado, valorizando a forma particular de se alimentar. Fischler, em pesquisa, aponta que na refeição os franceses formam um só corpo e respeitam a escolha do anfitrião, que se entregou ao preparo; os americanos, por sua vez, ajustam a refeição para atender às necessidades individuais (FISCHLER; MASSON, 2010).

Outra cena sobre esse choque cultural acontece ainda no escritório. Quando Emily chega, Julien a entrega uma caixa, dizendo ser encomenda para ela. Ao abrir, depara-se com duas caixas de “Pizza Funda de Chicago sabor queijo, manter congelado” e, muito feliz, diz ter recebido sua pizza preferida de uma amiga. Passando pela sala, sua chefe Sylvia diz “Alguém vomitou?” e Luc, outro colega de trabalho, aponta para a caixa. Sylvia então alerta que é proibido comer no escritório – mais uma diferença, pois franceses valorizam o princípio de sentar-se à mesa para comer, diferentemente dos americanos, que comem em qualquer lugar (GOLDENBERG, 2011) – e, na sequência, Luc faz um comentário com espanto: “aqui diz que dura até seis meses no congelador!” e Sylvia responde, em francês, “Oh, quelle horreur!” (que horror, em português) com feição de repudia. Julien, então, pega as caixas e diz que levará para a cozinha e guardar para mais tarde. Sylvia o segue e, em francês, diz que espera que ele jogue as pizzas fora e Julien responde, também em francês, “Évidemment” (evidentemente, em português).

A última cena que gostaria de mencionar e acredito não ser menos importante como alegoria dessa representação social que a alimentação possui é sobre o que Emily iria servir no jantar. Ao voltar das compras para o jantar, ela encontra seu amigo Gabriel, *chef* de cozinha, que pede para ver o que ela comprou. Ele pega uma embalagem de isopor, que parece conter algum alimento pronto e diz “Ih, vai servir isso? Pra pessoas?” com ar de reprovação. Então a convida para ir à feira. A cena da feira procura mostrar sua grande variedade de produtos, muito coloridos e frescos, enquanto Emily olha encantada e experimenta algo que aparentemente não conhecia e deleita-se com o sabor. Após a compra, Gabriel diz “Agora que tem ótimos ingredientes, é só não atrapalhar”, sugerindo que ela não interfira na qualidade dos alimentos inserindo pratos dos seus hábitos alimentares reprovados por ele. Emily está sempre disposta a aprender com os hábitos franceses, mas é evidente a sua falta de pertencimento em cada cena, em cada olhar, gesto e expressão no rosto de Emily.

Essa delimitação provocada pelos hábitos alimentares revela também o sentimento de pertencimento dos comensais. Isso é realmente muito significativo, pois reconhecer que o que se come e a forma como se come faz do indivíduo parte de um todo, sendo capaz de conceder-lhe a sensação de aconchego e de pertencimento é, sem dúvida, fator importantíssimo para a qualidade de vida biopsicossocial do ser humano. Cenas desse tipo revelam o quanto os hábitos

alimentares são capazes de confirmar identidades culturais, seja distinguindo classes e nações, seja aproximando-as. Os simbolismos contrastantes mostrados pelos meios de comunicação em massa entre hábitos alimentares de americanos e de franceses possuem uma história rica em exemplos que, aliás, muitas vezes fortalecem estigmas e clichês⁶.

Como exemplo, em uma de minhas observações num restaurante de classe média em São Paulo, um grupo relativamente grande de pessoas dividia a mesa, provavelmente familiares. Havia adultos e crianças, mas eles não compartilhavam igualmente das experiências. As crianças pareciam não se sentir à vontade, inquietas, reclamando, levantando-se a todo momento, trocando de lugar com frequência, correndo e procurando algum lugar para elas no restaurante. Enquanto isso, os adultos pareciam se divertir à mesa, conversando alto, rindo, fotografando, comendo e bebendo. Pertencimento. Os adultos pertenciam àquele momento e àquela forma de agir como comensais, as crianças não. Para os adultos parece saudável, para as crianças causa inquietude, irritabilidade e até mesmo certo grau de abandono.

Para se reconhecer como parte de um todo, os indivíduos compartilham costumes, crenças, padrões e procuram, mesmo em sua individualidade, seguir tendências sociais. E neste momento apontamos não apenas para tendências desejáveis e saudáveis, mas também aquelas que, por mais difíceis e incômodas que sejam, são repetidamente perseguidas pelo indivíduo que quer se manter como parte aceita desse grupo.

Considerando que a alimentação e os modos de comer provocam um sentimento de pertencimento (ou de busca por ele), assim como só há sombra onde há luz, o aspecto cultural e discriminatório da alimentação, revela também sentimentos de não pertencer, marcados por diferenças socioeconômicas, hierarquias, estilos e modos de comer. Essa “linguagem da comida” comunica identidades, reconhecimento e segregação social (CANESQUI; GARCIA, 2005). Fischler, ao pesquisar sobre as características da alimentação em diferentes culturas, considera a comensalidade (e aqui consideremos a comensalidade contemporânea, que não revela apenas a comunhão, mas também a individualização) como vetor das distinções sociais, e afirma:

Logo, a comensalidade concentra em si, ao mesmo tempo, potencialidades de rivalidade e de cooperação, de partilha e de competição, de hierarquia e de igualdade, de agressividade e de empatia... Podemos dizer que ela constitui e institui uma espécie de campo fechado de sociabilidade e das relações sociais. (FISCHLER; MASSON, 2010, p. 124)

⁶ O livro *Mulheres francesas não engordam* (originalmente publicado em 2004 e traduzido para português em 2014), de Mireille Guiliano, é exemplo clássico desse reforço a um estigma sociocultural colocado no corpo feminino da mulher francesa em comparação ao da mulher americana.

Então, apesar do indivíduo sentir-se parte de um grupo de comensais com determinados hábitos, esse mesmo grupo pode lhe fazer sentir desprezado devido a diferenças dos mais diversos tipos e níveis. Comer também apresenta barreiras sociais, delimitação social e hierárquica (MONTANARI, 2013).

É comum, por exemplo, encontrar barreiras hierárquicas de nível socioeconômico. O acesso aos alimentos é determinado pela estrutura socioeconômica e pela condição da classe social, envolvendo determinantes culturais e psicossociais (GARCIA, 2003). Comemos de acordo com a distribuição da riqueza e diferenças entre a miséria e a abundância alimentar em determinados grupos conflitantes economicamente provocam problemas nutricionais de ordem social (CANESQUI; GARCIA, 2005). A desigualdade social é diretamente refletida na mesa de cada indivíduo e surgem não só problemas nutricionais, mas defendo que também emocionais, envolvendo sentimentos de exclusão, demérito, marginalização e incapacidade.

Outro exemplo de questões relacionadas a pertencimento está na escolha do prato a ser fotografado. Por vezes, presenciei pessoas fotografando sobremesas robustas e suculentas, mas também percebi seleção de pratos na hora da foto, afastando a porção de fritas do prato de salada e do copo de suco para fotografar somente estes. A exclusão do prato menos saudável apenas ao fotografar, mas não ao comê-lo pode representar certa recusa em expor tudo o que aquela pessoa escolheu comer. Por quê? E por que fotografar? Qual a necessidade de registrar e de mostrar o que se come? Que emoções e reações essa segregação pode causar? Este assunto aparecerá mais adiante, quando a tecnologia for incluída em nosso banquete.

Outro fator que pode gerar grupos de pertencimento e segregação está relacionado ao corpo. Nos tempos atuais, a magreza rigorosa (CANESQUI; GARCIA, 2005) persegue os comensais, em especial aqueles que socialmente são considerados acima do peso (e, ao que fazem parecer as informações nutricionais propagadas, aqueles que “aniquilam” a saúde física). Trazendo mais pitadas de minhas observações nos restaurantes que frequentei em São Paulo, lembro-me de uma situação em que um grupo de comensais fora até um grande espelho decorativo no canto de um restaurante para fazer uma *selfie*. Havia quatro mulheres, porém uma recusou-se a sair na foto. Ela era mais baixa e com o corpo mais robusto que as outras três. Não há evidências de que seu corpo seja o motivo, mas ela aceitou aparecer nas fotos de rosto que tiraram à mesa.

Um dos pontos mais sensíveis e que envolvem a comensalidade e as escolhas alimentares está na busca incessante por um padrão estético corporal definido pela sociedade, o que envolve também questões de pertencimento e de busca por inserir-se em determinado grupo. As redes sociais e *digital influencers*, por exemplo, reforçam esse padrão com seus

“corpos perfeitos”, mostrando diariamente seus métodos para manter o corpo, suas dietas e modos de se alimentar, reforçando ao seu público a necessidade diária de vigiar o corpo e lutar pela conquista desse padrão estético mais aceito socialmente. Como Sant’Anna (2010) bem aponta, essas evidências geram preocupação e certa obrigação de emagrecer, o que evidentemente causa angústia e insatisfação. “Desejos e necessidades cada vez mais atravessados pelas angústias da exigência de uma saúde e de uma beleza cuja construção cotidiana está ao alcance das mãos, acessível a todos, mas com a condição de que se saiba comer” (SANT’ANNA, 2010, p. 332). E a comida, obviamente, está diretamente relacionada ao corpo e suas formas, diante da escolha do que comer e de como se alimentar. Surge, então, de forma doentia, uma vigilância autônoma, individual e incessante sobre o peso e as formas do corpo a fim de atender exigências implícitas de uma sociedade a qual essas pessoas pertencem e desejam continuar pertencendo.

A cada ponto específico que pesquiso e escrevo sobre a comensalidade contemporânea percebo o quanto falar sobre isso pode ajudar a Psicologia a encontrar formas de ajudar o comensal a se sentir melhor em relação à comida, seus hábitos alimentares e seu lugar no mundo como comensal. Esse tipo de observação e de reflexão me acompanha há muito tempo e, cada vez que me deparo com situações como as das observações relatadas aqui, fico ainda mais intrigado sobre o quanto a comensalidade e seu cunho sociocultural têm poder sobre a vida e as escolhas de cada um de nós.

2 Comensalidade contemporânea

As narrativas sobre a mesa têm tanto a dizer porque é a própria mesa que narra. Ela narra a fome e as maneiras como o homem procurou transformá-la em ocasião de prazer. Narra a economia, a política, as relações sociais. Narra os paradigmas intelectuais, filosóficos, religiosos de uma sociedade. A mesa narra o mundo.

(Massimo Montanari)

E quanto à comensalidade atual? Afinal, é o que mais interessa a nós, que cá estamos. Minhas experiências como comensal e observador estão carregadas de características do *aqui e agora*. Aqui vai mais um dos pratos que preparei: pós-moderno, complexo, agridoce e com um pouco de tudo. Provemos.

Com base nos estudos de Fischler, tomo como referência de uma comensalidade tradicional a francesa, que ainda hoje, em um mundo tecnologicamente acelerado e globalizado, respeita as tradições de comer à mesa, com uma quantidade definida de pratos e horários, dedicação à alimentação mais demorada e sujeição a quem e a o que se preparou para comer. Em seus estudos, Fischler e Masson (2010) consideram o comensal francês mais convivial e tradicional, não apenas como uma escolha desejável, mas com “caráter de necessidade tão imperativo quanto o do equilíbrio nutricional” (p. 54), sendo este mais característico dos americanos, considerados comensais mais individualistas.

Lembremos dos nossos avós. É comum que eles estejam mais preocupados com a hora de comer, com o ato de sentar-se à mesa e com certos cuidados em preparar aperitivos, prato principal e sobremesa. Especialmente a partir das últimas décadas do século passado, essa tendência vem mudando drasticamente para a maior parte das pessoas, devido a diversos fatores e, de modo geral, à aceleração do tempo, típica do mundo industrial e globalizado. Um desses fatores está no aumento de mulheres no espaço público – escolas, universidades, empresas, ruas – em vez de dedicarem-se quase que exclusivamente aos cuidados do lar, incluindo o preparo da comida e de maneiras tradicionais de comer. Além disso, há muito mais informação disponível e passível de ser disponibilizada pelo uso da *internet*, alimentando a subjetividade e a liberdade de expressão e de escolha em relação às formas, horários e tipos de alimentação.

Houve uma progressiva flexibilização das maneiras de se alimentar, acelerada desde meados do século passado e, por conseguinte, os locais de alimentação deixaram de ser os

mesmos: muitas pessoas comem literalmente na rua, ou em refeitórios (seja no trabalho ou em *shoppings*, por exemplo), nos automóveis, em praças públicas, em bares, em pé, andando, deitadas na cama, entre outros. Na atualidade, parece haver o dever de aproveitar o “tempo livre” para comer onde der, como der e o que der para comer, portanto, mais rápido. O famoso método *fast food* – com comidas preparadas rapidamente para serem comidas rapidamente, muitas vezes sem a necessidade do uso de pratos, talheres, mesa e cadeira – tende a se generalizar. As vantagens para o comensal contemporâneo são muitas, incluindo sua estrutura automatizada, aspecto moderno, praticidade, rapidez, higiene, organização e até mesmo a marca, posicionada como símbolo de modernidade (GARCIA, 2003).

Considerando aqui, observações minhas sem pretensão de registro, lembro-me de situações das mais variadas em que pessoas comiam, por exemplo, no elevador de um edifício comercial, no carro enquanto paravam no semáforo, em praças pelas ruas, comendo cachorro-quente num banquinho plástico ou na beirada de um canteiro, em bares e baladas nas madrugadas afora ou mesmo andando na rua. Esses lanches e pratos em embalagens fáceis de manusear permitem que a alimentação seja feita em qualquer lugar.

