UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
INSTITUTO DE NUTRIÇÃO JOSUÉ DE CASTRO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

MANUELA DE SÁ PEREIRA COLAÇO DIAS

TENDÊNCIAS DE CONSUMO NAS PRÁTICAS ALIMENTARES E CULINÁRIAS MIDIÁTICAS: UMA ANÁLISE DE DISCURSOS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

RIO DE JANEIRO
2021

MANUELA DE SÁ PEREIRA COLAÇO DIAS

TENDÊNCIAS DE CONSUMO NAS PRÁTICAS ALIMENTARES E CULINÁRIAS MIDIÁTICAS: UMA ANÁLISE DE DISCURSOS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Tese apresentada ao Programa de Pós-graduação em Nutrição do Instituto de Nutrição Josué de Castro da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como requisito parcial necessário à obtenção do título de **Doutora em Ciências Nutricionais**.

Orientadora: Prof.ª Dr.ª Maria Cláudia da Veiga Soares Carvalho.

Coorientadora: Prof.ª Dr.ª Daniela Menezes Neiva Barcellos.

Rio de Janeiro

2021

Dias, Manuela de Sá Pereira Colaço
DD541t Tendências de consumo nas práticas alimentares e culinárias midiáticas: uma análise de discursos sobre alimentação saudável / Manuela de Sá Pereira Colaço Dias. -- Rio de Janeiro, 2021.
154 f.

Orientadora: Maria Cláudia da Veiga Soares Carvalho.
Coorientadora: Daniela Menezes Neiva Barcellos.
Tese (doutorado) - Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto de Nutrição Josué de Castro, Programa de Pós-Graduação em Nutrição, 2021.

1. Alimentação Saudável. 2. Consumo de Alimentos. 3. Culinária. 4. Discurso. 5. Mídia Audiovisual. I. Carvalho, Maria Cláudia da Veiga Soares , orient. II. Barcellos, Daniela Menezes Neiva , coorient. III. Título.

Manuela de Sá Pereira Colaço Dias

TENDÊNCIAS DE CONSUMO NAS PRÁTICAS ALIMENTARES E CULINÁRIAS MIDIÁTICAS: UMA ANÁLISE DE DISCURSOS SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Tese apresentada ao Programa de Pós-graduação em Nutrição do Instituto de Nutrição Josué de Castro da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como requisito parcial necessário à obtenção do título de **Doutora em Ciências Nutricionais**.

Aprovada em

_____

Presidente – Prof.ª Dr.ª Maria Cláudia da Veiga Soares Carvalho
Instituto de Nutrição Josué de Castro – UFRJ

_____

Prof.ª Dr.ª Rosangela Alves Pereira
Instituto de Nutrição Josué de Castro – UFRJ

_____

Prof.ª Dr.ª Adriana Farah de Miranda Pereira
Instituto de Nutrição Josué de Castro – UFRJ

_____

Prof.ª Dr.ª Shirley Donizete Prado
Instituto de Nutrição – UERJ

_____

Prof. Dr. Igor Pinto Sacramento
Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde – Fundação Osvaldo Cruz – Fiocruz

_____

Prof. Dr. Luiz Peres Neto
Departamento de Jornalismo e Ciências da Comunicação – Universidad Autónoma de Barcelona

Para Geoff,
meu companheiro de aventuras.

AGRADECIMENTOS

Às minhas queridas orientadoras, professoras Maria Cláudia Carvalho e Daniela Barcellos. Agradeço pela confiança e amizade, pela generosidade na partilha de conhecimento e pela afetuosa e respeitosa condução da orientação desta tese. Vocês foram verdadeiras bússolas! Muito obrigada!

Às minhas queridas companheiras do LADIGE, pelas trocas e aprendizados. É um prazer imenso dividir essa jornada com vocês.

Aos queridos do NECTAR, que me acolheram com tanto carinho desde o nosso primeiro encontro. Vocês são muito especiais.

À equipe do PPGN/UFRJ, corpos docente e discente e às queridas técnicas administrativas Renata dos Santos e Darlene Brito, por todo o suporte nesta caminhada.

Aos estimados professores que integraram a banca de avaliação, na qualificação e na defesa, por gentilmente terem aceitado o nosso convite e à querida Prof.ª Shirley Prado pela revisão da tese. Muito obrigada!

Aos meus alunos e corpo docente do curso de Nutrição da UNISUAM e UNIVERITAS. Obrigada pelo carinho e por me ensinarem tanto.

Às pesquisadoras que abriram caminhos para que pesquisas como esta se tornassem possíveis em programas de pós-graduação em Nutrição.

À minha família, em especial ao meu companheiro Geoff, pelo apoio diário e incondicional; ao meu irmão-camarada Zé Neto, pelas inúmeras conversas sobre a tese e pelo suporte emocional e técnico; à minha mãe Suely, pelo incentivo e carinho; ao João, sobrinho amado, que colore meus dias e me mostra sempre o caminho da leveza e da alegria; à Natália, pelas palavras empáticas nos momentos difíceis; aos tios queridos Catunda e Pepe e aos meus familiares em Recife pela torcida.

Às minhas amigas Silvana Campos, Camila Carvalho, Juliana Maia, Joice Daniel e Luiza Lessa, cada uma à sua forma, estiveram sempre por perto.

À minha terapeuta Juliana Casado, pelo suporte e acolhimento no último ano da construção desta tese.

A construção de um objeto científico requer primeiro e antes de tudo uma ruptura com o senso comum, com as representações compartilhadas por todos, sejam elas meros lugares comuns da existência simples ou representações oficiais, frequentemente inscritas em instituições e assim presentes tanto na objetividade de organizações sociais e nas mentes de seus participantes.

Pierre Bourdieu

RESUMO

DIAS, Manuela de Sá Pereira Colaço. Tendências de consumo nas práticas alimentares e culinárias midiáticas: uma análise de discursos sobre alimentação saudável. Rio de Janeiro, 2021. Tese (Doutorado em Ciências Nutricionais) - Instituto de Nutrição Josué de Castro, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2021.

Na contemporaneidade, o intenso fluxo de conteúdos sobre alimentação saudável nas mídias digitais é atravessado por tendências de consumo, códigos e valores que editam discursos e (re)constroem a todo instante os esquemas de percepção acerca de uma “boa alimentação”. Sob a perspectiva de ampliar o conhecimento sobre os processos e mecanismos pelos quais a sociedade se entrecruza nas mídias e em suas lógicas, transformando as práticas cotidianas, entre elas, as alimentares e as culinárias, o objetivo desta tese foi compreender a dinâmica da produção de sentidos e significados de alimentação saudável em mídias audiovisuais de orientação culinária. Para isso, elencamos o canal Panelinha no YouTube, apresentado por Rita Lobo, e seus vídeos de orientação culinária como corpus do estudo. O referencial teórico da pesquisa contou com autores dos campos da Alimentação e Nutrição, Sociologia, Antropologia e Comunicação e Consumo, como Pierre Bourdieu, Livia Barbosa, Mary Douglas, Maria Aparecida Baccega, Néstor García Canclini, Stig Hjarvard, Byung-Chul Han, entre outros. O procedimento teórico-metodológico adotado foi a análise de discurso de linha francesa. Nomeamos o contexto de produção dos discursos de *Sociedade do saudável* e descrevemos as condições histórico-sociais no âmbito do campo da Alimentação e Nutrição. As categorias analíticas que emergiram dos discursos foram “Gastronomização da culinária doméstica e da alimentação saudável” e “Politização do consumo alimentar”. Percebemos que os discursos midiáticos analisados estão investidos de estratégias de convencimento e credibilidade, essenciais para o posicionamento e distinção no ambiente midiático digital, no qual o influenciador digital é um formador de opinião e de visões de mundo. Nesse contexto, as tendências de consumo, principalmente aquelas oriundas das políticas públicas do campo da Alimentação e Nutrição, são elementos intertextuais centrais na significação do saudável. A flutuação de sentidos sobre alimentação saudável, ao mesmo tempo que nutre as incertezas

e angústias dos consumidores-cidadãos com fórmulas-solução que resolverão suas questões alimentares e culinárias, os convoca a se posicionar e a agir em prol de uma “boa alimentação”.

Palavras-chave: Alimentação Saudável, Consumo de Alimentos, Culinária, Discurso, Mídia Audiovisual.

ABSTRACT

DIAS, Manuela de Sá Pereira Colaço. Tendências de consumo nas práticas alimentares e culinárias midiáticas: uma análise de discursos sobre alimentação saudável. Rio de Janeiro, 2021. Tese (Doutorado em Ciências Nutricionais) - Instituto de Nutrição Josué de Castro, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2021.

In contemporary society, the intense flow of content on healthy eating in the digital medias is permeated with consumer tendencies, codes and values which edit the discourse and continually (re)construct perceptions of what a “good diet” is. The objective of this thesis was to comprehend the dynamics of producing meaning and significance for a healthy diet in culinary audiovisual media. This was done from the perspective of broadening knowledge on the processes and mechanisms by which society and media intertwine, transforming daily practices, including those of diet and culinary. We therefore chose the channel Panelinha on YouTube, presented by Rita Lobo, and its culinary videos as the corpus of this study. The theoretical reference of this study includes authors from the Food and Nutrition, Sociology, Anthropology and Communication and Consumption fields, such as Pierre Bourdieu, Livia Barbosa, Mary Douglas, Maria Aparecida Baccega, Néstor García Canclini, Stig Hjarvard, Byung-Chul Han, among others. The theoretical methodology adopted was the French approach to discourse analysis. We call the context of this discourse *Healthy society* and describe the socio-historical conditions in the field of Food and Nutrition. The analytical categories which emerged were “Gourmetization of domestic cuisine and healthy eating” and "Politicization of food consumption”. We realized that the media discourse analyzed is invested with strategies of persuasion and credibility, essential to position and distinction in the field of digital medias in which the digital influencer is a trendsetter. In this context, consumption tendencies, principally those of public policies in the field of Food and Nutrition, are central intertextual elements in shaping the significance of healthy. The fluctuation of meanings regarding healthy eating both nurtures the uncertainties and anguish of citizen-consumers with formulas to resolve their food and culinary questions while at the same time convoking them to take a stand and act in defense of a “good diet”.

Key words: Healthy Eating, Food Consumption, Culinary, Discourse, Video-Audio Media.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1- Página inicial da plataforma YouTube 60
Figura 2 - Sistema de busca avançada com filtros da plataforma YouTube 60
Figura 3 - Aba “início” do canal Panelinha 61
Figura 4 - Recursos de interação usuário-usuário e usuário-canal 62
Figura 5 - Frame do vídeo analisado do canal da Bela 66
Figura 6 - Frame do vídeo analisado do canal cozinha da Bach 67
Figura 7 - Frame do vídeo analisado do canal Lucília Diniz 68
Figura 8 - Frame do vídeo analisado do canal Panelinha 69
Figura 9 - Evolução do número de inscritos do canal Panelinha entre maio/2018 e abril/2021 74
Figura 10 - Matriz analítica elaborada para interpretação dos discursos midiáticos de alimentação nos vídeos de orientação culinária 78
Figura 11 – Efeito de deriva do núcleo significante “Curso de culinária” 107
Figura 12 - Efeito de deriva do núcleo significante “Curso de culinária” 110
Figura 13 - Efeito de deriva do núcleo significante “Curso de culinária” 111
Figura 14 - Efeito de deriva do núcleo significante “Curso de culinária” 112
Figura 15 - Efeito de deriva do núcleo significante “Cozinhar para melhorar a alimentação” 114
Figura 16 - Efeito de deriva do núcleo significante “Cozinhar para melhorar a alimentação” 116
Figura 17 - Efeito de deriva do núcleo significante “Cozinhar para melhorar a alimentação” 120
Figura 18 - Efeito de deriva do núcleo significante “Cozinhar para melhorar a alimentação” 121
Figura 19 - Efeito de deriva do núcleo significante “Cozinhar para melhorar a alimentação” 122
Figura 20 - Efeito de deriva do núcleo significante “Cozinhar é libertador” 126
Figura 21 - Efeito de deriva do núcleo significante “Cozinha a muitas mãos” 134

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Número de inscritos e de visualizações de quatro canais de culinária do YouTube 65

Quadro 2 - Elementos mais frequentes nos canais analisados que podem revelar disposição para a alimentação saudável 70

Quadro 3 - Ficha técnica dos vídeos analisados 74

Quadro 4 - Perguntas norteadoras para construção das categorias analíticas 76

Quadro 5 - Matriz analítica elaborada para interpretação dos discursos midiáticos de alimentação nos vídeos de orientação culinária 78

Quadro 6 - Tendências de alimentação saudável do Guia Alimentação para a População Brasileira 96

Quadro 7 - Tendências de alimentação do Brasil Food Trends 2020 97

Quadro 8 - Lista das receitas e respectivos ingredientes 115

LISTA DE SIGLAS

ABIA	Associação Brasileira da Indústrias de Alimentos
AD	Análise do Discurso
COVID-19	Doença por corona vírus - 2019
EAN	Educação Alimentar e Nutricional
Fiocruz	Fundação Oswaldo Cruz
GAPB	Guia Alimentar para a População Brasileira
IC	Iniciação Científica
INJC	Instituto de Nutrição Josué de Castro
ITAL	Instituto de Tecnologia de Alimentos
LADIGE	Laboratório Digital de Educação Alimentar e Humanidades
NECTAR	Núcleo de Estudos em Alimentação e Cultura
NEPAC	Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação e Cultura
PPGANS	Programa de Pós-graduação em Alimentação, Nutrição e Saúde
PPGN	Programa de Pós-graduação em Nutrição
PNAE	Programa Nacional de Alimentação Escolar
PRONAF	Programa Nacional de Fortalecimento da Agricultura Familiar
UERJ	Universidade do Estado do Rio de Janeiro
UFBA	Universidade Federal da Bahia
UFRJ	Universidade Federal do Rio de Janeiro

SUMÁRIO

MEMORIAL 14

1 INTRODUÇÃO 18

1.1 OBJETIVOS 25
1.1.1 Objetivo geral 25
1.1.2 Objetivos específicos 25

2 REFERENCIAL TEÓRICO 26

2.1 SOMOS O QUE COMEMOS OU COMEMOS O QUE SOMOS? 26

2.2 COMUNICAÇÃO, CONSUMO E CIDADANIA 35

2.3 MIDIATIZAÇÃO, CULINÁRIA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL 42

3 PERCURSO METODOLÓGICO 53

3.1 ANÁLISE DISCURSIVA 55

3.2 YOUTUBE: MATERIALIDADE DA PLATAFORMA 58

3.3 NOTAS METODOLÓGICAS SOBRE A ESCOLHA DO CANAL 64

3.4 SOBRE O CANAL PANELINHA 72

3.5 SELEÇÃO DOS VÍDEOS 73

3.6 SISTEMATIZAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS 76

4 DISCURSOS MIDIÁTICOS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL 79

4.1 APRESENTANDO A SOCIEDADE DO SAUDÁVEL 79

4.2 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS POLÍTICAS PÚBLICAS 83

4.3 DEBATE ATUAL SOBRE SENTIDOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL 91

4.4 OS INTERTEXTOS DE BASE DO DEBATE CONTEMPORÂNEO SOBRE O SAUDÁVEL 95

4.5 A FIGURA DO INFLUENCIADOR DIGITAL 100

4.6 CATEGORIA ANALÍTICA: GASTRONOMIZAÇÃO DA CULINÁRIA DOMÉSTICA E DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL 106

4.7 CATEGORIA ANALÍTICA: POLITIZAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR 124

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS 136

REFERÊNCIAS 142

MEMORIAL

Ao longo da minha trajetória acadêmica e profissional tive a oportunidade de circular por diversos lugares e campos de conhecimento. Devo isso a minha busca por tentar entender o mundo e me posicionar nele e frente a ele. Hoje, essa busca se reflete nesta tese.

O curso de Nutrição surgiu na minha vida pelas folhas do Guia do Estudante. Quando iniciei a graduação em 2001.2, na Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), não sabia exatamente o que me aguardava. O caminho percorrido na graduação me proporcionou múltiplos olhares sobre a alimentação e os alimentos, mas com uma peculiaridade: sempre “fora da caixa” do campo da Nutrição.

Meu primeiro estágio de iniciação científica (IC) deu-se junto ao Grupo PET/Farmácia-Saúde Pública, no Laboratório de Consumo e Saúde. A experiência me motivava, mas o curso de Nutrição em si, parecia não fazer muito sentido. Quase tentei transferência para Jornalismo no terceiro período, profissão que dizia que iria seguir quando era criança. Mas decidi que deveria esperar um pouco mais para fazer uma mudança tão drástica e cursar, já que ainda não tinha cursado, as tão aguardadas disciplinas específicas da Nutrição.

No quarto período fui fisgada pelo encantador e microscópico mundo da microbiologia de alimentos. Havia, enfim, encontrado meu lugar. Da IC no Laboratório de Microbiologia de Alimentos do Instituto de Microbiologia Professor Paulo de Góes até o término do mestrado - realizado no Programa de Ciência de Alimentos do Instituto de Química da UFRJ - passaram-se cinco anos.

Debrucei-me sobre a capacidade de uma bactéria ácido-láctica, produtora de bacteriocina, fermentar um extrato solúvel de soja e, ao mesmo tempo, inibir o crescimento de *Listeria monocytogenes*. Paralelamente ao mestrado, fiz o curso de pós-graduação em Segurança Alimentar e Qualidade Nutricional no Instituto Federal do Rio de Janeiro. Tudo caminhava para que eu me tornasse uma especialista na área de controle de qualidade de alimentos, e essa ideia me agradava.

Minha primeira experiência profissional contribuiu de forma relevante para os rumos que a minha vida acadêmica tomou. Após a conclusão do mestrado,

trabalhei por sete anos na Proteste, uma organização não governamental voltada aos direitos do consumidor. Fui contratada, na época, justamente por ter um currículo extremamente técnico na área que chamamos de “Alimentos”.

Foi na Proteste que, ao participar de diversas reuniões no Ministério da Saúde e na Agência Nacional de Vigilância Sanitária, fui apresentada ao mundo da Saúde Coletiva, seus atores e suas lutas. E em 2012 reconheci em mim o desejo de voltar à academia e enfrentar um doutorado. Porém, tinha uma certeza: não seria mais na área de Alimentos. Era a hora de compreender o que fazia meu coração bater mais forte.

Comecei, então, a refletir sobre o tema que me instigava, o consumo, ainda sem qualquer noção do leque de perspectivas e sobre as possibilidades de programas de doutorado. Pesquisei da Antropologia à Comunicação, da Saúde Pública à Administração, entre tantos outros campos. Foi quando me dei conta de que tudo que a professora Maria Cláudia Carvalho e seus companheiros de pesquisa publicavam, me encantava. Feito o primeiro contato, assisti como ouvinte, a convite desta que se tornaria minha orientadora anos depois, a disciplina Matrizes do Pensamento Antropológico do Programa de Pós-graduação em Alimentação, Nutrição e Saúde da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (PPGANS/UERJ). Foi naquela sala de aula em 2012 que tive certeza de que o caminho que eu estava buscando academicamente passava necessariamente por um forte diálogo com as Ciências Sociais e Humanas.

Em 2015, iniciei minha carreira na docência no ensino superior. Leciono disciplinas relativas à área de Alimentação e Nutrição em Saúde Coletiva. Essa vivência potencializou meu interesse em aprofundar o entendimento e a reflexão em torno da complexidade envolvida nas questões socioculturais relacionadas às práticas alimentares.

No ano de 2017, participei da seleção para o Programa de Pós-graduação em Nutrição (PPGN) do INJC e fui aprovada. Sob a orientação das Professoras Maria Cláudia Carvalho e Daniela Barcellos, fui acolhida no Laboratório Digital de Educação Alimentar e Humanidades (LADIGE/UFRJ) e no Núcleo de Estudos em Alimentação e Cultura (NECTAR/UERJ). Essa pesquisa é parte do projeto guarda-chuva do LADIGE intitulado “Cultura contemporânea como espaço social interativo de práxis para educação alimentar”.

É um grande desafio construir meu objeto de pesquisa sob a ótica das Humanidades. Entre o desejo inicial de cursar o doutorado e a inscrição no processo de seleção, as ideias foram cozidas em fogo baixo e por longo período. Foi uma escolha madura e consciente. Fazendo uma analogia, vejo essa mudança de perspectiva do mestrado para o doutorado como a passagem do cru ao cozido, do alimento à comida, da natureza à cultura[1].

Algumas disciplinas cursadas nos dois primeiros anos de curso contribuíram fortemente para o desenvolvimento desta tese: Metodologia Científica (Professoras Maria Cláudia Carvalho e Rosângela Pereira/PPGN/UFRJ); Alimentação, Consumo e Cultura (Professores Francisco Romão e Shirley Donizete/PPGANS/UERJ); Principais conceitos na obra de Pierre Bourdieu (Professores Shirley Donizete, Maria Claudia Carvalho, Fabiana Bom Kraemer, Eliane Vargas e Francisco Romão/disciplina integrada UFRJ, UERJ e Fiocruz); Metodologia da Pesquisa Qualitativa (Professores Shirley Donizete, Maria Claudia Carvalho, Eliane Vargas e Francisco Romão/ PPGANS/UERJ) e Internet e Métodos Digitais para Estudos em Saúde (Professora Elaine Rabello/Instituto de Medicina Social/UERJ).

Esta tese é fruto de um olhar interdisciplinar que nasceu de uma genuína curiosidade sobre os caminhos e descaminhos da sociedade no século XXI. Dialogar com as Ciências Sociais e Humanas, provocar discussões que vão além do paradigma biomédico hegemônico da Nutrição, estar em um programa de pós-graduação em Nutrição e contribuir com o meu campo de origem são questões que me movem e fazem muito sentido para mim enquanto pesquisadora e professora.

Esta apresentação terminaria aqui se a pandemia de COVID-19 não tivesse atravessado o meu curso de doutorado. A construção deste trabalho foi desafiadora desde a escrita do projeto na ocasião do processo seletivo. Mas o último um ano e meio foi especialmente marcante, angustiante e, por vezes, desesperador. A sensibilidade e o acolhimento de minhas orientadoras foram ingredientes indispensáveis para a conclusão desta jornada.

No momento em que finalizo esta tese, mais de 610 mil vidas brasileiras foram ceifadas por um vírus e, principalmente, por um projeto político que mata

[1] Referência ao antropólogo Claude Lévi-Straus e o seu triângulo culinário.

das mais diversas formas: pela negação à ciência, à diversidade, à vida. Deixo registrada aqui minha homenagem aos que partiram, indignação pela naturalização da barbárie e esperança por dias melhores.

1 INTRODUÇÃO

O contexto deste estudo é a sociedade contemporânea na interseção do mundo da alimentação com o mundo das tecnologias de informação e comunicação. Diferentes estilos de alimentação saudável circulam na mídia[2], refletindo nos discursos midiáticos valores, tendências, códigos, julgamentos e classificações do comer e do cozinhar que nos ensinam como ser um bom cidadão e um sujeito saudável. Em meio a um dilúvio de informações, um mal-estar coletivo se instaura, pois, geralmente, a "solução" é depositada apenas no indivíduo e na forma como ele conduz sua alimentação, enquanto fatores como as desigualdades sociais (por classe, gênero, raça ou cor), o modo de funcionamento do sistema agroalimentar hegemônico e a configuração dos ambientes alimentares, por exemplo, são silenciados.

O ambiente midiático digital potencializa essa cacofonia alimentar[3]. De um lado, a necessidade de mudanças nas práticas alimentares é apontada como recomendação nos principais guias, consensos, diretrizes e orientações da área de saúde em âmbito nacional e internacional. De outro, fórmulas de alimentação saudável prontas para consumo são espraiadas em plataformas de mídias sociais[4] por porta-vozes da "boa alimentação". A oferta e a demanda por saúde e qualidade de vida encontram nos discursos midiáticos um mercado simbólico de significação do saudável que se (re)constrói a todo instante, como um círculo vicioso.

Com isso, o conceito de alimentação saudável está em constante disputa. Essa condição de mutabilidade das práticas discursivas oferece riqueza para o nosso estudo. A linha tênue e frágil que categoriza os alimentos como um risco ou como promotor de saúde provoca desconfiança e convoca o consumidor a se

---

[2] Entendemos mídia nesta tese de duas perspectivas: uma mais ampla e subjetiva, como meio de socialização, comunicação e consumo e outra mais objetiva, como um conjunto de meios de comunicação difusores de conteúdo como, por exemplo, internet, televisão, rádio, cinema, jornais, revistas, entre outros.

[3] Termo proposto pelo sociólogo Claude Fischler (1995) que expressa as controvérsias, incoerências e o alto volume de informações circulantes sobre alimentação, nutrição e saúde na contemporaneidade, causando confusão ao invés de esclarecimento.

[4] Plataformas são empresas de tecnologia que adotam uma arquitetura computacional baseada em conectividade e intercambio de dados com interesses comerciais (GILLESPIE, 2010). As plataformas de mídias sociais como, por exemplo, o YouTube, o Instagram e o Twitter são um complexo ecossistema de produção de conteúdo caracterizado pela horizontalização dos processos comunicacionais e cuja ação dos atores dá ou não visibilidade a determinadas informações (RECUERO, BASTOS E ZAGO, 2018).

posicionar e a buscar a forma “correta” de se alimentar. O anseio pela alimentação saudável “de verdade” movimenta as redes, mobiliza leigos e especialistas e lança novos desafios para o entendimento das dinâmicas alimentares.

Sendo a autora uma pesquisadora inserida no campo da Alimentação e Nutrição, algumas inquietações iniciais orientaram os caminhos trilhados nesta tese: Como e quais tendências de alimentação se materializam nos discursos midiáticos? Quem está legitimado a falar sobre alimentação saudável na mídia? Qual o papel da mídia na (trans)formação das práticas alimentares e culinárias?

Estudos enraizados nas ciências da saúde frequentemente atribuem à mídia, como uma entidade autônoma, um papel significativo no processo das escolhas alimentares (e frequentemente a posicionam como contribuidora de práticas alimentares não saudáveis). É um fato que, juntamente com a família e as instituições educacionais, religiosas etc., a mídia é um importante agente na socialização dos indivíduos. Entretanto, pouco se discute nesse campo sobre o processo e os mecanismos pelos quais a sociedade se entrecruza nas mídias e em suas lógicas, transformando as práticas cotidianas, entre elas, as alimentares e as culinárias. Foi nesta lacuna que construímos o objeto de estudo desta tese, os discursos midiáticos de alimentação saudável.

Esse olhar ampliado passa, necessariamente, pela abordagem interdisciplinar do objeto. Estamos firmados no campo da Alimentação e Nutrição e foi a partir dele, em diálogo com as Ciências Sociais e Humanas, que desenvolvemos esta pesquisa. Grupos de pesquisa como o Núcleo de Estudos em Alimentação e Cultura da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (NECTAR/UERJ) e o Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação e Cultura da Universidade Federal da Bahia (NEPAC/UFBA) são alguns de nossos pares acadêmicos.

O foco deste estudo são os discursos de alimentação saudável em sua imbricação com o campo da Alimentação e Nutrição, e o recorte da mídia são as mídias audiovisuais (vídeos) de culinária digitais que seguem um formato de ensino-aprendizagem, produzidos pelo canal Panelinha na plataforma YouTube. Analisamos a dinâmica da produção de sentidos e significados de alimentação saudável nesse contexto, por meio de uma análise discursiva. No polissêmico

universo da alimentação saudável, a escolha pela culinária se deu devido ao destaque dessa categoria nas políticas públicas do campo e na mídia.

A hipótese deste estudo, inspirada no conceito de *habitus* de Pierre Bourdieu (2004a), é a centralidade do saudável como tendência de consumo (sociocultural e mercadológica) que, como tal, inunda os discursos midiáticos que expressam, constroem e reconstroem os sentidos e significados da alimentação saudável, ordenando as práticas alimentares e culinárias em um movimento de mão dupla na sociedade contemporânea.

Diante disso, para contribuir, a partir de uma perspectiva socioantropológica, com a discussão sobre as transformações contemporâneas nas práticas alimentares e culinárias, a questão central deste estudo é: De que forma produções midiáticas contemporâneas com foco na temática do saudável - constituintes e estruturantes dos modos de vida e da alimentação, pertencentes a uma dinâmica de mundo que segue um fluxo de dados, de conteúdos, de tendências de consumo e de mentalidades materializadas nos dispositivos de comunicação - ordenam simbolicamente a forma de cozinhar e se alimentar?

Para contextualizar a justificativa do nosso trabalho, ressaltamos que é necessário extrapolar a fronteira do saber biomédico para compreender os sentidos e significados em torno do comer, assim como aproximar os campos da Alimentação e Nutrição aos da Comunicação/educação e consumo, uma vez que as práticas alimentares e culinárias circulam em ambos, produzindo efeitos e ordens de significado na cultura.

Sendo assim, o objeto dessa pesquisa se justifica por estar em diálogo com a produção acadêmica sobre o tema nos dois campos científicos, ao mesmo tempo em que pretende gerar novos dados para o debate em torno das discussões que articulem o processo das escolhas alimentares na interface com a mídia. Outro ponto de vista para a escolha desta temática foi a possibilidade de contribuir com os estudos do universo da Comunicação a partir da perspectiva da Nutrição.

Ainda, é a partir do entendimento de que os meios de comunicação nos constituem enquanto seres humanos e, por causa disso, precisamos conhecê-los, que pesquisas como a nossa se fazem necessárias. A mídia, enquanto espaço de educação informal, contribui ativamente na constituição de valores e visão de mundo. Compreender alguns aspectos do mundo social nos dá pistas

para entender como as práticas se constroem. Afirmamos, portanto, o espaço do conhecimento como possibilidade de melhoria das condições de vida para todos.

É, também, um exercício de olhar o discurso de alimentação saudável construído e naturalizado por um campo de saber e desconstruí-lo. Desconstruí-lo pelo simples exercício de dizer que ele é construído socialmente (a partir de saberes científicos e do senso comum) e para sinalizar que existem também outros discursos. Nosso interesse é chamar a atenção para o enamoramento do discurso midiático por elementos do campo da nutrição, tais como a alimentação saudável, e nesse sentido fazer o caminho contrário. Pretendemos problematizar o saudável e ver mais de perto a relação entre os discursos do campo da nutrição e o repertório discursivo da mídia. Vamos, desta forma, desvelar pequenas sutilezas do mundo social.

Nossas reflexões poderão contribuir também para a prática profissional do nutricionista, ainda impregnado por um modelo de formação centrado nos determinantes biológicos da saúde, e para o campo das Políticas Públicas em Alimentação e Nutrição, mais especificamente o da Educação Alimentar e Nutricional, pois a mídia é um dos meios nos quais os indivíduos se informam para tomar decisões. Para propor intervenções é preciso conhecer o mundo social e os esquemas de percepção e ação que constituem o *habitus*, isto é, uma matriz socialmente adquirida de produção das condutas individuais.

A proposta com este trabalho é confrontar relações causais e desnaturalizar verdades para melhor compreender a negociação de sentidos na construção de novos esquemas de percepção e subjetividades que circulam na cultura e na sociedade contemporânea. Entendemos que é necessário conhecer a complexidade dos jogos simbólicos de trocas de significados na prática, ou seja, destampar as “caixas pretas” que compõem os discursos.

Para isso, partimos de uma abordagem interdisciplinar, contemplando autores das seguintes áreas de conhecimento: Alimentação e Nutrição, Comunicação e Consumo, Sociologia e Antropologia. Apresentamos, a seguir, um breve resumo de cada seção desta tese com o objetivo de auxiliar o entendimento do escopo deste estudo. A tese é dividida em quatro partes, além desta introdução: “Referencial teórico”, “Procedimentos metodológicos”, “Análise dos discursos midiáticos de alimentação saudável” e “Considerações finais”.

Iniciamos o “Referencial teórico” apresentando os conceitos bourdieusianos de *habitus*, campo e capital e demonstrando como os discursos operam de modo complexo nas disposições dos agentes sociais em suas relações, que engendram um agir comunicativo na intimidade do que faz sentido para cada indivíduo, ao mesmo tempo que transitam externamente a ele nas mídias em geral. De acordo com Bourdieu (2004a), a geração e a continuidade das disposições para o agir são partes de um esquema de percepção dos agentes que funcionam como uma via de mão dupla entre o indivíduo e a sociedade.

Neste raciocínio, as tendências de alimentação mobilizam ao mesmo tempo em que reforçam uma prática consumerista de escolha alimentar reflexiva. Ou seja, as escolhas individuais são realizadas com uma certa autonomia, mas também somos tomados pelas escolhas dos outros, escolhas que se apresentam como saudáveis no cenário contemporâneo (KUWAE, 2016).

No contexto das tecnologias de informação e comunicação são produzidos diversos significados sobre alimentação saudável que (re)orientam a vida dos sujeitos, com efeito nas práticas alimentares e na construção de estilos de vida. O aprendizado sobre os sentidos e significados de uma alimentação saudável perpassa necessariamente os meios de comunicação, o que demanda refletir sobre os processos comunicacionais e conhecer os seus códigos e edições (BACCEGA, 2010).

Desta forma, as práticas de comunicação orientam o consumo uma vez que o ato de consumir “[...] revela um conjunto de processos e fenômenos socioculturais complexos, que têm seu processo de constituição nas mediações, através das quais se operam a apropriação, a incorporação e diferentes usos de produtos e serviços” (BACCEGA, 2008, p. 8). O consumo é um elemento do processo social cuja função essencial é a sua capacidade de dar sentido e comunicar estilos de vida (DOUGLAS E ISHERWOOD, 2006; FEATHERSTONE 1995).

No âmbito da epidemiologia nutricional, estudos de consumo alimentar avaliam a ingestão dietética e sua relação com o processo saúde-doença (PEREIRA; SICHIERI, 2007). A investigação do consumo de alimentos/nutrientes a partir dessa perspectiva é absolutamente relevante. Entretanto, nosso interesse é trazer uma visão própria das Ciências Sociais e

Humanas ao analisar a dimensão simbólica do consumo, uma vez que não se consome um alimento apenas por questão de sobrevivência, mas também para expressar “princípios, estilos de vida, ideais, categorias, identidades sociais e projetos coletivos” (ROCHA, 2006, p. 86).

Trabalhamos nesta tese com o conceito de consumo em diálogo com a educação e com a cidadania (BACCEGA, 2009, CANCLINI, 2015). Na perspectiva da educomunicação, o conhecimento das práticas comunicacionais permite uma postura crítica diante do mundo midiático que nos entrega uma realidade editada. Consumir e produzir mensagens no processo de comunicação posiciona os sujeitos no mundo e pode engendrar *per se* construção de cidadania e pertencimento. As práticas de consumo, portanto, configuram-se como um dos meios pelos quais o consumidor pode exercer sua cidadania na sociedade contemporânea.

Nesse contexto, a noção de midiatização nos auxilia a ultrapassar a dualidade “mídia” e “sociedade” em favor de uma múltipla articulação entre esses elementos (MARTINO, 2014). Entendemos que o processo de escolha dos alimentos é, inequivocamente, afetado e potencializado pelas mudanças que configuram uma sociedade midiatizada. Conforme Hjarvard (2015, p. 53), utilizamos o termo midiatização para “denotar a importância intensa e transformadora da mídia na cultura e na sociedade”.

Nesse sentido, as tendências de alimentação circulam nos mais diversos espaços – dos textos de políticas públicas à mídia - e têm um papel chave no que deve ser falado ou não. A centralidade do cozinhar nos programas de culinária das emissoras abertas, por assinatura e nas mídias sociais em geral, bem como nas políticas públicas de Alimentação e Nutrição, tem se constituído como um fenômeno contemporâneo. Nos trânsitos discursivos das políticas públicas, há um processo em curso de construção de estratégias e ações que visam à melhoria das condições de saúde e alimentação da população (BRASIL, 2013).

O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) é um exemplo de estratégia com uma proposta para mudanças que coloca as preparações e habilidades culinárias em destaque entre as suas recomendações e, assim, contribui para que a culinária doméstica ganhe novos sentidos no imaginário social, incluindo a mídia. Desta forma, nos discursos midiáticos,

navegam disposições, intenções, negociações e mediações do saudável que se inserem no cotidiano, modificando os modos de comer e cozinhar.

Na seção “Procedimentos metodológicos” apresentamos a proposta metodológica desta tese. A partir do arcabouço teórico-metodológico da Análise do Discurso de linha francesa (ORLANDI, 2015) realizamos a análise discursiva considerando o contexto histórico-social-ideológico no qual os sentidos de alimentação saudável foram produzidos. A Análise do Discurso não pressupõe uma metodologia fechada, desta forma, construímos um dispositivo teórico-analítico para realizar a análise.

Na sequência, descrevemos a materialidade da plataforma midiática audiovisual na qual desenvolvemos a pesquisa, o YouTube. Em seguida, evidenciamos o percurso exploratório feito no YouTube e em seus canais de culinária que teve como finalidade entender os estilos de alimentação saudável circulantes e selecionar influenciadoras digitais que dão vida aos discursos midiáticos. Apresentamos a trajetória metodológica que culminou na escolha do Panelinha e seus vídeos de orientação culinária como corpus do estudo. No contexto do campo da Alimentação e Nutrição, nosso campo de pesquisa, identificamos que a apresentadora do canal, Rita Lobo, entre outras características que serão detalhadas posteriormente, detém potenciais atributos de influenciadora digital conforme pontuou Karhawi (2017).

Na sessão “Análise dos discursos midiáticos de alimentação saudável”, apresentamos nossos resultados e interpretações. Primeiramente, descrevemos as condições de produção dos discursos. Propomos o conceito de *Sociedade do saudável* para descrever o cenário material e simbólico que molda de forma sutil as práticas alimentares, trazendo como pano de fundo o ambiente das mídias sociais. Em seguida, apresentamos a trajetória do conceito de alimentação saudável na perspectiva das políticas públicas de alimentação e nutrição, o papel das tendências atuais de alimentação na construção dos discursos midiáticos e a centralidade da figura dos influenciadores digitais como porta-vozes de novas sensibilidades no mundo contemporâneo da alimentação saudável.

Em seguida, apresentamos as categorias que emergiram da análise, são elas: “Gastronomização da culinária doméstica e da alimentação saudável” e “Politização do consumo alimentar”. Analisamos os núcleos significantes no interior das categorias e seus efeitos de deriva. Os sentidos de alimentação

saudável foram interpretados em consonância com o contexto histórico-social-ideológico no qual os discursos foram produzidos.

Nas “Considerações finais”, diante do nosso referencial teórico-metodológico e da análise discursiva realizada, foi possível responder à questão central desta pesquisa e descrever a ordenação simbólica dos modos de comer e cozinhar no contexto estudado, a *Sociedade do saudável*. Além disso, pontuamos algumas contribuições para a formação e prática profissional do nutricionista e para o campo das políticas públicas de Alimentação e Nutrição e, ainda, vislumbramos as possibilidades de novos estudos a partir dos nossos achados.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo geral

Compreender a dinâmica da produção de sentidos e significados de alimentação saudável em mídias audiovisuais de orientação culinária.

1.1.2 Objetivos específicos

- Analisar elementos de visibilidade midiática de influenciadoras digitais que apresentam conexões relevantes para o campo da Alimentação e Nutrição.
- Identificar como estratégias de credibilidade e convencimento sobre alimentação saudável são apropriadas em vídeos de culinária no YouTube.
- Demonstrar intertextualidades com base em tendências de consumo de um saudável pertinente à cultura que envolve o campo da Alimentação e Nutrição.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Nesta seção, apresentaremos a base teórica do nosso trabalho e sua articulação com o objeto de pesquisa. Partimos do pressuposto da reflexividade do campo da Alimentação e Nutrição sobre as práticas alimentares, apresentamos as noções de *habitus*, campo e capitais de Pierre Bourdieu (1989, 2004a, 2004b, 2007) e discutimos a dicotomia entre o biológico e o social e a polissemia do termo “alimentação saudável” que permeiam o campo.

Posteriormente, apresentamos o conceito de consumo na interface com a educação e a comunicação, principalmente, do ponto de vista de Douglas e Isherwood (2006), Canclini (2015) e Baccega (2008, 2009, 2010). Por fim, lançamos mão da noção de midiatização da perspectiva de alguns autores, dentre eles Martino (2014), para demonstrar a digitalização do cotidiano e seu diálogo com o campo da Alimentação e Nutrição, especialmente, no que concerne às práticas culinárias no contexto da alimentação saudável.

2.1 SOMOS O QUE COMEMOS OU COMEMOS O QUE SOMOS?

A teoria praxiológica de Pierre Bourdieu foi central no desenvolvimento desta tese, pois colocou luz na complexa dinâmica das práticas alimentares. Baseia-se na reflexividade, ou seja, na relação entre indivíduo e sociedade, retroalimentada, por um lado, pelas práticas individuais impulsionadas por disposições socialmente incorporadas e materializadas em um *habitus* e, por outro, pelas estruturas ou campos, espaços socialmente determinados de relações e disputas entre agentes com diferentes interesses e níveis de poder (BOURDIEU, 2004b).

As práticas alimentares são produtos de uma interdependência entre a estrutura objetiva das condições sociais e as disposições para o agir no cotidiano de cada um no mundo da cultura, na sociedade. Assim, deste ponto de vista, o discurso é uma prática comunicativa que contém dentro dela disposições para o saudável, sem que isso implique a consciência ou racionalidade dos agentes na interação. Para conhecer mais sobre o mundo social – e a nós mesmos –, destacamos a importância da observação e da pesquisa sobre as práticas, uma vez que estas se configuram como uma forma materializada dessa teia complexa

de significação das coisas que dão sentido para a ação. De acordo com Bourdieu,

> A prática é, ao mesmo tempo, necessária e relativamente autônoma em relação à situação considerada em sua imediatidade pontual, porque ela é produto da relação dialética entre uma situação e um *habitus* [...] só podemos, portanto, explicar essas práticas se colocarmos em relação a estrutura objetiva que define as condições sociais de produção do *habitus* (que engendrou essas práticas) com as condições do exercício desse *habitus*, isto é, com a conjuntura que, salvo transformação radical, representa um estado particular dessa estrutura. (BOURDIEU, 1983a, p. 65)

O conceito de *habitus* rompe com a dicotomia indivíduo/sociedade e "desempenha um papel de elo articulador entre três dimensões fundamentais de análise: a estrutura das posições objetivas, a subjetividade dos indivíduos e as situações concretas de ação" (NOGUEIRA; NOGUEIRA, 2009, p. 25). Dessa forma, a escolha sobre o que, por que e como comer envolve um mecanismo extremamente complexo, permeado por múltiplas vozes, incluindo os dispositivos midiáticos, impossível de ser reduzido a uma decisão individual.

É por meio do *habitus* (disposições sociais incorporadas) que o agente (indivíduo) desenvolve e reafirma sua visão de mundo, isto é, a maneira como percebe e julga sua realidade. Assim, o *habitus* é uma matriz cultural incorporada que predispõe os indivíduos a fazer suas escolhas de acordo com a cultura (SETTON, 2001, 2002). O *habitus* funciona, portanto, tanto como uma estrutura estruturada, pois corresponde à incorporação das estruturas sociais de forma não consciente, quanto como uma estrutura estruturante, nas mentes, uma vez que orienta práticas e julgamentos (BOURDIEU, 1983a). Ou seja, aplicado ao nosso objeto, os discursos midiáticos operam na interdependência de uma estrutura social que existe na cultura, mas só se realiza incorporada nos sujeitos como estruturante do seu agir. Um *habitus* ancora valores e códigos de identidade nos sujeitos. Estes o absorvem sem a lucidez ou privacidade idealizada dos nossos tempos.

A educação (formal e informal), a família, a religião e a mídia, são espaços produtores de valores morais e identitários formadores de consciência, ou seja, são agentes de socialização. Todas essas agências seriam capazes de constituir, em tensas e intensas relações, um *habitus*, um *modus operandi* de

pensamento, bem como um sistema de disposições orientador de condutas, referências importantes para o entendimento de como são construídos os estilos de vida (SETTON, 2008). Nesse sentido, de acordo com Bourdieu (1983b, p. 83):

> O gosto, propensão e aptidão à apropriação (material e/ou simbólica) de uma determinada categoria de objetos ou práticas classificadas e classificadoras é a fórmula generativa que está no princípio do estilo de vida. O estilo de vida é um conjunto unitário de preferências distintivas que exprimem, na lógica específica de cada um dos subespaços simbólicos, mobília, vestimentas, linguagem ou *héxis* corporal, a mesma intenção expressiva, princípio da unidade de estilo.

O *habitus*, desta forma, é a sociedade inscrita no corpo. Em cada indivíduo, esse conjunto de disposições interiorizadas informam os esquemas de percepção do mundo e as suas práticas. Agir de acordo com essas disposições, reforça o *habitus* dos indivíduos, dos grupos e das instituições sociais. Nossas práticas influenciam e são influenciadas por essa interação com a estrutura social, como um sistema que retroalimenta disposições. É a esse processo de trânsito, de movimento, que nos referimos como uma metáfora à “mão dupla” entre a cultura e as práticas discursivas.

Desta forma, as tendências de alimentação nos mobilizam para agir ao mesmo tempo que reforçamos as tendências na prática, quando escolhemos comer um alimento e não outro, o que ilustra a reflexividade do processo das escolhas alimentares. Assim, “a reflexividade do conhecimento em matéria do que é “saudável” resulta, no pensamento individual, como uma configuração feita de relações múltiplas e interdependentes entre conhecimentos plurais [...]” (KUWAE et al., 2016, p. 55). Desta perspectiva, a constituição das preferências alimentares não é totalmente originada pelo livre-arbítrio do sujeito, mas, sim, socialmente construída, de acordo com seu esquema de percepção.

A palavra tendência deriva do latim *tendentia*, que significa *tender para*, *inclinar-se para*, *atraído por* e pressupõe um sentido de alteridade e movimento, pois pressupõe que ela só pode existir na medida em que é atraída para uma determinada direção. Desta forma, as tendências são um conjunto de possibilidades, e não uma certeza (CALDAS, 2004). No caso das tendências alimentares, de acordo com Barbosa (2004, p. 18), elas se referem

> às mudanças que estamos observando tanto na forma quanto no conteúdo da nossa alimentação como nas práticas e representações sobre o comer e os alimentos. Por que hoje em dia o aumento do consumo de produtos orgânicos cresce ao mesmo tempo que cresce o debate sobre obesidade e *fast food*? Como explicar esse interesse sobre gastronomia? Como explicar a proliferação do próprio termo gastronomia para designar tipos de comidas que sempre foram considerados muito longe das formas refinadas do comer, como gastronomia de botequim? As tendências surgem tanto de acontecimentos e transformações científicas, tecnológicas, políticas, socioeconômicas e culturais como da ação intencional de alguns agentes. Mas, em qualquer dos casos, um intenso processo de interação ocorre entre o que está sendo "proposto", metaforicamente falando, e o contexto sociocultural onde ocorre. Nada acontece e se funde em um vácuo cultural.

Nesse contexto, as tendências alimentares que circulam no mundo social são apreendidas pelos agentes (consciente ou inconscientemente) que de alguma forma tem interesse ou necessidade pela temática da alimentação saudável (dicas de alimentação nas redes sociais ou orientação de um profissional de saúde, por exemplo). Ao mesmo tempo, individualmente, de acordo com a trajetória de vida e *habitus* individual de cada um, os sentidos do saudável são ressignificados e reforçados nas práticas alimentares por meio de estilos de alimentação.

Nessa linha de raciocínio, a compreensão das práticas alimentares sob uma perspectiva reflexiva, consideraria que a construção do gosto se dá na interação entre os agentes no campo social, um espaço que articula tendências de alimentação (exemplo de princípios geradores de ação) e classificações (regras, julgamentos, valores). As tendências são substratos para a construção dos esquemas de percepção e, desta forma, contribuem para a formação do *habitus*.

Somos, desta forma, constituídos pelas nossas possibilidades e impossibilidades, pela estrutura na qual estamos situados e pela posição que ocupamos nessa estrutura (BOURDIEU, 1997). Essa estrutura, denominada campo, é um microcosmo social dotado de certa autonomia, com leis e regras específicas, ao mesmo tempo que é influenciada e relacionada a um espaço social mais amplo. É um lugar de luta entre os agentes que a integram e que

buscam manter ou alcançar determinadas posições (BOURDIEU, 2004b), por isso

> Compreender a gênese social de um campo e apreender aquilo que faz a necessidade específica da crença que o sustenta, do jogo de linguagem que nele se joga, das coisas materiais e simbólicas em jogo que nele se geram, é explicar, *tornar necessário*, subtrair ao absurdo do arbitrário e do não motivado os actos dos produtores e as obras por eles produzidas. (BOURDIEU, 1989, p. 69, grifo do autor).

A noção de campo que iremos utilizar nesta tese ao nos referirmos ao campo da Alimentação e Nutrição é, desta forma, inspirada em Bourdieu. Denota o espaço social midiático simbólico no qual nossa pesquisa se desenvolveu, integrado por saberes, práticas e relações de poder, permeado por elementos culturais, técnicos e acadêmicos que se imbricam e dão sentido às práticas alimentares contemporâneas.

Os agentes que delimitamos como participantes deste jogo simbólico e que estão envolvidos de forma direta ou indireta no nosso campo de pesquisa são figuras midiáticas que circulam nesse campo, usuários de mídias que tem interesse em assuntos pertinentes ao campo, nutricionistas e estudantes de nutrição, docentes e pesquisadores, formuladores e gestores de políticas, movimentos sociais, indústrias de alimentos, chefs de cozinha e outros indivíduos que atuam, dialogam ou se identificam com o campo da Alimentação e Nutrição.

Ainda, um conceito indissociável às noções de *habitus* e campo é o de capital. Os agentes só conseguem participar desse jogo de poder se dotados de um mínimo de capital específico do campo em que se situam. Conforme os capitais (social, econômico, cultural e simbólico) que o agente acumulou ao longo da vida (herdado ou adquirido), ele pode ou não se inserir num campo. Além disso, o volume dos capitais define a posição do agente no campo. O capital social refere-se à rede de contatos (influências), o capital econômico diz respeito aos bens materiais (renda, imóveis), o capital cultural são os saberes e o conhecimento (títulos, diplomas) e o capital simbólico é o efeito da distribuição dos três anteriores e denota prestígio, honra e poder (BOURDIEU, 2007).

O capital culinário (NACCARATO; LEBESCO, 2012), conceito inspirado na teoria dos capitais de Pierre Bourdieu, está relacionado à distinção social no contexto da área da alimentação. Este capital, segundo os autores, é adaptado a um ambiente mais fluido e de constante mudanças que propiciam formas múltiplas e até mesmo contraditórias de funcionamento e circulam no campo dos agentes que se movem em torno da gastronomia.

Desta forma, o campo é dinâmico, e a posição dos agentes, em constante disputa, está relacionada ao acúmulo dos diferentes capitais. Transpondo para as práticas alimentares, um determinado alimento ou modo de comer apenas desperta o interesse do indivíduo que detém o código segundo o qual ele é codificado, quase como uma chave de acesso, o que permite que determinada comida (ou a tendência alimentar) seja revestida de sentido e, posteriormente, incorporada pelo sujeito. Assim,

> Os agentes valorizarão e buscarão a aquisição de certo capital se este lhe fizer sentido e lhe trouxer reconhecimento. Ou seja, antes de inculcar novos hábitos no estilo de vida do sujeito, é preciso que toda sua compreensão quanto à alimentação, e de seu grupo social também, sejam modificadas, para que certos hábitos sejam almejados por eles. (MARQUES; GUTIERREZ, 2009, p. 105)

Nesse sentido, agentes circunscritos ao campo lutam simbolicamente para que um ou mais pontos de vista se estabeleçam. Entretanto, mudanças alimentares demandam alterações das estruturas de julgamento, e essa "batalha" requer tempo, legitimidade (capitais e distinção social) e constitui-se uma violência simbólica na medida em que atinge seu objetivo, isto porque afeta as dimensões física, cognitiva e afetiva do sujeito (BOURDIEU, 2007).

Nesse jogo concorrencial, a significação da alimentação saudável, ou seja, a forma "correta" de comer, configura-se como uma marca do campo da Alimentação e Nutrição e nos permite pensar as relações sociais e compreender a sociedade a partir de suas práticas. Em meio às recomendações para uma boa alimentação, diferentes estilos alimentares são desenhados e colocados à prova.

O termo "alimentação saudável" é polissêmico e encharcado de sentidos e significados. Comida de verdade, *fit*, orgânica, *light*, *low carb*, *gourmet*, sustentável, *plant based*, natural, funcional, entre outras, são algumas das

denominações que permeiam o imaginário coletivo sobre esse conceito. Cada uma dessas expressões carrega valores, classificações, regras, julgamentos e ideologias, de acordo com o contexto na qual é empregada.

Carvalho, Luz e Prado (2011, p. 159) destacam que, “perceber as “regras” que permeiam o modo de preparar e comer os alimentos é perceber [...] um jogo de interesses e de forças que se reconstroem a todo momento”. Neste contexto, o conhecimento científico é uma estratégia utilizada no campo para legitimação do “certo” e do “errado”, que aparece como uma peça em um jogo simbólico concorrencial de distinções, com evidências suficientes para sustentar uma infinidade de argumentos e posicionamentos.

Barbosa (2009, p. 20) posiciona a cientificação do comer como uma tendência de alimentação. De acordo com a autora “este tipo de tendência origina-se do impacto que a ciência tem na vida das sociedades contemporâneas como arbitro daquilo que é melhor e verdadeiro”. Seu impacto é percebido na predominância do discurso nutricional e médico com foco no alimento e seus nutrientes em detrimento da comida.

Na mesma linha, Viana et al. (2017) discorrem sobre uma racionalidade nutricional pautada na supremacia da ciência que levou à medicalização da comida sob o argumento de uma “melhor saúde”. A valorização dos aspectos biológicos em torno das práticas alimentares é uma característica do campo que reverbera nas mídias, na indústria de alimentos e nas práticas dos profissionais de saúde.

Kraemer et al. (2014), refletem sobre a noção de alimentação saudável na sociedade ocidental contemporânea orientada por uma concepção de saúde reduzida à busca de cura ou prevenção da doença. As autoras argumentam que a hegemonia do modelo biomédico produz sentidos de alimentação saudável que participam das estratégias de biopoder, levando o próprio sujeito a se autorregular e a se autorresponsabilizar. Nesse sentido, só é saudável quem tem determinadas características físicas e se alimenta de uma determinada forma.

> A Biomedicina vai dizer, então, o que se deve comer, como se deve exercitar, como se deve regular o prazer, como controlar o peso, a pressão, a ingestão de calorias, sódio e açúcar, além de controlar o que e como beber, o que e onde fumar, a regularidade dos exames e o uso de medicamentos e

> tratamentos. Na persistência dos sintomas, orienta a procurar-se um médico. Ou melhor, para que os sintomas não apareçam, também recomenda a consulta a um médico. O equilíbrio, a prevenção e a moderação são as palavras de ordem. “Faça o que quiseres, há de ser tudo da lei”, desde que não comprometa a sua produtividade e não onere o sistema. (KRAEMER et at., 2014, p. 1348)

De um outro ponto de vista, Kuwae et al. (2016) consideram que a racionalidade científica presente nos discursos dos especialistas, aliada às normas alimentares, aos diferentes modos de organizar a alimentação a partir de critérios ecológicos, por exemplo, e às inovações tecnológicas, ressignificou alguns aspectos da alimentação cotidiana. Antes um ato automático, condicionado a uma normatividade cristalizada na rotina, está cada vez mais reflexivo.

> Critérios como “racionalidade da escolha”, “produção politicamente correta”, “comprovação científica”, “produção sob condições de sustentabilidade”, “produção a partir de normas rígidas de segurança” e outros clichês utilizados pelas agências de propaganda dão o tom dessa nova comensalidade, baseada na “escolha racional por evidências científicas”. (KUWAE et al., 2016, p. 36).

Ainda, Azevedo (2008) destaca que a concepção de uma dieta saudável tem sofrido constantes mudanças ao longo da história da ciência da Nutrição por influência de diversos fatores, entre eles, dos interesses do setor agroalimentar. Os riscos ambientais e tecnológicos, constitutivos das sociedades atuais, geram incertezas, mas também autocrítica, que, por sua vez, altera de forma dinâmica, e muitas vezes controversa, tanto o conceito de alimentação saudável quanto de risco alimentar.

> [...] percebe-se que as orientações nutricionais estão cada vez mais disseminadas e contraditórias. A cada dia surgem novos estudos questionando ou contradizendo práticas alimentares que se estabeleceram como saudáveis ao longo do desenvolvimento da ciência da Nutrição. Diante de tanta informação, o que se percebe é que não somente os leigos estão confusos, mas também os especialistas da área da Nutrição e saúde. (AZEVEDO, 2008, p. 718)

Nesse contexto, para Fischler (1995) essa cacofonia alimentar é o reflexo de uma polifonia dietética arquitetada por uma pluralidade de agentes e discursos. O autor descreve o complexo cenário contemporâneo que alimenta os esquemas de percepção e, consequentemente, o *habitus* alimentar que se re(constrói) constantemente e engendra (novas) práticas alimentares:

> [...] uma polifonia dietética se instalou praticamente de maneira constante: o Estado, o movimento organizado dos consumidores, os médicos de diversas especialidades, a indústria, a publicidade e a mídia, contribuem com essa situação, de maneira mais ou menos confusa e contraditória para o comensal. Esta polifonia dietética se funda em uma verdadeira e planetária cacofonia alimentar: os discursos dietéticos se mesclam, se confrontam ou se confundem com os discursos culinários e gastronômicos, os livros de regime com os livros de receitas, os manuais de nutrição com os guias gastronômicos. Por todas as partes crescem as prescrições e as proibições, os modelos de consumo e as advertências: nesta cacofonia, o comensal desorientado, em busca de critérios de escolha, deseja, sobretudo, nutrir suas incertezas. (FISCHLER, 1995, p. 195, tradução nossa)

Desta forma, considerando que os sentidos e significados da alimentação saudável se (re)configuram a todo instante, o gosto por esse estilo de alimentação é produto da (re)apropriação reflexiva do indivíduo a partir de uma variedade limitada de possibilidades sobre os modos de comer. De uma perspectiva mais ampla, as experiências de comensalidade, não se realizam isoladamente como uma decisão de vontade própria, qualquer que seja, mas se organizam de acordo com o ambiente simbólico e tecnológico em que habitam (CARVALHO; PERES-NETO, 2016).

Observamos, portanto, que a pauta da alimentação saudável se modifica de acordo com o cenário político, econômico, social e cultural do momento, e isso afeta diretamente as representações, os valores, os códigos, os símbolos e tudo mais que trafega no imaginário coletivo e que é incorporado no universo midiático (BARCELLOS, 2016) que, por sua vez, constitui o *habitus* alimentar, como uma via de mão dupla. Assim, contrariando o clássico “Somos o que comemos”, jargão biomédico muito frequente nas falas dos profissionais de saúde, principalmente dos nutricionistas, ficamos com a provocação de Contreras e Gracia (2011, p. 16): “Comemos o que somos”.

2.2 COMUNICAÇÃO, CONSUMO E CIDADANIA

O consumo é um fenômeno que atravessa a cultura contemporânea. A escolha de mais essa lente para análise do nosso objeto de pesquisa faz sentido em um momento no qual a comida e a culinária ocupam um espaço significativo nas práticas de comunicação, seja na televisão, nas mídias sociais ou nas conversas no cotidiano das cidades. Destacamos, assim, alguns autores que dialogam e posicionam as pesquisas sobre consumo em um lugar privilegiado, o de compreensão das práticas sociais.

Algumas reflexões conceituais sobre consumo são importantes para situar esta tese. No âmbito da epidemiologia nutricional, o consumo alimentar está predominantemente relacionado à dimensão material do alimento e seus constituintes (macro e micronutrientes) e, mais recentemente, à perspectiva da classificação NOVA.[5] É inegável a importância de estudos neste sentido, que, entre outros propósitos, estimam a adequação dietética de grupos populacionais e são extremamente úteis no desenvolvimento e monitoramento de programas e políticas públicas (CAVALCANTE; PRIORE; FRANCESCHINI, 2004).

Entretanto, tratamos aqui das práticas de consumo de uma perspectiva simbólica e cultural, como um fenômeno social, próprio das Ciências Sociais e Humanas; mais especificamente, em sua interface com o desenho desse estudo que busca o diálogo entre os campos da Comunicação e da Nutrição. É preciso conhecer mais sobre a experiência humana, compreender as subjetividades e afetividades em torno das práticas de consumo e problematizar valores como o da “positividade” e da “autonomia” na vida cotidiana das pessoas, que idealizam e buscam alcançar modelos de corpos saudáveis por meio da alimentação.

Do ponto de vista histórico, Fontenelle (2017) recorda que os primeiros usos do termo “consumir”, no século XIV, eram empregados no sentido de destruir, esgotar, exaurir. Essa conotação negativa perdurou até meados do século XIX. Segundo a autora, foi no contexto da revolução Industrial que emergiu uma nova forma identitária do consumidor, influenciada pela lógica da mercadoria “em que as relações sociais e os elementos culturais passaram a ser

[5] A Pesquisa de Orçamentos Familiares edição 2017-2018, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e estatística, incluiu entre suas análises a avaliação da disponibilidade domiciliar de alimentos com base na classificação NOVA, a qual iremos abordar mais à frente.

ressignificados, segundo a necessidade da realização do valor, via consumo" (Ibidem, p. 33).