Além de ter registrado observações em restaurantes específicos, também registrei o que vi em praças de alimentação de *shoppings*, por exemplo. Em geral, diferentemente de restaurantes fechados, mais reservados e mais sofisticados, as pessoas não estavam tão interessadas em fotografar seus pratos ou o ambiente, nem fazer *selfies* nas praças de alimentação. Não demoravam muito nem para pedir o prato, nem para comer, nem gastavam muito tempo conversando. Não havia garçons atendendo à mesa, nem levando ou buscando seus pratos. As próprias pessoas solicitavam o prato no balcão, onde normalmente havia uma fila de pessoas aguardando atrás. Escolhiam seu prato em painéis na parede do estabelecimento, pediam e pagavam para a mesma pessoa, direto no caixa. Aguardavam alguns minutos (ou às vezes nem isso), pegavam seu prato e levavam elas mesmas até uma mesa (que muitas vezes era difícil de encontrar, em meio a tantas opções e movimentação, principalmente em finais de semana), comiam, faziam uso do celular individualmente, provavelmente para ler, digitar ou gravar áudios (sem fotos ou interação grupal do uso da tecnologia) e logo que terminavam a refeição se levantavam, levavam os restos ao lixo (ou deixavam na mesa) e saíam. Alimentação rápida, objetiva e mais prática.

É importante ressaltar o horário em que situações como essas foram mais comuns. Durante o almoço as pessoas, em minhas observações, pareciam mais apressadas e com objetivo mais focado em “comer e sair”, sem aproveitar mais o tempo comendo devagar, sem muita demora para escolher o que comer e sem muito diálogo durante as refeições. Diferentemente

dos jantares que, mesmo sendo também em praças de alimentação, pareciam mais tranquilos e sem pressa. De qualquer forma, ficou nítida a agilidade característica dos *fast-foods* em relação a outros restaurantes.

Essa facilitação do *fast food* permite que os comensais não “percam tempo” comendo. Esse modo de se alimentar faz parte de um perfil mais contemporâneo e capitalista que, apesar de atender a muitas das necessidades atuais, individualiza as experiências do comer e provoca uma desvalorização do tempo que se tem para esse ato de importância biopsicossocial. Sant’Anna (2003) diz que o ato de comer se individualizou e se tornou exclusivamente fisiológico, com objetivo de preencher vazios (físicos e existenciais) e muitas vezes sendo furtivo, solitário, rápido e compulsivo. Voltaremos a este aspecto mais adiante.

Essa industrialização e agilidade, ao mesmo tempo que facilitam a vida do comensal contemporâneo, também geram nele ansiedade, desconfiança e insegurança na hora de comer – mais sentimentos e emoções fortemente significativos para o homem. Preparar pratos mais rápidos, práticos e fáceis de ingerir requer “ajustes” na comida que antes era natural e mais delicada de preparar. Canesqui e Garcia concordam que a comida industrializada “destruiu” a alimentação tradicional e apresenta riscos reais e subjetivos alimentares, além de falta de possibilidade de identificar componentes nocivos (uma lista imensa de palavras desconhecidas pela população contida nos ingredientes do produto que, ou aceitamos, ou precisamos pesquisar para descobrir se fazem mal à saúde) e provocando, assim, vulnerabilidade (CANESQUI; GARCIA, 2005).

Como fora citado na entrada deste banquete, na comida moderna não se sabe o que se come e isso, conseqüentemente gera ansiedade, além de fazer com que as pessoas se preocupem mais em pesquisar sobre como se alimentar melhor e o que comer e não comer. Nasce, então, mais uma característica específica do comensal contemporâneo individualista: aquele que traduz a alimentação em nutrientes e itens alimentares, com apropriações fragmentadas e descontextualização da identidade culinária (CANESQUI; GARCIA, 2005), aquele que é mais individual, personalizado, medicalizado e tecnocientífico (FISCHLER; MASSON, 2010). Fischler chama essa falta de padrões e essa provocação aos comensais de gastro-anomia:

As técnicas de produção agrícola contemporânea, a transformação industrial dos alimentos, o surgimento e depois a extensão da grande distribuição provocam, como efeitos secundários e não desejados, àqueles que comem um sentimento de alienação, e aos alimentos um estado ambíguo e misterioso, semeando a inquietude entre os primeiros e jogando uma névoa de desconfiança sobre os segundos, bem como sobre a natureza e reais conteúdos. Os alimentos tornaram-se produtos de consumo manufaturados, e aqueles que os comem devem assumir sua condição, relativamente nova, de *consumidores*: com a liberdade de escolha surge também o problema da escolha propriamente dita. (FISCHLER; MASSON, 2010, p. 76, grifo do autor)

E quanto a esse paradoxo da abundância (há muitas opções e, ao mesmo tempo, uma dificuldade maior de escolher) Fischler menciona o psicólogo Barry Schwartz e seu estudo sobre a tirania da escolha: escolha demais mata a escolha. Quanto mais opções há para escolher, mais decisões a tomar, que afetam nosso tempo, nossa atenção, nosso psiquismo e, conseqüentemente, nossa qualidade de vida. Surge, daí, a insatisfação, o arrependimento e o aumento da incidência de depressão no contemporâneo. Ainda assim, o individualista prefere ter mais opções de escolha do que permitir que alguém faça qualquer pré-seleção (FISCHLER; MASSON, 2010). Desconfiança, talvez?

Ou talvez característica socioeconômica. Em meus registros de campo, pude perceber que quanto mais sofisticado é o restaurante, mais é permitido que o *chef*, *sub-chef* ou garçom ajude na escolha do prato ou até mesmo escolha pelos que irão comer. Tive a experiência de participar de um menu degustação, em que o *chef* prepara, em pequenas quantidades, quase todos os pratos do menu e você os aprecia sem escolher este ou aquele. Paga-se mais por essa experiência, devo considerar. Mas também é necessário ressaltar que em locais como esse, é mais comum a presença de pessoas de mais idade, são mais silenciosos, com menos luz e com espaços mais reservados. Creio que características da alimentação tradicional de que fala Fischler em seus estudos de modo geral estejam mais fortes aí, menos atual e quase nada privada, individual. A comensalidade, a interação e participação ficam mais evidentes inclusive entre quem come, quem faz e quem oferece.

Em suas pesquisas, Fischler detecta também muitos outros aspectos discriminatórios dos modos de comer, que não apenas ligados à tradição ou nutrição, como é o caso do gênero, do nível de educação, da renda, do tamanho da localidade, da idade, religião e crenças (FISCHLER; MASSON, 2010). E a comensalidade contemporânea, apesar de evidenciar ser mais individualista e nutricional no dia a dia, ainda assim carrega em si a função de prazer da alimentação, legitimada pela sociabilidade. A comensalidade convivial contemporânea é, então, privada e pública. Agridoce.

Em muitos dos restaurantes fechados e mais reservados que visitei, os pratos ao centro de cada mesa eram compartilhados entre os comensais, demonstrando ser um modo mais coletivo e de partilha dos alimentos. Ainda assim, aconteciam pedidos individualizados, entregues em pratos separados. Alguém, por exemplo, pede para si uma salada, outro prefere um lanche com fritas em vez de dividir a carne do *réchaud*. E a sobremesa sempre individual, inclusive em seu preparo e apresentação (porção individual, pequena). Alguns pedem, outros não. A bebida segue o mesmo perfil da sobremesa.

A questão é que, por mais que se preze a convivialidade, na alimentação contemporânea a forma individualizada do comensal pode ser priorizada – “Eu até vou no churrasco, mas não vou comer porque sou vegetariano”, como ouvi de um paciente, por exemplo, em experiência clínica – ou boicotada pelo padrão socialmente aceito – “Adoraria comer uma porção de batatas fritas, mas não posso, preciso escolher a salada”, como também ouvi em atendimento clínico. Se prestarmos bastante atenção nas pessoas escolhendo seus pratos, é possível perceber que talvez não seja exatamente aquilo que ela gostaria de escolher, mas está em um encontro ou em uma reunião de negócios e precisa “divulgar-se” ou representar algum tipo de *status* por meio da alimentação.

Não parece fácil ser um comensal contemporâneo, pois imaginemos o quanto essa contradição entre liberdade e responsabilidade individualista *versus* as incertezas e indecisões (numa escolha baseada em inúmeras informações, muitas vezes divergentes e contraditórias) pode afetar emocionalmente esse comensal. Chegaremos lá. Por hora, fiquemos com a ilustre definição de Fischler sobre esse comensal:

A pessoa contemporânea que come seria imaginada como um indivíduo perfeitamente racional, informado, e completamente dono de si. Essa pessoa é, provavelmente, um exemplo do que Bourdieu chama de “monstro antropológico”, ou seja, uma criatura impossível, fantástica, produzida pela ideologia e pela ilusão. [...] bombardeada de todos os lados por promessas de bem-estar e de magreza, de beleza e de saúde, interpelada por uma cacofonia de alegações nutricionais, culpabilizada pelos alertas e pelas prescrições sanitárias, inquietada pelos gritos de alarme e pelas acusações, seduzida aqui, tentada ali, frustrada acolá. (FISCHLER; MASSON, 2010)

Acredito que os restaurantes mais requintados que visitei, onde o comensal permite que o *sub-chef* escolha seu prato, são mais frequentados por pessoas acima dos 40 anos justamente por conta de algum afastamento das características do comensal contemporâneo. O perfil mais tradicional desses restaurantes parece agradar àqueles que acreditam mais no valor do que Fischler (2010) chamou de “grandes princípios” da alimentação (relacionados à moderação, quantidade de pratos e de refeições, horários fixos e respeito ao que o *chef* prepara, por exemplo) e isso evidentemente traz mais conforto na hora de escolher. O comensal contemporâneo demora muito mais na escolha do prato do que esse tradicional. Essa demora, certamente, mesmo que variando em grau, causa alguma angústia, insegurança e talvez arrependimento e insatisfação.

Ao mesmo tempo, esse comensal contemporâneo está acelerado pelo pouco tempo que tem para se dedicar à refeição, dadas suas tantas outras tarefas a serem cumpridas, principalmente durante a semana e especialmente no almoço, que está em meio ao chamado horário comercial. Barcellos (2017) denuncia essa realidade agitada do homem contemporâneo como promotora de sofrimento e diz que “essa doença da aceleração está por toda a parte”

(BARCELLOS, 2017, p. 79). A fusão entre aceleração, diversidade, industrialização e individualização no ato de comer estão cercadas, conseqüentemente, por dúvidas, angústia e medo, além da insegurança no indivíduo desamparado, que precisa assumir a responsabilidade isolada em relação à sua alimentação e modos de comer, precisando sozinho concluir o que lhe convém ou não. E sobre isso Sant'Anna adverte que “quando o ato de comer deixa de ser ao mesmo tempo individual e social, algo regado tanto por normas coletivamente compartilhadas quanto por regras individualmente criadas, o saber se dissocia do sabor e a comida fica tão insossa quanto sem sentido.” (2003, p.51). A crise na alimentação de que Fischler fala está aí, instaurada e anômica, transformando a comensalidade dos dias de hoje em algo complexo e ainda muito confuso. Imagine só o quanto isso pode afetar o psiquismo do comensal.

3 Comer junto: o que se come além da comida?

Food is everything we are. It's an extension of nationalist feeling, ethnic feeling, your personal history, your province, your region, your tribe, your grandma. It's inseparable from those from the get-go.

(Anthony Bourdain)⁷

Fiquemos agora focados no ato de comer junto. E mais especificamente no ato de comer junto nos dias de hoje. Comer junto requer estar com alguém fisicamente e no exato momento da refeição? E quando comemos, comemos algo além do que está no prato? E o que está no prato nos alimenta em que sentido? Somente nutricional? Aí vai mais um prato desta dissertação.

Sabemos que comer é ato não apenas natural, mas social e cultural. Sabemos também que as maneiras de comer delimitam territórios, grupos sociais e determinam classes e hierarquias. Pensemos agora de forma mais estrita, mais literalmente à mesa. Pareceu estranho para você, até aqui, compararmos esta dissertação com um banquete? Creio que agora tudo ficará mais claro.

Pode-se comer junto, estando separado. Pode-se comer separado, estando-se junto. Pode-se ainda comer sozinho, estando-se sozinho ou não. Ou seja, o ato de comer como ato deflagrador das vibrações da comensalidade não se restringe a com quem se come, mas, de forma mais abrangente, onde se come, como se come, por que se come, quando se come e qual o estado de alma que se expressa no ato de comer. (OLIVEIRA; BARCELLOS; PRADO, 2019, p. 142)

Quando estamos comendo, seja em grupo ou sozinhos, não estamos a sós. Ao comer, comunicamos a presença de outros em nossos atos, em nossos gestos, em nossa forma de sentar-se, de escolher o prato, de levar a comida à boca, de pensar enquanto comemos, de realizar quaisquer outras atividades durante a refeição. E, de certa forma, nos alimentamos de cada um desses detalhes. Nos alimentamos da companhia, do assunto, do prato e de seus nutrientes, da história por trás daquele tipo de comida e da forma como escolhemos nos alimentar.

“Cultura é quando as coisas acontecem sem serem ditas previamente” (GOLDENBERG, 2011) e, ao comer, alimentamo-nos também da cultura, seja nossa, seja da qual estamos visitando ou experimentando. Afinal, mesmo não estando em um grupo estrangeiro, ao alimentar-se de comidas tipicamente estrangeiras, a presencialidade daquela

⁷ Tradução: Comida é tudo o que somos. É uma extensão do sentimento nacionalista, sentimento étnico, sua história pessoal, sua província, sua região, sua tribo, sua avó. É inseparável dessas coisas desde o princípio.

cultura está no imaginário do comensal (SANT'ANNA, 2003). Comer vai muito além de se nutrir.