Utilizamos o conceito de consumo para além do ponto de vista utilitarista, que reduz o consumo a uma racionalidade voltada à satisfação de necessidades e desejos por parte dos consumidores. Partimos da visão de Douglas e Isherwood (2006), na qual, os bens expressam valores sociais carregados de significados. Ainda, não nos interessa um viés moralista ou julgador dessas práticas. Esses autores defendem uma teoria cultural do consumo longe de determinismos, mas que se compreendam sua lógica e seus significados na vida coletiva. Dessa forma,

> A teoria do consumo tem de ser uma teoria da cultura e uma teoria da vida social. [...] dizer de um objeto que ele está apto para o consumo é o mesmo que dizer que o objeto está apto a circular como marcador de conjuntos particulares de papéis sociais. (DOUGLAS; ISHERWOOD, 2006, p. 41)

Ainda na visão de Douglas e Isherwood, (2006, p. 112), o consumo de bens é uma prática ritual que fixa significados, é uma forma de (re)estabelecer e manter relações sociais, pois "viver sem rituais é viver sem significados claros [...]. Os bens, nessa perspectiva, são acessórios rituais; o consumo é um processo ritual cuja função primária é dar sentido ao fluxo incompleto de acontecimentos". Corroborando com essa ideia, Moraes (2013, p. 85) aponta que

> [...] se as práticas de consumo poderiam ser tomadas como uma dimensão importante do processo de construção das identidades, todo discurso produzido com a intenção de dizer "quem somos" – e que usa os bens como recursos – também poderia ser encarado como um ritual que (re)estabelece uma determinada "ordem" em nosso contexto cultural contemporâneo.

As práticas de consumo no contexto das mídias nos permitem, entre outros aspectos, pensar a construção de estilos de vida. Quando assistimos a um programa de culinária dedicado a ensinar receitas ao seu público, consumimos muito mais do que o aparente entretenimento. Simbolicamente, o consumo constrói "padrões identitários, códigos de pertencimento a grupos,

estilos de vida, elementos para o estabelecimento e manutenção das relações, sobretudo, sustentados pelo valor da subjetividade" (BARCELLOS et al. 2016, p. 5).

A comida é, dessa forma, um excelente fio condutor para refletir sobre a articulação entre consumo e identidades. Além das questões propriamente culinárias, outros elementos como as crenças, a comensalidade e as funções sociais relacionadas à refeição também podem ser apontadas como constituintes identitários (ROCHA, 2006). Nessa perspectiva,

> O consumo é uma atividade essencial não apenas pelo preenchimento de necessidades materiais e físicas, mas, e principalmente, pelo entendimento do simbólico, especialmente, a partir da mídia, outro aspecto relevante da cultura de nossos tempos. O indivíduo-sujeito dialoga com a sociedade de seu tempo por meio do caráter simbólico do consumo, informando os interlocutores a respeito de seus hábitos, sua identidade, posicionando-se no mundo. (TONDATO, 2010, p. 6)

Neste estudo, portanto, buscamos compreender o papel do consumo nas suas dimensões socioculturais e das suas práticas enquanto elemento estruturante da identidade, da subjetividade e da existência do sujeito contemporâneo. Nesse contexto, configura-se o campo da comunicação/educação (educomunicação), no qual a educação (formal ou não) perpassa necessariamente os meios de comunicação e tem o consumo como eixo nucleador (BACCEGA, 2010).

A educomunicação, enquanto campo teórico-prático, tem como principal objetivo "construir cidadania a partir do mundo editado, devidamente conhecido e criticado" (BACCEGA, 2010, p. 54). A construção de uma postura crítica diante da mídia e, consequentemente, diante do mundo, resulta do conhecimento efetivo das práticas de consumo, uma vez que a educomunicação

> [...] propõe, justifica e procura pistas para o diálogo entre as agências [família, escola e meios de comunicação]. Nesse campo se constroem sentidos sociais novos, renovados, ou ratificam-se mesmos sentidos com roupagens novas. Tudo isso ocorre num processo dialógico de interação com a sociedade, lugar da práxis que desenha e redesenha os sentidos, no caminho da tradição ou da ruptura, do tradicional ou do novo, da permanência ou da mudança. A constituição do novo nunca se

> poderá dar sem que os *resíduos do velho* estejam presentes. A ruptura total nunca ocorre. (BACCEGA, 2009, p. 19, grifo da autora)

Baccega (2010, p. 53), nessa perspectiva, posiciona os consumidores não no lugar de sujeitos passivos ou manipulados, mas como "cidadãos que consigam consumir ou não a partir de sua própria análise, que sejam capazes de constituir novos modos de consumir". Setton (2008) reforça essa ideia quando afirma que a mídia e o mercado de bens simbólicos se configuram

> [...] como instâncias produtoras e difusoras de socialização, bem como legitimando uma determinada cultura, desempenhando funções pedagógicas semelhantes à escola, à família e aos grupos de pares no processo de construção das identidades. (SETTON, 2008, p. 138)

Dessa forma, a mídia constitui-se como um espaço de educação informal, carregada de valores e cultura própria que contribui intensamente para a construção de visão de mundo, subjetividades e identidades (GOHN, 2006). Por isso, ao posicioná-la também como um lugar de *saber,* reforça a necessidade de conhecer como funcionam os meios de comunicação e como nos entregam um mundo pronto, editado por filtros. Nessa lógica, os discursos midiáticos são materializados em textos historicamente mediados e editados por intenções e interesses, principalmente econômicos, de todos os agentes envolvidos em sua produção e recepção (BACCEGA, 2019). De acordo com a autora:

> Editar é, portanto, construir uma realidade outra, a partir de supressões ou acréscimos em um acontecimento. Ou, muitas vezes, apenas pelo destaque de uma parte do fato em detrimento de outra. Editar é reconfigurar alguma coisa, dando-lhe novo significado, atendendo a determinado interesse, buscando determinado objetivo, fazendo valer determinado ponto de vista. (BACCEGA, 2019, p. 9)

Nesse contexto, argumentamos que os vídeos de orientação culinária que analisamos possuem, em algum grau, uma função pedagógica. No diálogo da

Educação Alimentar e Nutricional (EAN)[6] com a educomunicação, entendemos que programas de culinária no formato de aulas são um meio pelo qual os indivíduos adquirem conhecimento. Isso pode se originar tanto pelo desenvolvimento de habilidades culinárias (ensino/aprendizagem) quanto pela incorporação de mensagens editadas que contribuem para moldar suas visões e posicionamentos no mundo social (educação/formação).

Entretanto, por se tratar de uma produção midiática e, portanto, editada, conhecer os mecanismos de produção de sentidos é fundamental para não se naturalizar a ideia de que existe uma fórmula pronta que defina o que é uma alimentação saudável ou que existe uma forma "correta" de cozinhar, por exemplo.

De uma outra perspectiva, porém em diálogo com o que foi exposto até o momento, Canclini (2015), em "Consumidores e cidadãos: conflitos multiculturais da globalização", reflete sobre como as mudanças que aconteceram nas últimas décadas, devido à globalização, modificaram a maneira de consumir e alteraram as possibilidades e as formas de exercer a cidadania. As identidades eram constituídas, no passado, a partir do território, da cultura nacional e, hoje, se configuram através do consumo. A visão dualista de consumir "o próprio" (local) ao invés de o alheio (global) não faz mais sentido atualmente, segundo Canclini. Isso porque a maioria dos objetos perderam a relação de fidelidade com seus territórios originários. Hoje, a cultura pode ser entendida como um processo de montagem multinacional, uma articulação flexível entre partes.

Canclini destaca ainda, que essas mudanças transformaram as perguntas dos próprios cidadãos, principalmente aquelas relacionadas às questões de pertencimento. Num cenário de descrença na política e nas instituições, o cidadão teria mais respostas pelo consumo de bens materiais e simbólicos e dos meios de comunicação do que pelo exercício das regras abstratas da democracia (CANCLINI, 2015).

---

[6] Educação Alimentar e Nutricional (EAN) "é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar". (BRASIL, 2012, p. 23)

Ainda de acordo com o autor, essa visão de consumo atrelado ao exercício da cidadania está relacionada com os estudos sobre “cidadania cultural”, que discutem que ser cidadão não tem a ver apenas com os direitos reconhecidos pelos aparelhos estatais para os que nasceram em determinados lugares, mas, também, com as práticas sociais e culturais que dão sentido de pertencimento. Para Canclini, foram os meios eletrônicos que fizeram as massas populares invadirem a esfera pública e deslocarem o desempenho da cidadania em direção às práticas de consumo. Foram estabelecidas, assim, outras formas de entender as comunidades a que se pertence, de se informar, de conceber e exercer seus direitos. O público passou a recorrer aos rádios e à tevê para conseguir aquilo que as instituições cidadãs não proporcionavam mais (CANCLINI, 2015).

Nesse contexto, Portilho, Castañeda e Castro (2011) destacam que a concepção de risco (alimentar) que eclodiu na Europa na década de 1990 com o escândalo da doença "encefalopatia bovina espongiforme" (popularmente conhecida como “doença da vaca louca”), o advento dos organismos geneticamente modificados, a “gripe suína” e etc., foi o ponto de partida para a politização do consumo alimentar como está se desenhando atualmente. A partir dessa conjuntura, a alimentação “começa a ser politizada tanto em suas formas de produção, distribuição e comercialização quanto em suas formas e locais de aquisição e preparo dos alimentos” (Ibidem, 2011, p. 100).

Micheletti (2003) nomeia de consumerismo político as ações de pessoas que fazem escolhas entre produtores e produtos com o objetivo de mudar práticas institucionais ou de mercado questionáveis. Segundo a autora, as dimensões do consumo e da cidadania encontram-se cada vez mais imbricadas. O *boycott (*negação de marcas ou produtos por questões sociais e/ou ambientais) e, o oposto, o *buycott (*opção intencional por produtos e serviços devido ao alinhamento de valores) são exemplos de práticas consumeristas.

Copeland e Boulianne (2020) realizaram uma meta-análise para compreender as motivações e as razões de algumas pessoas serem mais propensas que outras a se envolver com o consumerismo político. As autoras identificaram que essa prática está associada à desconfiança política, à ideologia liberal, ao uso das mídias, ao alto nível educacional, ao interesse político e ao envolvimento com organizações ou associações da sociedade civil.

Stolle, Hooghe e Micheletti (2005), em pesquisa com estudantes canadenses, belgas e suecos, sugerem que o consumerismo político é principalmente uma ferramenta daqueles que não confiam nas instituições políticas. Os autores discutem que essa expressão de participação social parece ser mais individualizada por natureza, embora possa estar embutida em valores sociais e coletivos de uma forma geral, além de estar intimamente relacionada às atividades cotidianas e às políticas de estilo de vida (*lifestyle politics*). Outra característica é que essas práticas se concentram menos em influenciar os governos e democracias e mais na mudança das corporações em geral.

Nesse contexto, uma questão que merece destaque é a linha tênue que separa os consumidores politizados e as marcas que aderem a causas sociais e ambientais como estratégia de *branding*. Miranda e Domingues (2020) fazem uma análise da perspectiva de ambos e provocam: As marcas estão aderindo ao ativismo ou os consumidores são ativistas? De acordo com as autoras, “O consumo simbólico de ativismo está sendo apropriado tanto pelas marcas quanto pelos cidadãos como moeda social” (Ibidem, 2020, local. 1289).

Na sociedade do consumo, na qual a cultura do consumo atravessa nossas vidas, o consumidor-cidadão é convocado a tomar posição sobre os mais variados temas, dentre eles, os da esfera da alimentação. Por sua vez, as empresas/marcas são convocadas pelos consumidores-cidadãos. Nesse movimento de mão dupla, as mídias são um palco fértil para manifestações consumeristas, ao mesmo tempo que (re)engendram as práticas sociais.

As práticas de comunicação e consumo, desta forma, constituem-se um meio tanto de construção quanto de exercício da cidadania, numa experiência que molda e redimensiona o sujeito em sua cultura como efeito de um processo social de educação. No ambiente midiático, novas possibilidades de ser e estar no mundo são potencializadas sem nos darmos conta. As práticas alimentares e culinárias, amplamente disseminadas no mundo que nos chega editado, não escapam das (re)configurações de uma sociedade midiatizada.

2.3 MIDIATIZAÇÃO, CULINÁRIA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A mídia, enquanto agente de socialização que desempenha um papel central na sociedade de consumo, tem seu potencial socializador reformatado e amplificado no contexto de uma sociedade midiatizada. No âmbito da produção de conteúdo midiático, compreender os novos contornos dessa socialização midiatizada, isto é, a mediação da instância mídia no processo de formação de pares em relação ao consumo, é chave para o estudo dos discursos e suas estratégias de construção de sentidos de alimentação saudável.

O conceito de midiatização emergiu com mais vigor a partir dos anos 1990 e vem sendo utilizado para a compreensão das transformações socioculturais provocadas pelo desenvolvimento das mídias (SODRÉ, 2002; FAUSTO NETO, 2008; MARTINO, 2014). É uma noção ainda em construção que nos auxilia a pensar como as práticas socioculturais são transformadas devido à nossa relação com as mídias. Nesse contexto, os discursos midiáticos, *lócus* de reflexividade, condicionam e são condicionados por essas mudanças.

A teoria da midiatização, desta forma, mostra-se útil e proveitosa para compreensão da "propagação, do entrelaçamento e da influência da mídia sobre outros campos e instituições sociais" (HJARVARD, 2014, p. 13). Aplica-se na análise de diversos fenômenos sociais, entre eles, ao consumo alimentar, como uma prática que modela o sujeito em sua cultura, resultante de um processo social de educação, e que, portanto, não escapa à ideologia que é própria dos significados das palavras e da linguagem.

A midiatização é fruto da evolução dos processos midiáticos estabelecidos nas sociedades industriais. De acordo com Fausto Neto (2008), no contexto latino-americano, este conceito baseia-se em elaborações anteriores de autores como Jesús Martín-Barbero. Em "Dos meios às mediações", Martín-Barbero (1997, p. 287) destaca que os processos comunicativos não se esgotam nos dispositivos tecnológicos. Acrescenta, ainda, que é preciso compreender a natureza comunicativa na redefinição da cultura como um "processo produtor de significações e não de mera circulação de informações, no qual o receptor, portanto, não é um simples decodificador daquilo que o emissor depositou na mensagem, mas também um produtor".

Nesse contexto, a inserção de dispositivos tecnológicos no dia a dia favorece a percepção de rede como um elemento da cultura, e não como uma entidade à parte. As novas tecnologias engendram esquemas de percepção nos processos comunicacionais e operam uma disposição para novas relações sociais com conexões em redes, como um *habitus* contemporâneo influenciador do agir comunicacional. O discurso é uma prática em que o imaginário cultural se materializa na linguagem. Nosso estudo busca compreender na prática discursiva a significação do saudável midiatizado. O que se quer analisar sobre o que se estabelece como melhores condições de vida e de alimentação é a materialização de tendências desse imaginário que fazem sentido como algo natural no cotidiano.

Desta perspectiva, Martino (2014, p. 239) conceitua midiatização como "um conjunto de fenômenos que, espalhados pela vida cotidiana, tornam-se parte das atividades rotineiras de maneira tão intrincada que [...] se tornam invisíveis ou, pelo menos, deixam de chamar atenção". Nesse contexto, o movimento crescente de digitalização do cotidiano, com a integração dos universos *online* e *off-line*[7], contribui ativamente para a construção de novas práticas sociais, a partir do consumo de uma diversidade de dispositivos e conteúdos. Desse ponto de vista, Deslandes e Coutinho (2020) refletem sobre a complementaridade do virtual e digital em nossas vidas e destacam que

> [...] com a chegada da Internet 2.0, percebeu-se que, ao invés da consolidação de um mundo paralelo àquele concebido como real, o que houve foi um movimento de digitalização do cotidiano. Os *smartphones*, *tablets* e relógios incorporaram os aplicativos, ou seja, algoritmos digitais que presentificam as diferentes plataformas nos dispositivos móveis. Assim a refeição pedida em um aplicativo de alimentação, o "*date*" marcado por um aplicativo de encontro ou a consulta do tráfego de uma cidade em um aplicativo de trânsito são exemplos de que a realidade está se digitalizando. Por esse motivo, o termo "digital" irá substituir o termo "virtual" para designar os ambientes disponibilizados pela Internet 2.0. [...] Esses modos de ser não correspondem a mundos opostos, mas complementares. (DESLANDES; COUTINHO, 2020, p. 3)

[7] Movimento que faz parte da realidade *figital*, como tendência global de comunicação, marcada pelo Euromonitor 2021. Disponível em: <https://go.euromonitor.com/rs/805-KOK-719/images/wpGCT21PG-v0.3.pdf>. Acesso em 08 set. 2021.

Transpondo para o universo das práticas alimentares e culinárias, ao decidir fazer uma receita, o indivíduo hoje tem outras possibilidades, além de ir ao caderno de receitas ou ligar para um familiar ou amigo. Em uma fração de segundos é possível buscar a receita no Google ou no YouTube e ter acesso a diversas formas de fazer e a todo o universo simbólico associado. A noção de midiatização nos dá a possibilidade de discutir, por meio da análise dos discursos midiáticos, como e quais mudanças nas práticas sociais/culinárias/alimentares essas aulas digitais (estamos nos referindo ao YouTube e seus vídeos de orientação culinária especificamente e a essa "nova forma" de consumir uma receita) podem implicar.

Schulz (2004, apud HJARVARD, 2014), identificou quatro processos de midiatização a partir de instituições ou campos sociais pelos quais os meios de comunicação modificam a comunicação e a interação humanas, são eles: 1) extensão das habilidades de comunicação humana no tempo e no espaço; 2) substituição de atividades sociais que anteriormente apenas eram possíveis presencialmente; 3) fusão de atividades face a face e mediadas por dispositivos na vida cotidiana; 4) adaptação dos comportamentos para acomodar as valorações, os formatos e as rotinas dos meios de comunicação.

Nesse sentido, a noção de midiatização é uma ferramenta conceitual para compreendermos não o que "a mídia faz com as pessoas" e o que "as pessoas fazem com a mídia", mas, sim, "como as pessoas relacionam suas práticas cotidianas com as possibilidades abertas pela mídia" (HJARVARD, 2014; MARTINO, 2014, p. 240). Ou seja, a teoria da midiatização provoca uma mudança de perspectiva nos estudos culturais: do entendimento causal para a compreensão relacional dos fenômenos sociais. Simões (2013, p. 110) ressalta o papel da midiatização nas transformações socioculturais:

> A noção de midiatização vem sendo muito utilizada contemporaneamente por diferentes autores que procuram compreender as transformações sociais acarretadas pelo desenvolvimento da mídia. A ideia é que esta se constitui como uma referência central nos processos por meio dos quais a própria sociedade se edifica. Além de serem onipresentes na vida cotidiana, os meios atuam na construção dos sujeitos, das relações que são estabelecidas entre eles e do contexto social em que se inserem. Os significados instituídos pelos diferentes dispositivos midiáticos irrigam as práticas sociais e (re)orientam

> a vida dos sujeitos, os quais, por sua vez, atuam também na atualização daqueles significados. Dessa forma, a midiatização se refere ao processo de permanente interação e mútua constituição que se estabelece entre mídia e sociedade.

Muniz Sodré, em seu “Antropológica do espelho”, propõe que a midiatização seja “pensada como tecnologia de sociabilidade ou um novo *bios*, uma espécie de quarto âmbito existencial” (SODRÉ, 2002, p. 25). Tomando como referência a classificação aristotélica dos três âmbitos nos quais se desenrolam as ações humanas – a vida política, contemplativa e prazerosa – o autor acrescenta uma nova esfera existencial, o *bios* midiático, feita de informação, espelhamento e novos costumes e é impulsionada pelo capital financeiro. O *bios* midiático atinge as condutas, os modos de vida, as consciências, os hábitos e os estilos de vida dos sujeitos.

Nesse contexto, Hjarvard (2014, p. 217) discute como a midiatização influencia a relação entre o indivíduo e a sociedade, particularmente pela forma como os meios de comunicação “possibilitam, estruturam e alteram a maneira como os indivíduos adquirem orientação normativa e estabelecem relações sociais recíprocas”. Os veículos de comunicação, assim, tendem a racionalizar as normas e práticas, ou seja, o estilo de vida individual. O autor destaca ainda três pontos que merecem atenção na formação do *habitus* em uma sociedade midiatizada:

> Primeiro, a formação do *habitus* é, em maior medida, moldada pela interação com a sociedade *contemporânea*. Segundo, o *habitus* é reproduzido por meio do *monitoramento intensificado* de um ambiente social e*stendido*. E, terceiro, o *reconhecimento* torna-se um importante mecanismo regulador do desenvolvimento de autoestima e do comportamento. (HJARVARD 2014, p. 231, grifo do autor)

Dentro do processo de midiatização, de uma forma mais pragmática, observam-se duas formas de expressão deste fenômeno, a midiatização direta (forte) e a indireta (fraca). A midiatização direta “refere-se às situações em que uma atividade antes não mediada se converte em uma forma mediada, ou seja, a atividade é realizada através da interação com um meio” (HJAVARD, 2014, p. 40), como por exemplo o uso de bancos online para realizações de transações financeiras; já a midiatização indireta acontece “quando uma determinada

atividade é cada vez mais influenciada, no que diz respeito à forma, ao conteúdo ou à organização, pelos símbolos ou mecanismos midiáticos" (HJAVARD, 2014, p. 41).

Nesse sentido, Linhares (2019) realizou uma revisão crítica da literatura, para compreender as transformações nas culturas alimentares promovidas pelo processo de midiatização da cultura e sociedade, a partir de três blocos temáticos que dialogam entre si: mediação do conhecimento culinário, consumo alimentar midiatizado e distinção social e capitais midiáticos. O autor concluiu que o campo alimentar, diferente do campo musical, por exemplo, se revela em um processo de midiatização indireto. E acrescenta, a partir das metáforas criadas por Joshua Meyrowitz (1999)[8] sobre as funções e as possíveis consequências da crescente articulação mídia, sociedade e cultura (como veículos ou condutos, linguagens e ambientes), que

> Como veículos ou condutos, a mídia amplifica o volume de visibilidade midiática, a velocidade e alcance das interações e formas de transmissão de conhecimento culinário. Como linguagens, a mídia constrói discursos normativos que moldam os aspectos estéticos e éticos associados com ideais culinários, gastronômicos e culturais. Finalmente, como ambiente, a mídia coestrutura as relações de poder ao corporificar práticas midiáticas, cada vez mais constitutivas dessas mesmas relações de poder, representadas nas lutas por capitais e posições de legitimidade no campo.

Não há dúvida de que a comida e a culinária apresentam um lugar de destaque no universo midiático contemporâneo, potencializando o poder de comunicação dos alimentos. Jacob (2012, p. 14) propõe o termo *gastronomídia* para dar conta da diversidade comunicativa da comida mediada e midiatizada nesses ambientes, como uma espécie de via de mão dupla, um vínculo de influência mútua e recíproca: "mediada porque a comida medeia relações entre pessoas [...]. E mediatizada porque é amplamente explorada em todos os meios de comunicação contemporâneos e até mesmo no seu próprio conteúdo".

[8] MEYROWITZ, J. Understandings of media. ETC: A Review of General Semantics v. 56, n. 1, p. 44-52, 1999.

A partir desse ponto é necessário diferenciar os termos “gastronomia” e “culinária”. A palavra culinária é originária do latim *culinariu*s, derivante de *culina*, que significa cozinha. O antropólogo Claude Lévi-Straus ampliou a dimensão da preparação da comida ao dar-lhe enfoque simbólico e tratá-la como uma manifestação inconsciente da estrutura social de uma sociedade que se materializa em seu cotidiano familiar (LÉVI-STRAUSS, 2010).

Da perspectiva dos estudos culturais, um dos caminhos possíveis para refletirmos as práticas alimentares contemporâneas e, mais especificamente o consumo de alimentação saudável, é pela compreensão das maneiras de *fazer* os alimentos, ou seja, da sua transformação em comida. Tomaremos a culinária como um conjunto de regras e classificações que compõem um código cultural, tais como seleção de ingredientes, frequência e uso dos alimentos, técnicas de preparo, uso de utensílios, modos de cozinhar e formas de apresentação e de servir (DIEZ-GARCIA, 2005; GONÇALVES, 2004; KINOUCHI et al., 2008; MAHIAS, 1991).

Cristalizando-se como uma estrutura, esses elementos relacionados a um ordenamento simbólico do mundo são interiorizados pelo sujeito de modo inconsciente de acordo com seus códigos, ao mesmo tempo que são estruturantes, ou seja, geradores de práticas e ações (BOURDIEU, 2004a).

Já a gastronomia, de acordo com Dória (2006, p. 16-17), é “o conjunto de saberes sobre a construção do prazer ao comer [...], está organizada no plano discursivo como ocupação do espírito”. Na mesma linha, para Poulain (2013, p. 207), “A gastronomia é uma estetização da cozinha e das maneiras à mesa, uma virada hedonista dos fins biológicos da alimentação, [...] cercada por regras sociais e no exercício da qual somos condenados várias vezes por dia”.

O foco desse estudo é a categoria culinária, entretanto, como apresentaremos em nossas análises, no mundo midiático culinária e gastronomia se encontram e se ressignificam. A nossa perspectiva da culinária também diz respeito às modificações que podemos realizar nas práticas de alimentação: o cozinhar como um instrumento, um meio para mudanças alimentares. Equivale, portanto, a uma construção social sobre o comer que está impregnada de subjetividades.

Nesse sentido, a culinária funcionaria como linguagem, um sistema de comunicação que pode resultar na interiorização de uma “gramática subjetiva”,

por meio dos efeitos de sentidos produzidos nos discursos midiáticos. As preferências alimentares e o modo de cozinhar, apresentar e servir os alimentos são uma forma de distinção social, pois depende “da ideia que cada classe faz do corpo e dos efeitos da alimentação sobre o corpo, isto é, sobre sua força, sua saúde e sua beleza, assim como das categorias que ela utiliza para avaliar tais efeitos” (BOURDIEU, 2007 p. 179). Barbosa e Gomes (2004, p. 4) acrescentam:

> Os modos de cozinhar permitem avaliar os diferentes tipos de relação, os jogos de poder, a diferenciação e as hierarquias que se estabelecem entre os diferentes agentes, no que diz respeito às suas respectivas trajetórias profissionais, esferas de competência, estratégias de competição, divulgação e consagração, em suma, os capitais simbólicos que desejam obter.

É da perspectiva de uma culinária midiatizada – que, de forma reflexiva, produz efeitos nas práticas alimentares ao mesmo tempo que incorpora tendências do mundo social – que analisamos os discursos midiáticos de alimentação saudável. Nesse contexto, o ato de cozinhar como uma atividade doméstica e cotidiana, realizada principalmente pela mulher, vem ganhando novos sentidos e significados no ambiente digital midiático.

A inserção da culinária enquanto nicho temático de entretenimento da indústria cultural não é nova. No universo das mídias audiovisuais, os programas de culinária no Brasil tiveram origem no final da década de 1950 com a apresentadora Ofélia Anunciato na TV Santos e, posteriormente, na TV Tupi. Em 1968, Ofélia estreou na Rede Bandeirantes o “Cozinha Maravilhosa da Ofélia”, do qual esteve à frente por 30 anos (LAVINAS, 2017).

Um vídeo disponível na plataforma YouTube com um trecho deste programa gravado em 1987 mostra que as narrativas midiáticas sobre o saudável já eram produzidas há pelo menos três décadas[9]. Expressões como “nutritivo”, “boa alimentação”, “saudável” e “faz um grande bem à saúde” estão presentes em meio às receitas e à publicidade de produtos relativos ao mundo da culinária doméstica. Com uma linguagem simples e familiar, Ofélia prepara

[9] Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=wsHVhVRxS6k&t=911s>. Acesso em: 21 set. 2019.

grandes porções (para servir toda a família) e destaca os aspectos sensoriais das receitas, como o sabor e a cremosidade, por exemplo.

O novo *status* da cozinha, “agora experimentada como um espaço e uma atividade que conferem distinção a quem a pratica” (BARBOSA; GOMES, 2004, p. 10), foi assinalado por essas autoras ao analisar livros de receitas publicados do início do século XX até o início do século XXI.

Essa reconfiguração foi atribuída ao aumento do capital simbólico da própria cozinha e à sua ressignificação no âmbito das atividades domésticas e sociais, principalmente, a partir dos anos 1990. Destaque é dado à associação deste novo *status* às inovações tecnológicas referentes aos equipamentos e utensílios – design, praticidade, eficiência – que se tornaram objetos de desejo (BARBOSA; GOMES, 2004).

As autoras revelam que no material produzido na década de 1970 é inserida a ideia de dieta, no sentido de educação alimentar e da perspectiva da seleção dos alimentos. E é nessa época que

> A ciência torna-se o árbitro daquilo que pode ou não ser ingerido para que se mantenha o corpo saudável [...] e a cada hora surge um novo cardápio "cientificamente correto", que será, rapidamente, desmentido por outro, igualmente científico. (BARBOSA; GOMES, 2004, p. 17)

Ainda, Barbosa e Gomes (2004) chamam a atenção para o impacto social que os livros de receitas desempenham ao transformar a “culinária real” ou habitual, isto é, aquela praticada no cotidiano de qualquer sociedade, “em uma culinária cuja difusão e circulação poderá vir a se constituir em um paradigma do gosto” (BARBOSA; GOMES, p. 33).

O lugar “físico” da receita se diversificou rapidamente nas últimas décadas. O passo a passo de como fazer uma preparação culinária, antes restrito aos cadernos escritos à mão, aos livros, aos jornais, às revistas e a alguns programas na tevê aberta, tomou a programação de canais por assinatura e hoje é amplamente difundido em mídias sociais, em aplicativos e em sites especializados, demonstrando que o processo de midiatização da culinária não é recente, mas é crescente.

Com essa explosão de programas de culinária nas diferentes mídias audiovisuais, o ato de cozinhar conquistou um lugar de espetáculo e *glamour*.

Além do fato de a comida ser um tema universal, essa superexposição na mídia pode ser atribuída a uma construção da própria sociedade capitalista que espetacularia os estilos de vida associados às práticas alimentares, o prazer e todo o aparato material (ingredientes, equipamentos, utensílios) utilizados nas cozinhas, ressignificando e transformando, assim, o valor desses elementos segundo a lógica da estetização do cotidiano (LIPOVETSKY; SERROY, 2015).

Nesse contexto, o capital culinário (NACCARATO; LEBESCO, 2012) é supervalorizado em diferentes circuitos sociais. Canais de receitas, *reality shows* e séries são alguns exemplos de circulação de capital culinário no cenário midiático atual. A noção de capital culinário nos auxilia a compreender como e por que certos alimentos e práticas alimentares se destacam em detrimento de outros, o que está em jogo, quais as intenções e como esses valores são atribuídos.

Atualmente no campo da Alimentação e Nutrição, devido à valorização da culinária no contexto da promoção de uma alimentação saudável, o acúmulo de capital culinário confere *status* e distinção social aos agentes. Tal fato, inicialmente vinculado às políticas públicas de Alimentação e Nutrição, como já vamos apresentar, transborda para as mídias. Ao mesmo tempo, o fenômeno midiático da valorização da culinária em geral (não necessariamente de um "estilo saudável"), como já pontuamos, e chamado por Bueno (2016) de "febre culinária", alimenta o imaginário midiático e as subjetividades dos telespectadores/usuários dessas mídias.

São muitos os exemplos de formatos de conteúdos provenientes dessa interseção mídia, culinária e alimentação saudável. Seguem alguns: publicações de profissionais de saúde em mídias sociais (principalmente nutricionistas), ensinando "versões saudáveis" de receitas tradicionais ou com dicas de organização alimentar para facilitar o dia a dia; o mesmo tipo de publicação feito por pessoas que emagreceram ou estão em processo de emagrecimento e compartilham sua rotina alimentar; influenciadores digitais que também compartilham seu estilo de vida; seção de receitas "*fit*" em revistas de dietas; blogs especializados; programas de televisão em canais por assinatura dedicados a preparações saudáveis e canais de culinária especializados em culinária saudável em plataformas como o YouTube.