Em todas as sociedades, o sistema alimentar abrange valores “acessórios”, além de sua composição e função nutritiva (MONTANARI, 2013). E como já vimos, a alimentação, em nossa sociedade civilizada, evoluiu de fonte de nutrição e de prazer estritamente sensorial para um marcador social e fonte de significação, carregando marcas do passado e, ao mesmo tempo, criando formas de busca, processo, preparação, servir e consumir, condicionadas pela coletividade (PACHECO, 2008).

Os estudos de Fischler também apontam que compartilhar a refeição pressupõe algum grau de dependência, de comprometimento e de envolvimento entre os comensais. Estabelece intimidade, cria, preserva e revitaliza laços, conecta e vincula as pessoas (GIMENES-MINASCE *et al.*, 2018), além de reforçar todas as suas características socioculturais. Dito isso, é perceptível que o ato de se alimentar está intimamente ligado às relações e seu fortalecimento. O alimento é, portanto, a manutenção das relações sociais (OLIVEIRA; BARCELLOS; PRADO, 2019). Além disso:

Comer à mesa, longe de ser uma etiqueta ou uma simples convenção social, pode se constituir numa metodologia de acesso ao sujeito, bem como de fortalecimento de sua autoestima, o que potencializará a estruturação da linguagem, o desenvolvimento cognitivo e a noção de pertencimento à sociedade em que vive. (OLIVEIRA; BARCELLOS; PRADO, 2019, p. 151)

Barcellos (2017) esclarece que a palavra *companheiro*, por exemplo, deriva de *cum panis*, com pão, com que o alimento é compartilhado e diz que “comer é conviver, e aquilo a que chamamos refeição se dá, na maior parte das vezes, em companhia, entre pares” (BARCELLOS, 2017, p. 128).

Em muitas das situações que testemunhei, ali estavam engravatados aparentemente negociando e descontraindo no ato de comer junto, casais aparentemente fortalecendo laços sorrindo e segurando as mãos nas pausas da refeição, adultos ensinando as crianças sobre os pratos e as formas de comer, amigos em conversas calorosas e registrando seus momentos em fotos e filmagens. Por isso reafirmo o que fora servido na entrada: comer junto é muito mais complexo do que parece; envolve, como já dito, não apenas com quem se come, mas como, onde, porque, quando e até mesmo qual o estado de alma expressado no ato de comer (OLIVEIRA; BARCELLOS; PRADO, 2019). Comer é ato simbólico e complexo, por isso reforço o quanto me importo com o envolvimento da Psicologia nesta esfera do desenvolvimento humano. Ao expressar tudo isso, o comensal está colocando em ação hábitos construídos ao longo de toda a sua vida e para além dela.

Quanto a hábitos, Pacheco (2008), ao diferenciar a palavra *costume* da palavra *hábito*, explica que esta última vai além de uma ação automatizada, carregando em seu sentido “uma atitude significativa, contextualizada e fruto de uma disposição adquirida” (p. 220), portanto optou por usar a expressão *hábito alimentar* para discorrer sobre esse ato complexo e socioculturalmente construído. Ele, então, menciona duas formas de constituição de hábitos alimentares: uma via socialização e outra via processos sociais, históricos e políticos.

Na construção de hábitos alimentares por socialização, segundo a autora, podemos considerar o caminho desde a infância até a velhice. Nossos hábitos de alimentação na infância são criados com forte influência familiar, até que ingressamos no ambiente escolar e sofremos interferência daquilo que experienciamos na escola. A adolescência, marcada por objeções e rebeldia, também provoca mudanças nos hábitos alimentares, assim como a fase adulta que, por sua vez, precisa se adaptar aos novos modos de vida e rotina. Até que chegamos na velhice e possíveis comorbidades ou ajustes necessários para uma vida mais saudável também transformam nossos hábitos alimentares (PACHECO, 2008). Não é preciso explicar muito para que percebamos o quanto nossos hábitos são socialmente apreendidos, mas ainda vamos discutir mais sobre isso.

Fischler também comenta sobre essa construção dos hábitos alimentares que se inicia na infância, considerando desde o tato, o gosto, o olfato e as sensações. Além disso, envolve a escolha, a seleção, o preparo, as ideias, ocasiões, rituais, fatores de sociabilidade (CANESQUI; GARCIA, 2005), maneiras à mesa, certas regras, o que pedir, como comer (GOLDENBERG, 2011). Ao exemplificar a importância desses modos, Fischler menciona a posição do comensal francês, que diz não ter comido quando, por exemplo, se alimenta de algum lanche no balcão de uma lanchonete, pois comer requer sentar-se à mesa, gastar certo tempo e comer determinado número de pratos (GOLDENBERG, 2001). Comemos, portanto, muito além do que está sendo literalmente ingerido. Alimentamo-nos, a cada refeição, daquilo que aprendemos com nossa família, amigos, cuidadores, colegas. Daquilo que culturalmente nos tornamos e passamos adiante, expressando durante o ato de comer.

Além desses processos de socialização, Pacheco (2008) considera outros fatores determinantes na constituição dos hábitos alimentares de cada indivíduo. Um deles refere-se ao clima onde se estabelece determinado grupo social, interferindo naquilo que o solo é capaz de oferecer e manter, além da temperatura. Até mesmo questões territoriais formam nossos hábitos sem que notemos. Outros fatores, como influência cultural, classe social e industrialização permitem mais espaço para discutirmos.

Em relação à influência social, além do que já citamos desde o começo deste banquete sobre o ambiente familiar, escolar, rotina adulta, contemporaneidade e as questões levantadas por Fischler, podemos também considerar melhor a história. Desde que a alimentação passou de fator nutritivo para social, muito foi incluído à mesa – e retirado dela também. Ao apontar os estudos do sociólogo Norbert Elias sobre manuais de boas maneiras ao longo da história, Pacheco (2008) assinala a relação que os hábitos alimentares têm com o passado, condicionados pela coletividade. E cita também Paul Rozin, que exemplifica essa condição com três tipos bem distintos de hábitos alimentares: o americano, o hindu e da comunidade dos Hua, na Papua Nova Guiné. O primeiro grupo mantém hábitos mais voltados às questões nutricionais e dos prazeres fornecidos pela alimentação; o segundo grupo trata da alimentação de forma mais hierárquica, não misturando classes sociais nem à mesa nem na qualidade dos alimentos; já o terceiro grupo leva a alimentação como uma transferência de essência vital, praticando inclusive o canibalismo com o corpo de entes falecidos, para absorver suas virtudes ao comer sua carne. Encontramos, então, uma representação bem literal do que se come além da comida, não é?

Maior importância na escolha do alimento e do modo de comer é dada por questões de identidade, seja individual ou grupal, superando até mesmo o valor nutricional que, biologicamente falando, poderia ser preferível. É relativamente fácil, então, entender por que a humanidade reflete sua estrutura social no ato de comer (PACHECO, 2008), já que se alimentar é também uma forma de se reconhecer e se localizar em sociedade (CUERVO; HAMANN; PIZZINATO, 2018), além de comunicar identidades sociais e pessoais, por identificação (CANESQUI; GARCIA, 2005; LEONEL; MENASCHE, 2017; GIMENES-MINASCE *et al.*, 2018) e influenciado por emoções e hierarquias (PACHECO, 2008).

Pois bem, ofereço mais uma pitada das experiências daquela minha paciente que foi à China: em muitos dos restaurantes que ela frequentou, principalmente os mais sofisticados, encontrou mesas giratórias. Mesas redondas com o centro capaz de girar, onde são depositados os pratos escolhidos pelos comensais e cada um, com seus “palitinhos” e sua cuia, serve-se deles. Mas não é preciso ir à China para conhecer essas mesas. Em um bairro oriental localizado em São Paulo é bem comum encontrá-las. O que é hábito diferente do nosso e que minha paciente conheceu foi referente à hierarquia: os mais velhos devem se servir primeiro e todos compartilham de todos os pratos escolhidos, usando seus próprios “talheres” para pegar, os mesmos levados à boca. Foi, para ela, uma experiência muito interessante e acredito eu, observando sua fala e seu modo de se expressar, que ela tenha se alimentado não apenas daquelas iguarias, mas de todo o modo de comer, daquelas companhias cheias de curiosidades

e da forma como era servida, além de toda a decoração dos espaços. Alimentada com tudo isso, minha paciente me trouxe uma bagagem muito interessante de suas experiências. E alimentou-me.

Consideremos, então, outro ponto importante da constituição de hábitos alimentares: a classe social. E as hierarquias outras. Pela experiência da paciente, na China há o fator hierárquico por idade, que provavelmente tem relação com a experiência de vida e desenvolvimento pessoal maior dos mais velhos em comparação aos mais novos e menos “vividos”. Pela experiência de estudos de Paul Rozin, citado por Pacheco (2008), a Índia hindu usa a alimentação como manutenção das distinções sociais, oferecendo alimentos melhores a membros de casta superior e não permitindo que castas inferiores preparem ou comam desses alimentos – e casta, aqui, não significa diferenciação de classe social como conhecemos, mas envolve hereditariedade e religião, além de nível socioeconômico.

De acordo com Canesqui e Garcia (2005) “Comemos também de acordo com a distribuição da riqueza na sociedade, os grupos e classes de pertencimento, marcados por diferenças, hierarquias, estilos e modos de comer, atravessados por representações coletivas, imaginários e crenças” (p. 11) e já falamos aqui sobre esse pertencimento, suas características e consequências. Cabe aqui reforçar que ao escolhermos o que comer e ao consumir o que escolhemos, estamos ingerindo também *status*, posicionamento social. Mais ainda se estivermos acompanhados, pois comunicamos ao outro esse lugar.

Comer e beber juntos é típico da espécie humana (MONTANARI, 2013), fortalece e faz florescer relações, consolida acordos, determina distinção social e civilizatória, é capaz de expressar religiosidade (MOREIRA, 2017) e permite experiências ímpares.

Quando um homem moderno compra comida, a consome ou a serve, não está apenas manipulando um objeto, mas também constituindo uma informação e construindo significados, tornando as decisões alimentares uma forma de comunicação deste sujeito com o mundo. (GIMENES-MINASCE *et al.*, 2018, p. 103)

Mundo este estabelecido em uma realidade globalizada e contemporânea, carregado de suas especificidades já apontadas no prato anterior a este. Vamos só reforçar aqui sobre os processos de industrialização dos alimentos e suas adaptações, a fim de destacar o quanto este fator influencia diretamente na formulação de hábitos alimentares e do que se come além da comida.

O mundo globalizado, acompanhado de livre acesso à *internet* e distribuição informativa em massa, universaliza e desterritorializa culturas, mesmo que elas ainda se posicionem e se reforcem dentro de seu próprio grupo. A globalização atinge, portanto, as indústrias, permitindo facilitação de acesso a alimentos que antes eram exclusivos de determinada região, aplicando

métodos modernizados de conservação e transporte. Por um lado, isso é muito interessante e aproxima as culturas, mas por outro é impactante no que diz respeito à saúde e conhecimento sobre o que exatamente estamos consumindo quando escolhemos um alimento quimicamente conservado, por exemplo. A formação, então, dessa sociedade globalizada acaba por modificar escolhas e preferências, mas também modos de ser, de sentir, de pensar e imaginar (GARCIA, 2003) do indivíduo, fazendo com que se alimente do novo e do desconhecido, além de toda essa bagagem profundamente conhecida por ele desde sua introdução alimentar quando bebê. Alimentamo-nos também daquilo que nem mesmo sabemos do que se trata, porque escolhemos a praticidade, o alcance, o prazer e todas as outras vantagens dos alimentos industrialmente modernizados – e com marcas bem estabelecidas no mercado, para nos aliviar um pouco da culpa, justificando com um “Ah, mas se não fosse bom não seria tão conhecido e consumido, não é?”.

Há muito o que explorar em estudos e pesquisas sobre a comensalidade contemporânea relacionada a questões que atingem o campo da Psicologia e esta dissertação não se atreve a ser mais do que uma provocação para que isso aconteça. E um ponto que vale destacar em capítulo específico é o que se segue, sobre essa relação com a comida e as tecnologias introduzida aqui, desde essa industrialização e globalização até a presença física de aparelhos tecnológicos e soluções virtuais na alimentação, então prossigamos.

4 Tecnologias à mesa

*É preciso ser generoso no tamanho da colherada
e nas relações que estabelecemos por aí.*

(Ana Holanda)

A tecnologia está fortemente atrelada ao nosso dia a dia e em várias de nossas atividades diárias, inclusive ao momento da alimentação. Há quem considere isso bom, há quem repudie e denuncie essa realidade como destruidora dos laços afetivos e do contato humano. E há quem aproveite a presença da tecnologia nas refeições de modo positivo e de modo negativo. Trago agora o prato da tecnologia à mesa, vejamos se lhe apetece.

Em minhas observações, raramente faltou o uso de aparelhos eletrônicos como celulares, *tablets* e até *notebooks*. Alguns pontos interessantes observados envolvem diferenças de nível econômico e regional, por exemplo. Em restaurantes aparentemente frequentados pela classe média de São Paulo, o uso de celulares era bem frequente, principalmente para fotografar, gravar vídeos e compartilhar entre o grupo aquilo que se vê no aparelho. Também foi comum ver crianças usando aparelhos eletrônicos para se distraírem enquanto os adultos conversavam entre si. Como já mencionei, em minhas observações as crianças pareciam não aproveitar o ambiente de restaurantes como os adultos e, possivelmente, usar aparelhos eletrônicos para se distrair era uma opção agradável a elas (e provavelmente aos adultos, que conseguiam aproveitar o momento com mais tranquilidade).

Nas praças de alimentação e em restaurantes mais populares que visitei, o uso do celular era também muito frequente, porém para outras finalidades, que não fotografar, filmar ou fazer passar o tempo. Nestes espaços, o uso da tecnologia era mais individual e visual, para leitura e às vezes para digitação e gravação de áudio; um uso mais objetivo, quase nem um pouco compartilhado e, na maioria das vezes, um uso silencioso.

Um terceiro tipo de espaço, dos restaurantes mais sofisticados, de classe social mais elevada, aí sim o uso de aparelhos celulares era menos frequente, mas também atribuo isso à idade dos comensais e à maneira como a comensalidade costumava ser ali, mais convivial e incluindo também garçons e outros profissionais, além daqueles que se sentavam à mesa. Os eletrônicos perdiam lugar para outras atividades exigidas pelo ambiente e pela forma de se alimentar ali.

O horário da refeição também pareceu influenciar na forma como os aparelhos eram utilizados durante a alimentação. Durante os almoços observados o uso pareceu mais silencioso,

mais abreviado e individual, diferente das observações feitas durante o jantar. Na janta o uso foi menos recorrente, mas, quando acontecia, era mais compartilhado e demorado, assemelhando-se à forma de comer. A atenção aos aparelhos parecia relacionar-se, de alguma forma, com a atenção à comensalidade em si, como se fossem, eles próprios, mediadores fundamentais do encontro entre os comensais durante o seu uso. Como se incluir o aparelho àquele momento fosse como incluir mais um à mesa.

Outra experiência bem interessante em meus registros de campo foi em restaurantes considerados *pet friendly* (espaços que aceitam a presença de animais de estimação, principalmente cachorros). Nestes ambientes também foi raro presenciar o uso de aparelhos celulares na mesa daqueles que estavam com seus *pets*. A atenção era mais voltada a eles e a comunhão entre comensais de outras mesas e profissionais do local também era maior. Pelo jeito, aproveitar os animais é mais prazeroso e proveitoso que se conectar à tecnologia.

Mas hoje é comum que as pessoas postem momentos do seu dia a dia (geralmente a parte socialmente considerada positiva e saudável), o que inclui os lugares onde comem e suas refeições, principalmente se forem locais e alimentos mais sofisticados, visualmente atraentes e aparentemente naturais. Tudo isso comunica algo a quem recebe. Tudo isso colabora para uma comensalidade ampla, globalizada e influenciada pela sociedade.

Apesar disso, o uso praticamente obrigatório de redes sociais parece ter provocado em algumas pessoas uma aparente mania de fotografar seus momentos e compartilhá-los. São 95 milhões de fotos compartilhadas só em uma das redes sociais, o *Instagram*, além de 4,2 bilhões de reações às fotos (as curtidas) a cada dia nessa rede, isso sem contar todas as que não são compartilhadas. 85% dos jovens e adultos no Brasil têm no bolso um *smartphone*, celular com câmera fotográfica. Ao trazer essas informações, Giovanni (2019) discorre sobre estudos da psicóloga Giuliana Mazzoni, que conclui que o hábito de fotografar cada momento vivido pode não só atrapalhar o aproveitamento como também faz com que o cérebro processe superficialmente o que foi vivido e prejudique as memórias, tornando-as fracas e difíceis de acessar. A psicóloga Linda Henkel, da Califórnia, menciona ainda o *photo-taking impairment effect* ou *efeito de prejuízo por tirar fotos* (tradução livre), que é justamente o efeito com impacto negativo nas experiências e lembranças do momento vivido (NO..., 2013). Além disso, fotos planejadas, como são na maior parte dos casos, registram identidades distorcidas e irreais.

Fotografar é uma forma de deixar a vida menos furtiva (GIOVANNI, 2019) com registros permanentes e fotos costumam ser atrativas e interessantes, especialmente tratando-se de comida. Comer envolve prazer e satisfação, sentimentos fortemente estimulados pela imagem, principalmente se for uma imagem propositalmente preparada para provocar e seduzir,

como acontece em muitas fotos de comida e de momentos de refeição e comensalidade, acarretando certa espetacularização da comida e um “apetitoso espetáculo visual globalizado” (SANT’ANNA, 2003, p.41), além de certa fetichização da comida (GIMENES-MINASCE *et al.*, 2018) por meio da imagem.

Quanto a essa fetichização podemos apontar consequências bem significativas do ponto de vista da Psicologia e da saúde psicossocial do comensal. Ao pesquisar sobre o assunto, encontrei o termo *mukbang* em minhas buscas e procurei saber mais sobre, ao descobrir que o significado dessa expressão coreana é “transmissão do ato de comer”. O movimento, originado na Coreia do Sul, é uma espécie de “espetáculo virtual onde uma pessoa se apresenta comendo altas quantidades de comida e diversas pessoas de todo o mundo assistem” (SIQUEIRA, 2020). A comida é ali erotizada, como movimentos, expressões e linguagem com objetivo de seduzir o espectador, influenciando seu comportamento de consumo por meio do desejo e da sedução.

Os chamados *mukbangers*, no Brasil, produzem seus alimentos em ambiente intimista, como quarto e sala, consomem de forma acelerada alimentos com má qualidade nutritiva, como ultraprocessados e *fast food*, além de comer em excesso, inclusive demonstrando alguma preocupação em relação aos seus estados de saúde, mas ainda assim comendo com prazer. Tal atitude é evidentemente grande potencializadora de transtornos alimentares e vícios, mas também é solução para comensais solitários e que se sentem culpados por seus hábitos alimentares não saudáveis, encontrando companhia, pertencimento, coletividade e compreensão no movimento coreano (SIQUEIRA, 2020) que já é tendência em vários países, incluindo o Brasil.

A forma como o *mukbang* se apresenta inclui encenações eróticas, orgasmo gastronômico e prazer vicário (SIQUEIRA, 2020), remetendo ao que chamamos hoje de *food porn*, “uma exposição midiática excessiva e até mesmo obsessiva de fotografias e vídeos de alimentos e de pratos de comida prontos, atraentes e sedutores, em redes sociais” (JUNQUEIRA, 2020, p. 173), utilizada hoje de forma massificada como promoção mercadológica do setor alimentício, afetando os comensais contemporâneos com a provocação de desejo, sublimação da experiência de ingestão e erotização da saciedade ao comer (JUNQUEIRA, 2020).

Além disso, fotografar, filmar e publicar alimentos com mais frequência e importância que aproveitar os momentos de refeição ou as companhias pode ser indício de transtorno alimentar, aponta a psiquiatra Valerie Taylor, da Universidade de Toronto, Canadá. Se as pessoas fotografam aquilo que importa mais e que tenha relevância para perpetuação por meio da imagem, a escolha do que fotografar não pode ser considerada irrelevante ou superficial. A

psiquiatra diz que a comida é ponto chave na interação social e se o alimento em si supera essa interação, pode ser algo incomum e preocupante, especialmente se em excesso (PESSOAS..., 2022).

Como já apresentei, foi bem comum ver pessoas fotografando seus pratos de comida nos restaurantes que visitei, inclusive selecionando os pratos a serem fotografados, excluindo alguns do foco e demonstrando um interesse seletivo do que mostrar na fotografia. Sabemos que a se alimentar é uma forma de linguagem (LEONEL; MENASCHE, 2017) e de movimento comunicacional (OLIVEIRA; BARCELLOS; PRADO, 2019), que comunica identidades (CANESQUI; GARCIA, 2005) mesmo que nem percebamos isso em nosso dia a dia. As escolhas e a aceitação do que é melhor consumir ou não, mostrar ou esconder, fica então explícita na imagem – ou excluída dela – que o comensal criou e publicou. Refletindo na opinião e naquilo que o outro “curte, comenta e compartilha” nas redes sociais *online*.

Pode parecer ruim, mas há um aspecto muito bom nessa virtualização da comensalidade, do meu ponto de vista. Hoje existem aplicativos e outras plataformas digitais, além das redes sociais, que criam espaços para os comensais, seja para marcar encontros e encontrar pessoas e restaurantes próximos, seja para compartilhar refeições virtualmente. A comensalidade persiste e se revitaliza (GIMENES-MINASCE *et al.*, 2018), adaptando-se às mudanças sócio-históricas.

Lembrando agora de uma situação bem curiosa que observei, gostaria de lhe oferecer para que experimente e reflita sobre seu sabor: é bom, ruim ou é daqueles que a gente não sabe dizer bem o que achou? Estava em um luxuoso restaurante francês em São Paulo, quando percebi um grupo de comensais em que um deles agia de forma bem diferente dos demais. Havia quatro pessoas, uma delas era uma jovem que incansavelmente filmava o momento da alimentação, o restaurante, os pratos, mostrava os outros comensais, mas principalmente aparecia ela mesma nas filmagens e falava muito para a câmera. Os outros se mantinham sentados, conversando e comendo. Eles não pediram nenhum prato principal, mas várias entradas e dividiam todas elas.

Agora fica a reflexão: essa jovem estava destruindo a relação convivial daquela mesa e atrapalhando os comensais de aproveitarem o momento ou estava permitindo que mais pessoas participassem daquele momento especial e em um lugar não acessível para todas as classes? Porque o local era muito sofisticado e de tradição francesa, que de acordo com os estudos de Fischler, tende a preferir uma comensalidade mais tradicional e que respeita os limites da mesa e das refeições. Ao mesmo tempo, é um local de comensalidade economicamente discriminatória e, por isso, impede que algumas pessoas possam passar pela experiência de frequentá-lo. Há estudos que alegam que *smartphones* e a *internet* tendem a inibir a qualidade

das interações à mesa e, conseqüentemente, diminuem a empatia entre os comensais, mas há também estudos que comprovam que as tecnologias revitalizam a proximidade física e permitem novos laços, estabelecem intimidade e reforçam relações (GIMENES-MINASCE, 2018) que, muitas vezes, poderiam ser impossibilitadas por inúmeros motivos, como limitações físicas, socioeconômicas, ou até a presença de um recém-nascido, por exemplo.

Ou, para deixar este banquete ainda mais atual, o impedimento poderia vir do distanciamento social devido à pandemia do vírus SARS-COV-2. Pessoas com comorbidades que podem ter o caso agravado caso se contaminem, idosos, gestantes, bebês, pessoas que trabalham na área da saúde... todas precisaram se afastar da sociedade e de momentos de comensalidade em público, o que obviamente causa emoções e sentimentos negativos e, se não fosse a internet, poderiam ficar doentes não de COVID-19, mas de ansiedade, depressão, síndrome do pânico, enfim. Refletir com cuidado e com o máximo possível de imparcialidade sobre a tecnologia à mesa pode ajudar – e muito – a entender melhor a comensalidade nos dias de hoje e reforçar as possibilidades de convivialidade.

E além das questões psicossociais que podem ser prejudiciais ao comensal, há também questões de ordem biossocial e ecológica. Estamos inseridos na sociedade do hiperconsumo; a globalização permite acesso ao novo e isso estimula o consumo desnecessário e, conseqüentemente, a produção massificada e o desperdício. Com a comida não é diferente e isso afeta diretamente o meio ambiente como um todo e compromete a possibilidade de uma vida mais saudável e sustentável. Mucelin e Durante (2018) apontam, por exemplo, para conseqüências como a fome, o desmatamento, o uso excessivo de água, extinção de espécies da fauna e da flora, degradação do solo, poluição e deslocamento (no mínimo) de indígenas para longe de suas terras. Três linhas e conseguimos nos arrepiar ao reconhecer o quanto o consumo excessivo e o desperdício de alimentos podem afetar o planeta e a todos nós, que vivemos e dependemos dele.

Os autores também mostram possíveis formas de diminuir esses impactos por meio do uso da tecnologia. Encontramos, novamente, uma forma positiva de trazer a tecnologia à mesa. Para um consumo mais consciente e sustentável, foram criados aplicativos com uma metodologia chamada de *food-sharing*, para o consumo colaborativo de alimentos. Este consumo colaborativo tem sido considerado “uma forma prática comercial em que os consumidores partilham o acesso a produtos e serviços em vez de exercerem a propriedade individual” (MUCELIN; DURANTE, 2018, p. 216) e, ao contrário das ações individualizadas e pessoais, é capaz de unir pessoas em prol de um objetivo comum. No caso do *food-sharing*, isso é realizado no âmbito alimentar, conectando pessoas e estabelecimentos para compartilhar

alimentos excedentes próximos ao final do expediente ou próximos à data de validade, podendo aproveitar descontos ou prover doações a entidades assistenciais (MUCELIN; DURANTE, 2018).

Aliado às vantagens ambientais geradas pela redução do desperdício de alimentos, o compartilhamento de produtos alimentares é responsável por aproximar pessoas em prol de uma intenção comum, estabelecendo-se como um elemento de combate ao individualismo característico da sociedade pós-moderna. O novo consumir, nessa lógica, é capaz de conectar pessoas anteriormente estranhas umas às outras para que elas possam dividir uma refeição, valendo-se das comodidades que o veloz aprimoramento dos *softwares* proporciona. (MUCELIN; DURANTE, 2018, p. 221)

Essa é mais uma forma não destrutiva e positiva de trazer à mesa a tecnologia, assim como o uso de *food porn* para incentivar a boa alimentação e práticas sustentáveis e ecológicas, e assim como aplicativos e atividades de transmissão do ato de comer podem solucionar questões de isolamento, solidão, e resistência à cultura do corpo magro e da imposição de uma alimentação saudável.

Segundo a mais recente EY Future Consumer Index, avaliação de previsão de consumo feita pela global de consultoria EY (Ernst & Young Global Limited), as empresas alimentícias têm enfrentado os desafios de atender novas exigências do consumidor e isso inclui ações de sustentabilidade, valorização do meio ambiente e regresso a hábitos considerados saudáveis (MORRISON, 2022), como cozinhar o próprio alimento e escolher comidas frescas e mais naturais. Além disso, evitar o hiperconsumo e o desperdício fazem parte de ações sustentáveis. O supermercado norte-americano Kroger, por exemplo, utiliza uma Inteligência Artificial para ajudar os comensais a combinar alimentos que já estão em sua cozinha com recomendações e inspiração para evitar desperdício e preparar o próprio alimento (MORRISON, 2022). Estamos, então, provavelmente retornando a hábitos mais tradicionais e, no momento, em um misto de individualização globalizada e tradições modernizadas. Tudo muito novo e confuso, ainda.