Da perspectiva das políticas públicas, a publicação da segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) (BRASIL, 2014) e a disseminação de suas orientações nos mais diversos ambientes (acadêmico, técnico, assistência em saúde, jornalístico, mídias sociais, organizações não governamentais, movimentos sociais etc.), em algum grau, ressignificou o espaço da culinária no contexto da alimentação saudável, reconhecendo-a como própria da cultura contemporânea.

No âmbito de um campo ordenador do comer, o GAPB, enquanto instrumento oficial do Ministério da Saúde que define diretrizes alimentares, coloca as preparações e as habilidades culinárias em destaque entre as suas recomendações ao orientar que a base da alimentação do brasileiro deve ser constituída por alimentos frescos e desencorajando o consumo de ultraprocessados (BRASIL, 2014).

A primeira edição do GPAB (BRASIL, 2006) apresentava um sistema de classificação de alimentos baseado em grupos (cereais, tubérculos e raízes; frutas, legumes e verduras; feijões; leite e derivados, carnes e ovos; gorduras, açúcares e sal), de acordo com suas características nutricionais. Ainda, indicava o número de porções daquele grupo de alimento que deveria ser consumido por dia.

A versão atual do GPAB (BRASIL, 2014) traz o sistema de classificação NOVA, um marco na organização do campo da Nutrição. A NOVA classifica os alimentos de acordo com o grau e propósito do processamento industrial em quatro grupos: 1) Alimentos *in natura* ou minimamente processados, ou seja, que não sofreram ou que sofreram alterações mínimas, como limpeza, moagem, secagem, refrigeração, congelamento etc.; 2) Ingredientes culinários, como o açúcar, o sal, os óleos e as gorduras, necessários para a confecção de preparações culinárias; 3) Alimentos processados, isto é, produtos fabricados com ingredientes dos grupos um e dois; 4) Alimentos ultraprocessados, que são formulações industriais hiperpalatáveis, com altos teores de sal, açúcar e gordura, além de uma quantidade excessiva de aditivos alimentares (BRASIL, 2014; MONTEIRO et al., 2010).

As recomendações do GPAB, tendo a classificação NOVA como um de seus elementos centrais, tornam o cozinhar “inevitável”, apesar de reconhecer que existem obstáculos para tal, como disponibilidade de tempo e custo dos

alimentos frescos em comparação a alguns ultraprocessados, por exemplo. Destaca ainda que o processo de transmissão de habilidades culinárias entre gerações vem perdendo força. Diante deste fato, sugere:

> Se você não tem habilidades culinárias, e isso vale para homens e mulheres, procure adquiri-las. Para isso, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e... comece a cozinhar! (BRASIL, 2014 p. 113)

É importante destacar ainda que, no contexto concorrencial da alimentação saudável, ou seja, quais alimentos são considerados saudáveis ou não, o GPAB é um instrumento norteador não só de políticas, ações e programas públicos, mas também da prática dos profissionais de saúde, nosso lugar de fala. Com isso, o discurso de incentivo ao preparo das próprias refeições como estratégia para alcançar uma alimentação saudável está presente fortemente nos meios de comunicação em geral, principalmente nas mídias sociais.

Desta forma, o GAPB enquanto parte do ambiente sociocultural no qual realizamos nossa pesquisa, o campo da Alimentação e Nutrição, constitui-se como um produto da reflexividade na perspectiva dessa análise. Ele espelha significados da cultura em classificações que reconhecem um saber comum sobre o saudável, ao mesmo tempo que organiza com a concretude de orientações práticas essa noção do saudável que está no universo de significação. Aplicando o conceito de *habitus* de Bourdieu, o GAPB reproduz um *habitus* contemporâneo em prol de uma alimentação saudável.

O posicionamento da culinária como uma tendência midiática e das políticas públicas de Alimentação e Nutrição, reforça sua potencialidade como um dos caminhos possíveis para reflexão sobre o consumo material e simbólico de alimentação saudável. Nesse sentido, vídeos de orientação culinária exibidos em plataformas como o YouTube apresentam-se como um lugar privilegiado para a análise de produção de sentidos acerca do saudável. Embora nem sempre tenham esse objetivo, esses conteúdos têm efeitos nas práticas alimentares, mobilizando as disposições e os modos de comer da população, com transformações em larga escala.

3 PERCURSO METODOLÓGICO

Este é um estudo de natureza qualitativa e de abordagem socioantropológica. Com raízes no campo da saúde e inserida em um Programa de pós-graduação em Nutrição, esta pesquisa se fundamenta em pressupostos teóricos das Ciências Sociais e Humanas, de modo mais dirigido à Comunicação social.

A alimentação é um tema universal que demanda múltiplos olhares sem os quais corremos o risco de reduzir sua complexidade e pluralidade. A construção dialógica de conhecimento proposta em estudos interdisciplinares envolve troca, compartilhamento e integração de saberes. Esse processo é indispensável para o desenvolvimento da ciência, tecnologia e inovação, pois “a pesquisa interdisciplinar, pela sua própria natureza, resulta em novas abordagens teórico-metodológicas e contribui com a formulação de novos paradigmas” (BARRA. 2013, p. 711).

Pombo (2008) entende que o “abismo da complexidade” é o fundamento da interdisciplinaridade. De um lado, o sujeito de formação multidisciplinar que descobre e produz uma novidade científica e do outro, o objeto. Nessa interação, a visão interdisciplinar desdobra o objeto de investigação em múltiplas camadas, as quais um olhar disciplinar especializado não conseguiria enxergar.

O campo científico da Alimentação e Nutrição é entendido por Prado, Martins e Carvalho (2018, p. 13) como pluriepistêmico, uma vez que é “impossível estudar necessidades e recomendações nutricionais [...] sem mobilizar diversos campos de produção de conhecimentos e saberes”. As autoras, situadas no campo das Ciências da Saúde, reforçam que é indispensável trazer bases teóricas e metodológicas das Ciências Sociais e Humanas em pesquisas cujo foco inclui os aspectos simbólicos da comida.

Nosso estudo é da perspectiva midiática da cultura contemporânea, um espaço de diálogo com efeitos sociais de grande alcance na saúde da população e na educação em saúde também. O recorte do espaço da internet no qual foi realizado no estudo foi uma questão metodológica orientada, não é arbitrário nem acidental, tampouco de conveniência.

Nesse contexto de um campo pluriepistêmico, o desenho do estudo demandou compreender o funcionamento de parte de seus bens culturais, como,

por exemplo, a distinção social dos tipos de exposição em redes sociais, os agentes de legitimação e de destaque envolvidos, a condição e situação desses agentes na mídia e a trajetória histórica de construção de cenários de visibilidade. Enfim, há um conjunto desses bens culturais situados no universo circunscrito que (re)orientaram um olhar quantitativo, abandonando a exclusividade do número de visualizações, para um enfoque qualitativo para se compreender a dinâmica das trocas simbólicas no nível do discurso midiático.

A convivência com o campo da internet é uma experiência que se complementa com os pressupostos teóricos que embasam esse estudo, ou seja, a observação não garante *per se* uma "evidência". Pois, "[...] é somente em função de um corpo de hipóteses derivado de um conjunto de pressuposições teóricas que um dado empírico qualquer pode funcionar como prova ou, como dizem os anglo-saxônicos, como "evidence" (BOURDIEU, 1989, p. 24).

Interpretar o mundo social a partir da teoria praxiológica do sociólogo francês Pierre Bourdieu é articular a pesquisa teórica com a empírica. Como ferramentas teórico-metodológicas, nos apoiamos principalmente nas noções de *habitus*, campo e capitais de Pierre Bourdieu. O rigor e a mobilização de uma diversidade de técnicas para construção do objeto de pesquisa, entendendo que essa liberdade na escolha é relativa, "[...] tem como contrapartida uma extrema vigilância das condições de utilização das técnicas, da sua adequação ao problema posto e às condições do seu emprego" (BOURDIEU, 1989, p. 26).

Nosso olhar parte do campo da Alimentação e Nutrição e dos agentes envolvidos nas práticas discursivas, como já colocado no referencial teórico da tese. São eles: nutricionistas e estudantes de nutrição, figuras midiáticas que circulam nesse campo, usuários de mídias que tem interesse em assuntos pertinentes ao campo, docentes e pesquisadores, formuladores e gestores de políticas, movimentos sociais, indústrias de alimentos, chefs de cozinha e outros profissionais que atuam, dialogam ou se identificam com o campo da Alimentação e Nutrição.

A seguir, tecemos algumas considerações teórico-metodológicas a respeito da análise do discurso. Na sequência, apresentamos a materialidade da plataforma YouTube, ambiente digital-tecnológico no qual os discursos foram produzidos e são difundidos. Em seguida, detalhamos o processo de escolha do

canal Panelinha e dos vídeos de orientação culinária, nosso corpus de análise, e finalizamos, descrevendo a forma de sistematização e análise dos dados.

3.1 ANÁLISE DISCURSIVA

A análise discursiva dos vídeos de culinária foi empreendida segundo a perspectiva teórico-metodológica da escola francesa de análise do discurso (AD) (ORLANDI, 2015). Tendo como filiação teórica a Linguística, o Marxismo e a Psicanálise, a AD considera que a linguagem não é transparente e procura responder à questão: *como* este texto significa?

O significado engendra intenções, interesses, expectativas e resistências que podem dar visibilidade aos *habitus* das transformações das práticas alimentares e culinárias. Os discursos nos permitem analisar modos do sujeito falante ou leitor manifestar sua interpretação do mundo. Isso é o que se pode problematizar no discurso: os modos que a linguagem situa o sujeito em suas questões sobre o mundo. A dinâmica de produção de sentido que queremos compreender segue um tipo de controle e de interpretação da trajetória histórica, não são fortuitos nem eventuais. Os sentidos, segundo Orlandi (2015), são administrados, não estão soltos, nem são neutros quanto a alguma ideologia.

O discurso como prática de linguagem é o organizador da produção simbólica que medeia o homem e seu mundo, pois “o trabalho simbólico do discurso está na base da produção da existência humana” (ORLANDI, 2015, p. 13). O método de análise de discurso ancora os textos no contexto histórico-social, atribuindo uma materialidade a elementos de significação que tem efeitos no mundo editado. Os discursos são

> Movimentos dos sentidos, errância dos sujeitos, lugares provisórios de conjunção e dispersão, de unidade e de diversidade, de indistinção, de incerteza, de trajetos, de ancoragem e de vestígios: isto é discurso, isto é ritual da palavra. Mesmo o das que não se dizem. De um lado, é na movência, na provisoriedade, que os sujeitos e os sentidos se estabelecem, de outro, eles se estabilizam, se cristalizam, permanecem. Paralelamente, se, de um lado, há imprevisibilidade na relação do sujeito com o sentido, da linguagem com o mundo, toda formação social, no entanto, tem formas de controle e interpretação, que são historicamente determinadas. (ORLANDI, 2015, p.8)

A AD permite desvelar as intenções e propósitos que fazem sentido entre os agentes e suas vozes ao acessar os mecanismos de significação. Permite, ainda, “tentar entender e explicar como se constrói o sentido de um texto e como esse texto se articula com a história e a sociedade que o produziu” (GREGOLIN, 1995, p. 20). Assim, a busca é pela inscrição da linguagem nos acontecimentos e seus rastros de memória, que estão além das palavras ou de uma gramática da língua. O rigor do método aplicado se ancora em seu dispositivo teórico auxiliar para análise, a materialidade da linguagem historicizada:

> A linguagem não é transparente [é material, encarnada, não abstrata nem empírica], os sentidos não são conteúdos. É no corpo a corpo com a linguagem que o sujeito (se) diz. E o faz não ficando apenas nas evidências produzidas pela ideologia (ORLANDI, 2015, p. 51).

Desta forma, o processo analítico de linha francesa demanda uma circunscrição do contexto sócio-histórico costurado a uma ideologia. O questionamento que se faz ao objeto de estudo, neste caso, os discursos midiáticos de alimentação saudável, depende das condições de produção do discurso e da posição do sujeito enunciador enraizado no universo de significação.

Importante ressaltar que o sujeito na AD não é a raiz dos sentidos. Ele é histórico, social e cultural, interpelado pela ideologia. O que se fala não se origina do sujeito, mas se liga a um determinado contexto ao qual ele está inserido. Nesse momento, o sujeito ocupa uma posição-sujeito. O sujeito é constituído, assim, por múltiplas vozes e posições (ORLANDI, 2015).

No contexto da análise propriamente dita, um dispositivo de interpretação guia o analista de discurso “[...] pela habilidade com que ele pratica a teoria, face a sua responsabilidade teórica, portanto, e sua capacidade de escrita [...] para interpretar os resultados de seu processo de compreensão do discurso que analisou” (ORLANDI, 2015, p. 62).

Foram aplicados os conceitos de Bourdieu como recursos teóricos para dar visibilidade às disposições incorporadas que engendram transformações no universo de significação das práticas de alimentação saudável. Entendemos que somente com conceitos firmemente enraizados se pode analisar *illusios* como

feitiços, valores naturalizados, estereótipos e caricaturas, além do capital dos agentes sociais influenciadores da ordenação simbólica dos discursos.

> A lógica das relações simbólicas impõe-se aos sujeitos como um sistema de regras absolutamente necessárias em sua ordem, irredutíveis tanto às regras do jogo econômico quanto às intenções particulares dos sujeitos. (BOURDIEU, 2015, p. 25)

O referencial teórico conceitual é a base prévia para análise, seus pressupostos. A prática discursiva *per se* nos aprisiona na superficialidade de uma análise banal porque a pluralidade de conteúdos no universo midiático é uma armadilha que nos desvia o olhar na condição de "nativos" que somos na cultura contemporânea. O que se constitui como um desafio metodológico é compreender a estrutura das relações objetivas, presentes e passadas, em relação à midiatização do saudável no campo da Alimentação e Nutrição. O aprofundamento científico é o caminho para perceber, além de uma visão ingênua personalista, as estruturas invisíveis imanentes do jogo simbólico de construção dos perfis influenciadores e de seus discursos midiáticos.

Nos termos de Bourdieu uma construção realista da dinâmica que está sendo analisada pressupõe a sua submissão às condições, segundo as quais ela está sendo construída, o que justifica a conexão da AD com os dispositivos teóricos (BOURDIEU, 2008). Aprofundar previamente os preceitos teóricos que vão sustentar a AD representa a possibilidade de uma construção realista do objeto de pesquisa, ao contrário da ilusão de que os dados se revelariam como verdade ao pesquisador.

Esta análise se ancora, ainda, na "ideologia da competência" de Marilena Chauí. Segundo Chauí (2016, p. 57) "[...] não é qualquer um que tem o direito de dizer alguma coisa a qualquer outro em qualquer lugar e em qualquer circunstância". O discurso competente é enunciado por um especialista que, devido a sua posição naquele campo social, está autorizado a ensinar aos que não sabem, pois "[...] quem fala tem que estar autorizado a falar, assim como quem escuta tem que se subordinar a quem está autorizado a falar, e quem fala determina onde, quando e o que vai ser dito".

Desta forma, construir bases teóricas para delimitação do universo de significação é uma etapa estruturante do corpus de análise de onde sairão os

efeitos de deriva dos núcleos significantes que compõem as categorias analíticas do estudo. Não há como separá-los, ao contrário, há que se costurar o referencial teórico, questão do estudo e análise dos vídeos para que possam emergir os sentidos. De acordo com Orlandi, (2015, p. 61),

> A análise é um processo que começa pelo próprio estabelecimento do corpus e que se organiza face à natureza do material e à pergunta (ponto de vista) que o organiza. Daí a necessidade de que a teoria intervenha a todo momento para 'reger' a relação do analista com o seu objeto, com os sentidos, com ele mesmo, com a interpretação.

O universo de significação da alimentação saudável nesta pesquisa - a formação discursiva - está delineado no contexto histórico-social de construção e consolidação de políticas públicas do campo da Alimentação e Nutrição. A posição de distinção do canal Panelinha está vinculada ao seu apoio e valorização do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), que conecta no corpus de análise agentes sociais bem-posicionados no campo.

Destacamos, ainda, que não é possível alcançar um sentido universal do discurso, ou um "sentido verdadeiro", isso porque ele é o efeito dos sentidos entre locutores em um contexto social. Não se pode, portanto, apagar diferenças, contradições, silêncios ou paradoxos que fazem parte do contexto. O discurso é orientado, é concebido em função do propósito do locutor, em função de algum fim onde se quer chegar, mesmo que no meio do percurso haja digressões (CHARAUDEAU; MANGUINEAU, 2008).

3.2 YOUTUBE: MATERIALIDADE DA PLATAFORMA

No âmbito das mídias sociais, a escolha pelo YouTube se deu pelo fato de esta ser uma plataforma aberta – é possível acessar os vídeos sem necessidade de inscrição prévia – devido a sua popularidade e pelo interesse da autora em analisar imagens em movimento que propiciam uma riqueza maior de elementos, como a captação de gestos e os modos de fazer, ampliando as possibilidades da análise discursiva. Ainda, o formato de ensino-aprendizagem

oferece uma aproximação interessante com o campo da Educação Alimentar e Nutricional.

O YouTube é uma plataforma de compartilhamento de vídeos de acesso gratuito e aberto criada em 2005, comprada pelo Google no ano de 2006, que, por sua vez, desde 2015, é administrado pela *holding* Alphabet. Até 2019 seu slogan era "***broadcast yourself***", sugerindo o seu uso para além do compartilhamento de vídeos em si, mas também como um espaço de expressão pessoal.

Entretanto, seu uso não se restringe apenas ao usuário que deseja publicar vídeos caseiros. Devido às suas funcionalidades e potencial de visibilidade, atualmente, o YouTube atende a vários públicos. É amplamente utilizado também como uma plataforma para divulgação de marketing comercial nas mais diversas áreas, programas de televisão, entre outros.

De acordo com Burguess e Green (2009), no livro "YouTube e Revolução Digital", o YouTube foi pioneiro em popularizar o compartilhamento de vídeos pela internet. Os autores destacam que as formas como essa plataforma está sendo utilizada por seus mais diversos usuários relaciona-se às transformações culturais e sociais na sociedade contemporânea.

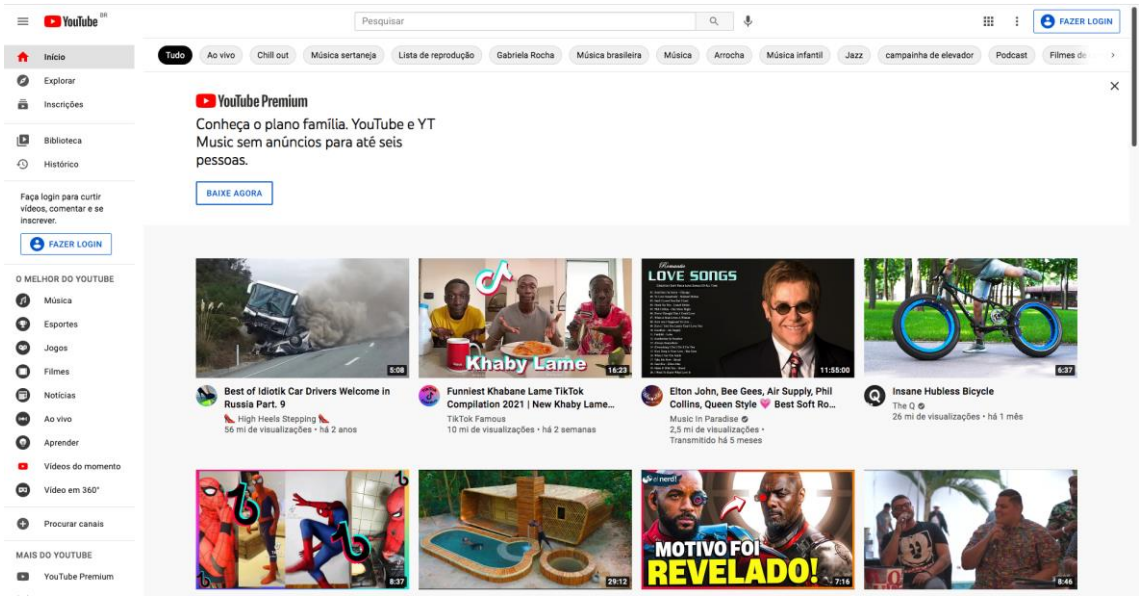
O YouTube é o maior site de conteúdo audiovisual da internet. Segundo dados disponíveis na plataforma[10], mais de dois bilhões de usuários logados acessam o YouTube todos os meses. No Brasil, dados apresentados durante a sexta edição do Brandcast[11] – evento nacional produzido pelo YouTube direcionado aos criadores de conteúdo, imprensa e empresas – apontam que atualmente, 105 milhões de brasileiros acessam o YouTube mensalmente.

O YouTube não foi criado com *status* de mídia social, mas gradualmente foi incorporando elementos que o caracterizam atualmente como tal. Apesar de ser possível assistir aos vídeos disponíveis na plataforma mesmo sem estar inscrito/logado, é necessário fazer a inscrição por meio de uma conta Google para que os usuários possam interagir com a plataforma, canais e outros usuários a partir de seus diversos recursos de interação.

[10] Disponível em: <https://www.youtube.com/intl/pt-BR/about/press/>. Acesso em 15 fev. 2021.
[11] Disponível em: <https://canaltech.com.br/internet/youtube-brandcast-174152/>. Acesso em 15 fev. 2021.

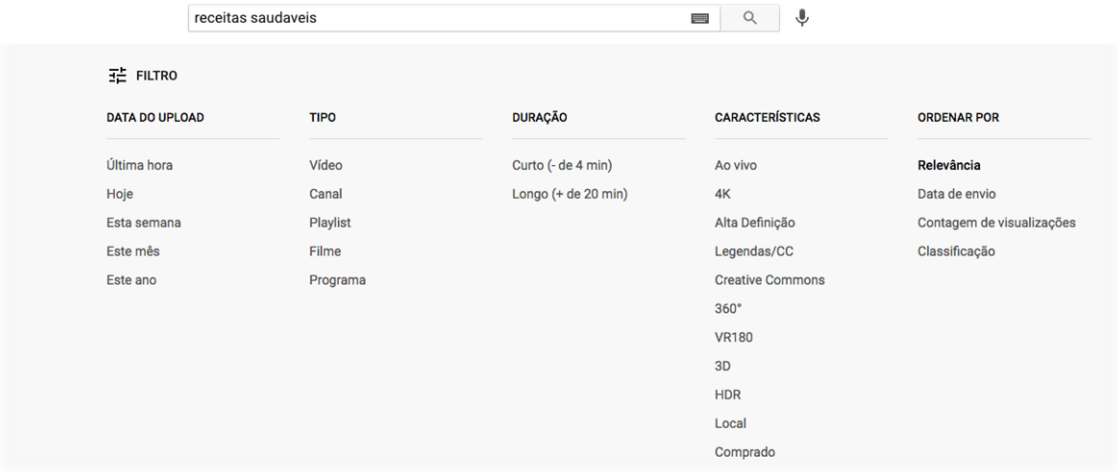
A Figura 1 refere-se à página inicial da plataforma e a Figura 2 mostra o sistema de busca do YouTube, que conta com diversos filtros: data de publicação, tipo (busca por vídeo, canal, playlist etc.), duração e características dos vídeos e ordenação dos resultados. Destacamos que essa interface diz respeito ao acesso por PC (desktop) e não pelo celular.

Figura 1- Página inicial da plataforma YouTube



Fonte: Captura de tela feita pela autora. Disponível em: <https://www.youtube.com>. Acesso em: 03 ago. 2021.

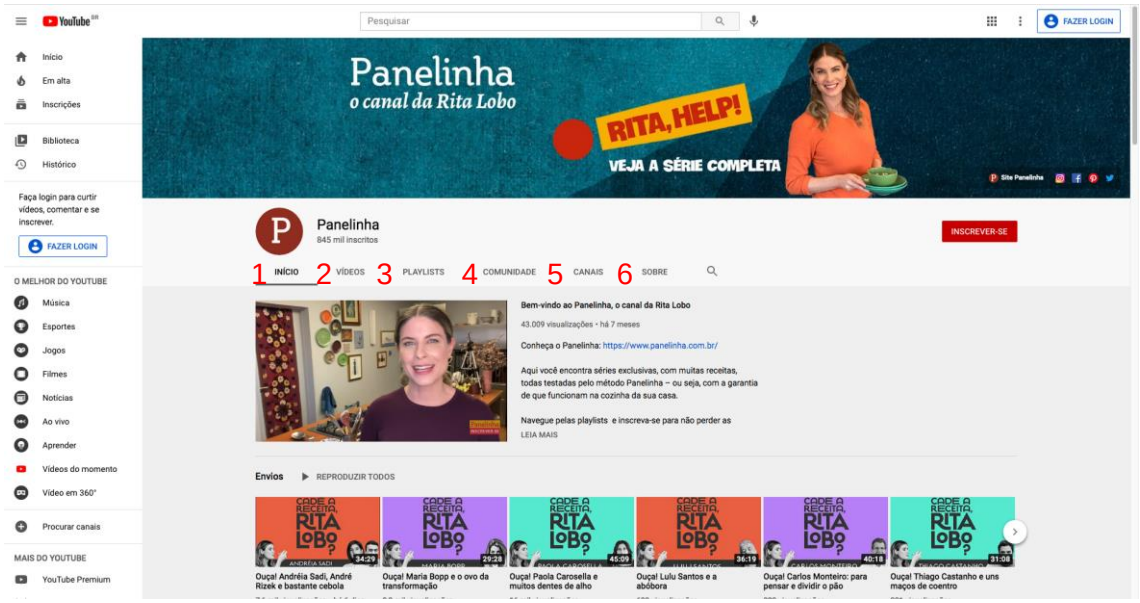
Figura 2 - Sistema de busca avançada com filtros da plataforma YouTube



Fonte: Captura de tela feita pela autora. Disponível em: <https://www.youtube.com/results?search_query=receitas+saud%C3%A1veis>. Acesso em: 14 fev. 2021.

A página principal de cada canal (Figura 3) dispõe de seis abas: a aba “Início” (1) dá uma visão geral dos vídeos do canal; a aba “Vídeos” (2) permite o acesso a todos os vídeos e , através de um filtro, a possibilidade de classificação dos resultados de acordo com os vídeos mais populares, recentes ou antigos; a aba “Playlists” (3), mostra listas de vídeos agrupados por assuntos em comum (frequentemente denominadas de “séries” ou “websséries” pelos próprios canais); a aba “Comunidade” (4), é um espaço para publicação de postagens com uma interface muito similar ao Facebook com curtidas e comentários; a aba “Canais” (5) reúne indicações de outros canais no YouTube e, por fim, na aba “Sobre” (6), o usuário acessa informações gerais sobre o canal, como uma autodescrição, data de inscrição na plataforma, número de visualizações e links para sites e outras redes sociais digitais.

Figura 3 - Aba “início” do canal Panelinha

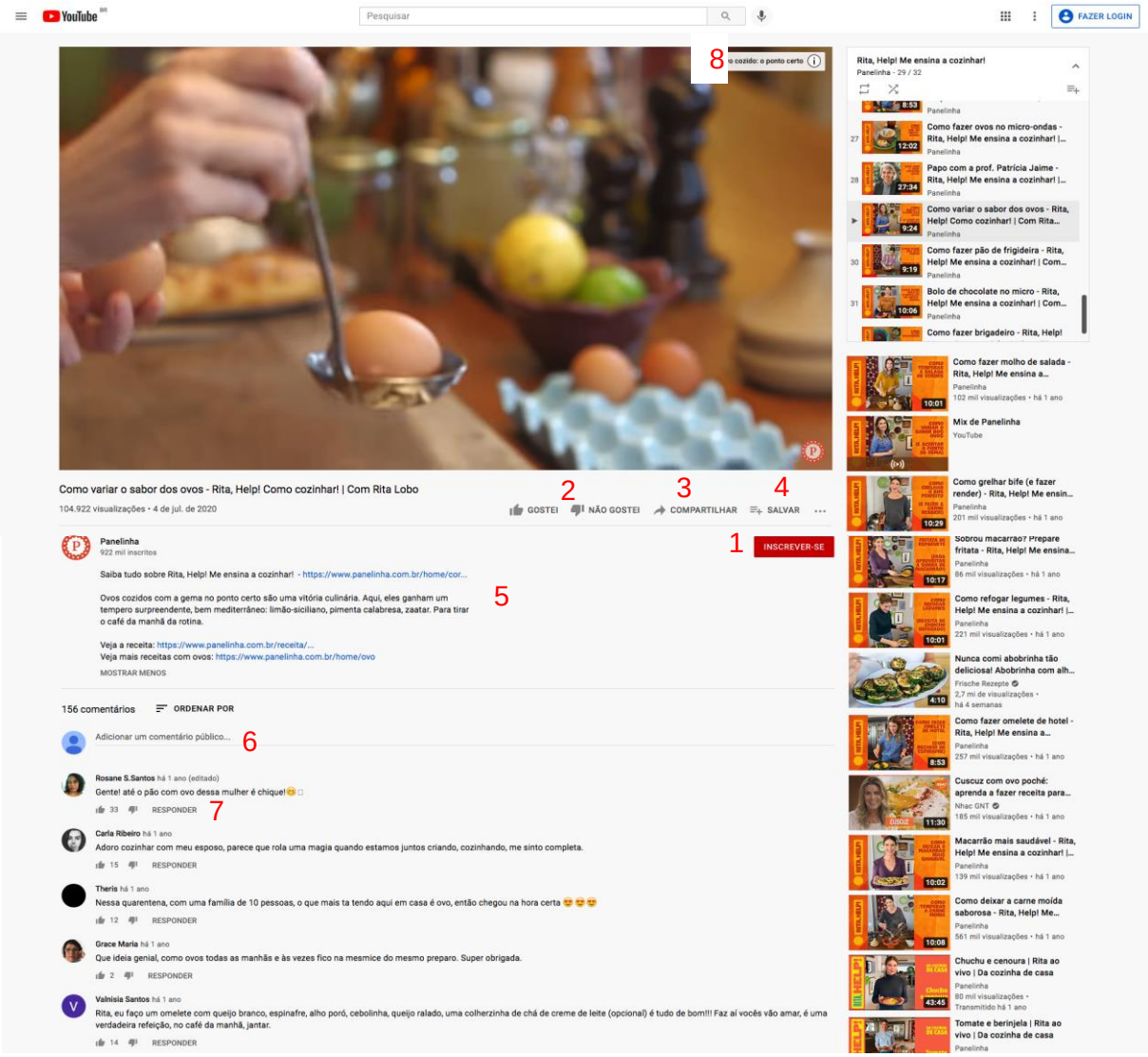


Fonte: Captura de tela feita pela autora. Disponível em: <https://www.youtube.com/user/sitepanelinha>. Acesso em 15 fev. 2021.

A Figura 4 mostra alguns recursos de interação dos usuários com os canais e entre os usuários. É possível inscrever-se no canal (1) e ativar ou não as notificações (recebimento de aviso quando um novo vídeo for publicado); opinar sobre o conteúdo clicando em “gostei” e “não gostei” (2); compartilhar o vídeo (possibilidade de copiar o link do vídeo ou compartilhar diretamente em mídias sociais como Facebook, Whatsapp e Twitter ou por e-mail) (3); salvar os vídeos para assistir depois ou em uma Playlist criada pelo próprio usuário (4);

clicar nos hiperlinks[12] disponíveis na descrição do vídeo (5); escrever um comentário (6); “curtir” e/ou responder um comentário já existente (7); e clicar no *card* (hiperlink) que aparece no canto superior esquerdo da tela, inserido pelo próprio canal quando for conveniente. Interações como curtidas, comentários e compartilhamentos aumentam o engajamento dos canais, ou seja, a sua monetização (se esse recurso for ativado), o alcance dos conteúdos, além de alimentar os algoritmos.

Figura 4 - Recursos de interação usuário-usuário e usuário-canal



Fonte: Captura de tela feita pela autora. Disponível em: <https://www.youtube.com/user/sitepanelinha>. Acesso em 16 ago. 2021.

[12] Hiperlink nesse caso é um link que, se clicado, leva a um outro endereço (interno ou externo ao YouTube).

Para além do funcionamento do "*front-end*" já colocadas, isto é, a interface na qual os usuários têm acesso às funcionalidades que permitem a navegação e interação na plataforma, é importante tecer algumas considerações sobre o modo de funcionamento do YouTube em consonância com o nosso estudo.

A plataforma favorece um estilo de produção audiovisual no formato de tutorial que privilegia a experiência do "como-fazer". Com isso, o YouTube se coloca também como um espaço de ensinar-aprender que reforça seu papel como agente socializador de produtor e editor de subjetividades. Esse estilo de conteúdo favorece a ideia do sujeito portador de determinado saber e, por outro lado, do sujeito que busca uma solução para uma questão específica.

Há, ainda, uma série de sutilezas envolvidas na produção e consumo desses conteúdos, principalmente se pensarmos da perspectiva do capitalismo de plataforma, no qual atores corporativos como o YouTube se colocam como mediadores tecnológicos-comunicacionais e facilitadores de trocas de produtos e serviços entre pessoas e entre pessoas e empresas.

Neste contexto, Srnicek (2017) argumenta que o processo de trabalho está cada vez mais imaterial, orientado para o uso e manipulação de símbolos e afetos. A classe trabalhadora industrial tradicional está cada vez mais sendo substituída por trabalhadores do conhecimento. Simultaneamente, a desindustrialização generalizada das economias de alta renda significa que o produto do trabalho se torna imaterial: conteúdo cultural, conhecimento, afetos e serviços.

O autor defende como próprio da plataformização, o processo de troca simbólica no ambiente tecnológico-midiático no qual o usuário constrói seu produto/consumo e as plataformas medeiam com a infraestrutura, agentes e conteúdos. É uma atualização da noção de "*on-demand*", na qual os produtos estão disponíveis para pronta-entrega.

Equivaleria, em nosso estudo, pensar que, dentre os diversos canais de culinária, seus agentes, conteúdos e formatos, o YouTube oferece o canal Panelinha que fica prontamente acessível em diferentes dispositivos e de modo assíncrono. O canal, por sua vez, no jogo concorrencial do nicho que está inserido, produz conteúdo regularmente de modo diversificado, sempre atento às tendências de alimentação e ao feedback de seus usuários, para atender suas expectativas de consumo "*on-demand*".

3.3 NOTAS METODOLÓGICAS SOBRE A ESCOLHA DO CANAL

Durante a construção do nosso objeto, conhecer o campo de pesquisa digital e articular a teoria com a prática foi fundamental para o entendimento e escolha dos caminhos a serem percorridos.

A curiosidade por vídeos de culinária é intrínseca ao universo de um nutricionista. Além de uma formação pautada pela fisiologia e anatomia do corpo humano, que nos aproxima da área médica, temos também a dietética que orienta a arte do comer. A familiaridade com a culinária marca um lugar privilegiado e singular para objetivar o próprio olhar. A observação dos vídeos ocorre sem a intenção de uma pesquisa, como parte do lugar social, e é produto da formação profissional. Nesse sentido, essa é uma escolha de agente socialmente informado para a observação do que vem a ser saudável em termos de alimentos e culinária.

O ponto de vista da escolha é o da Nutrição, e, como fala Bourdieu (2008, p. 713) a respeito do sociólogo, o nutricionista que pesquisa "[...] não pode ignorar que é próprio de seu ponto de vista ser um ponto de vista sobre um ponto de vista". Assim, essa foi uma escolha que considera o ponto de vista socialmente informado na trajetória histórica do campo da Nutrição sobre o saudável hoje. A legitimação de parte desse enorme espaço caótico da internet tem sua existência materializada na pesquisa a partir do olhar do pesquisador situado no campo da Alimentação e Nutrição.

No processo de seleção dos canais de culinária saudável e suas respectivas apresentadoras, escrevemos no campo de busca do YouTube as expressões "receitas", "culinária saudável" e "receitas saudáveis" e filtramos os resultados por canal. Selecionamos para esta análise inicial os canais cujo tema principal era a culinária com foco em alimentação saudável e que possuíam número de inscritos e visualizações (indicadores de popularidade) superiores a 200 mil e 10 milhões, respectivamente. Essa busca foi feita em 04 de maio de 2018. Elencamos, desta forma, quatro canais: "Canal da Bela", "Cozinha da Bach", "Lucília Diniz" e "Panelinha" (Quadro 1).

Quadro 1 - Número de inscritos e de visualizações de quatro canais de culinária do YouTube

Canal	Número de inscritos	Número de visualizações
Canal da Bela	344.000	12.000.000
Cozinha da Bach	528.000	25.000.000
Lucília Diniz	244.000	16.000.000
Panelinha	353.000	17.000.000

Fonte: Elaborado pela autora

Ainda no processo da seleção do canal, realizamos uma pesquisa exploratória com o intuito de conhecer os principais elementos constitutivos das produções destes canais que revelariam inclinação para uma alimentação saudável (DIAS; BARCELLOS; CARVALHO, 2018a, 2018b). Para isso, escolhemos um tema presente em todos eles: receita com feijão. Ao escrever na ferramenta de busca de cada canal a palavra “feijão”, foi escolhido o vídeo com mais visualizações (mais popular) que continha a palavra “feijão” em seu título.

O motivo da escolha deste tema se deu pelo simbolismo do feijão na alimentação do brasileiro e no campo da Alimentação e Nutrição. O feijão é um alimento representativo nas políticas públicas (principal item das cestas básicas), além de ser um marcador cultural, pois é uma comida legitimada em todo território nacional.

Construímos um roteiro de observação composto pelas características: 1) físicas e gestuais das apresentadoras; 2) das receitas e práticas culinárias; 3) do espaço-cozinha; 4) dos discursos relacionados à alimentação. A seguir, apresentaremos uma caracterização geral dos canais e dos vídeos analisados que resultou na escolha de somente um canal para análise de discurso futura mais aprofundada e menos comparativa (Figuras 5, 6, 7, 8).

Canal da Bela

O canal da Bela está no ar desde 11 de janeiro de 2016 e é apresentado por Bela Gil, bacharel em nutrição, chef de cozinha natural, ativista, apresentadora e escritora[13].

[13] Descrição da apresentadora. Disponível em: <http://www.belagil.com/sobre-a-bela>. Acesso em: 07 nov. 2018.

Receita: A receita apresentada é de abacate, creme de arroz, feijão e gergelim e faz parte de uma série produzida pelo canal com receitas para bebês.

Ingredientes: Arroz integral cateto, feijão azuki, semente de gergelim, abacate.

Descrição do vídeo: Vinheta com fundo musical instrumental e intimista, com desenhos de alimentos que lembram uma pintura. Música de fundo de Gilberto Gil. Bela Gil fala sobre as preferências alimentares dos filhos Nino e Flor. Roupa colorida, com acessórios descontraídos (faixa na cabeça, colares grandes). Maquiagem discreta. Pega os alimentos com a mão. Gestos leves e informais. Recomendações nutricionais oficiais de órgãos de saúde e baseadas em experiências pessoais. Informações sobre Nutrição são projetadas no vídeo reforçando o que a Bela Gil está falando.

Acesso: https://www.youtube.com/watch?v=sJS2oRJl9Lc

Data de publicação: 08 de março de 2017.

Figura 5 - Frame do vídeo analisado do canal da Bela

Fonte: Captura de tela feita pela autora

Cozinha da Bach

No ar desde 16 de julho de 2014, o canal Cozinha da Bach é apresentado pela nutricionista Simone Bach.

Receita: A receita apresentada é de feijão preto, com dicas de armazenamento.

Ingredientes: Feijão preto, cebola, alho, azeite, temperos de sua preferência como salsinha (tempero verde), louro, orégano, manjerona, sal e pimenta do reino.

Descrição do vídeo: Música de fundo com voz e violão (Psicodelia Entrerriana - Juan Pablo Perez, artista argentino). Não há vinheta. Cozinha simples, com pouca produção. Produção caseira. Pega alimentos com as mãos. Panelas de alumínio. Roupa simples, uso de avental. Maquiagem discreta.

Acesso: https://www.youtube.com/watch?v=gnh2t2IEHM8

Data de publicação: 17 de julho de 2014.

Figura 6 - Frame do vídeo analisado do canal cozinha da Bach

Fonte: Captura de tela feita pela autora

Lucília Diniz

Lançado em 27 de junho de 2008, o canal é apresentado pela escritora, empreendedora, colunista e militante pela vida saudável Lucília Diniz[14].

Receita: A receita apresentada é de salada de feijão branco.

[14] Descrição da apresentadora. Disponível em: <http://luciliadiniz.com/a-lucilia/>. Acesso em: 07 nov. 2018.

Ingredientes: Alho, azeite, presunto, feijão branco, cebola, vinagre, salsinha, azeitona verde, tomate, sal, pimenta e broto para decorar. Indica tempo de preparo, rendimento e valor energético.

Descrição do vídeo: Vinheta com fundo musical alegre, eletrônico, com desenhos animados de alimentos e equipamentos de cozinha, traços retos. O mesmo fundo musical da vinheta permanece ao longo do vídeo. Não há personagem ou voz, e sim um passo a passo com close apenas na mão da pessoa que está ensinando a receita. Propaganda de uma marca de utensílios para cozinha. Quase no final do vídeo, a figura de Lucília Diniz é mostrada, com uma montagem. Ao final da receita, Lucília entra em cena e pede aos seguidores que curtam e se inscrevam em seu canal. Na descrição do vídeo há um pequeno texto com discurso associado ao emagrecimento e à apresentação de propriedades nutricionais dos alimentos.

Acesso: https://www.youtube.com/watch?v=7YAp8z2ZaKc

Data de publicação: 06 de março de 2017.

Figura 7 - Frame do vídeo analisado do canal Lucília Diniz

Fonte: Captura de tela feita pela autora

Panelinha

Lançado em 01 de julho de 2008, o canal é apresentado pela criadora do Panelinha (editora, produtora e site) e escritora, Rita Lobo[15].

Receita: Feijão.

Ingredientes: Feijão, cebola, alho, azeite, louro, pimenta dedo-de-moça, sal e pimenta-do-reino moída na hora.

Descrição do vídeo: Vinheta com música agitada. Fundo musical instrumental e animado ao longo do vídeo. Refere-se a “uma cozinha saudável de verdade”. Cenário muito produzido com elementos que vão desde livro até louças, quadros e plantas. Cenário com atmosfera de casa de campo, tradicional. Propaganda de marca de azeite. Vestida de forma simples. Maquiagem discreta.

Acesso: https://www.youtube.com/watch?v=QAbs4ZYuEho

Data de publicação: 25 de abril de 2017.

Figura 8 - Frame do vídeo analisado do canal Panelinha

Fonte: Captura de tela feita pela autora

[15] Descrição da apresentadora. Disponível em: <https://www.panelinha.com.br/blog/ritalobo>. Acesso em: Acesso em: 07 nov. 2018.

Construímos, ainda, um quadro para sistematizar os elementos mais frequentes nos vídeos, no contexto de consumo do saudável (Quadro 2).

Quadro 2 - Elementos mais frequentes nos canais analisados que podem revelar disposição para a alimentação saudável

Características	Canais			
	Canal da Bela	Cozinha da Bach	Lucília Diniz	Panelinha
Associação das receitas ao emagrecimento	não	não	sim	não
Associação a marcas de produtos alimentícios	não	não	sim	sim
Atmosfera de afetividade	sim	não	não	sim
Atmosfera de formalidade	não	não	não	não
Atmosfera de higiene	sim	não	sim	sim
Atmosfera de modernidade	sim	não	sim	não
Cenário colorido	sim	não	não	sim
Discurso científico	sim	sim	não	não
Discurso de praticidade	sim	sim	sim	sim
Discurso de saúde/saudável	sim	sim	sim	sim
Equipamentos de inox/modernos	sim	não	sim	não
Espontaneidade da apresentadora	sim	sim	não	não
Fala diretamente com o telespectador	sim	sim	não	sim
Ingredientes básicos e fáceis de comprar	não	sim	sim	sim
Relação com política pública	sim	não	não	sim
Ressalta as propriedades nutricionais	sim	sim	sim	não
Utensílios de cozinha coloridos	sim	não	sim	sim
Utensílios de cozinha tradicionais	não	sim	sim	sim
Valoriza o sabor/prazer	sim	sim	não	sim

Fonte: Elaborado pela autora

A observação inicial dos vídeos de orientação culinária identificou um espaço estruturado e estruturante de diferentes estilos de alimentação saudável, com disposições de gênero e de classe. Gestos, modos, discursos, expressões, aspectos estéticos das protagonistas, cores, decoração, cenário, receitas, ingredientes e formas de preparo são partes constitutivas deste sistema simbólico de orientações culinárias.

Suas protagonistas se apresentam empáticas e afetuosas, expressam aspectos que seguem uma construção social de gênero feminino ao falar de culinária de forma intimista e acolhedora. A composição de cenário, com cozinhas bem equipadas e modernas, atmosfera de higiene e discurso focado em saúde nos remete a uma disposição da camada média no Brasil. Esses elementos simbólicos numa linguagem midiática refletem a posição ocupada pelos agentes no espaço social, ou seja, na distribuição de recursos que são ou podem se tornar operantes, tais como o capital econômico, cultural, social e culinário.

O agir comunicativo destes canais, inseridos em um contexto em que podemos situar a culinária saudável, foi o ponto de partida para compreensão de tendências contemporâneas sobre alimentação saudável. Nesse sentido, a associação das apresentadoras com gestão de símbolos e imagens de saudável à construção de uma identidade visual pode ser considerada uma marca, no entanto, não é parte dos nossos objetivos avançar na consolidação dessas marcas como *branding*, mas identificar a troca simbólica de elementos do saudável.

Após essa pesquisa exploratória, continuamos acompanhando as produções dos canais com registros de nossas observações em diário de campo. Inicialmente iríamos selecionar para análise o canal da Bela e o Panelinha, pois, além dos elementos já levantados, identificamos que os dois canais apresentavam uma disposição para o ativismo pela alimentação saudável e suas apresentadoras se constituíam como personagens transmidiáticas.

Entretanto, apesar dos dois canais participarem do jogo simbólico pela significação da alimentação saudável no campo da Alimentação e Nutrição, decidimos, por fim, eleger o canal Panelinha como campo empírico de estudo, devido à aproximação, ao diálogo e ao potencial de influência digital (KARHAWI, 2017) do canal e sua apresentadora, Rita Lobo, com o campo observados no desenvolvimento de nossa pesquisa (detalharemos essas e outras questões na subseção a seguir).

Ainda, com o intuito de compreender mais pontos convergentes de edição, produção, incorporação e legitimação do saudável do canal Panelinha em sobreposição ao universo imaginário do campo da Alimentação e Nutrição, realizamos um estudo piloto em 2019 (DIAS, BARCELLOS, CARVALHO, 2021). O objetivo foi analisar a produção de sentidos sobre alimentação saudável em aulas de culinária no canal Panelinha no YouTube, utilizando o Guia Alimentar para a População Brasileira como referência para identificação de intertextos.

Por meio de uma análise de conteúdo, confirmamos uma disposição para ação e uma tendência de consumo simbólico na cultura alimentar em mídias sociais para o ativismo nas falas da apresentadora, além de uma intertextualidade direta com o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014).

Esses resultados foram apresentados no exame de qualificação da autora (dezembro/2019) e houve uma sugestão da banca para aprofundar a análise com uma contextualização histórica, debate sobre a ideologia desse estilo de alimentação e sobre as construções simbólicas derivadas da análise de conteúdo realizada até então. Havia disposições que demandavam estudo sobre os discursos para que se compreendessem elementos invisíveis para a análise de conteúdo. Concordamos e, desde então, definimos que a análise dos vídeos de orientação culinária do canal Panelinha no YouTube se daria a partir de uma perspectiva discursiva.

3.4 SOBRE O CANAL PANELINHA

Um dos primeiros pontos a ser considerado no processo da análise discursiva é a delimitação de um corpus, processo que já marca o início da análise. Dentre os quatro canais analisados inicialmente, o Panelinha foi o que apresentou maior crescimento nos últimos três anos, contando em 11 de setembro de 2021 com 931 mil inscritos e 49.001.277 visualizações. Os vídeos apresentam-se, predominantemente, em formato de aulas, um modelo de produção que favorece e expressa uma dinâmica para o ensino-aprendizagem de receitas culinárias.

Apresentado por Rita Lobo, o canal Panelinha oferece “informações sobre alimentação saudável, dicas culinárias e truques de economia doméstica, além, claro, de receitas em vídeo”, de acordo com sua autodescrição[16]. A visibilidade do canal, a expressividade de elementos do universo de significação do saudável e o *status* de distinção social no campo da Alimentação e Nutrição foram os principais aspectos que nos levaram a escolhê-lo como campo empírico de estudo.

Há um forte alinhamento do canal com as Políticas Públicas de Alimentação e Nutrição. O livro “Panelinha: receitas que funcionam”, de autoria de Rita Lobo é indicado na seção “Para saber mais” do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) como sugestão de leitura para aqueles que desejam aprofundar os temas discutidos no documento. Além disso, o canal

[16] Disponível em: <https://www.youtube.com/sitepanelinha/about>. Acesso em 18 out. 2020.

utiliza o Guia Alimentar como referência do que é uma alimentação saudável, como veremos mais à frente.

Ainda, o Panelinha recebe suporte técnico de um núcleo de pesquisas locado em uma universidade pública para os assuntos relativos à Nutrição, o que justifica, inclusive, a participação da apresentadora do canal em eventos científicos do campo da saúde. A disposição do canal de participar da disputa pela verdade sobre o que é uma alimentação saudável constituiu-se também como um ponto relevante para nossa escolha. Por fim, não podemos deixar de destacar que a formação acadêmica em Nutrição e a área de atuação da autora desta tese, propiciou um olhar singular sobre esses fatores.

3.5 SELEÇÃO DOS VÍDEOS

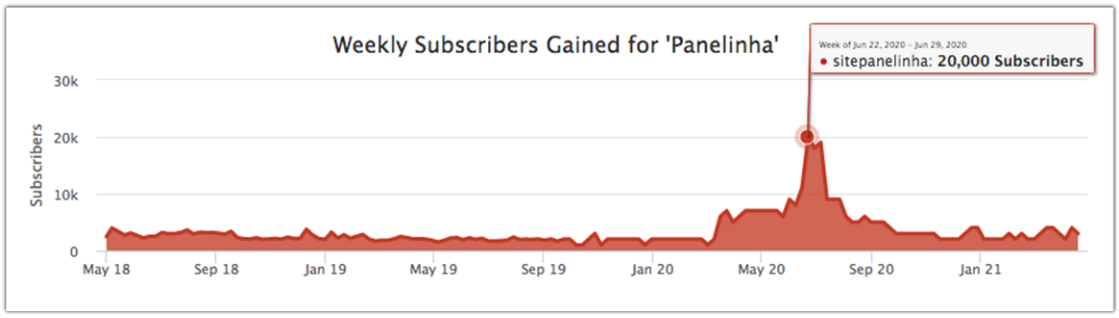
O período de coleta e análise dos dados foi postergado devido à pandemia de COVID-19. Inicialmente programado para se iniciar em abril de 2020, só ocorreu a partir de junho do mesmo ano. Analisamos vídeos da série “Rita, Help! Me ensina a cozinhar”, edição especial da quarentena, publicados entre 03/06/2020 e 07/07/2020 no canal Panelinha no YouTube.

A intenção de selecionar vídeos de orientação culinária com o formato de aula já nos interessava desde o início da pesquisa. O lançamento desta série no contexto da pandemia e no momento de início das análises foi uma oportunidade de unir formato da produção (aulas de culinária) ao momento histórico, social e sanitário único pelo qual o desenvolvimento desta pesquisa atravessou, apesar de não ser o foco principal da análise.

Um dado sobre a popularidade e visibilidade[17] da série escolhida diz respeito ao número de inscrições no canal Panelinha durante o período do seu lançamento. De acordo com o *Social Blade*, site especializado em estatísticas de mídias sociais, o canal alcançou, entre os meses de junho e julho/2020, o maior número de inscrições levando em consideração o período de maio/2018 a abril/2021, tendo seu ápice na semana do dia 22 de junho (Figura 9).

[17] Apesar de não estarmos em busca de visibilidade do ponto de vista quantitativo, este dado obtido em abril/2021, após a realização das análises, demonstrou que a série teve uma boa receptividade do público.

Figura 9 - Evolução do número de inscritos do canal Panelinha entre maio/2018 e abril/2021



Fonte: Site Social Blade. Disponível em: <https://socialblade.com/youtube/user/sitepanelinha>. Acesso em 29 abr. 2021.

Nosso corpus de análise foi definido a partir do universo dos 32 vídeos/episódios da série “Rita, Help! Me ensina a cozinhar!”. Após a coleta destes registros em estado bruto, realizamos uma exaustiva análise preliminar a partir de nosso referencial teórico-metodológico, pergunta e objetivos da pesquisa.

Tendo em vista que a série completa soma aproximadamente 320 horas de material audiovisual e que a constituição do corpus na análise de discurso não segue critérios positivistas, selecionamos, a princípio, dez vídeos de receitas diversas dentro deste universo. Antes de iniciar a análise estabelecemos que, se fosse necessário incluir mais vídeos para responder nossa questão de pesquisa de forma satisfatória, assim o faríamos. Entretanto, não foi necessário, pois identificamos regularidades discursivas suficientes nos dez primeiros vídeos analisados. O procedimento de análise será detalhado na seção 3.6, a seguir.

Os dez vídeos escolhidos são de receitas que fazem uma alusão às refeições de um dia: café-da-manhã (pão de frigideira e ovos cozidos com tempero mediterrâneo), almoço (feijão, arroz com talos de espinafre, farofa, couve com laranja, legumes assados e frango grelhado), jantar (risoto instantâneo) e sobremesa (brigadeiro) (Quadro 3), somando, desta forma, cerca de 100 minutos de texto audiovisual.

Quadro 3 - Ficha técnica dos vídeos analisados

1	- Episódio: Como fazer pão sem forno - Receita: Chapati - Título do vídeo: Como fazer pão de frigideira - Rita, Help! Me ensina a cozinhar! | Com Rita Lobo - Data de publicação: 05/07/2020 - Duração: 9 minutos e 18 segundos - Acesso: https://www.youtube.com/watch?v=mU9K6doG4fo&feature=emb_logo

2	- Episódio: Como variar o sabor dos ovos - Receita: Ovos cozidos com temperos mediterrâneos - Título do vídeo: Como variar o sabor dos ovos - Rita, Help! Como cozinhar! | Com Rita Lobo - Data de publicação: 04/07/2020 - Duração: 9 minutos e 23 segundos - Acesso: https://www.youtube.com/watch?v=Kp2SOo_RRmc&t=39s
3	- Episódio: Me ensina a cozinhar feijão - Receita: Feijão - Título do vídeo: Como cozinhar feijão - Rita, Help! Me ensina a cozinhar! | Com Rita Lobo - Data de publicação: 03/06/2020 - Duração:10 minutos e 21segundos - Acesso: https://www.youtube.com/watch?v=goF2OYcKDgA&t=557s
4	- Episódio: Como reaproveitar talos - Receita: Arroz com talos de espinafre - Título do vídeo: Arroz com talos de espinafre - Rita, Help! Me ensina a cozinhar! | Com Rita Lobo - Data de publicação: 13/06/2020 - Duração: 10 minutos e 45 segundos - Acesso: https://www.youtube.com/watch?v=L3Y37p_ZZbI&t=277s
5	- Episódio: Como melhorar a alimentação sem cozinhar - Receita: Salada de couve com laranja - Título do vídeo: Salada de couve com laranja - Rita, Help! Me ensina a cozinhar! | Com Rita Lobo - Data de publicação: 18/06/2020 - Duração: 10 minutos e 16 segundos - Acesso: https://www.youtube.com/watch?v=7hDqs5-Tydw
6	- Episódio: Como assar hortaliças? - Receita: Legumes assados - Título do vídeo: Como preparar legumes assados - Rita, Help! Me ensina a cozinhar! | Com Rita Lobo - Data de publicação: 24/06/2020 - Duração: 10 minutos e 06 segundos - Acesso: https://www.youtube.com/watch?v=cq2-XA6qLWY&t=45s
7	- Episódio: Como deixar a farofa mais saudável? - Receita: Farofa - Título do vídeo: Como fazer farofa - Rita, Help! Me ensina a cozinhar! | Com Rita Lobo - Data de publicação: 15/06/2020 - Duração: 10 minutos e 01 segundo - Acesso: https://www.youtube.com/watch?v=bs3SCeP5EQk
8	- Episódio: Como não deixar o frango ressecado - Receita: Frango grelhado - Título do vídeo: Como grelhar frango (sem ressecar!) - Rita, Help! Me ensina a cozinhar! | Com Rita Lobo - Data de publicação: 20/06/2020 - Duração: 10 minutos e 58 segundos - Acesso: https://www.youtube.com/watch?v=tv8ffdWSUiA&t=131s
9	- Episódio: Risoto instantâneo - Receita: Risoto - Título do vídeo: Como fazer risoto a jato - Rita, Help! Me ensina a cozinhar! | Com Rita Lobo - Data de publicação: 12/06/2020 - Duração: 10 minutos e 01 segundo - Acesso: https://www.youtube.com/watch?v=O1Jhrn1zbfI&t=11s
10	- Episódio: Como fazer brigadeiro gourmet - Receita: Brigadeiro - Título do vídeo: Como fazer brigadeiro - Rita, Help! Me ensina a cozinhar! | Com Rita Lobo - Data de publicação: 07/07/2020

	- Duração: 10 minutos e 09 segundos - Acesso: https://www.youtube.com/watch?v=z0WwOdsYNc0&t=201s

Fonte: Elaborado pela autora

3.6 SISTEMATIZAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Os dez vídeos selecionados foram transcritos na íntegra. Cenário, figurino, utensílios e equipamentos, trilha sonora, inscrições na tela, gestos e entonação de voz também foram registrados. A transcrição dos vídeos foi padronizada da seguinte forma:

- [descrição entre colchetes] indica gestos que consideramos relevantes.
- (descrição entre parênteses - *card*) indica informação contida no *card* que apareceu na tela naquele momento da fala.
- [...] indica supressão de trechos da fala.
- *Descrição em itálico* indica ênfase em cada uma das palavras ou sílabas, sem aumento do tom de voz.
- As LETRAS EM CAIXA ALTA indicam ênfase em cada uma das palavras ou sílabas, com aumento do tom de voz.
- **Palavras/trechos em negrito** indicam os "núcleos-chave" para justificar a nossa interpretação.

Para guiar nossa análise, formulamos algumas perguntas norteadoras para construção das categorias analíticas (Quadro 4). Elas se relacionam ao arcabouço teórico-metodológico apresentado, à nossa questão de pesquisa e aos objetivos do estudo.

Quadro 4 - Perguntas norteadoras para construção das categorias analíticas

1) Quais temas são recorrentes?
2) Quais metáforas são utilizadas para representar o que é uma alimentação saudável e o que não é uma alimentação saudável?
3) Como a alimentação saudável é apresentada do ponto de vista estético?
4) Quais os argumentos de convencimento para o consumo do saudável?
5) Quais as estratégias de legitimação e distinção do saudável apresentado pelo canal?

6) Quais os sentidos de alimentação saudável relacionados às receitas e aos modos de preparo?
7) Quais os sentidos de alimentação saudável relacionados ao ato de cozinhar?

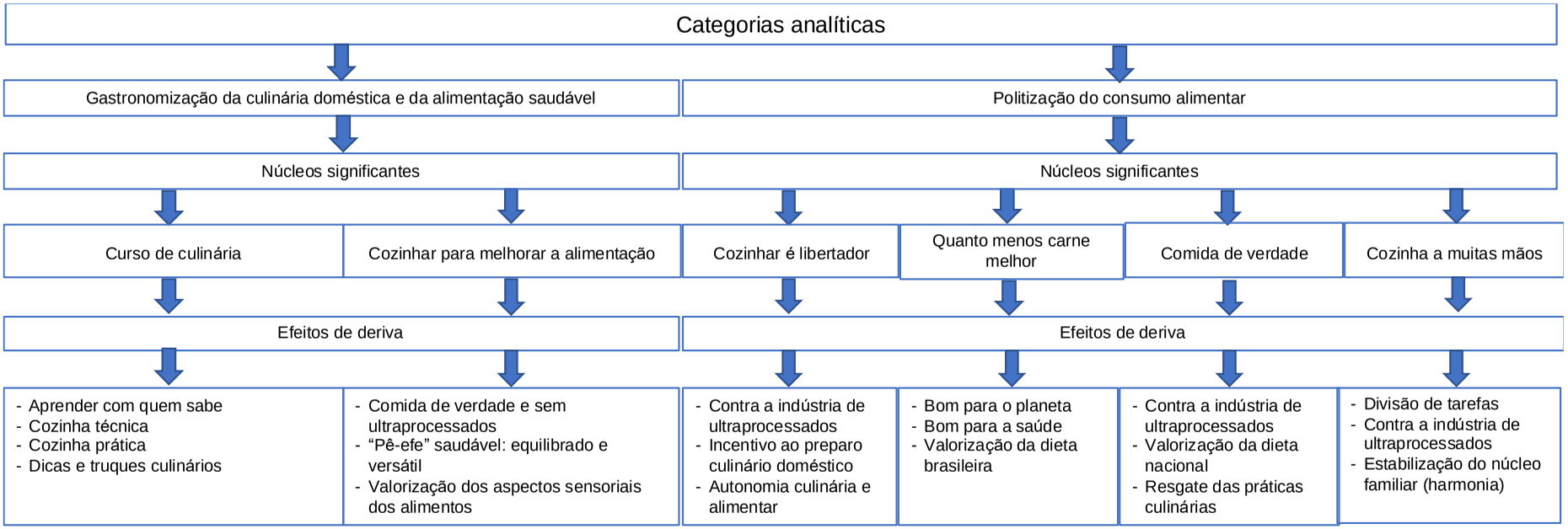
Fonte: Elaborado pela autora

A matriz analítica elaborada para a interpretação dos discursos de alimentação saudável (Figura 10) é uma forma de desconstruir o texto para chegar ao sentido, no discurso. O procedimento analítico articulou a delimitação de duas categorias analíticas e seus núcleos significantes[18], possibilitando efeitos de deriva[19] por parte da analista de discurso.