O estudo também aponta que a pandemia do vírus SARS-COV-2 provocou algumas mudanças nas tendências de hábitos alimentares, como aumento no uso de serviço *delivery* de supermercados e não só de *fast-foods*, assim como maior confiança e disposição para preparo do próprio alimento em casa (MORRISON, 2022), regressando ao tradicional preparo da refeição para a família e retorno da comensalidade compartilhada na mesa. Ainda assim, em meio ao mundo contemporâneo, acelerado e repleto de ocupações diárias. Com isso, as empresas alimentícias precisam se preparar para disponibilizar um novo tipo de produto: híbrido, nem tão processado, nem tão “cru”, mas conveniente, rápido e com aquele sabor e aroma da prazerosa refeição caseira.

Mas o desafio mais interessante que essas empresas enfrentam, na minha opinião, em se tratando de comensalidade contemporânea e presença da tecnologia à mesa está na adaptação das experiências alimentares no chamado metaverso. De acordo com o *Oxford English Dictionary*, o termo é designado a um “espaço de realidade virtual no qual os usuários podem interagir com um ambiente gerado por computador e outros usuários” (MORRISON, 2022, tradução nossa). Agora, refletindo aqui, como virtualizar a experiência do ato de comer? Como fazer as pessoas comerem digitalmente? Esse pensamento, de alguma forma, me assombra um pouco. Então descobri que já existem restaurantes e supermercados inseridos em jogos de realidade virtual. Você está jogando com seu personagem, dentro daquele mundo virtual, e entra em uma unidade do Mc Donald’s ou do supermercado Carrefour e faz seu pedido. Em alguns minutos ou horas seu pedido chega no mundo real, tocando a sua campainha, pra que você possa se alimentar enquanto continua inserido na realidade virtual e no jogo. No mínimo, intrigante. Se refletirmos um pouco mais, indispensável para estudos e aprofundamento do assunto no âmbito do psiquismo, da saúde mental e, obviamente, da Psicologia.

Estamos diante, então, de processos tecnológicos, aparelhos eletrônicos e métodos de exibição e compartilhamento do ato de comer usados para influenciar a sociedade tanto de forma positiva quanto negativa. É preocupante ver as consequências prejudiciais do uso inapropriado, mas é propício saber que há como permitir que a tecnologia participe das refeições e proporcione comensalidade em época de escassez do tempo e excesso de individualização.

O alimento é, como vimos, é mediador das relações sociais e, com isso, uma comensalidade saudável é essencial, seja ela em presença física ou virtual do outro e, na minha opinião, apesar dessa ampliação do mundo virtual que se mistura com a realidade física – que já é chamada de experiência *phygital*, digital e física (VILELA, 2022) – ser assustadora de certa forma, é também provedora de comunhão e compartilhamento, basta atentarmo-nos aos cuidados que envolvem o uso adequado para a saúde mental e física, permitindo acesso à convivialidade durante as refeições, independentemente de onde (e de como) as pessoas estiverem.

5 Emoções, memórias e afetos na alimentação

Saudade é um pouco como fome. Só passa quando se come a presença. Mas às vezes a saudade é tão profunda que a presença é pouco: quer-se absorver a outra pessoa toda. Essa vontade de um ser o outro para uma unificação inteira é um dos sentimentos mais urgentes que se tem na vida.

(Clarice Lispector)

Antes de degustarmos deste último prato principal, cabe esclarecer o título escolhido para este trabalho. As palavras sabor e saber são derivadas de uma mesma raiz latina, *sapere*, que significa ter gosto. Como explica Barcellos (2017), *sapere* significa tanto a qualidade do que pode ser saboreado e discriminado quanto, por extensão, ter consciência de, inteligência. Não poderia ter palavra melhor para representar o que senti enquanto pesquisava e estudava, e que embricasse em duas palavras-chave para esta dissertação: saber e sabor.

Agora, vamos rememorar os saberes de todos os pratos anteriores. Pois, se saber e sabor estão intimamente relacionados, é evidente que a experiência alimentar tem o poder de produzir lembranças e de aquecer memórias sobre as ocasiões e as companhias que participaram de cada momento comensal. Desse modo, conforme tentamos sugerir até aqui, há, sem dúvida, uma importância inegável da Psicologia nos assuntos que envolvem a comensalidade contemporânea e o ato de comer. A seguir, compartilharemos este prato na primeira pessoa do plural, saboreando juntos essa fusão de saberes.

Discorreremos até aqui sobre muitos aspectos que envolvem a comensalidade, a comida e o ato de comer. No primeiro prato degustamos a complexidade do ato de comer, como experiência natural e sociocultural, capaz de definir grupos, destacar padrões e desencadear sentimentos de pertencimento e exclusão. Sentimos, então, o gosto social e cultural das formas de comer.

Depois abordaremos a comensalidade nos tempos atuais, afetada pela modernidade e pela globalização, pelo acesso rápido e diverso à informação e pelos avanços tecnológicos que alcançam a comida e os modos de comer. Experimentamos algumas diferenças entre comer em casa ou na rua, entre almoçar e jantar no dia a dia e até mesmo as diferenças culturais que envolvem a alimentação contemporânea de diferentes países. Sentimos o gosto agri-doce da diversidade alimentar, percebendo as vantagens e desvantagens da abundância: de informações nutricionais e gastronômicas, de tipos de comida (naturais ou industrializadas) e de formas

diferentes de se alimentar e de preparar (ou não) o alimento. Saboreamos também a mudança na convivialidade do comensal contemporâneo e da sua transformação para individualização, liberdade e responsabilidade, que se conflituam junto a toda essa abundância e causam sensações e emoções das mais diversas.

Antes de passar ao próximo prato, gostaria de beliscar um pouco mais desse segundo, lembrando sobre os estudos de Fischler e sua teoria da gastro-anomia na comensalidade contemporânea. Gostaria de temperá-la um pouco mais com meu olhar como psicólogo. Destacar essas possíveis emoções e sensações que os problemas alimentares podem provocar. Consideremos o exemplo de algumas das minhas observações em campo: não foi uma ou duas vezes, mas em algumas delas, em que pude notar reações interessantes durante a escolha do prato feita pelos comensais observados. Em filas de *fast-foods*, pude notar inquietude nas pessoas que aguardavam sua vez sempre que a pessoa que escolhia demorava. Numa delas, um casal estava escolhendo e a mulher, ao notar que algumas pessoas da fila disparavam feições de reprovação, chacoalhou o rapaz e parecia dizer para que ele escolhesse logo. Ele deu de ombros. A reação em cadeia foi interessante e ficou nítida. Pessoas olhando sérias, cruzando os braços, fazendo gestos que demonstravam inquietação.

Em outra situação, uma criança dizia em voz alta: “Esse, quero esse! Não, não... esse!”. Depois de poucos minutos: “Não, mãe, quero este aqui!”. E a mãe, já aparentemente irritada, olhou fixamente para o garoto e disse algo, provavelmente impedindo que ele mudasse de ideia novamente, pois foi o que aconteceu.

Esses exemplos demonstram que muitas possibilidades de escolha podem causar ansiedade, insegurança, irritabilidade e até reações emocionais em cadeia, a depender da situação. Podem também afetar a característica *fast* (rápido, em tradução livre), altamente relevante para alguns dos comensais ali presentes, considerando a importância da agilidade quando se trata de uma hora de almoço na pausa do trabalho, por exemplo.

Situações de estresse na rotina diária não têm como serem ignoradas, principalmente em nossa realidade contemporânea, em que tudo parece mais rápido que o ideal, mais acelerado do que podemos suportar e mais complexo do que conseguimos administrar. Se a alimentação é realmente algo tão complexo como vimos até aqui e capaz de afetar diariamente a saúde não só física, mas emocional do comensal, como aceitar uma alimentação “a toque de caixa”, acelerada e apressada? Eis aqui um dos motivos pelo qual acredito que os profissionais da Psicologia poderiam olhar com mais cuidado para o aspecto sociocultural e subjetivo envolvido na experiência de comer. Nele, muitas emoções e sentimentos são convocados, inúmeros receios e constrangimentos podem ser experimentados.

O terceiro prato conduziu todos juntos à mesa e mostrou a relevância e complexidade do que é comer junto. Percebemos as notas de convivialidade escondidas durante uma refeição, seja ela acompanhada ou não de outra pessoa. Vasculhamos o ato de comer e encontramos o outro não só na presencialidade, mas na forma de comer, nas escolhas, recusas e hábitos alimentares. Percebemos a comida como fonte de significação e os modos de comer como processos identitários, capazes de fortalecer relações e provocar identificação e diferenciação entre os comensais e seus locais de representação.

No terceiro prato também descobrimos as especificidades da contemporaneidade interferindo no sabor típico de cada refeição. Reconhecemos o gosto da globalização e da industrialização invadindo os pratos e as mesas, mesclando rituais e hábitos e transformando-os em ainda mais diversidade, acesso e, ao mesmo tempo, dúvidas sobre o que se come. E então, colocamos o prato da tecnologia na mesa.

Nele saboreamos ainda com mais delonga os sabores da era contemporânea e digital. Iniciamos com o uso dos aparelhos eletrônicos durante as refeições e depois adentramos no compartilhamento não só presencial, mas virtual dos alimentos. Filmar, fotografar e publicar nas redes sociais pela *internet*, compartilhando com um número incalculável de pessoas um momento até então prazerosamente (ou dolorosamente) íntimo, complexo e profundo. Experimentamos as vicissitudes do ato de comer e as consequências desse tipo de alimentação, boas e ruins.

No quarto prato sentimos o sabor sedutor da alimentação erotizada e da fetichização da comida, provamos um pouco do movimento *mukbang*, dos diversos aplicativos e do metaverso, realidades capazes de prejudicar a saúde física e mental do comensal, mas também de combater sentimentos de solidão e marginalização, assim como dar voz aos que se sentem desprezados ou criticados por suas escolhas alimentares e modos de comer. Descobrimos que o prato da tecnologia, como diria minha avó sobre tomar remédios, é ruim, mas é bom. Evidentemente, aí está outro ponto importante para nós, psicólogos e outros profissionais da área da saúde e da qualidade de vida do ser humano, atentarmo-nos.

Nos dois últimos pratos, seria preciso rememorar o quanto a experiência de comer é aquela de ingerir não só a comida, mas também todo o significado simbólico que ela carrega. Assim, por exemplo, se um determinado prato possui em seu tempero a cultura e as tradições de sua origem e se os hábitos alimentares trazem consigo o aprendizado de toda uma vida, envolver questões do psiquismo na alimentação torna-se evidente.

Lembro-me, por exemplo, de uma famosa representação de experiência sensorial na literatura: as madeleines de Proust. Em *No Caminho de Swann*, primeiro volume de sua obra

completa *Em Busca do Tempo Perdido*⁸, Marcel Proust poeticamente descreve as memórias desencadeadas pelas madeleines:

Em breve, maquinalmente, acabrunhado com aquele triste dia e a perspectiva de mais um dia tão sombrio como o primeiro, levei aos lábios uma colherada de chá onde deixara amolecer um pedaço de madalena. Mas no mesmo instante em que aquele gole, de envolta com as migalhas do bolo, tocou meu paladar, estremei, atento ao que se passava de extraordinário em mim. Invadira-me um prazer delicioso, isolado, sem noção de sua causa. Esse prazer logo me tornara indiferente às vicissitudes da vida, inofensivos seus desastres, ilusória sua brevidade, tal como o faz o amor, enchendo-me de uma preciosa essência: ou, antes essa essência não estava em mim, era eu mesmo. Cessava de me sentir medíocre, contingente, mortal. De onde me teria vindo aquela poderosa alegria? Senti que estava ligada ao gosto do chá e do bolo, mas que o ultrapassava infinitamente e não devia ser da mesma natureza. (PROUST, 2006, p. 39)

Um clássico e espetacular exemplo do quanto se alimentar pode ser um potente detonador das memórias involuntárias e de afetos que modificam nosso modo de estar no mundo. Essa situação literária baseada nas memórias do autor, que inspirou estudos sobre a chamada memória involuntária e deu nome ao *efeito Proust* (MIAN, 2021). Memórias importantes e muito representativas podem ser desencadeadas pela comida, provocando sentimentos e emoções das mais variadas e despertando afetos e consequentes relações afetivas construídas indiretamente com os alimentos e rituais de refeição.

Memórias afetivas são, como sabemos, desencadeadas pelo acaso, mais especificamente por situações que se assemelham à afetividade criada durante a experiência vivida inicialmente. Tais memórias podem surgir de formas muito variadas envolvendo os sentidos. A visão de algum objeto ou lugar, o som de algo reconhecível, o toque, o cheiro, o sabor. Essa rememoração de significados criados ao longo da vida e guardados na memória pode, em diversas situações, ser fortemente importante e representativa. Pode provocar os mais diversos sentimentos, emoções e reações, a depender do que a memória afetiva representa. Considerando que a alimentação acontece diariamente e várias vezes ao dia, estamos todos frequentemente sujeitos a essas rememorações e, portanto, sujeitos a reviver experiências muitas vezes escondidas dentro de nós. Isso pode ser muito positivo e bem aproveitado, como também pode ser altamente doloroso e perigoso, portanto mais uma vez percebo a importância de reconhecermos nossa parcela de responsabilidade, como psicólogos, no desenvolvimento, acompanhamento e auxílio na construção de hábitos alimentares e da comensalidade como um todo, desde a primeira infância até a vida adulta e as peculiaridades do envelhecimento.