Nossa análise será apresentada em duas partes. Inicialmente, detalharemos as condições de produção dos discursos. Em seguida, apresentaremos a análise das duas categorias conceituais que emergiram no processo da análise discursiva e que nos orientaram para a compreensão das disposições, dos códigos e mecanismos da formação dos sentidos de alimentação saudável nos vídeos de culinária selecionados.

[18] Núcleos significantes referem-se ao conjunto de elementos materializados na linguagem que compõem uma categoria conceitual.
[19] Partindo do princípio que a condição da linguagem é a incompletude (ORLANDI, 2015), os efeitos de deriva referem-se ao processo de (re)significação e de construção dos sentidos circunscrito a um dado contexto histórico, social e ideológico.

Figura 10 – Matriz analítica elaborada para interpretação dos discursos midiáticos de alimentação nos vídeos de orientação culinária



Fonte: Elaborado pela autora

4 DISCURSOS MIDIÁTICOS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Apresentamos nesta seção a análise discursiva realizada nos vídeos selecionados do canal Panelinha no YouTube. Primeiramente, marcamos o contexto histórico-social-ideológico, ou seja, as condições de produção dos discursos de alimentação saudável analisados. Para isso, propomos o conceito de *Sociedade do saudável*, em seguida desenhamos uma breve trajetória da construção do conceito de "alimentação saudável" nas políticas públicas do campo alimentar-nutricional, discutimos algumas tendências de alimentação contemporâneas e apresentamos o papel do enunciador no processo de produção e significação do discurso.

A seguir, com as circunstâncias de enunciação dadas, analisamos as categorias que emergiram a partir do material empírico selecionado - "Gastronomização da culinária doméstica e da alimentação saudável" e "Politização do consumo alimentar" -, as relacionamos com o contexto apresentado e interpretamos os efeitos de sentidos à luz do referencial teórico escolhido nesta tese.

4.1 APRESENTANDO A SOCIEDADE DO SAUDÁVEL

Foi nomeado neste estudo de *Sociedade do saudável* o universo material e simbólico que permeia a cultura midiática e se entrelaça às escolhas alimentares. O saudável contemporâneo, polifônico e polissêmico (BARCELLOS, 2016), é a representação da midiatização de fórmulas prontas para consumo que operam como modelos e soluções bricoladas[20] de uma boa alimentação.

Enquanto dispositivo de análise, a *Sociedade do saudável* é um núcleo denso sociocultural de trocas simbólicas e reflexividade da cultura contemporânea. É fundado na articulação de uma estrutura integrada, transversalizada pelas tendências de consumo, pelos algoritmos e pelos mais diversos interesses, principalmente os econômicos.

[20] Bricolagem alimentar é a noção proposta por Carvalho (2013) para descrever, no contexto da cultura contemporânea, a construção de significados da alimentação, por meio de permutas e hibridismos.

Na *Sociedade do saudável*, a necessidade da construção social de um sujeito saudável impulsiona a produção de discursos midiáticos que implicam em alguma medida a construção tanto do sujeito saudável quanto do consumidor do saudável. Vamos chamá-lo, inspiradas em Canclini (2015), de consumidor-cidadão do saudável.

Defendemos que a *Sociedade do saudável* configura-se como sintoma e não como causa do comportamento do consumidor-cidadão contemporâneo. Nosso objetivo não é responder o ponto de partida desse fenômeno, e sim buscar a compreensão do sutil, do particular, e explicar como discursos midiáticos de alimentação saudável estão sendo construídos nesse contexto.

O universo midiático orientado pelas tendências de consumo de alimentação saudável é um terreno fértil para produção, usos e consumos de fórmulas-solução que funcionariam como uma resposta às demandas contemporâneas de saúde. O ambiente digital impulsiona discursos e práticas, constrói novas sensibilidades e (re)significa a concepção de alimentação saudável numa dinâmica, velocidade acelerada e competência jamais vistas, próprias de uma sociedade contemporânea mergulhada na midiatização através de novas nas tecnologias de comunicação.

A *Sociedade do saudável* apresenta alguns traços particulares: o excesso de positividade, a produção e difusão de informações no âmbito digital em larga escala, abundância de moralidades e normatividade preventivista em torno da alimentação, a ideia do risco associado aos alimentos e do cuidado de si. Propomos um paralelo com a experiência da “Sociedade do cansaço” de Byung-Chul Han (HAN, 2015), na qual o cansaço é resultado do excesso de estímulos, de motivação, da busca pela sua “melhor versão”, e do “nada é impossível” próprios da contemporaneidade. O efeito de positividade é a consequência de um consenso tácito em torno da necessidade de uma alimentação saudável.

O ambiente midiático digital potencializou o que Fischler (1995) denominou de “cacofonia alimentar” e “polifonia dietética”. A intensa produção e difusão de discursos sobre alimentação saudável, muitos dos quais aparentemente contraditórios, contribuem ativamente para a formação de sujeitos confusos e cansados, seja pelo excesso de informação em si, seja pela própria prática diária na busca de adequação.

O imperativo do saudável que se interpõe com docilidade nos discursos

de convencimento, contribui subjetivamente para produzir sujeitos exaustos – devido ao intenso fluxo de prescrições – e, ao mesmo tempo, ávidos por soluções para melhorar a vida por meio de receitas para uma boa alimentação.

A temática do saudável mobiliza e inunda as mídias sociais e os algoritmos, que, por sua vez, amplificam o volume de informação circulante (e seus alvos). A *Sociedade do saudável*, portanto, não escapa do fenômeno contemporâneo da infodemia, isto é, da produção de "um excesso de informações, algumas precisas e outras não, que tornam difícil encontrar fontes idôneas e orientações confiáveis quando se precisa" (OPAS, 2020).

Para além da qualidade da informação em si, mas da perspectiva do alto fluxo de conteúdos – uma infodemia nutricional –, destacamos que a *Sociedade do saudável* é paradoxal. Se por um lado observamos uma polissemia e uma polifonia nos discursos de alimentação saudável, por outro, eles inspiram, individualmente, que aquele modelo apresentado é único, que aquela é a verdadeira alimentação saudável.

Desta forma, não há uma moda ou um "saudável dominante". Há um grande *prêt-à-porter* de estilos de alimentação prontos para consumo, com os mais diversos alinhamentos. Entretanto, em meio a uma miscelânea de soluções simples para problemas complexos, a normatividade é uma característica em comum que permeia os discursos de alimentação saudável nas mídias.

A *Sociedade do saudável* é movida pelo "como-fazer", "faça você mesmo", "cinco dicas infalíveis", "informações exclusivas para você" e tantas outras expressões sedutoras que revelam uma dinâmica baseada em "alguém que detém um conhecimento" e "alguém que precisa daquele conhecimento". (Quase) todas as perguntas podem ser respondidas pelos principais buscadores de conteúdo.

Neste raciocínio, a tendência liberal de gestão do risco individual em saúde e do cuidado de si, na qual cada indivíduo é o principal responsável por suas escolhas, ganha destaque neste contexto (CASTIEL; MORAIS; FERREIRA, 2014). As informações estariam amplamente disponíveis nos meios de comunicação, prontas para consumo, e a escolha por uma boa alimentação reduziria-se, desta forma, a uma decisão estritamente privada (PERES-NETO, 2018).

Ainda, a *Sociedade do saudável* se funda numa abundância de moralidade. O “bom sujeito” é aquele que se preocupa com a alimentação, com a saúde, com o meio ambiente. Esse discurso pode constituir-se em uma violência simbólica, pois as narrativas do saudável têm potencial para modificar padrões de julgamento ao implantar na mente e no corpo do outro novas necessidades.

Outra característica da *Sociedade do saudável*, e uma das principais molas propulsoras dessa engrenagem, é a noção de risco na dinâmica das escolhas alimentares. Além dos tradicionais riscos associados à segurança dos alimentos que povoam o imaginário do consumidor-cidadão, como contaminação por vírus, bactérias e contaminantes químicos, a qualidade nutricional atualmente parece estar no epicentro das atenções consumeristas.

Se até um passado recente os holofotes estavam voltados para aspectos quantitativos da alimentação, hoje, e lentamente, esta tensão é substituída por outra: a má nutrição gerada pela abundância (CONTRERAS, 2011). A fome e a escassez ainda são presentes em várias regiões do mundo, mas a (falta de) qualidade da alimentação e seus riscos atrai o olhar de cientistas, gestores de políticas públicas, setor agroalimentar e consumidores.

Os “perigos nutricionais” relacionados ao consumo em excesso de sal, açúcar e gordura agora ganham nova roupagem e nomenclatura. Os produtos ultraprocessados são a “bola da vez” na disputa pelo perfil de alimentos responsáveis por serem fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis.

Essa preocupação nos toma enquanto sociedade. A alimentação saudável enquanto tendência tem, no risco para saúde e para o meio ambiente de certos alimentos, a força motriz para a construção de discursos que incutem na mente e corpo do consumidor-cidadão uma disposição de mudança das suas práticas alimentares, processo referido no que Bourdieu denomina de corpo socialmente informado (BOURDIEU, 1983a).

Uma conjuntura de fatores é responsável pelo destaque midiático de alguns modelos alimentares em detrimento de outros. Desta forma, a leitura crítica do mundo midiático editado que nos é apresentado passa necessariamente pela compreensão do contexto sócio-histórico-ideológico que condiciona a produção dos discursos.

Reiteramos que se trata de um processo reflexivo e de trocas simbólicas que produz subjetividades e práticas, numa via de mão dupla. Para compreender essa retroalimentação no contorno da *Sociedade do saudável* é essencial resgatar o processo histórico de construção e reconstrução do conceito de alimentação saudável e, ainda, trazer novos elementos para a discussão de como e quais os sentidos e significados de alimentação saudável são produzidos nessas circunstâncias.

4.2 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS POLÍTICAS PÚBLICAS

A noção de “alimentação saudável” é uma construção histórico-social e varia de acordo com o contexto no qual é empregada. Iremos apresentar uma breve trajetória da constituição e significação deste termo sob a perspectiva das políticas públicas brasileiras do campo alimentar-nutricional. Daremos mais ênfase aos acontecimentos que marcaram as últimas duas décadas.

No Brasil, o campo da Alimentação e Nutrição tem sua origem datada no final da década de 1930 e configura-se a partir de três dimensões: ciência, profissão e política pública do Estado brasileiro (VASCONCELOS; BATISTA FILHO, 2011). No mesmo período, Josué de Castro denunciava as precárias condições de vida da classe trabalhadora, que tinha, entre as consequências, a alimentação insuficiente do ponto de vista quantitativo (calórico) e qualitativo (vitaminas e minerais). Os resultados deste estudo contribuíram fortemente para a regulamentação do salário-mínimo em 1940 (CASTRO, 1959).

No âmbito das políticas públicas de alimentação e nutrição, destacamos a criação do Serviço de Alimentação da Previdência Social (SAPS), que funcionou entre das décadas de 1940 e 1960. Além da oferta de refeições para os trabalhadores em restaurantes populares como forma de complementar o salário-mínimo, o SAPS tinha também uma função educativa: corrigir hábitos alimentares inadequados e ensinar aos trabalhadores e suas famílias uma boa alimentação (LIMA, 2000; SANTOS, 2005).

Fogagnoli (2011) destaca que o programa de educação alimentar do SAPS, pautado nos padrões científicos da época, apresentava uma forte influência norte-americana. Além de explicar o significado de termos como

calorias, vitaminas, proteínas etc., o corpo técnico estimulava o consumo de “alimentos protetores” como leite, ovo, verduras e frutas, e desencorajava o consumo excessivo de “alimentos calóricos” como arroz, açúcar, farinhas, massas e feijão.

A educação alimentar refletida nas políticas públicas de alimentação e nutrição fundamentou-se no que Lima (2000) nomeou de “mito da ignorância”. A falta de conhecimento da população de baixa renda sobre alimentação saudável era considerada fator determinante para a fome e desnutrição. Este modelo desconsiderava, portanto, os determinantes sociais individuais e coletivos da má nutrição.

De acordo com a análise documental realizada por Paiva (2019, p. 5), entre as décadas de 1950 e 1970, o termo “alimentação saudável” não constava nos documentos oficiais. As temáticas abordadas giravam em torno de questões como “desnutrição, suplementação alimentar, carências nutricionais, aleitamento materno, alimentação escolar, alimentação do trabalhador e educação nutricional”.

A partir da década de 1970, diante de estudos que apontavam a renda como principal impedimento para a realização de uma boa alimentação, o enfoque das políticas até então baseadas no binômio alimentação-educação foi substituído pelo binômio alimentação-renda (BOOG, 1999). Entre outras ações, estratégias de suplementação alimentar para corrigir carências nutricionais foram inseridas nas políticas públicas de alimentação e nutrição (SILVA, 1995; SANTOS, 2005).

Bosi (1988), ao analisar o discurso nutricional em políticas públicas das décadas de 1970 e 1980 e no âmbito acadêmico (por meio de análise da grade curricular dos cursos de graduação em Nutrição e entrevistas com docentes), traz à luz o que seria encarado como um dos maiores desafios para o campo: o predomínio do paradigma biomédico, legitimado por um discurso científico.

A concepção biologicista da Nutrição, segundo a autora, representa um projeto hegemônico das elites dominantes, justifica as políticas do setor, silencia as causas e determinantes dos problemas nutricionais da população e “[...] constitui-se num mecanismo de manutenção e reprodução do poder instituído” (BOSI, 1988, p. 197).

A partir da década de 1990, no ensejo da redemocratização do Estado brasileiro, a pauta da alimentação toma uma nova direção, contrapondo um modelo baseado em medidas assistencialistas, paliativas e restrita a populações específicas (LIMA; OLIVEIRA; GOMES, 2003). Discussões em âmbito nacional e internacional posicionam a alimentação como direito humano, apesar de no Brasil ainda não ter *status* de direito social, o que viria a acontecer somente em 2010 (BRASIL, 2010; PINHEIRO, 2005).

Em 1999, é aprovada a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) e tem como um importante desafio o complexo cenário alimentar-nutricional brasileiro: a coexistência de escassez alimentar, desnutrição, mudanças no padrão do consumo de alimentos e o aumento da prevalência de excesso de peso em adultos (BRASIL, 1999).

Nesse contexto emerge a concepção da “promoção de práticas alimentares e estilos de vida saudáveis”, uma das diretrizes da PNAN. Além disso, são importantes marcos da PNAN o reconhecimento do direito humano à alimentação adequada e da necessidade de políticas intersetoriais com vistas ao acesso universal aos alimentos e garantia da segurança alimentar e nutricional da população.

A noção de alimentação saudável vem sendo construída desde a origem da Ciência da Nutrição diante de diferentes discussões, como na superação de carências nutricionais, por exemplo. Entretanto, a expressão tal qual conhecemos hoje está intimamente relacionada à emergência da epidemia mundial de obesidade e de políticas públicas relacionadas (PAIVA et al., 2019).

No âmbito internacional, a partir da década de 1970 e com mais força nos anos 1990, a tendência neoliberal das políticas econômicas, o enfraquecimento do Estado, a redução de tarifas e a abertura dos mercados, permitiram que empresas, hoje transnacionais, definissem os mercados de alimentos. Essa relação mercados-corporações-consumidores produz efeitos na saúde, na cultura, no meio ambiente e traz novos e importantes desafios aos formuladores de políticas públicas (LANG, 2009).

A primeira década do século XXI é marcada por importantes avanços nas políticas de promoção da segurança alimentar e nutricional, condição chave para a realização do direito humano à alimentação adequada. Em 2006 a Lei

Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional, considerada uma conquista no campo das políticas públicas, é formulada.

Análise documental realizada por Paiva et al., (2019) revelou que no campo da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) o termo “alimentação saudável”, como popularmente conhecida, aparece apenas em 2004 no relatório da II Conferência Nacional de SAN, e, no campo da saúde, em 2006, na primeira edição do Guia Alimentar para a População Brasileira. As autoras apontam os debates em torno da “Estratégia Global para Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde”, da Organização Mundial de Saúde, como principal influência do governo brasileiro.

Paiva et al. (2019) ao discutir a constituição da expressão “alimentação adequada e saudável”, ou seja, a inserção do termo “adequada”, presente em textos oficiais a partir de 2007, destacam as mudanças significativas na forma de pensar a alimentação, a partir da articulação entre o Estado e a sociedade civil, orientada pela perspectiva do direito e no combate ao reducionismo nutricional.

Neste processo de transição alimentar e nutricional acelerada e de construção de estratégias e ações que visem a melhoria das condições de saúde e alimentação da população, a PNAN é atualizada em 2012 e representa parte dos esforços empreendidos pelo governo brasileiro no campo das políticas de saúde para enfrentamento dos problemas alimentar-nutricionais contemporâneos (BRASIL, 2013).

A segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), lançada em 2014, é um exemplo de estratégia oriunda da PNAN com uma disposição para mudanças que coloca as preparações e habilidades culinárias em destaque entre as suas orientações, como já pontuamos anteriormente. As recomendações de natureza quantitativa da primeira edição do Guia são substituídas pela classificação NOVA, de caráter qualitativo.

Ainda no âmbito do Guia Alimentar, uma análise comparativa das duas edições do documento (a de 2006, já revogada, e a atual de 2014) feita por Oliveira e Santos (2020) mostra que a versão atual extrapola as dimensões fisiológicas e biológicas da comida e do comer e busca superar o discurso médico-nutricional das dimensões sociais e culturais da alimentação presentes na primeira edição.

Nesse contexto, novas significações e expressões que circulam no espaço social e que dialogam entre si, como, por exemplo, a “comida de verdade” e os “ultraprocessados”, referem-se à construção social de signos nesse universo de novos modos de classificação do saudável, investidos de ativismo nas políticas públicas.

Destacamos, entretanto, que a expressão “comida de verdade”, de uso relativamente recente no Brasil, popular, e associada diretamente à alimentação saudável não tem origem e nem está presente no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014). É interessante contextualizar quando e como esse termo ganha mais força, para entendermos qual o seu significado naquele contexto específico.

Alguns meses antes da realização da 5ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CNSAN), no âmbito das pré-conferências estaduais e municipais, a sociedade civil foi convocada[21] a contribuir com diferentes visões sobre o significado de “comida de verdade”. O lema da 5ª CNSAN, sediada em Brasília em novembro de 2015, foi “Comida de verdade no campo e na cidade: por direitos e soberania alimentar”.

No último dia da CNSAN foi feita a leitura de uma carta-política, intitulada “Manifesto da 5ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional à Sociedade Brasileira sobre Comida de Verdade no Campo e na Cidade, por Direitos e Soberania Alimentar”, cuja noção de “comida de verdade” foi delineada. Reproduzimos um trecho da carta a seguir:

> A comida de verdade é salvaguarda da vida. É saudável tanto para o ser humano quanto para o planeta, contribuindo para a redução dos efeitos das mudanças climáticas. Garante os direitos humanos, o direito à terra e ao território, a alimentação de qualidade e em quantidade adequada em todo o curso da vida. Respeita o direito das mulheres, a diversidade dos povos indígenas, comunidades quilombolas, povos tradicionais de matriz africana/ povos de terreiro, povos ciganos, povos das florestas e das águas, demais povos e comunidades tradicionais e camponeses, desde a produção ao consumo. Protege e promove as culturas alimentares, a sociobiodiversidade, as

[21] Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea/comunicacao/noticias/2015/marco/publicado-decreto-de-convocacao-da-5a-conferencia-nacional-de-san>. Acesso em 12 jan. 2021.
Cabe destacar que as proposições apresentadas no âmbito das Conferências Nacionais de Segurança Alimentar e Nutrição indicam ao Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional as diretrizes e prioridades das políticas públicas de Segurança Alimentar e Nutricional.

> práticas ancestrais, o manejo das ervas e da medicina tradicional, a dimensão sagrada dos alimentos.
>
> Comida de verdade começa com o aleitamento materno. Comida de verdade é produzida pela agricultura familiar, com base agroecológica e com o uso de sementes crioulas e nativas. É produzida por meio do manejo adequado dos recursos naturais, levando em consideração os princípios da sustentabilidade e os conhecimentos tradicionais e suas especificidades regionais. É livre de agrotóxicos, de transgênicos, de fertilizantes e de todos os tipos de contaminantes.
>
> Comida de verdade garante a soberania alimentar; protege o patrimônio cultural e genético; reconhece a memória, a estética, os saberes, os sabores, os fazeres e os falares, a identidade, os ritos envolvidos, as tecnologias autóctones e suas inovações. É aquela que considera a água alimento. É produzida em condições dignas de trabalho. É socialmente justa. Comida de verdade não está sujeita aos interesses de mercado.
>
> Comida de verdade é caracterizada por alimentos *in natura* e minimamente processados em detrimento de produtos ultraprocessados. Precisa ser acessível, física e financeiramente, aproximando a produção do consumo. Deve atender às necessidades alimentares especiais. Comida de verdade é aquela que é compartilhada com emoções e harmonia. Promove hábitos alimentares saudáveis no campo, na floresta e na cidade. (CONSEA, 2015)

Percebemos que a concepção de “comida de verdade” construída na 5ª CNSAN traz uma disposição para mudança, com contornos bem definidos. São proposições circunscritas à esfera do direito e que demandam, além de políticas públicas intersetoriais, mobilização da sociedade civil. O manifesto marca uma posição estratégica no campo ao afirmar que a “Comida de verdade não está sujeita aos interesses de mercado”.

Poucos anos se passaram desde a 5ª CNSAN e já podemos afirmar que o termo “comida de verdade” é tão polissêmico quanto “alimentação saudável”, funcionando como uma fórmula associada ao saudável. Cooptado pelos mais diversos interesses, este jargão pode ser encontrado amplamente em diferentes mídias: no site de uma grande indústria de alimentos, em revistas destinadas ao público feminino e em *hashtags* que promovem desde o trabalho de nutricionistas, passando por movimentos sociais como o Movimento dos Sem-terra, até a publicidade de produtos para emagrecimento. Esses exemplos

demostram a movência do discurso. Ele pode se ressignificar de acordo com a formação discursiva na qual se insere.

Retornando ao histórico da noção de alimentação saudável nos textos oficiais das políticas, Vasconcelos et al. (2019), ao realizar uma análise histórica-documental das políticas públicas de alimentação e nutrição entre os anos de 2003 e 2018, destacam o discurso centrado no combate à fome e à miséria no governo Lula (2003-2010) e no primeiro mandato do governo Dilma (2011-2014). Já no segundo mandato de Dilma, a perspectiva da promoção da alimentação saudável nas políticas é predominante. Durante o governo Temer (2016-2017), há uma mudança no rumo das políticas públicas deste campo, caracterizada por cortes orçamentários, rupturas institucionais e programáticas e retrocessos em relação aos direitos conquistados.

No governo Bolsonaro (a partir de 2019), o desmonte das políticas do campo alimentar-nutricional e da segurança alimentar e nutricional tona-se mais evidentes. Por exemplo, no seu primeiro dia de mandato, por meio de uma medida provisória[22], extinguiu o Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional em âmbito federal[23].

Em 2020, por meio da Nota Técnica Nº 42/2020[24] elaborada pelo Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento e endereçada ao Ministério da Saúde, é solicitada a revisão urgente do Guia Alimentar para a População Brasileira. Tal pedido se baseia em críticas à classificação NOVA e na alegação de que ela é “confusa, incoerente e prejudica a implementação de diretrizes adequadas para promover a alimentação adequada e saudável para a população brasileira”.

Este acontecimento gerou uma grande mobilização midiática por parte de pesquisadores, docentes, profissionais de saúde (principalmente nutricionistas), movimentos sociais e simpatizantes (anônimos e famosos) em apoio ao Guia Alimentar. Uma onda de repúdio, principalmente, nas redes sociais com o uso

[22] Ver Medida Provisória nº 870, de 2019, convertida com alterações na Lei nº 13.844, de 18/6/2019.
[23] O Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA) foi um órgão de assessoramento imediato à presidência da república e se constituía como um espaço institucional para o controle social e participação da sociedade na formulação, monitoramento e avaliação de políticas públicas de segurança alimentar e nutricional.
[24] Nota Técnica disponível em: <https://ojoioeotrigo.com.br/wp-content/uploads/2020/09/SEI_21000-090207_2019_56-SolicitacaoRevisaoGuiaAlimentar-Sept2020.pdf>. Acesso em 12 jan. 2021.

da *hashtag* #EuApoiooGuiaAlimentar, com mais de 2.500 publicações na plataforma Instagram[25], fez o governo recuar.

Entretanto, esse não foi um fato isolado e deixa mais evidente a tensão existente no campo entre o setor de saúde e os interesses das grandes corporações do setor de alimentos. Em 2018 o Instituto de Tecnologia de Alimentos (ITAL), órgão público com forte associação ao setor agroalimentar, em parceria com a Associação Brasileira das Indústrias de Alimentos (ABIA), lançou o site www.alimentosindustrializados.com.br e traz como mote “os fatos que desmentem a existência de alimentos “ultraprocessados””.

Destacamos ainda, no âmbito dos recentes retrocessos, o enfraquecimento de importantes programas responsáveis por promover a segurança alimentar e nutricional da população, como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e o Programa Nacional de Fortalecimento da Agricultura Familiar (PRONAF). Ademais, a pandemia de COVID-19 aprofundou as desigualdades sociais históricas no Brasil, colocando, mais uma vez, a urgente “necessidade de saídas que coloquem a vida e a dignidade humana no centro das decisões e políticas públicas” (RIBEIRO-SILVA et al., 2020, p. 3427).

As recomendações governamentais, no passado, se baseavam predominantemente no caráter nutricional dos alimentos. Nas últimas décadas, de forma mais ampliada, os textos buscam incorporar a noção de alimentação como um direito social, a compreensão de questões socioculturais e relacionadas às práticas alimentares, bem como discussões sobre as repercussões em diversos âmbitos do sistema alimentar (PAIVA et al., 2019).

Apresentamos até o momento alguns acontecimentos que compõem os interdiscursos, ou seja, a memória do dizer da alimentação saudável contemporânea. Trazer para a análise os dizeres “já ditos” nos distancia da “armadilha do empirismo, da evidência e do que a história aponta como “natural” e nos promove o encontro com acontecimentos que possibilitam a emergência do discurso” (BRASIL, 2011).

O discurso alimentar-nutricional das políticas públicas é um forte orientador da significação da alimentação saudável no campo da Alimentação e Nutrição, entretanto, não é o único. Há, ainda, uma série de argumentos que

[25] Dado coletado em 14 jan. 2021, por meio da ferramenta de busca da plataforma.

posicionam o saudável como tendência e que compõem esta complexa teia de sentidos e significados da alimentação saudável na contemporaneidade.

4.3 DEBATE ATUAL SOBRE SENTIDOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Para avançarmos na compreensão das transformações no discurso alimentar-nutricional, ocorridas ao longo do último século, e entendermos os mecanismos de construção dos discursos de alimentação saudável no ambiente midiático atualmente, primeiramente, vamos lançar nosso olhar para alguns argumentos científicos que em algum grau orientam as tendências de alimentação contemporâneas.

Para isso, destacamos a ideia do discurso científico como lugar de produção de verdade. De acordo com Adinolfi (2007) “na ilusão de saberes cristalizados, a-históricos, universais, neutros e objetivos, a ciência se constitui, estabelecendo uma linguagem que pretensamente traz as mesmas características”. A ciência da nutrição, claro, não escapa desta lógica.

Scrins (2021) denomina de nutricionismo – fusão de “nutrição” e “reducionismo” – o discurso nutricional dominante que qualifica o alimento de acordo (e apenas) com seu perfil de nutrientes. Essa visão molda as pesquisas científicas, assim como os discursos profissionais, mercadológicos e midiáticos, e contribui fortemente para a construção das narrativas sobre alimentação saudável.

O autor descreve três grandes ondas do nutricionismo. A primeira onda, iniciada no final do século XIX, a era do nutricionismo quantificador, baseia-se na centralidade da quantificação dos macronutrientes[26] (carboidratos, proteínas e gorduras) e das vitaminas. A ideia de “contar” os nutrientes e as calorias tinha como objetivo principal prevenir doenças relacionadas à deficiência nutricional.

A segunda onda, a era do nutricionismo bom *versus* ruim, que começa por volta da década de 1960, eclode respaldada em pesquisas que demonstram

[26] Macronutrientes são nutrientes necessários ao organismo em maiores quantidades (quando comparados aos micronutrientes – as vitaminas e os minerais) e que tem, entre suas principais funções, o fornecimento de energia. A energia total de um alimento, contabilizada sob a unidade de medida “quilocaloria”, é obtida a partir do somatório dos carboidratos, lipídios, proteínas após a sua metabolização pelo organismo.

que há perfis diferentes de gorduras, por exemplo. Há “gorduras boas”, como as de origem vegetal e outras, como as saturadas de origem animal, que precisariam ser evitadas.

A partir da década de 1990 e com fortes efeitos até os dias atuais, a abordagem que o autor nomeia de era do nutricionismo funcional posiciona determinados nutrientes, substâncias bioativas (como as isoflavonas e os carotenoides), e alguns alimentos – os “superalimentos” – em lugar de destaque no âmbito da prevenção e tratamento de enfermidades (SCRINS, 2021).

Observamos, portanto, que historicamente no contexto da ciência da nutrição há uma predominância de estudos com viés biologicista e que, de forma direta ou indireta, produz efeitos nas práticas alimentares. De acordo Prado et al. (2011, p. 930, grifo das autoras) “Tal processo de significação converge diretamente para a *dieta*, com vistas à prevenção e cura das doenças, fazendo dela o correlato do medicamento”.

No âmbito das forças que impulsionam a alimentação saudável como uma tendência de consumo contemporânea, percebemos que estas se ancoram, de uma forma geral, em três argumentos: epidemiológico, nutricional e ambiental. Independente dos interesses disparadores das tendências, seja o lucro, a saúde ou a possibilidade de haver vida no futuro, o discurso científico tem um papel central na sua gênese.

Estudos no âmbito da epidemiologia nutricional apontam que o Brasil experimenta um acelerado processo de transição nutricional. Essa mudança é caracterizada pelo declínio da prevalência de desnutrição em crianças e o aumento da prevalência de excesso de peso (sobrepeso e obesidade) em adultos, associado a uma alta incidência de outras doenças crônicas não transmissíveis como doenças cardiovasculares, diabetes, entre outras (BATISTA FILHO & RISSIN, 2003; SOUZA, 2010).

Os diversos e complexos determinantes da transição nutricional, como, por exemplo, a urbanização, a industrialização dos alimentos, a inserção da mulher no mercado de trabalho, o sedentarismo e a melhoria das condições socioeconômicas, resultaram, de forma direta ou indireta, em alterações nas práticas alimentares da população (SOUZA, 2010).

Uma perda significativa de espaço dos alimentos *in natura* e minimamente processados é observada em relação aos ultraprocessados na dieta do brasileiro

nas últimas décadas (IBGE, 2004, 2011, 2020). Além disso, é crescente a prevalência de excesso de peso e doenças crônicas não transmissíveis. No período de 2006 a 2019, a prevalência de excesso de peso em adultos aumentou 72%, enquanto a frequência de diagnóstico de doenças como hipertensão arterial sistêmica e diabetes foi de 24,5% e 7,4% em 2019, respectivamente (BRASIL, 2020).

Cabe trazer novamente para essa discussão a classificação NOVA, já mencionada nesta tese, que, ao categorizar os alimentos de acordo com a extensão e propósito do processamento industrial, se coloca como um novo paradigma na ciência da nutrição. Nos últimos dez anos, há um crescente número de estudos nacionais e internacionais que se debruçam sobre o entendimento dos mecanismos que associam o consumo de alimentos ultraprocessados a doenças crônicas, como obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, entre outras.

Recentemente duas revisões sistemáticas com meta-análise demostraram o impacto do consumo de ultraprocessados na saúde. Um dos estudos concluiu que o alto consumo desta categoria de alimentos aumenta em 26% o risco de obesidade (ASKARI et al., 2020).

Já a pesquisa de Pagliai et al. (2021), com o escopo mais amplo, revelou, entre outros resultados, que o alto consumo de ultraprocessados foi associado com o aumento de 23% na incidência de excesso de peso, 29% na incidência ou mortalidade por doenças cardiovasculares, 34% na incidência ou mortalidade por doenças cerebrovasculares e 25% na mortalidade precoce em todos os desfechos investigados.

Além das questões relacionadas à saúde *stricto sensu*, a questão da sustentabilidade, atrelada às mudanças climáticas, também se configura como impulsionador de tendências alimentares. O sistema de produção animal contemporâneo privilegia a criação intensiva de animais (como suínos e aves) e utiliza grandes áreas para pastagem (pecuária) e traz como consequência ambiental o desmatamento de grandes áreas, o uso excessivo de água, a perda de biodiversidade e contribui com o aquecimento global. Com isso, há uma demanda para redução do consumo de carne e derivados (BRASIL, 2014).

Numa dimensão mais ampliada, o documento intitulado A *Sindemia Global da Obesidade, Desnutrição e Mudanças Climáticas* coloca luz no que é

considerado o maior desafio para a saúde pública, para o meio ambiente e para a saúde do planeta no século XXI (SWINBURN et al., 2019). O relatório trata da coexistência de três pandemias: a desnutrição, a obesidade e as mudanças climáticas. Esta última é considerada uma pandemia devido aos efeitos profundos na saúde humana, no meio ambiente e na saúde planetária.

Entre os determinantes da Sindemia Global, destacam-se os efeitos combinados de liderança política inadequada e inercia do setor público, os interesses comerciais que orientam o sistema agroalimentar mundial e a falta de mobilização da sociedade em geral. O painel de cientistas faz um chamado para todos os setores da sociedade e propõe uma série de recomendações de perspectiva sistêmica para mitigar os efeitos da Sindemia Global.

Os dados apresentados demonstram o impacto do padrão alimentar contemporâneo não só na saúde pública, mas também no meio ambiente. Diante disso, há um movimento global pela valorização de dietas tradicionais locais derivadas de sistemas alimentares saudáveis e sustentáveis (BRASIL, 2014; FAO, 2016, WHO, 2015). Percebemos, desta forma, mudanças na significação da alimentação saudável no discurso científico ao posicioná-la como consequência do modelo de produção, processamento e comercialização dos alimentos.

Da perspectiva dos estudos culturais, Barbosa (2009) desenvolveu uma cartografia de tendências da alimentação contemporânea no âmbito da sociedade brasileira. A autora discute as tendências que, segunda ela, têm impacto mais significativos em nossa sociedade: cientificação, saudabilidade, o valor de origem e a gastronomização da alimentação. Entretanto, pontua que há outras: conveniência, indulgência, individualização da ingesta, nostalgia do rural, aumento da diversidade, diminuição das diferenças entre os segmentos sociais e as transformações das refeições e o tempo gasto no comer.

Destacamos aqui a tendência de cientificação do consumo alimentar mapeada por Barbosa (2009) para reforçar nosso argumento de que os saberes científicos orientam e sustentam as tendências de alimentação que circulam no contexto histórico-social, no qual os discursos analisados neste trabalho estão inseridos. Por sua vez, no mercado simbólico do saudável, os discursos midiáticos são construídos, entre outros elementos, a partir das tendências de interesse daquele estilo de alimentação saudável apresentado.

4.4 OS INTERTEXTOS DE BASE DO DEBATE CONTEMPORÂNEO SOBRE O SAUDÁVEL

Seguindo no entendimento da construção da significação do saudável do canal Panelinha, nos apoiamos na noção de intertextualidade, termo cunhado pela pesquisadora Julia Kristeva nos anos 1960 a partir do conceito de dialogismo de Mikhail Bakhtin. O dialogismo parte da ideia de que todo texto se relaciona a um outro texto, ou seja, duas vozes coexistem em um mesmo segmento discursivo e textual. Já a intertextualidade entende que um único texto faz referência a múltiplas vozes.

Segundo Kristeva (1974, p. 64), “todo texto se constrói como um mosaico de citações, todo texto é absorção e transformação de um outro texto”. Fiorin (2003) considera a intertextualidade “um processo de incorporação de um texto em outro, seja para reproduzir o sentido incorporado, seja pra transformá-lo”. Ainda, de acordo com Meili (2014, p. 360), “[...] as ideias atravessam os indivíduos, que são articuladores de conhecimentos prévios; assim, cada texto pode ser visto como uma tessitura de ditos anteriores”.

A análise de intertextos não se limita a textos escritos e literários, estende-se também “[...] a outras produções textuais, imagéticas e midiáticas que trabalhem e elaborem sua narrativa discursiva com este artificio” (ZANI, 2003, p. 123). Ainda, a intertextualidade pode aparecer de forma sutil e implícita ou de forma direta e marcada.

Desta forma, entendendo que todo texto é permeado por múltiplas vozes e ideias, sumarizamos as mensagens-chave de duas matrizes geradoras de tendências de consumo de alimentação atuais para demonstrar a intertextualidade entre esses documentos e os discursos analisados.

Esses documentos são amplamente disseminados entre seus pares e representam setores que, guardadas as devidas proporções, influenciam a produção e o consumo de alimentos no Brasil. O *Guia Alimentar para a População Brasileira* (BRASIL, 2014) simboliza o setor das políticas públicas, o *Brasil Food Trends 2020* (ITAL, 2010) retrata a perspectiva das corporações do setor agroalimentar.

Do *Guia Alimentar para a População Brasileira* (Quadro 6), destacamos os “Dez passos para uma alimentação saudável”, síntese das recomendações

apresentadas ao longo do documento. Em relação ao *Brasil Food Trends 2020* (Quadro 7), publicação que mapeou as principais demandas dos consumidores de países que são parceiros comerciais do Brasil, evidenciamos as cinco categorias de tendências de alimentação apresentadas e, para cada uma delas, o documento lista exemplos de características valorizadas pelos consumidores.

As relações intertextuais entre as tendências e os discursos midiáticos que analisamos foram destacadas abaixo nos trechos sublinhados.

Quadro 6 - Tendências de alimentação saudável do Guia Alimentação para a População Brasileira

1. Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação.

Em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, *alimentos in natura ou minimamente processados* são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável. Variedade significa alimentos de todos os tipos – grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes – e variedade dentro de cada tipo – feijão, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango, peixes etc.

2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

Utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos *in natura* ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

3. Limitar o consumo de alimentos processados.

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados – como conservas de legumes, compota de frutas, pães e queijos – alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam. Em pequenas quantidades, podem ser consumidos como ingredientes de preparações culinárias ou parte de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados.

4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, "salgadinhos de pacote", refrigerantes e "macarrão instantâneo" – são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos *in natura* ou minimamente processados. Suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente.

5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite "beliscar" nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade. Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimento. Sempre que possível, coma em companhia, com familiares,

amigos ou colegas de trabalho ou escola. A companhia nas refeições favorece o comer com regularidade e atenção, combina com ambientes apropriados e amplia o desfrute da alimentação. Compartilhe também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.

6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres e feiras de produtores e outros locais que comercializam variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente. Sempre que possível, adquira alimentos orgânicos e de base agroecológica, de preferência diretamente dos produtores.

7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero. Se você não tem habilidades culinárias – e isso vale para homens e mulheres –, procure adquiri-las. Para isso, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e... comece a cozinhar!

8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.

Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições. Faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer. Reavalie como você tem usado o seu tempo e identifique quais atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.

9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.

No dia a dia, procure locais que servem refeições feitas na hora e a preço justo. Restaurantes de comida a quilo podem ser boas opções, assim como refeitórios que servem comida caseira em escolas ou no local de trabalho. Evite redes de fast-food.

10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Lembre-se de que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas. Avalie com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo.

Fonte: Brasil (2014).

Quadro 7 - Tendências de alimentação do Brasil Food Trends 2020

1. Sensorialidade e prazer Valorização da culinária e da gastronomia; Produtos com maior valor agregado; (*gourmet*, iguarias, premium, delicatessen); Variação de sabores; Produtos com forte apelo sensorial; Produtos com apelo à indulgência; Alimentos exóticos; Culinária de regiões específicas (produtos étnicos); Produtos com embalagem e design diferenciados; Recuperação de culinárias regionais e tradicionais; Harmonização de alimentos e bebidas; Socialização em torno da alimentação; Lazer e turismo em torno da alimentação (circuitos e polos gastronômicos); Produtos e embalagens lúdicas e interativas.

2. Saudabilidade e bem-estar

Produtos benéficos ao desempenho físico e mental; Produtos benéficos à saúde cardiovascular; Produtos benéficos à saúde gastrointestinal (probióticos, prebióticos e simbióticos); Produtos para dietas específicas e alergias alimentares; Produtos com aditivos e ingredientes naturais; Alimentos de alto valor nutritivo agregado (funcionais); Produtos isentos ou com teores reduzidos de sal, açúcar e gorduras (*better-for-you*); Produtos fortificados; Produtos *diet*/*light*; Produtos orgânicos; Produtos energéticos; Produtos para esportistas; Produtos minimamente processados; Produtos vegetais (frutas, hortaliças, flores e plantas medicinais); Produtos com propriedades cosméticas; Produtos com selos de qualidade de sociedades médicas.

3. Conveniência e praticidade

Pratos prontos e semiprontos; Produtos minimamente processados; Alimentos de fácil preparo; Embalagens de fácil abertura, fechamento e descarte; Produtos para forno e micro-ondas; Kits para preparo de refeições; Produtos em pequenas porções (*snacking*, *finger food*); Produtos embalados para consumo individual (monodoses); Produtos adequados para comer em trânsito; Produtos adequados para consumo em diferentes lugares e situações; Serviços e produtos de delivery.

4. Qualidade e confiabilidade

Produtos com rastreabilidade e garantia de origem; Processos seguros de produção e distribuição; Processos de gerenciamento de riscos; Certificados e selos de qualidade e segurança; Rotulagem informativa; Produtos com credibilidade de marca; Processos com tecnologia de ponta (nano e biotecnologia, radiofrequência etc.); Embalagens ativas e inteligentes; Boas práticas de fabricação; Produtos e serviços padronizados.

5. Sustentabilidade e ética

Produtos de empresas sustentáveis; Empresas com programas avaliados e certificados de responsabilidade socioambiental; Produtos com menor "pegada" de carbono (*carbon footprint*); Produtos de baixo impacto ambiental; Produtos associados ao bem-estar animal; Rotulagem ambiental e social; Produtos de sistema *fairtrade*; Embalagens recicláveis e recicladas; Revalorização de materiais; Processos com utilização de fontes renováveis; Gerenciamento de resíduos e emissões; Certificações e selos ambientais; Produtos vinculados a causas sociais e ambientais; Produtos e embalagens racionalizados; Processos produtivos sustentáveis; Processos eficientes.

Fonte: ITAL (2010).

A nossa análise identificou uma intertextualidade direta com o *Guia Alimentar para a População Brasileira*. Apesar da apresentadora não citar nominalmente o Guia Alimentar nos vídeos que selecionamos, a significação do saudável do canal Panelinha é constituída com base nele: alimentos *in natura* e minimamente processados e do grupo dos vegetais como base da alimentação, centralidade das habilidades culinárias, variedade alimentar, críticas aos ultraprocessados e sua publicidade, valorização do padrão alimentar tradicional brasileiro, divisão de tarefas domésticas, entre outros.

Em relação às tendências apresentadas no documento *Brasil Food Trends 2020*, destacamos que seus pontos centrais – valorização da sensorialidade, prazer, saudabilidade, bem-estar, conveniência, praticidade, qualidade e confiabilidade, sustentabilidade e ética – são incorporados nos discursos analisados, ora de forma direta, ora de forma indireta, e adaptados ao objetivo da produção midiática em questão. A valorização da culinária, dos aspectos sensoriais dos alimentos, dos alimentos vegetais e da praticidade no cotidiano alimentar, presentes neste documento, são temas nucleadores dos vídeos analisados.

A nossa intenção ao apresentar duas correntes de tendências de alimentação de pontos de vista diferentes é demonstrar suas interseções e contribuições na construção dos discursos midiáticos de alimentação saudável analisados. As tendências aqui listadas funcionam como intertextos e fazem parte do conjunto de enunciados no interior da formação discursiva em questão.

Além disso, ilustramos a disputa simbólica pela significação do saudável no campo da Alimentação e Nutrição. Tanto o *Guia Alimentar* quanto o *Brasil Food Trends*, apesar de apresentarem filiações, objetivos e orientações ideológicas diferentes, contemplam, à sua maneira, os discursos científicos apresentados anteriormente que apontam para uma necessidade de mudança dos padrões alimentares atuais. Temas como resgate das culinárias tradicionais, priorização de alimentos vegetais e sustentabilidade ambiental estão presentes em ambos os documentos. São tendências socialmente incorporadas nas práticas discursivas sobre culinária saudável.

Por fim, destacamos que os vídeos analisados em nosso estudo foram produzidos no contexto da pandemia de COVID-19. Apesar de não ser o foco da nossa pesquisa, é necessário pontuar que esse acontecimento histórico também se configura como um argumento circulante nas mídias para o consumo do saudável. A pandemia amplificou o discurso do cuidado com a alimentação, que, no material analisado, é justificado pela necessidade de aprender a cozinhar para melhorar a alimentação durante a quarentena. O novo cenário de isolamento social reforçou o desenvolvimento de habilidades culinárias em prol de uma alimentação saudável.

Ainda na direção de delinear as circunstâncias histórico-sociais-ideológicas que condicionam a construção dos discursos midiáticos de

alimentação saudável para compreender como sentidos de alimentação saudável são construídos neste contexto, iremos apresentar a seguir a enunciadora dos discursos, pois tão importante quanto como e o que se diz (ou não) é quem diz.

4.5 A FIGURA DO INFLUENCIADOR DIGITAL

O lugar de fala do enunciador constitui e significa o dizer. Os termos “alimentação saudável” e “comida de verdade” assumem diferentes significados a depender do contexto de enunciação e do enunciador. Essas expressões circulam amplamente nas mídias, seguindo a visada das duas correntes de intertextualidade anteriormente apresentadas, tanto em anúncios publicitários de grandes corporações do setor agroalimentar, quanto em postagens militantes de associações de agroecologia, para dar alguns exemplos.

Nas práticas de comunicação e consumo midiáticas contemporâneas, a figura do influenciador digital, inserida em nichos específicos, ganha destaque pela capacidade de reunir e influenciar milhares, quando não milhões, de seguidores. Silva e Tessarolo (2016) consideram os influenciadores como plataformas comunicacionais por parte das marcas que pautam opiniões e comportamentos.

Existem centenas de figuras midiáticas produtoras de conteúdo na temática da saúde, alimentação e nutrição que capilarizam conteúdos através de suas audiências com capacidade criativa, de falar, se comunicar e influenciar públicos. Hoje, não basta ter títulos, o número de seguidores tem muito valor (KARHAWI, 2017). Todos esses agentes estão inseridos no campo da Alimentação e Nutrição delimitado neste estudo. Entretanto, há diferenças sutis (e outras nem tanto) entre eles que precisam ser destacadas para avançarmos na compreensão das circunstâncias de condições de produção dos discursos: Qual a linha editorial daquele conteúdo? Qual a posição no campo do influenciador? É porta-voz de algum grupo? Se sim, qual interesse representa? Quem o legitima?

No âmbito desse estudo, antes de apresentarmos nossa enunciadora e seu posicionamento no campo da Alimentação e Nutrição, é necessário trazer uma breve contextualização, sobre a relação do campo científico da Nutrição

com as figuras midiáticas que disseminam informações sobre assuntos próprios e caros ao campo, como a promoção da alimentação saudável.

O campo da Alimentação e Nutrição (como qualquer campo nos termos de Bourdieu), desde o seu surgimento na década de 1930, luta por espaço e legitimação como campo científico. Um dos principais objetos de disputa de força e influência do nutricionista é a legitimação da prescrição dietética em seu espaço profissional.

De acordo com a Lei Federal nº 8.234/1991, que regulamenta a profissão, esta, dentre outras, é uma atividade privativa dos nutricionistas. Entretanto, não é incomum ver profissionais de outras áreas da saúde - seja por brechas legais ou pelo exercício ilegal profissão – prescrever dietas em suas práticas cotidianas, pano de fundo de muitas discussões, inclusive jurídicas, no âmbito dos conselhos profissionais e seus inscritos.

No ambiente digital, esta situação acirra a disputa entre os agentes da academia, seja da ciência da nutrição ou da comunicação, com o espaço aberto sem lei da internet: quem pode falar o quê? Considerando as influenciadoras como agentes, parte do espaço concorrencial do mercado midiático “cada um por si”, essa é uma disputa a ser considerada.

Mais recentemente, a web 2.0 possibilitou um modelo de comunicação interativo e instantâneo e, nesse contexto, as mídias sociais trouxeram outros desafios no que tange à produção e disseminação de conteúdo na área da nutrição que vão além da prescrição da dieta em si. Os influenciadores digitais, também denominados *coaches*, *youtubers* e gurus, em busca de visibilidade e engajamento, desempenham um papel agressivo no mercado de bens simbólicos dominado pela lógica comercial.

Em se tratando de *fast-food* midiático, os influenciadores digitais são agentes diante do campo hegemônico da comunicação. Estão sujeitos às pressões comerciais que se impõem como a força da gravidade: “[...] coisas que ninguém vê, mas que é preciso supor para compreender o que se passa – as experiências individuais, isto é, como relações de força invisíveis, vão se retraduzir em conflitos pessoais, em escolhas existenciais” (BOURDIEU, 1997, p. 75).

Na perspectiva analítica do capitalismo de vigilância, segundo Zuboff (2019), as lógicas de dominação se voltam para estratégias de confundir,

encantando ou despercebendo, para se apoderar de comunidades. Zuboff usa a metáfora do cavalo de Tróia, pois as novas tecnologias parecem um avanço para todos, e nessa visada seria como um ganho nas condições de vida do planeta, mas na realidade estamos mais expostos e cada vez mais impotentes diante da concentração de poder. No que concerne ao papel de um Estado solidário, o que se percebe é a falta de uma legislação capaz de estabelecer fronteiras entre países-nações que possam proteger seus habitantes.

Do ponto de vista do campo da saúde, a difusão de forma acelerada, desordenada e sem regulamentação de informações sobre a alimentação e saúde nas mídias sociais por influenciadores, além de ser um fato consumado, pode ser disparadora de comportamentos alimentares disfuncionais. Com isso, além da disputa pela significação da alimentação saudável, há também uma tensão sobre *quem* pode falar sobre alimentação saudável, principalmente, nas mídias sociais, devido ao amplo alcance e potenciais efeitos nas práticas alimentares. O reconhecimento do campo em relação às figuras midiáticas que não são nutricionistas (ou do campo da saúde) é um assunto conflituoso e complexo de competição por espaço e notoriedade.

Ainda, o nutricionista tem o dever de seguir o Código de Ética e Conduta (CFN, 2018), o qual foi recentemente atualizado e ganhou um capítulo exclusivo sobre a atuação nos meios de comunicação e informação. Associação a marcas de produtos, divulgação de fotos de “antes e depois” de pacientes e compartilhamento de informações sem respaldo técnico-científico são alguns exemplos de práticas vedadas aos nutricionistas. Os influenciadores digitais que não são regidos por um código profissional, por outro lado, são norteados apenas pelos termos de uso das plataformas. A produção de conteúdo, neste caso, geralmente é movida pela visibilidade, parcerias, publicidade e lucro.

Desta forma, não é comum encontrar influenciadores digitais que produzam conteúdo na temática da alimentação saudável e que tenham a chancela dos nutricionistas. Entretanto, Rita Lobo, apresentadora do canal Panelinha ocupa uma posição de destaque nesse espaço social e tem uma boa rede de relações. Uma figura midiática que tem como bandeira a polissêmica “alimentação saudável” ser acolhida por parte do mundo da Nutrição, inclusive o acadêmico, é algo muito relevante neste contexto.

Rita Faia Rago Lobo, nascida em 1974, é uma mulher branca, cisgênero, paulistana, de família judaico-cristã, ex-modelo internacional, filha de um engenheiro e de uma historiadora e professora universitária, casada com Ilan Kon (publicitário e ex-diretor do núcleo de publicações do Grupo Estado e ex-editor do Caderno Paladar do jornal O Estado de São Paulo) e mãe de um casal de adolescentes.

Sua trajetória profissional no universo da culinária iniciou aos 20 anos quando foi estudar em Nova York na *Peter Kump's School of Cooking Arts*, hoje chamada de *Institute of Culinary Education*. Quando voltou ao Brasil se tornou colunista de comida da Folha de São Paulo e por três anos foi sócia de um restaurante de comida Tailandesa, O Oriental, em São Paulo.

Rita Lobo está à frente não só do canal no YouTube, mas de um projeto maior, a marca Panelinha, que inclui um site[27], editora de livros, produtora de TV e uma escola de educação à distância chamada "Escola Panelinha", em parceria com o SENAC. O site Panelinha, cujo slogan é "Receitas que funcionam", foi criado em 2000 e é uma plataforma com centenas de receitas, blogs e uma loja virtual operada pelo site *Amazon,* onde é possível comprar os utensílios, louças, equipamentos de cozinha, entre outros.

Além disso, a apresentadora escreveu desde então 11 livros de receitas, apresenta o programa Cozinha Prática no canal de TV por assinatura GNT e apresenta o *podcast* "Cadê a receita, Rita Lobo?". O Panelinha está presente nas principais mídias sociais: YouTube, Instagram, Facebook, Twitter, Pinterest.

Como já mencionado, o livro "Panelinha: receitas que funcionam" foi indicado na seção "Para saber mais" do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) como sugestão de leitura para aqueles que desejam aprofundar os temas discutidos no documento relacionados ao desenvolvimento de habilidades culinárias.

Em 2016, a editora Panelinha assinou uma parceria científica com o Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (NUPENS/USP). Essa parceria configura-se como um marco na incorporação da temática do saudável nos produtos Panelinha. De acordo com o site

[27] Disponível em: <https://www.panelinha.com.br/>. Último acesso em 22 ago. 2021.

> Este ano, pela primeira vez, assumimos o nosso papel de difundir os princípios da alimentação saudável, de verdade, não só na prática – com as nossas receitas que funcionam. No site, nos livros, no YouTube, na TV, em palestras... Passamos o ano em produção, pensando na sua cozinha, imaginando a sua mesa e trabalhando para que você se animasse a melhorar a alimentação da sua casa[28].

Desde então, Rita Lobo é convidada a participar de eventos científicos, como Congresso Brasileiro de Cardiologia[29] e, específicos do campo da Alimentação e Nutrição, como o seminário "A Saúde Está na Mesa: Obesidade, Alimentação e Câncer no Contexto Atual", no Instituto Nacional do Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA)[30], em 2017, além do 25º Congresso Brasileiro de Nutrição (CONBRAN 2018)[31].

A participação da apresentadora no CONBRAN 2018 se deu em dois momentos diferentes. O primeiro, no estande do Ministério da Saúde, cuja temática foi alimentação saudável para crianças, e que contou também com duas conselheiras do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. O segundo se deu no estande da Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável[32]. No formato de *talk show* apresentado por jornalistas do *blog* "O joio e o trigo", o tema discutido com Rita Lobo foi "Cozinhar é um ato político".

Outra inserção de Rita Lobo em eventos do campo da Alimentação e Nutrição se deu em maio de 2021 no lançamento virtual da edição brasileira do livro "Nutricionismo: a ciência e a política do aconselhamento nutricional", do pesquisador e educador australiano Gyorgy Scrinis. Promovido pela ACT Promoção da Saúde, uma organização não governamental, Rita Lobo e Paula

---

[28] Disponível em: <https://www.panelinha.com.br/blog/ritalobo/2016-um-ano-historico-no-Panelinha>. Acesso em 28 jul 2021.
[29] Disponível em: <https://www.saudebusiness.com/voc-informa/cardiologistas-firmam-parceria-com-rita-lobo-do-panelinha>. Acesso em 28 jul 2021.
[30] Disponível em: <https://www.inca.gov.br/noticias/inca-alerta-para-alimentos-ultraprocessados-e-mostra-como-os-consumidores-podem-se-proteger>. Acesso em 28 jul 2021.
[31] Disponível em: <https://www.panelinha.com.br/blog/ritalobo/rita-congresso-nutricao-brasilia>. Acesso em 28 jul 2021.
[32] A Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável é uma coalização que reúne organizações da sociedade civil, associações, coletivos, movimentos sociais, entidades, profissionais e pessoas físicas com o objetivo de fortalecer ações coletivas que contribuam para a realização do Direito Humano à Alimentação Adequada. Ver mais em: <https://alimentacaosaudavel.org.br/>.

Johns, diretora da organização, entrevistaram o autor do livro em uma *live* transmitida pelo canal da ACT no YouTube[33].

Fizemos essa breve apresentação da apresentadora Rita Lobo, pois, no contexto das condições de produção dos discursos, não há como dissociar o enunciado do enunciador. Na dinâmica dos mecanismos de produção de sentidos de alimentação saudável, compreender o posicionamento do enunciador no campo, suas qualificações, a imagem de si no discurso, os capitais que estão em jogo, sua rede de relações, assim como sua posição em relação às posições dos outros enunciadores, nos dá pistas para entender como se constrói a reputação e consequente credibilidade em um universo de significação disputado e diverso.

Ressaltamos que o nosso olhar para o canal Panelinha e para a apresentadora Rita Lobo é da perspectiva de uma marca e, ainda, do ponto de vista da análise do discurso, ela é o sujeito da enunciação alinhada ideologicamente aos discursos das políticas públicas de alimentação e nutrição (GAPB) e do setor agroalimentar (Brazil Food Trends 2020), com entrada e reconhecimento no campo. As análises e interpretações aqui realizadas não são pessoais. O indivíduo Rita Lobo ocupa uma posição-sujeito de apresentadora de programa de culinária saudável dentro de uma formação discursiva midiática posicionada no interior do campo da Alimentação e Nutrição. Ainda, seus enunciados, são baseados em um "já-dito", ou seja, são fruto do contexto histórico-social-ideológico no qual estão inseridos.

No contexto da *Sociedade do saudável*, a figura do influenciador digital ocupa a posição de especialista (sendo ele "autorizado" pelo campo da Alimentação e Nutrição ou não) e responde às demandas contemporâneas no que se refere a uma "boa alimentação". Entretanto, diante da polissemia e polifonia da "alimentação saudável" e do excesso de informações circulantes, como se destacar? Da perspectiva da ideologia da competência (CHAUÍ, 2016), o discurso do conhecimento opera por meio da figura do especialista competente.

Do ponto de vista do competitivo mercado simbólico da significação do saudável, podemos afirmar que a enunciadora Rita Lobo tem capitais muito

[33] Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=eMwY8EgeJRs>. Acesso em 29 jul 2021.

valorizados no campo, como o capital cultural, social e o culinário (BOURDIEU, 2007; NACCARATO; LEBESCO, 2012). Por outro lado, a legitimação dos produtos midiáticos da marca Panelinha por agentes do campo científico da Alimentação e Nutrição, conferem notoriedade e prestígio e, portanto, potencializa o reconhecimento por parte dos agentes que se identificam com seus códigos sociais.

Nossos esforços até momento foram no sentido de delinear as circunstâncias histórico-sociais-ideológicas que propiciaram a construção dos discursos midiáticos de alimentação saudável analisados. Iremos, a seguir, nos debruçar sobre as duas categorias analíticas que emergiram na análise discursiva dos vídeos de orientação culinária: “Gastronomização da culinária doméstica e da alimentação saudável” e “Politização do consumo alimentar”.

4.6 CATEGORIA ANALÍTICA: GASTRONOMIZAÇÃO DA CULINÁRIA DOMÉSTICA E DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A tendência da gastronomização do consumo alimentar, conforme apontada por Barbosa (2009), caracterizada por elementos como a estetização, a ritualização e a valorização do sabor e do prazer conferidos ao ato de comer e de cozinhar, produz efeitos significativos nas práticas discursivas sobre alimentação contemporânea. Esta categoria analítica é uma atualização dessa tendência, a qual chamaremos de gastronomização da culinária doméstica e da alimentação saudável.

A culinária doméstica ganha um novo *status* com a incorporação de referências da gastronomia. A ressignificação da cozinha cotidiana é um dos fios condutores da edição da culinária saudável como produto midiático. Destacamos que o canal Panelinha comercializa simbolicamente além de receitas, um estilo de vida saudável de uma camada média da população, por meio da culinária e com características próprias: uma cozinha prática, com receitas tradicionais e pitadas de sofisticação.

O capital culinário (NACCARATO; LEBESCO, 2012) tem um papel central no jogo comunicativo da alimentação saudável e na relação entre os agentes que possuem um grande volume deste capital e aqueles que desejam obtê-lo, conferindo, nesta troca simbólica, distinção social para ambos.

Núcleo significante: Curso de culinária

A série “Rita, Help! Me ensina a cozinhar!” se estrutura como um curso de culinária, com “tudo o que você precisa saber para se virar na cozinha”[34]. O cenário das aulas é a casa da apresentadora Rita Lobo. A cozinha, principal espaço mostrado nos vídeos, foi transformada em estúdio por causa da pandemia de COVID-19. Cenas pontuais são gravadas em outros cômodos como a sala de jantar, por exemplo.

A composição do cenário exibe uma cozinha-estúdio moderna, equipada e funcional, coerente com bens de uma camada média da população (Figura 11). Há um misto de cozinha profissional, devido aos equipamentos de inox e uma grande variedade de utensílios, e cozinha doméstica, com elementos decorativos que a tornam intimista, como pratos de cerâmica, quadros com desenhos infantis e um tapete dispostos na parede ao fundo.

Figura 11 – Efeito de deriva do núcleo significante “Curso de culinária”
(Episódio: Como reaproveitar talos, 3:23)

Fonte: Captura de tela feita pela autora

A bancada de madeira, central na maioria das cenas, tem um fogão tipo *cooktop* a gás de cinco bocas. A geladeira de inox possui duas portas, lado a lado e o freezer na parte inferior. A cozinha conta com dois fornos de inox com

[34] Disponível em: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLx-RfqJiTFaqYsWp3XH_sHpPJvFrFri1z>. Acesso em 24 fev. 2021.

a função de programação do tempo de cozimento. Uma estante ao lado da geladeira exibe diversos potes com ervas, especiarias e mantimentos em geral, além de um forno de micro-ondas. A pia e os armários, ambos de inox, também compõem o cenário.