⁸ *Em Busca do Tempo Perdido* é a coletânea de romances de Marcel Proust, publicada entre 1913 e 1927, sendo as três últimas publicadas postumamente. No *Caminho de Swann* é o primeiro volume, publicado em 1913 e traduzido para língua portuguesa em 1948 (EM BUSCA do Tempo Perdido, 2022).

Em um estudo sobre a importância das memórias gustativas na profissão de cozinheiro, Ishizawa (2019) lembra também que tais memórias podem ser positivas e causar nostalgia, saudade e sublimação, como no caso citado, mas também podem ser negativas e provocar sensação de desprezo e aversão como é o caso dos remédios ou alimentos com sabor semelhante, por exemplo. Ishizawa (2019) menciona estudos sobre a aceitação do sabor de uma essência chamada *wintergreen*, em que nos Estados Unidos é alta por ser comumente usada em bebidas e doces, mas é rejeitada na Europa pois remete a remédios e pomadas, o que pode desencadear desconforto, estresse e traumas relacionados a doenças já enfrentadas.

Relembrando mais uma das experiências comuns da minha paciente viajante, destaco o momento em que ela falava sobre a falta que sentia de comer feijão, mais especificamente o feijão feito por sua mãe, com cheiro de coentro e bacon. Durante sua viagem ela não encontrou o alimento, mas assim que voltou pediu que sua mãe não esquecesse de preparar o feijão. Lembro-me dela se emocionar enquanto me contava que “chorou como um bebê” enquanto comia o feijão e sentia o cheiro familiar que há tanto tempo lhe faltou. Imagino que durante a viagem, recordar a comida da mãe que não estava presente poderia causar dor e sentimentos de solidão e desamparo, considerando meu conhecimento sobre as dificuldades de sua viagem sozinha e a associação que ela fez com outros momentos da vida. Depois que voltou, a mesma memória afetiva causou uma alegria imensa e algum alívio por sentir e ingerir a presença da mãe e de sua terra natal.

Ishizawa (2019) também fala sobre o despertar de emoções e sentimentos desencadeados pelo sabor e aroma registrados na memória durante o ato de comer. Esse assunto é também muito discutido por Barcellos em sua obra *O Banquete de Psique* (2017), que serviu de forte inspiração para continuidade deste trabalho. Desde o início me identifiquei com a obra, pois o autor também diz ter tido dificuldades para encontrar o assunto na literatura da Psicologia da mesma forma como eu busco, fugindo do foco em psicopatologias e nutrição.

Procurei na literatura da psicologia profunda, psicanalítica e junguiana, por uma abordagem que escapasse inteiramente da perspectiva psicossomática, ou mesmo simbólica tradicional, com relação a todo o capítulo da nutrição e do alimento, sua cultura, sua psicologia e sua psicopatologia. Que escapasse, de verdade, encontrei quase nada. (BARCELLOS, 2017, p. 9-10)

E em sua obra o autor associa a alimentação a várias metáforas da alma. Uma que cabe agora é a do paladar, do sabor, do gosto e da boca. Como diz Barcellos, o paladar é sentido complexo, em que a alma encontra muitas possibilidades imaginativas de prazer e dor, inspiração e vertigem, sendo “um campo aberto para a psicologia” (BARCELLOS, 2017, p. 41). O gosto, por sua vez, é como o “tato profundo” e nele incorporamos a alma do que está em contato conosco. E a boca, órgão do gosto, é a “máquina de sentir”, sendo inclusive associada

aos órgãos sexuais em seu estudo sobre a alimentação com suporte junguiano e em comparação ao caráter freudiano orgasmático. Não por acaso, a alusão proustiana ao sabor do que se come e à experiência amorosa, como vimos acima.

A boca, em sua capacidade tátil, sente não apenas o gosto, mas as texturas e consistências da comida, ou seja, provoca sensações. Junto ao sabor, essas sensações envolvem prazer e dor, atração e repulsa, estimulam fantasias e despertam memórias. Nesse último ponto, permitindo impacto psicológico (BARCELLOS, 2017) e, claro, direcionando a relevância do ato de comer e da comensalidade como um todo ao domínio da Psicologia.

Com esses adjetivos do sabor e do gosto construímos relações, avaliamos situações, descrevemos estados da alma e das coisas, imaginamos a vida e seus desafios, comunicamos melhor alegrias e tristezas. Eles, mais que tudo, delimitam para a alma os processos de absorção do mundo, transformando a alma em mundo. A alma precisa dos sabores como precisa do mundo. Mais que uma ponte, os sabores são uma *perspectiva* diante das coisas, e com eles a fantasia decola. A imaginação dos sabores confunde-se então com a imaginação dos humores, e podemos assim coagulá-los em *tipos psicológicos*, à maneira de Jung, ou tipos de alma, à maneira dos antigos: colérica, melancólica, sanguínea, fleumática, adstringente, ácida, purgativa, biliosa, seca, úmida, e assim por diante. (BARCELLOS, 2017, p. 52-53, grifos do autor)

Além de tudo, Barcellos (2017) também aponta para as semelhanças entre comer e transar, em que encontramos, na mesa e na cama, murmúrios, gemidos, gritos e sussurros. Ao comer excitamos fantasias e emoções. Somos seduzidos pela comida (lembramos, por exemplo, das características erotizadas do ato de comer no *mukbang* ou das imagens sedutoras feitas com método *food porn*) e toda sua representação de prazer e satisfação. Em entrevista com Goldenberg (2011), Fischler responde à pergunta sobre a importância prioritária que possivelmente Freud daria para a alimentação nos dias de hoje, em relação ao sexo: “Creio que ele pensaria isso sim. Acho que, se você desenvolvesse esta teoria, você provavelmente teria sucesso” (p.238). Jung, por sua vez, ao discorrer sobre a fome (sensação que precede a ação de comer) sinaliza que “na realidade, a vida dos primitivos é atingida mais fortemente por ela do que pela sexualidade. Nesse nível, a fome é o alfa e o ômega – a existência em si” (JUNG, [s.d.], p. 237, *apud* BARCELLOS, 2017, p. 31). E, para me acompanhar nessa preocupação sobre a alimentação e sua relevância, o psicólogo James Hillman alerta que “a comida é tão fundamental, mais até que a sexualidade, a agressão ou o aprendizado, que é impressionante perceber o descaso com a comida e o comer na psicologia profunda” (HILLMAN, 2013, p. 245, *apud* BARCELLOS, 2017, p. 31).

Barcellos (2017) desenvolve de forma quase poética o campo metafórico entre comida e alma, apetite e inanição, atração e repulsa. Destaca a riqueza de fantasias no ato de comer e suas variadas sensações e emoções envolvidas. Menciona expressões populares e outras metáforas que envolvem a comida, como colocar em pratos limpos, relações apimentadas,

comer com os olhos e tantas outras. Sua obra é indiscutivelmente interessante e provocativa, indo muito além do que este trabalho pretende, mas servindo como inspiração e reforço sobre esse envolvimento da Psicologia com a comensalidade de que tanto insisto em destacar.

Enfim, a alimentação é parte vital no desenvolvimento humano desde o seu primeiro momento, desde a primeira mamada (defendida por Winnicott como tendo enorme importância no desenvolvimento individual e processos de maturação⁹), seguindo por toda a vida. É parte da nossa rotina diária e acontece – ou deveria acontecer – algumas vezes por dia. Não tem como ignorarmos a importância fundamental da comida e do ato alimentar na psique humana e é este meu propósito ao aproximar a comensalidade, especialmente considerando as especificidades de nossa realidade contemporânea, da Psicologia, abrindo caminho para mais e mais estudos acerca deste assunto.

⁹ Winnicott defende a teoria da primeira mamada teórica em seus estudos sobre desenvolvimento humano, que pode ser encontrada em vários de seus livros, como “O ambiente e os processos de maturação” (1979) e “A família e o desenvolvimento individual (1965).

SOBREMESA

*A saudade minha maior era de uma comidinha
guisada! um frango com quiabo e abóbora-d'água
e caldo, um refogado de carurú com ofa de angú.
Senti padecida falta do São Gregório — bem que
a minha vidinha lá era mestra.*

(João Guimarães Rosa)

A fim de adoçar seu paladar, caro leitor, trago de sobremesa a este trabalho a doçura no novo, do ainda não esmiuçado e de saberes e sabores possíveis a partir dos assuntos que aqui foram introduzidos. Trago algumas das mais variadas possibilidades de interdisciplinaridade para discussão sobre comensalidade contemporânea e saúde mental e física, permitindo que este sabor adocicado ao final de nossa dissertação-banquete te instigue a refletir sobre essas possibilidades e, quem sabe, colabore com a evolução de pesquisas e de mais conhecimento sobre o assunto.

A nutrição e a gastronomia parecem demonstrar constante preocupação com os vínculos entre comensalidade e Psicologia. Também encontramos relações com a Psicologia no campo da Antropologia, da Sociologia, da História, da Hospitalidade e de tantos outros que é inevitável concluir que o caminho inverso também precisa acontecer. Acontecer mais e de forma mais elaborada. Precisamos expandir o olhar da Psicologia para além dos distúrbios alimentares e das psicopatologias, perceber que somos corresponsáveis pelo assunto de um ponto de vista macro, envolvendo tudo o que fora aqui levantado e ainda mais, provavelmente.

Vimos aqui a perspectiva da comida como linguagem, por exemplo, e acredito que há muito o que explorar sobre isso no campo da Psicologia e envolvendo outros estudiosos, para entendermos melhor o uso dessa linguagem no dia a dia e no desenvolvimento humano como um todo, desde a introdução alimentar – que inclusive acontece muito próxima do desenvolvimento da linguagem verbal e corporal –, passando por influências específicas da infância, adolescência, fase adulta e mundo externo, até a velhice e suas especificidades, como levantamos neste trabalho. Só nesse ponto já são possíveis muitos estudos, pesquisas e descobertas interdisciplinares e agregadoras para todos os setores envolvidos.

Ainda em relação às influências, há muito o que considerar, não somente sobre o indivíduo e sua subjetividade, escolhas e preferências na alimentação, mas levando em conta o quanto fatores externos podem afetar significativamente essas decisões e as consequências disso. Quanto a isso, posso sugerir muitas vertentes que aqui não couberam, mas que

obviamente têm muita relevância para estudos mais aprofundados e desenvolvimento de pesquisas qualitativas e quantitativas. Influências familiares, profissionais, regionais, culturais, temporais (como no caso da pandemia do vírus SARS-COV-2, fato histórico e muito recente, ainda muito a ser explorado), traumáticas, sociais e conviviais. Influência também da tecnologia, da internet e dos influenciadores digitais, das tendências difundidas rápida e globalmente pelo ciberespaço e do mais novo mundo do metaverso e tudo o que ele alcança e ainda pode alcançar sobre comensalidade e experiências alimentares, afetando direta e indiretamente o psiquismo dos usuários e até mesmo dos que não fazem uso, mas convivem com quem o faz e, conseqüentemente, são afetados e influenciados também.

A subjetividade humana é amplamente estudada pela Psicologia, evidentemente, mas ainda precisamos olhar para a importância da alimentação e das formas de comer na construção dessa subjetividade e o quanto o ato primitivo, diário e indispensável de comer interfere no desenvolvimento emocional, relacional e cognitivo do ser humano. Precisamos olhar para fatores na alimentação que já são avaliados pela Psicologia, como pertencimento e exclusão, desigualdades, desamparo, solidão, vazio, responsabilidades individuais e coletivas, autonomia, dúvidas, angústias, insegurança, medo e tantos outros. Emoções, sentimentos, afetos, memórias, imaginário, fantasias e poderia ainda mencionar muitos outros pontos, mas acredito que já tenha introduzido a possível amplitude e conexão entre comensalidade e Psicologia.

Também cabe a nós, psicólogos, aproximarmos-nos mais da Nutrição e estudarmos as conexões entre corpo e mente a partir da alimentação e das escolhas alimentares. Entendermos a relevância e credibilidade de dietas e restrições alimentares, aprofundarmos-nos sobre o acesso do indivíduo à informações diversas e distintas sobre o que comer e como comer, procurando auxiliar nas decisões individuais e no alívio de angústias e inseguranças. Procurando também entender e explicar sobre o corpo e sobre até onde a busca por determinado padrão corporal é mesmo saudável ou passa a ser nociva e doentia.

E quanto a ser saudável ou nocivo, também acredito que estudos da Psicologia podem ajudar a desmistificar certas crenças sobre o que é certo ou errado, bom ou ruim, ideal ou não em se tratando de comensalidade contemporânea. Tentei evitar julgar qualquer ponto levantado neste trabalho, não por falta de opinião ou interesse, mas justamente por acreditar que estamos vivendo momentos totalmente novos e diferentes de tudo o que já aconteceu, principalmente devido a avanços tecnológicos, mas também mudanças significativas na forma de pensar, agir e reagir a situações até então tradicionalmente mantidas. Tenho certeza de que podemos desenvolver trabalhos especificamente para avaliar julgamentos como esses de forma dialética, com pesquisas quantitativas, qualitativas e outras sobre o valor que têm os diferentes modos de

se alimentar, os diversos tipos de alimentos e formas de preparo, as mais variadas escolhas na alimentação e o quanto pode ser bom ou ruim comer sozinho ou acompanhado, em casa ou fora dela, em família, entre amigos ou no mundo virtual, por exemplo.

Acredito na importância de acompanharmos os avanços tecnológicos, quase como fazem os profissionais nas áreas de tecnologia, a fim de não ficarmos atrasados quando esses avanços chegarem até a mesa dos comensais e passarem a afetá-los o suficiente para reprogramar seus hábitos e alterar sua realidade e sua rotina alimentar. Conseqüentemente afetando a sua subjetividade, seu modo de pensar e agir, seus sentimentos e emoções, sua influência sobre o outro e sobre si, suas emoções e reações consigo e com o mundo. Se, como psicólogos, temos como missão auxiliar na saúde mental e relacional das pessoas, não há como dispensar a comensalidade como fator central no desenvolvimento individual e coletivo e, portanto, em nossa atuação clínica.

Há muito ainda a ser explorado, então espero que esta dissertação sirva não mais do que uma introdução, como dito, ao envolvimento da Psicologia com a comensalidade, para que muito mais possa ser desenvolvido sobre aspectos afetivos, relacionais e emocionais das refeições e do ato alimentar, para além do que fora aqui levantado. Espero ter aberto as portas – ou, pelo menos, as janelas – para um vasto mundo de possibilidades que levem a um entendimento mais amplo e profundo das questões humanas com intuito de ajudar as pessoas a compreenderem suas necessidades e vicissitudes ao longo da vida, tornando o caminho o mais aprazível possível.

OS SEGREDOS DO CHEF

Mas quando mais nada subsiste de um passado remoto, após a morte das criaturas e a destruição das coisas, sozinhos, mais frágeis porém mais vivos, mais imateriais, mais persistentes, mais fiéis, o odor e o sabor permanecem ainda por muito tempo, como almas, lembrando, aguardando, esperando, sobre as ruínas de tudo o mais, e suportando sem ceder, em sua gôticula impalpável, o edifício imenso da recordação.

(Marcel Proust)

Onde começa esta dissertação? Esta é uma pergunta que atravessou este trabalho por todo o tempo. Talvez aqui estejam alguns segredos, mas há outros que eu ainda nem conheço e que poderiam revelar algo que sempre nos escapa, e aqui não seria diferente. Mas vou tentar explicar o que consegui capturar.

Há um percurso teórico intenso que tange a formação técnica da nossa profissão, mas isso não possibilita o profissional a estar com outra pessoa, a atendê-la de forma específica e ajudá-la com toda a sua subjetividade. O que possibilitaria então? É na experiência que isso pode acontecer e isso traduz o que eu vivo.

Parece que estamos diante de questões que ninguém ousa falar, mas que todos deixam sugerir sua existência. E elas existem, sim. Mas por que não falar disso? É preciso pensar além da formação técnica do profissional, pensar sobre a pessoa que está nesse percurso, fazer um convite para que se debruce sobre as emoções, afetos, sensibilidade, erros, dúvidas, questionamentos de quem está em formação e de toda a vulnerabilidade do psicólogo da qual não se pode escapar.

A Psicologia inscreveu uma virada em minha vida. Não sei ao certo se foi uma escolha ou um encontro, mas foi durante o caminhar que surgiram as perguntas e as respostas. E são essas indagações e inquietações que aparecem aqui. Mas por que comensalidade? Por que alimentação? Qual a minha relação e experiência com isso? E como contar o começo disso? Como ocupar um lugar através de uma pesquisa?

A produção desta dissertação pretendeu escrever sentidos. Entre teorias, discursos e praxis. Encontrar caminhos para escrever, para olhar e escutar. E para começar essa expedição, talvez seja melhor começar pelo surgimento de uma motivação.

Aos 16 anos, por uma oportunidade apresentada pela minha irmã, fui trabalhar no universo da alimentação. Talvez ali eu estivesse ingressando em minha primeira formação real, da vida. Foram muitos anos de dedicação técnica exclusiva e intensa, mas o que ficou? Além de aprendizados, descobri que o ato de se alimentar poderia ser tão complexo, tão aberto, tão amplo e afastado de restrições e punições. Aprendi mecanismos bioquímicos e fisiológicos que a alimentação pode provocar em uma pessoa, mas isso não me completava. Saber que a alimentação oferecia seus afetos, seus cuidados, suas dores, seus sorrisos, isso sim me completava. E quando digo isso, quero dizer que ao compartilharmos refeições e nos alimentarmos, comemos muito além da comida que ali está. Comemos afeto, presença. Isso o meu primeiro percurso profissional não me ensinou. Tive que trilhar outros caminhos para chegar até aqui. E chego, então, nesta dissertação com essa inquietação.

Não sei direito o porquê de isso acontecer, mas me lembro de dois episódios muito significativos na clínica. Uma paciente relatou que um prato de feijão foi a salvação de uma tristeza que ela enfrentara naquele dia. E me disse: “Eu nunca mais comi um feijão igual àquele!”. Outra paciente me contou que só a enxergavam como uma pessoa compulsiva em relação à alimentação, mas em uma travessia impressionante, descobrimos que o caminho era justamente de vínculos e de abraçar o fato de precisarmos de nossas vulnerabilidades. Não sei ao certo o nome desse fenômeno, mas a alimentação continuou me acompanhando na vida. Até aqui. Tive, então, a felicidade de encontrar a professora Denise Sant’Anna, minha orientadora na elaboração desta dissertação, que trabalha sob perspectivas e óticas que se aproximam muito do que eu estava buscando. Denise queria menos a minha teoria e mais a minha experiência. O que eu observo quando estou em um restaurante? O que tem aparecido nas relações contemporâneas em torno da mesa? E foi assim que construí este trabalho. Aqui eu conto um pouco do que eu senti durante as observações, seja especificamente para esta pesquisa, seja em lembranças de outras observações e vivências. Muitas vezes me espantei com a presença da tecnologia, e em outras vezes percebi que a comida promove encontros, seja como for. Encontros de olhares e sorrisos. Encontros com o sabor. Encontros amargos, até.

A experiência da observação suscitou sentimentos, impressões, preconceções e diversas opiniões. Gerou desconforto em mim ao perceber que praticamente em todas as mesas ao meu redor tinham pessoas usando o celular ou, pelo menos, com um aparelho sobre a mesa. E fiquei intrigado com o enorme estranhamento que senti ao perceber que as pessoas, ao tirarem fotos ou gravarem vídeos, mudavam instantaneamente as suas feições, seus gestos e postura, e que, ao desligarem o aparelho, voltavam a um estado anterior, como se tivessem “murchado”. A indignação também apareceu em uma das observações, quando vi a enorme falta de

sensibilidade de um casal. Ambos faziam uso constante de seus celulares e sequer olhavam para o violinista que tocava ao vivo no restaurante. Durante as observações, por vários momentos, imaginei que alguém pudesse estar fazendo o mesmo comigo, me observando e chegando às suas próprias conclusões do que observava. Por onde passam as nossas observações? Elas podem ir além das nossas percepções?

Provavelmente não conseguirei responder a esses questionamentos e aflições, mas a experiência da observação possibilitou uma reflexão importante. Antes eu tinha a seguinte certeza: as pessoas deixam de interagir por permanecerem usando o celular. Apesar do exercício de observação ser um lugar de incertezas, percebi que, de alguma forma, as pessoas podem estar interagindo sim, ainda que mediadas pelo celular; pois o próprio gesto de várias pessoas (e outros detalhes pequenos) quase que imperceptíveis, demonstraram que elas estavam em interação e isso, de certa forma, derrubou minhas hipóteses e me fez perceber outros possíveis modos de funcionamento da sociedade.

A grande constatação que descobri no exercício de observação é a de que precisamos, como observadores, sair do modo automático e nos entregarmos à experiência, para assim adquirirmos uma noção, mesmo que mínima, da complexidade que é olhar a prática social e poder compreender o que acontece naquele momento. Para isso, é necessário um enorme esforço de sair do lugar em que estamos, de uma inserção habitual quase que repetida, para poder levantar questionamentos e fomentar discussões. Descobri que essa prática suscitou muitas emoções, mas que talvez consiga responder, enfim, onde começa essa dissertação.

Essa dissertação começou quando eu ainda era criança, perto dos 5 anos de idade, quando assistia minha Tia Dina (in memoriam) fazer bolo de cenoura com cobertura de chocolate para mim. Eu participava ativamente do processo e ela me deixava raspar a panela com os restos do brigadeiro. Uma experiência vivida e memória afetiva de comensalidade que marcou – e ainda marca – uma vida. Finalizo este texto sem ideias para concluí-lo, sem certezas. Só com o interesse em dividir minhas experiências. Espero ter compartilhado algo significativo neste banquete e que tenha conseguido alimentá-lo, caro leitor, em algum nível, mesmo que minimamente.

POR TRÁS DO SABOR

ANSILIERO, G. **O movimento Slow Food: a relação entre o homem, alimento e meio ambiente**, 2006. 54 f. Monografia (Pós-Graduação em Gastronomia e Segurança Alimentar) – Universidade de Brasília, Brasília, 2006. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/470/1/2006_GiulianaAnsiliero.pdf. Acesso em: 01 fev. 2022.

ARANHA, F. Q. *et al.* Mudanças no serviço de alimentação coletiva devido a pandemia de Covid-19, **Revista de Alimentação e Cultura das Américas – RACA**, ano 2, n. 2, p. 252-267, jul./dez., 2020. Disponível em: <https://raca.fiocruz.br/index.php/raca/article/download/96/40/#:~:text=Modifica%C3%A7%C3%B5es%20como%20distanciamento%20social%2C%20redu%C3%A7%C3%A3o,unidade%20e%20aceitas%20pelos%20colaboradores>. Acesso em: 05 jun. 2021.

AZEVEDO, E. de. Alimentação, sociedade e cultura: temas contemporâneos, **Sociologias**, Porto Alegre, ano 19, n. 44, p. 276-307, jan./abr. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/soc/v19n44/1517-4522-soc-19-44-00276.pdf>. Acesso em: 05 jun. 2021.

BARCELLOS, G. **O banquete da psique: imaginação, cultura e psicologia da alimentação**. 2 ed. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2017.

BATISTA, M. T.; LIMA, M. L. Comer o quê com quem? Influência social indireta no comportamento alimentar ambivalente, **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 26, n. 1, p. 113-121, 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722013000100013&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 05 jun. 2021.

BEZERRA, M. M. S. Os efeitos de subjetivação produzidos na experiência da refeição compartilhada nos grupos terapêuticos do CPPL, **Psicologia Clínica**, Rio de Janeiro, v. 32, n. 1, p. 59-78, jan./abr. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652020000100004#:~:text=Assim%20como%20descrito%20pelos%20autores,produzidos%20efeitos%20subjetivos%20entre%20si. Acesso em: 05 jun. 2021.

BUENO, M. L.; SANT'ANNA, D. B. de. Paysages de l'alimentation et expériences gastronomiques, **Brésil(s) - Sciences humaines et sociales**, v. 1, n. 17, p. 1-7, 2020. Disponível em: <https://journals.openedition.org/bresils/6279>. Acesso em 19 mai. 2022.

CANESQUI, A. M.; GARCIA, R. W. D. Uma introdução à reflexão sobre a abordagem sociocultural da alimentação. *In*: CANESQUI, A. M.; GARCIA, R. W. D., (org.). **Antropologia e nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2005. p. 9-19. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/v6rkd/pdf/canesqui-9788575413876-01.pdf>. Acesso em: 05 jun. 2021.

CASTRO, G. V. de; PORTELA, L. D. A. **A influência dos fatores psicológicos relacionados a nutrição**, 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/13472>. Acesso em: 05 jun. 2021.

CLAUDE Fischler e os dilemas da alimentação. São Paulo: [s. n.], 14 out. 2019. 1 vídeo (4 min 52 s). Publicado pelo canal Rede de Editores Web. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=PNBwpFS49KE>. Acesso em: 05 jun. 2021.

CUERVO M. R. M.; HAMANN, C.; PIZZINATO, A. Produção, sociabilidade e tecnologia na relação pessoa-alimento, **Revista Psicologia Política**, São Paulo, v. 18, n. 42, p. 364-378, mai./ago. 2018. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpp/v18n42/v18n42a12.pdf>. Acesso em: 23 nov. 2021.

DALVI, B. M.; MELLO, J. S. **A influência dos aplicativos de delivery na comensalidade e nos hábitos alimentares em tempos de distanciamento social**, 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2020. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14435/1/Bruna%20Morais%20e%20Julia%20Serejo.pdf>. Acesso em: 01 fev. 2022.

EM BUSCA do Tempo Perdido. **Wikipédia, a enciclopédia livre**, [S.I.], 31 mar. 2022. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Em_Busca_do_Tempo_Perdido. Acesso em: 26 mai. 2022.

EMILY in Paris. Produção de Darren Star. Los Angeles: Netflix, 2020. Seriado via *streaming*. 20 episódios.

ERICEIRA, R. C. dos S. Memória, identidade e comensalidade: a feijoada da família portelense, **Memorandum: memória e história em psicologia**, Belo Horizonte, v. 37, p. 01-21, jun. 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/memorandum/article/view/15074/17804>. Acesso em: 01 fev. 2022.

FISCHLER, C. **A antropologia da alimentação | Claude Fischler | TEDxParisUniversités**. [S. I.: s. n.], 26 jul. 2013. 1 vídeo (18 min 22 s). Publicado pelo canal TEDx Talks. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=j8BONu3cn6E&t=3s>. Acesso em: 05 jun. 2021.

FISCHLER, C.; MASSON, E. **Comer: a alimentação de franceses, outros europeus e americanos**. Tradução de Ana Luíza Ramazzina Guirardi. São Paulo: Editora Senac, 2010.

FONSECA, A. B. *et al.* Modernidade alimentar e consumo de alimentos: contribuições sócio-antropológicas para a pesquisa em nutrição, **Ciência & Saúde coletiva**, v. 16, n. 9, p. 3853-3862, set. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/nDxskbc8FySP6mFqFhz5ZFj/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 jan. 2022.

GARCIA, R. W. D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana, **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 4, p. 483-492, out./dez. 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/XBYLXK3XtmDgRfTbq7mKwYb/?lang=pt>. Acesso em: 22 jan. 2022.

GIMENES-MINASCE, M. H. *et al.* Comensalidade.com: uma reflexão introdutória sobre as novas tecnologias e as práticas do comer junto, **Revista Hospitalidade**, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 102-123, dez. 2018. Disponível em: <https://www.rev Hosp.org/hospitalidade/article/view/782>. Acesso em: 05 jun. 2021.

GIOVANNI, B. Psicólogos alertam: a mania de tirar fotos o tempo todo pode estar destruindo as nossas lembranças, e nos tornando pessoas mais superficiais. **Blog do BG**, [S.L.], 11 mar. 2019. Diversos. Disponível em: <https://www.blogdobg.com.br/psicologos-alertam-a-mania-de-tirar-fotos-o-tempo-todo-pode-estar-destruindo-as-nossas-lembrancas-e-nos-tornando-pessoas-mais-superficiais/#:~:text=Giuliana%20%20um%20de%20v%C3%A1rios,fracas%20%20mais%20dif%C3%ADceis%20de%20acessar>. Acesso em: 26 mai. 2022.

GÓES, J. A. W. Hábitos alimentares: globalização ou diversidade? *In*: FREITAS, M. C. S., FONTES, G. A. V., OLIVEIRA, N. (org.). **Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura**. Salvador: EDUFBA, 2008. p. 375-404. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/9q/pdf/freitas-9788523209148-21.pdf>. Acesso em: 20 jan. 2022.

GOLDENBERG, M. A comida como objeto de pesquisa: uma entrevista com Claude Fischler, **Psicologia Clínica**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 1, p. 223-242, 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652011000100014. Acesso em: 05 jun. 2021.

GOULAN, D. M.; SANTOS, M. A. dos. Corpo e palavra: grupo terapêutico para pessoas com transtornos alimentares, **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 17, n. 4, p. 607-617, out./dez. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/xx8y9VB7CWxcrHgP8WqNSPz/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 jan. 2022.

GUILIANO, M. **Mulheres francesas não engordam: os segredos indispensáveis para comer com prazer e... sem culpa**. Tradução de Marisa Murray. 1ed. São Paulo: Paralela, 2014. Disponível em: <https://www.companhiadasletras.com.br/trechos/88069.pdf>. Acesso em: 09 jul. 2022.

HERNÁNDEZ, M. H. Deleites y sinsabores de la comida y el comer: situando el tema, **Atenea (Concepción)**, n. 496, p. 41-54, 2º sem. 2007. Disponível em: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-04622007000200003. Acesso em: 05 jun. 2021.

HOLANDA, A. **Minha mãe fazia: crônicas e receitas saborosas e cheias de afeto**. São Paulo: Rocco, 2017.

ISHIZAKA, M. L. **A influência da memória gustativa na formação do cozinheiro profissional**, 2019. 25 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnólogo em Gastronomia) – Instituto Federal de Santa Catarina, Santa Catarina, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ifsc.edu.br/bitstream/handle/123456789/1263/Marcio%20Lucena%20Ishizaka%20TCC%202019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 22 mai. 2022.

JUNQUEIRA, A. H. Food Porn: imagens, sentidos sociais e virtualização do prazer de comer, **Discursos Fotográficos**, Londrina, v. 14, n. 26, p. 171-197, jan./jun. 2019. Disponível em: <https://www.uel.br/revistas/uel/index.php/discursosfotograficos/article/viewFile/37710/pdf>. Acesso em: 22 jan. 2022.

KLAUTAU, P.; WINOGRAD, M.; SOLLERO-DE-CAMPOS, F. Comer para existir: trauma, oralidade e contornos do eu, **Avances en Psicología Latinoamericana**, Bogotá (Colombia), v.

31, n. 3, p. 522-531, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v31n3/v31n3a06.pdf>. Acesso em: 03 fev. 2022.

LEONEL, A.; MENASCHE, R. Comida, ato alimentar e outras reflexões consumidas, **Contextos da Alimentação - Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade**, v. 5, n. 2, p. 4-13, jul. 2017. Disponível em: <http://www3.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistacontextos/wp-content/uploads/2017/07/1.pdf>. Acesso em: 05 jun. 2021.

LÉVI-STRAUSS, C. **O cru e o cozido: mitológicas I**. Tradução de Beatriz Perrone-Moisés. 1 ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2021.

LIMA, R. de S.; NETO, J. A. F.; FARIAS, R. de C. P. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade, **Demetra: Alimentação, Nutrição e Saúde**, v. 10, n. 3, p. 507-522, 2015. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/viewFile/16072/13748>. Acesso em: 05 jun. 2021.

LISPECTOR, C. **A descoberta do mundo**. 1 ed. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

MATTOS, C. L. G. A abordagem etnográfica na investigação científica. In: MATTOS, C. L. G., CASTRO, P. A. (org.). **Etnografia e educação: conceitos e usos**. Campina Grande: EDUEPB, 2011. p. 49-83. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/8fcfr/pdf/mattos-9788578791902-03.pdf>. Acesso em: 16 out. 2021.

MEDEIROS, M.; GALENO, A. Olhares sobre a alimentação contemporânea: a gastroanomia e os corpos de Botero, **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 26, n. 4, p. 465-472, jul./ago. 2013. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732013000400008&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 05 jun. 2021.

MENDONÇA, S. N. T. G. de *et al.* Saberes e sabores de memória e a qualidade de vida. In: SEURS – SEMINÁRIO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DA REGIÃO SUL, 31., 2013, Florianópolis. **Anais eletrônicos [...]** Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2013. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/117450/Oficina%20-%20Sa%20e%20Saberes%20e%20Sabores%20de%20Mem%20ria%20e%20Qualidade%20de%20Vida%20281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 11 jul. 2022.

MIAN, S. As Madeleines de Proust, **Planta – Educação**, São Paulo, 2021. Artigo. Disponível em: <https://planta.vc/as-madeleines-de-proust/>. Acesso em: 26 mai. 2022.

MONTANARI, M. **Comida como cultura**. 2 ed. São Paulo: Editora Senac, 2013.

_____. **Histórias da mesa**. 2 ed. São Paulo: Estação Liberdade, 2016.

MOREIRA, S. A. Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos. **Ciência e Cultura**, São Paulo, v. 62, n. 4, p. 23-26, 2010. Disponível em: http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252010000400009. Acesso em: 05 jun. 2021.

MORRISON, O. Why the metaverse will matter to the food industry in 2022 and other megatrends to watch. **Food Navigator**, Crawley, 01 jan. 2022. Article. Disponível em: <https://www.foodnavigator.com/Article/2022/01/07/Why-the-metaverse-will-matter-to-the-food-industry-in-2022-and-other-megatrends-to-watch>. Acesso em: 21 mai. 2022.

MUCELIN, G. A. B.; DURANTE, P. Do celular à mesa de refeições: o compartilhamento de alimentos por meio de aplicativos e seus impactos no contexto da *sharing economy*, **Res Severa Verum Gaudium**, Porto Alegre, v. 3, n. 2, p. 212-225, abr. 2018. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/resseveraverumgaudium/article/view/74753/47866>. Acesso em: 22 jan. 2022.

NABUCO, J. **Pensées Détachées et Souvenirs**. 1ed. Paris: Hachette, 1906.

NO Pictures, Please: Taking Photos May Impede Memory of Museum Tour. **Association for Psychological Science**, Washington, 9 dez. 2013. News. Disponível em: <https://www.psychologicalscience.org/news/releases/no-pictures-please-taking-photos-may-impede-memory-of-museum-tour.html>. Acesso em: 27 mai. 2022.

ODERICH, C.; RUIZ, E. N. F. Comer viajante: uma incursão pela alimentação em diferentes países, **Revista Iuminuras**, Porto Alegre, v. 20, n. 51, p. 117-144, dez. 2019. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/iluminuras/article/view/97329/pdf>. Acesso em: 03 fev. 2022.

OLIVEIRA, R. G. de; BARCELLOS, D. M. N.; PRADO, S. D. Corpo, consumos e comensalidade: reflexões sobre os afetos na publicidade, **Interin**, v. 24, n. 1, p. 139-156, jan./jun. 2019. Disponível em: <https://interin.utp.br/index.php/i/article/view/1601/1764>. Acesso em: 05 jun. 2021.

PACHECO, S. S. M. O hábito alimentar enquanto um comportamento culturalmente produzido. In: FREITAS, M. C. S., FONTES, G. A. V., OLIVEIRA, N. (org.). **Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura**. Salvador: EDUFBA, 2008. p. 217-238. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/9q/pdf/freitas-9788523209148-13.pdf>. Acesso em: 20 jan. 2022.

PESSOA, F. **Poemas Completos de Alberto Caetano**. 2ed. São Paulo: Ática, 2013. Disponível em: <https://www.coletivoleitor.com.br/wp-content/uploads/2020/03/poemas-completos-de-alberto-caetano.pdf>. Acesso em: 09 jul. 2022.

PESSOAS que postam apenas fotos de suas refeições nas redes sociais podem ter problema psicológico. **Jornal Extra**, Rio de Janeiro, 21 mai. 2013. Notícias. Disponível em: <https://extra.globo.com/noticias/saude-e-ciencia/pessoas-que-postam-apenas-fotos-de-suas-refeicoes-nas-redes-sociais-podem-ter-problema-psicologico-8448226.html>. Acesso em: 26 mai. 2022.

PINHEIRO, K. A. de P. N. História dos hábitos alimentares ocidentais, **Universitas: Ciências e Saúde**, Brasília, v. 3, n. 1, p. 173-190, 2005. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/9q/pdf/freitas-9788523209148-13.pdf>. Acesso em: 20 jan. 2022.

PROUST, M. **Em Busca do Tempo Perdido**. Tradução de Mario Quintana. 3 ed. São Paulo: Globo, 2006. v. 1.

RODEN, C. **About culture and food | Claudia Roden | TEDxHackney**. [S. l.: s. n.], 06 nov. 2015. 1 vídeo (24 min 34 s). Publicado pelo canal TEDx Talks. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=is7IJgibSxE>. Acesso em: 11 jul. 2022.

RODRIGUES, W. da S. **Bora comer? A comensalidade entre estudantes no RU da Universidade Manguetown**, 2019. 82 f. Monografia (Graduação em Economia Doméstica) – Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife, 2019. Disponível em: https://repository.ufrpe.br/bitstream/123456789/2298/1/tcc_williamsdasilvarodrigues.pdf. Acesso em: 01 fev. 2022.

ROSA, J. G. **Grande Sertão: Veredas**. 22 ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2019. Disponível em: <https://www.companhiadasletras.com.br/trechos/14608.pdf>. Acesso em: 11 jul. 2022.

SANT'ANNA, D. B. de. Bom para os olhos, bom para o estômago: o espetáculo contemporâneo da alimentação, **Pro-Posições**, Campinas, v. 14, n. 2, p. 41-52, mai./ago. 2003. Disponível em: <https://www.fe.unicamp.br/pf-fe/publicacao/2192/41-dossie-santannadb.pdf>. Acesso em: 19 mai. 2022.

_____. Brasil: o belo, o esbelto, o sadio. In: FISCHLER, C.; MASSON, E. **Comer: a alimentação de franceses, outros europeus e americanos**. Tradução de Ana Luíza Ramazzina Guirardi. São Paulo: Editora Senac, 2010. p. 325-334.

_____. **Corpos de passagem: ensaios sobre a subjetividade contemporânea**. 3 ed. São Paulo: Estação Liberdade, 2001.

_____. **Políticas do corpo**. 1 ed. São Paulo: Estação Liberdade, 1995.

_____. Vertigens do corpo e da clínica. In: FONSECA, T. M. G.; ENGELMAN, S. (org.). **Corpo, arte e clínica**. Porto Alegre: UFRGS Editora, 2004. p. 29-39. Disponível em: <https://www.publicacoesacademicas.uniceub.br/pic/article/view/7656/4873>. Acesso em: 22 jan. 2022.

SCHULZ, K. Eat your words: Anthony Bourdain on Being Wrong. In: SLATE. [S.I.], 31 MAI. 2010. Disponível em: <https://slate.com/news-and-politics/2010/06/eat-your-words-anthony-bourdain-on-being-wrong.html>. Acesso em: 11 jul. 2022.

SIQUEIRA, L. de A. **Vamos comer em frente às telas? Um estudo de caso do movimento de Mukbang no Brasil**. Relatório de Pesquisa de Iniciação Científica (Graduação em Comunicação) – Programa de Iniciação Científica, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2020. Disponível em: <https://www.publicacoesacademicas.uniceub.br/pic/article/view/7656/4873>. Acesso em: 22 jan. 2022.

SOARES, F. C.; CAMARGO, L. O. de L. Produção científica sobre comensalidade no Brasil: estudo documental de teses e dissertações (1997-2011), **Revista Rosa dos Ventos – Turismo e Hospitalidade**, v. 7, n. 2, p. 191-204, abr./jun. 2015. Disponível em: http://www.uces.br/etc/revistas/index.php/rosadosventos/article/view/3410/pdf_412. Acesso em: 03 fev. 2022.

VILELA, L. Metaverso gastronômico: a corrida das marcas do setor alimentício. **Consumidor Moderno**, São Paulo, v. 1, n. 270, 5 abr. 2022. Disponível em: <https://www.consumidormoderno.com.br/2022/04/05/metaverso-gastronomico/>. Acesso em: 26 mai. 2022.

WINNICOTT, D. W. **A família e o desenvolvimento individual**. 1 ed. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

_____. **O ambiente e os processos de maturação: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional**. 3 ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1983.

_____. **O brincar & a realidade**. Rio de Janeiro: Imago, 1975.