Os utensílios têm um papel central nessa cozinha. Panelas de ferro fundido com cerâmica e de inox, pratos e travessas de cerâmica (em diversos tamanhos, formatos e cores), rolo de mármore para abrir massa, ralador de cítricos, colheres medidoras, batedor de arame, espátula de padeiro, facas, colheres, tigelas, assadeiras.... são incontáveis os apetrechos que compõem o cenário e que viabilizam a execução das receitas propostas. Esses elementos denotam signos de diferenciação e prestígio no universo da culinária, além de terem um valor específico no que concerne à qualidade de materiais novos indicados para vantagens específicas como manter a temperatura, limpeza fácil, evitar a transferência de metais da panela para o alimento e agilizar o cozimento.

No que tange à construção da credibilidade da enunciadora Rita Lobo, um elemento da edição chama atenção no sentido de diferenciá-la no jogo concorrencial das produções midiáticas no formato de orientação culinária: a ênfase na experiência profissional da apresentadora. O discurso competente se configura como uma estratégia de poder simbólico e que tem como eixo central o capital culinário.

> Essa série aqui vai ser produzida assim, é bem caseira mesmo, tá? Mas **o conteúdo é profissional [dedo em riste] e ele *vai te ajudar a melhorar* a alimentação agora na quarentena, e pra toda a vid**a. (Episódio: Como cozinhar feijão, 2:33)

> Bom, **além de trabalhar com cozinha há mais de 20 anos**, como você tá vendo, eu também tenho uma casa com marido, filhos adolescentes, **então eu posso tanto dar minha opinião profissional** quanto um conselho de mãe para quem tá começando a cozinhar agora: **CALMA, aos poucos você pega o jeito**. (Episódio: Como reaproveitar talos, 8:29)

Percebe-se, nos trechos acima, uma ênfase na competência de quem é especialista no assunto, atrelada a um discurso motivacional que dá a entender que qualquer um é capaz de cozinhar, basta aprender. Chauí (2016, p. 57) denomina de discurso competente “aquele que ensina a cada um de nós,

enquanto indivíduos privados, como nos relacionarmos com o mundo e com os outros".

Segundo a autora, esta lógica organiza a vida e contribui para a reprodução da estrutura social vigente sem transformações de base. O efeito de deriva "Aprender com quem sabe" estaria vinculado à ideia de que para que o sujeito aprenda a cozinhar, é necessário que um especialista – neste caso a apresentadora com 20 anos de *expertise* – o ensine.

A dinâmica do "como-fazer", amplamente disseminado nas mídias sociais e em especial no YouTube, está presente no nome do título e/ou do episódio (ex.: Como fazer risoto à jato?) de todos os vídeos analisados. Esse recurso comunicativo está alinhado com a ideia de solução para as questões cotidianas e dialoga com noção de um especialista munido de capitais de interesse daquele público.

Neste contexto, o discurso de caráter técnico contribui para a construção da imagem da apresentadora-especialista. Seja pelos utensílios utilizados ou pelos gestos e modos de cozinhar, os sentidos de alimentação saudável do canal estão intimamente relacionados às técnicas da cozinha profissional, como podemos observar na explicação sobre qual tipo de faca usar e a forma de manuseá-la (transcrição abaixo e na Figura 12).

> Eu tô aproveitando nesses episódios especiais de **RITA, HELP!** pra rever as **técnicas culinárias**, enfim tudo aquilo que quem já sabe cozinhar não precisa mais falar. Mas para quem tá começando é bom lembrar que, faca, o **ideal é você ter uma faca de chef** dessas que tem o cabo e a lâmina forjados (As facas que indicamos – card), ou seja, é uma peça só. Porque aí não tem emenda, então não fica entrando água dentro do cabo e, também, fica mais fácil de segurar porque **você apoia aqui a barriguinha da faca de chef no dedo, segura a lâmina e aí você consegue cortar com mais precisão**. **A outra mão é *sempre* em conchinha**, sempre, sempre, sempre em conchinha. Se quiser, deixa esse dedo aqui um pouco mais para frente para proteger os outros, esse ossinho aqui vai proteger, mas a mão fica em conchinha. Nada de segurar o alimento assim olha [mostrando a forma errada de cortar]. Muita gente que vai começar a cozinhar deixa a mão assim e é perigoso, então a gente não custa lembrar, né? (Episódio: Como reaproveitar talos, 2:25)

Figura 12 - Efeito de deriva do núcleo significante “Curso de culinária”
(Episódio: Como reaproveitar talos, 3:19)

Fonte: Captura de tela feita pela autora

Outro traço marcante na edição dos vídeos de culinária analisados é a precisão. As receitas são ensinadas em estilo tutorial, fragmentadas em passos, e o uso correto das técnicas de preparo e das medidas caseiras (forma de padronização das quantidades dos ingredientes) colocam-se como a chave para o sucesso, como podemos observar abaixo.

> Vou colocar **meia colher de chá** de zaatar, **um oitavo** de pimenta calabresa. Eu chutaria uma de chá de limão? Claro que aqui em casa a gente não fica medindo, vai fazendo, mas só **pra você conseguir preparar em casa *exatamente* igual eu acho que é legal te dar essas medidas certinhas**. Eu te falei, essa é uma receita inédita, não tinha no Panelinha, agora tem. **Uma de chá de limão** [...]. (Episódio: Como variar o sabor dos ovos, 6:57)

Por vezes, o discurso sobre a técnica dialoga com um discurso afetivo, tornando o curso de culinária mais intimista. Ao utilizar recursos metafóricos, a apresentadora compartilha seus segredos e truques na cozinha, frutos da sua prática profissional. Essa estratégia promove uma aproximação com sua audiência e aprofunda a ideia de exclusividade e privilégio de que aquele conhecimento só é oferecido pelo canal em questão.

> Os chefes da quarentena sofreram pra preparar um simples franguinho grelhado. É que, apesar de tão trivial, **essa preparação ela é cheia de segredos**. Eu quero te ensinar *cada um deles*. Existem vários métodos pra temperar, então vou logo em um que nunca falha: **é o meu *soro mágico***. (Episódio: Como não deixar o frango ressecado, 1:34)
>
> Olha só, eu tô picando bem fininho o talo de espinafre porque ele é *bastante fibroso*. Então **esse é o truque**, a gente pica fininho e depois dá uma super refogada. (Episódio: Como reaproveitar talos, 4:31)

Dois recursos audiovisuais ganham destaque nessa transmissão de conhecimento sobre culinária e alimentação saudável. O primeiro deles são as inscrições na tela (Figura 13) com respostas a possíveis dúvidas dos seguidores sobre a confecção daquela receita. A equipe do Panelinha, supostamente *online*, lança na tela dicas, possibilidade de substituição de ingredientes, informações como tempo de cozimento etc., à medida que a apresentadora ensina a receita.

Figura 13 - Efeito de deriva do núcleo significante “Curso de culinária”
(Episódio: Como fazer brigadeiro gourmet, 5:06)

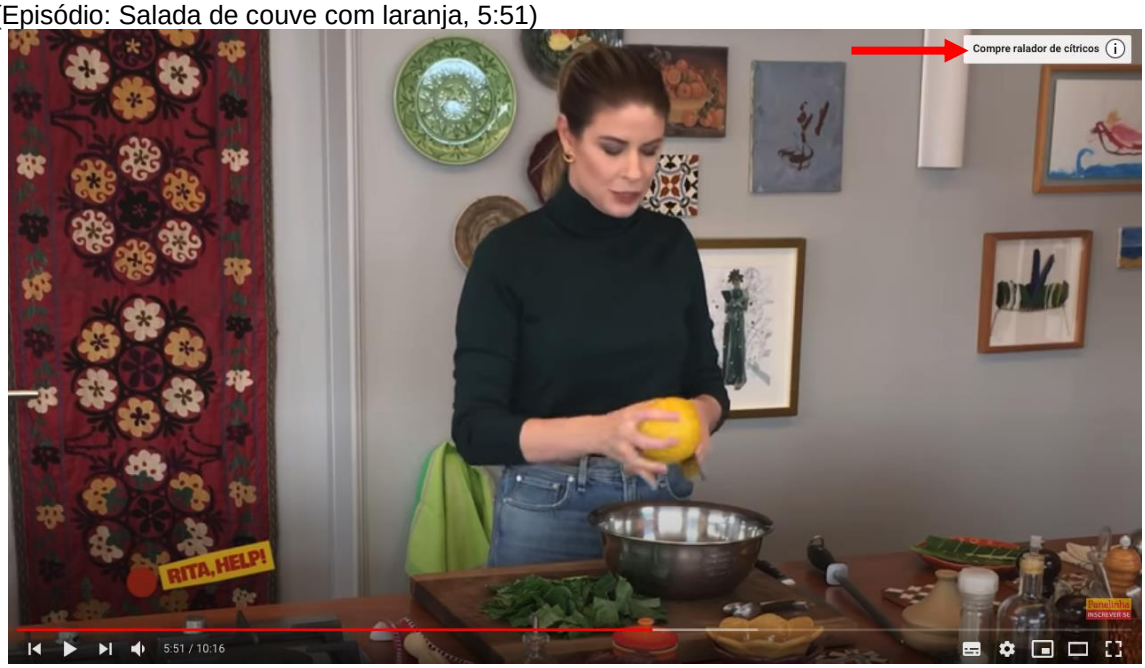
Fonte: Captura de tela feita pela autora

O outro recurso, este inerente à plataforma YouTube e que já foi apresentado na seção “Materialidade da plataforma”, são os “cards” – hiperlinks para outros vídeos do canal, *playlists* ou links externos – exibidos no canto superior à direita da tela (em destaque na Figura 14) com temas alinhados

àquele que está sendo exposto. Os “cards” presentes nos vídeos analisados operam como uma ferramenta para o consumo do próprio conteúdo do canal (vídeos ou playlists com temáticas ou receitas relacionadas) e de consumo de bens materiais como o link direto para a loja Panelinha na Amazon (como no exemplo da Figura 14).

No contexto de um curso de culinária digital, os *cards* funcionam também como uma espécie de “material complementar”, pois trazem outras perspectivas sobre aquele mesmo tema. Reforçam, ainda, a intencionalidade da produção do conteúdo que vai além do gênero discursivo receita culinária. Apesar de muitos *cards* darem acesso a receitas (“5 receitas com espinafre” ou “Como fazer arroz integral”), destacamos a presença da temática da alimentação saudável, como, por exemplo, “Como montar o prato”, “Dieta balanceada” e “Varie o pê-efe”.

Figura 14 - Efeito de deriva do núcleo significante “Curso de culinária”
(Episódio: Salada de couve com laranja, 5:51)



Fonte: Captura de tela feita pela autora

O sentido de praticidade, incumbido de uma melhoria nas condições de vida, se traduz na organização da alimentação cotidiana e é uma das estratégias de diferenciação do canal em meio à concorrência midiática deste nicho temático da culinária saudável. Cozinhar em grandes quantidades e técnicas de congelamento e de cocção dos alimentos são alguns exemplos de práticas que atendem o seguidor que não pode ou não quer gastar muito tempo na cozinha. Ainda, é uma ordenação simbólica não só da alimentação, mas da vida.

> A nossa receita padrão é com duas xícaras. Pra quem é solteiro, **essa quantidade dá para a semana inteira** e isso é muito legal do feijão. **Você cozinha uma vez na semana e garante comida de verdade todos os dias na hora do almoço**. (Episódio: Me ensina a cozinhar feijão, 3:30)

> **Assar os alimentos tem uma *grande* vantagem**. Além de deixar tudo delicioso, é um **método que não exige *nenhum* esforço**. Você só tem que cortar os alimentos, temperar e mandar pro forno. Aí, **enquanto os legumes assam, você fica livre para fazer o que quiser**. (Episódio: Como assar hortaliças?, 1:06)

> Hoje eu quero te mostrar que **você consegue incluir pelo menos uma hortaliça no prato sem *sequer* cozinhar**. (Episódio: Como melhorar a alimentação sem cozinhar, 1:01)

Núcleo significante: Cozinhar para melhorar a alimentação

Este núcleo posiciona o desenvolvimento de habilidades culinárias como o passaporte para uma boa alimentação, afirmando o sentimento de confiança em uma vida melhor. Do ponto de vista estritamente nutricional, o modelo de alimentação saudável proposto pela série "Rita, Help!" consiste em uma culinária baseada em alimentos frescos, isto é, sem a adição industrial de sal, açúcar, gordura e aditivos alimentares e, por consequência, livre de alimentos ultraprocessados.

O pê-efe[35] (prato popular também conhecido como PF, prato feito ou prato comercial), refeição a base de arroz com feijão, é sugerido como ordenador da alimentação cotidiana e apresenta um papel central na significação da alimentação saudável. Entendemos essa escolha como uma estratégia discursiva que busca diferenciação no universo midiático do saudável, uma vez que essa combinação alimentar é amplamente consumida no Brasil e tem um forte apelo de identificação cultural e reconhecimento popular. Além disso, se opõe às dietas da moda, geralmente restritivas e que não valorizam ingredientes-símbolo da culinária nacional, como a mistura de arroz com feijão.

> Viu, só? **Alimentação balanceada é *liberdade*! Quando a gente garante o pê-efe no almoço, no jantar dá pra variar à beça, né?** (Episódio: Risoto instantâneo, 9:32)

[35] Pê-efe é a nomenclatura utilizada pelo canal Panelinha.

> *Vamo lá! Todo mundo fazendo arroz com feijão*, **vamo garantir aí esse pê-efe no almoço porque pelo menos isso fica garantido, equilibrado, certinho, né?** (Episódio: Como deixar a farofa mais saudável? 4:21)

Essa montagem de prato tipicamente brasileira, cuja composição varia de acordo com a cultura local é um símbolo da alimentação do trabalhador. Servido em restaurantes, lanchonetes e botequins o pê-efe tradicional é caracterizado, geralmente, por uma quantidade farta de alimentos ricos em carboidratos (arroz, farofa, macarrão, batata-frita), feijão, um tipo de carne e uma salada.

Na série “Rita, Help! Me ensina a cozinhar” o pê-efe ganha novos sentidos “gourmetizados”, em que há uma incorporação de requinte ao significado usual. A composição atualizada com arroz, feijão, duas hortaliças e um tipo de carne (esta última, não obrigatória, como veremos mais à frente), confere ao pê-efe uma distinção social em novos arranjos de combinações, temperos e louças que estão socialmente informados como próprios de uma camada média. Nos termos de Bourdieu esses seriam elementos de distinção social que objetificam uma disposição de classe. São pratos que devido à apresentação com harmonia de cores, texturas e sabores, conferem valor de equilibrados na quantidade moderada no prato e em termos nutricionais (Figura 15).

Figura 15 - Efeito de deriva do núcleo significante “Cozinhar para melhorar a alimentação” (Episódio: Como não deixar o frango ressecado, 10:38)

Fonte: Captura de tela feita pela autora

As preparações culinárias são baseadas em *comida de verdade* (uma oposição aos ultraprocessados) e na fórmula do pê-efe (como uma estratégia para garantir uma boa alimentação). Listamos no quadro abaixo todas as receitas e os respectivos ingredientes presentes nos vídeos que analisamos (Quadro 8).

Quadro 8 - Lista das receitas e respectivos ingredientes

Receitas	**Ingredientes**
Chapati	Farinha de trigo, óleo, água, sal
Ovos cozidos com temperos mediterrâneos	Ovo, limão siciliano, pimenta calabresa, zaatar, azeite
Feijão[36]	Feijão, louro, água
Arroz com talo de espinafre	Arroz, azeite, alho, talo de espinafre, água, sal
Salada de couve com laranja	Couve, suco de laranja, raspas de laranja, cebola roxa, azeite, vinagre de vinho branco, mel, sal
Legumes assados	Cenoura, abobrinha, couve-flor, rabanete, azeite, cominho, canela, alecrim, sal
Farofa	Farinha de mandioca flocada, manteiga, raspas de limão, castanha do Pará, sal
Frango grelhado	Peito de frango, páprica, açúcar, água, azeite, sal
Risoto de espinafre	Arroz arbóreo ou vialone nano, espinafre, água, vinho branco, cebola, cravo salsão, alho, uva passa branca, bicarbonato de sódio, manteiga, queijo parmesão, castanha do Pará, sal
Brigadeiro de chocolate	Leite condensado, chocolate 70% de cacau, manteiga, nibs de cacau
Brigadeiro de tahine	Leite condensado, tahine, pistache

Fonte: Elaborado pela autora

[36] O episódio “Como fazer feijão” propõe uma receita cuja finalidade é o congelamento, por isso tem apenas três ingredientes. Em outro vídeo (não analisado), a apresentadora ensina a temperar o feijão que foi congelado.

Ao analisar as receitas e a mistura de ingredientes observamos uma bricolagem alimentar (CARVALHO, 2013) na culinária do canal, representada, por exemplo, pela combinação de ingredientes tradicionais do cotidiano, como o ovo, com ingredientes distintos e inesperados como ervas finas e especiarias, dando um ar de charme e requinte, como por exemplo, ovos cozidos com temperos mediterrâneos. Além disso, o cardápio da série é composto por fusão de ingredientes tipicamente nacionais, como arroz com feijão em contraste com ingredientes e preparações da cozinha internacional, como o zaatar (tempero a base de gergelim, tomilho, orégano e manjerona), típico da culinária árabe e o chapati, um pão indiano.

Os aspectos sensoriais dos alimentos, como sabor, textura, cor e odor, também são muito valorizados na prática culinária e discursiva do canal. A forma de apresentação das preparações é um elemento à parte. Além da montagem dos pratos em si, a escolha das louças e utensílios dão um tom de sofisticação para a culinária do dia a dia. O exemplo da Figura 16 mostra a receita de risoto de espinafre feito na panela de pressão finalizada com queijo parmesão, castanha do Pará, folhas de espinafre e azeite de oliva. O nome risoto instantâneo bricola a praticidade do significado do macarrão instantâneo – considerado alimento de baixo valor nutricional no senso comum – com o efeito *gourmet* do risoto, preparação que remete a um estilo *gourmet* italiano.

Figura 16 - Efeito de deriva do núcleo significante “Cozinhar para melhorar a alimentação” (Episódio: Risoto instantâneo, 9:35)

Fonte: Captura de tela feita pela autora

A seguir, outros exemplos de textos que valorizam os aspectos sensoriais dos alimentos:

> Aqui tem meia xícara da castanha do Pará cortada grosso [pega uma castanha do potinho e come], **pra gente ter esse crocantinho** assim. Já vou dar uma **tostadinha**. Isso aqui **vai deixar um perfume *hummmmm***, você nem sabe, bom *demais!* Pensa essa *manteiga*, essa *castanha*. Nessa metade de xícara aqui, meia xícara, a castanha do Pará tá mais fininha. **Uma vai dar crocância a outra vai dar sabor**. (Episódio: Como deixar a farofa mais saudável? 6:33)
>
> O segredo é usar chocolate em barra com setenta por cento de cacau. **Você não vai acreditar no sabor e na textura desse brigadeiro**. (Episódio: Como fazer brigadeiro, 1:06)

A fusão da nutrição com a gastronomia – ou do discurso alimentar-nutricional com o discurso gastronômico – também pode ser interpretada como disposição para várias formas de objetificar a bricolagem alimentar na culinária saudável (CARVALHO, 2013). Os modos de fazer (representados pelo uso de técnicas culinárias, equipamentos, utensílios e ingredientes presentes em cozinhas profissionais), de servir a comida e de valorizar o prazer à mesa dialogam diretamente com o universo da gastronomia. Com isso, novos significados de alimentação saudável são construídos a partir do diálogo da saúde com a estética, e os sentidos de alimentação saudável produzidos pelo canal relacionam-se a uma ideia de gastronomização da culinária doméstica.

Além disso, no senso comum a alimentação saudável tem sido associada a uma comida sem graça, sem gosto ou para quem “está de dieta”. É como se exististe uma oposição simbólica entre o alimento saudável e o alimento gostoso (BARBOSA, 2009; BARCELLOS et al., 2015). Desta forma, a valorização dos atributos sensoriais e do prazer na alimentação diária é uma estratégia midiática desafiadora e inovadora que busca nos sentidos de um sentimento de superação de uma mentalidade cristalizada o *status* da modernização do *gourmet*.

A partir da lógica – desenvolvimento de habilidades culinárias + comida de verdade + pê-efe + exclusão de ultraprocessados – a temática da alimentação saudável é inserida de duas formas no roteiro dos vídeos. A primeira é de forma indireta, durante o passo a passo das receitas e a partir da escolha de

preparações e ingredientes entendidos como coerentes com o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), como no exemplo a seguir:

> Se você preferir rasgar com a mão pra fazer assim um, um acabamento bem *rústico* pra essa salada, também pode. Essa série aqui é pra **realmente *ensinar* você a cozinhar**, então tô mostrando todos os básicos, fazendo passo a passo devagarinho, tá? [imagem mostra Rita rolando uma laranja na mesa de madeira para soltar o suco] É muito legal de ver que tem **muita gente que *já* conseguiu excluir os ultraprocessados da alimentação** agora na quarentena. Tá **todo mundo em casa cozinhando**, conseguiu se ver **livre dos ultraprocessados** [gesto com a mão direita no sentido de "livra-se, deixa pra lá"]. Mas, é importante você saber que **a gente *precisa* incluir mais hortaliças na alimentação pra deixá-la de fato** [dedos polegar e indicador juntos, movimento da mão para baixo, enfatizando a palavra "fato"], ***super* saudável**. Aí, eu vou usar essa tigela mesmo para fazer o molho porque daí a gente mistura aqui a salada [...]. (Episódio: Como melhorar a alimentação sem cozinhar, 4:52).
>
> Deixa eu já mexer rapidinho aqui. *Hummmm, delícia total!* Sugiro que você **aproveite um arrozinho assim olha, pra fazer um *delicioso* pê-efe com arroz, feijão, mais duas hortaliças, e claro, quem come, pode incluir um pedaço de carne**. Lembrando que, juntos, **o arroz e o feijão já são uma fonte de proteína *fantástica***. Vou colocar aqui essas folhinhas pra gente lembrar que o que temos aqui são os talos de espinafre. E eu não resisto, vou finalizar regando com um pouquinho de azeite. (Episódio: Como reaproveitar talos, 9:28)

A segunda forma, e mais frequente, acontece em um espaço reservado do episódio, no qual a apresentadora para de cozinhar e compartilha informações sobre o universo do saudável. Destacamos que a edição é feita de forma a tornar aquele momento mais íntimo e afetivo, como se fosse uma conversa entre amigos, em tom de aconselhamento.

> **Agora para gente poder conversar um pouco** e não ficar com esse barulho da panela de pressão, vamos pra outro lugar da casa? Durante esse período todo da quarentena **eu incentivei os meus seguidores a basear o almoço no arroz com feijão**. E não só porque essa combinação é *perfeita* em termos nutricionais. Nesses tempos de *tantas* incertezas, um pê-efe na mesa *todos* os dias na hora do almoço é sinônimo de conforto, de rotina, e a gente precisa dessa familiaridade. **Um prato de arroz e feijão em momentos tão estranhos como esse que todos nós estamos vivendo, alimenta muito além do corpo.**

> E você vai ver que essa nossa dieta brasileira também é *fantástica* porque ela *organiza* a alimentação. Então, mesmo antes de você me perguntar ***"Rita, help! Me ajuda a organizar o cardápio?"*****, eu já tô dando a resposta: *pê-efe no almoço salva!*** (Episódio: Me ensina a cozinhar feijão, 8:09)

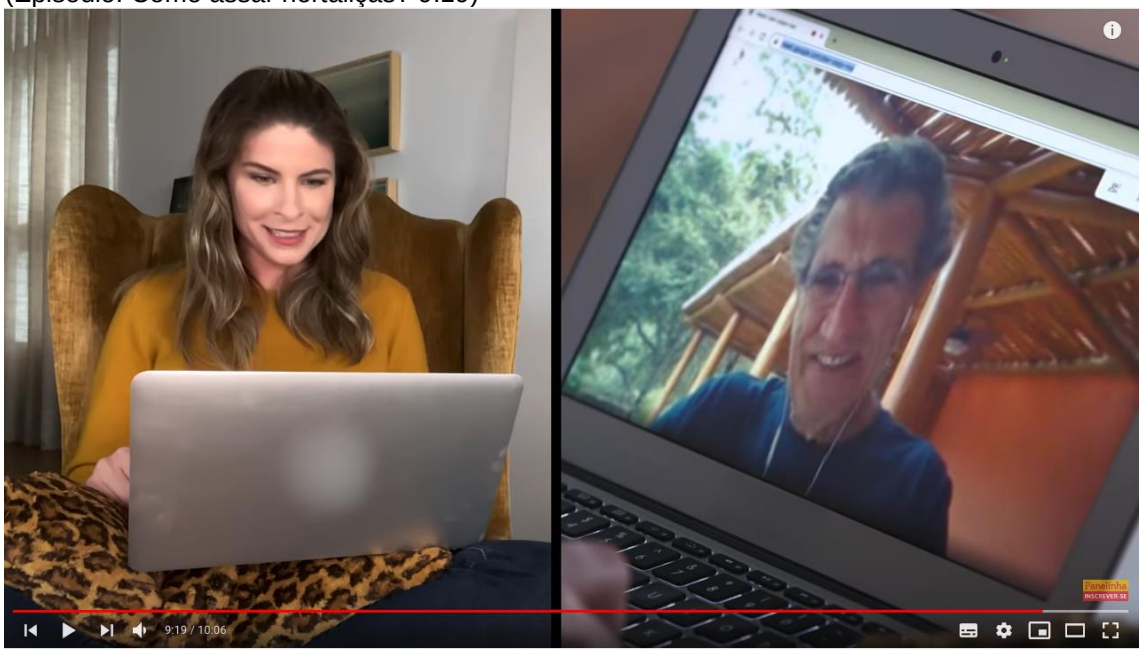
O tom professoral presente em toda a série "Rita Help! Me ensina a cozinhar" confere autoridade de quem sabe e está autorizada a falar e é mais uma peça na construção da imagem de credibilidade do canal e da enunciadora. O título da série traz elementos que colocam a apresentadora em um lugar privilegiado no contexto do desenvolvimento das habilidades culinárias. "Help" ilustra a posição do interlocutor que pede uma ajuda (desesperada) para a especialista Rita, que, como detentora deste conhecimento, ensina seus seguidores a cozinhar e a melhorar a alimentação.

O discurso didático, intencionalmente associado a preceitos de caráter científico, constitui-se como uma estratégia de convencimento e diferenciação no universo de canais de culinária. No competitivo universo midiático de uma *Sociedade do saudável*, em meio a infodemia nutricional, o conhecimento científico opera como um capital simbólico que informa e dá distinção social aos agentes. O canal Panelinha está conectado simbolicamente ao suporte técnico do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (NUPENS/USP).

Em um dos episódios da série, Rita Lobo faz uma videochamada (Figura 17) com Carlos Augusto Monteiro, professor titular da USP, sobre as mudanças na alimentação dos brasileiros durante a pandemia de COVID-19. A presença do pesquisador chancela e legitima o discurso de alimentação saudável da apresentadora.

> Professor, eu tenho visto nas redes sociais, em geral, muita gente reclamando que tá engordando na quarentena. Por outro lado, **entre os seguidores do Panelinha, muitas pessoas contam que conseguiram resgatar o hábito do pê-efe com arroz e feijão e, pelo menos, duas hortaliças no prato** e acabaram emagrecendo durante esse período. A minha primeira pergunta é, no Brasil as pessoas cozinharam mais na quarentena? (Episódio: Como assar hortaliças, 6:21)

Figura 17 - Efeito de deriva do núcleo significante “Cozinhar para melhorar a alimentação” (Episódio: Como assar hortaliças? 9:19)



Fonte: Captura de tela feita pela autora

Destaca-se, neste contexto, que o grupo de pesquisa do Professor Monteiro foi responsável pelo desenvolvimento da classificação NOVA[37] (MONTEIRO et al., 2010) e parceiro-chave do Ministério da Saúde na elaboração da edição mais recente do Guia Alimentar. Outra estratégia de legitimação do canal, é, portanto, o alinhamento ideológico com alguns conceitos do Guia Alimentar para a População Brasileira. Do universo de temáticas apresentadas no documento em forma de recomendações, identificamos a abordagem direta da classificação NOVA, da valorização da cultura alimentar brasileira, da divisão de tarefas domésticas e do incentivo ao desenvolvimento de habilidades culinárias.

Nesse sentido, em um dos episódios, a apresentadora usa uma camiseta com a inscrição “Cozinhar é como ler e escrever: todo mundo deveria saber.” (Figura 18). Ao comparar de forma simétrica a prática culinária com às práticas de leitura e escrita, equipara-se simbolicamente o cozinhar a habilidades que demandam que um professor facilite o processo de ensino-aprendizagem.

[37] Classificação dos alimentos baseada na natureza, extensão e propósito do processamento dos alimentos antes da aquisição em: *in* natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados.

Figura 18 - Efeito de deriva do núcleo significante “Cozinhar para melhorar a alimentação” (Episódio: Como reaproveitar talos, 8:23)

Fonte: Captura de tela feita pela autora

Percebe-se, contudo, que o discurso que engendra a proposta da série vai além do desenvolvimento das habilidades culinárias em si. O gênero textual receitas culinárias está presente em todos os vídeos, porém, a descrição da playlist da série informa que a “proposta é resgatar a dieta brasileira, simbolizada pelo famoso prato feito ou 'pê-efe', e ensinar tudo o que é preciso saber para garantir comida de verdade na mesa”[38]. Há, portanto, no trabalho de edição, uma intenção em associar o “ensinar a cozinhar” ao “ensinar a se alimentar de forma saudável”.

> Esse especial foi muito ***prático*, *didático***, afinal, **o objetivo era te ensinar a cozinhar** durante a quarentena pra você **melhorar sua alimentação**. (Episódio: Como fazer brigadeiro gourmet, 8:11)
>
> Apesar dessa série tá sendo gravada em casa em função da quarentena imposta pela pandemia de covid-19, ela é *quase* um **curso de culinária**, **tudo *bem* didático**. Assim, **quem não sabe cozinhar aprende e pode fazer melhores escolhas**. (Episódio: Como variar o sabor dos ovos 1:27)

[38] Disponível em: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLx-RfqJiTFaqYsWp3XH_sHpPJvFrFri1z>. Acesso em 24 fev. 2021.

A apresentadora reforça em todos os vídeos analisados a sua concepção de alimentação saudável baseada nos elementos já elencados: comida feita em casa, baseada em comida de verdade e sem ultraprocessados. No episódio “Como deixar a farofa mais saudável?”, Rita lobo ensina a montar um prato equilibrado (Figura 19 e transcrição na sequência). Simbolicamente a figura de apresentadora-cozinheira dá lugar ao de apresentadora-professora.

Figura 19 - Efeito de deriva do núcleo significante “Cozinhar para melhorar a alimentação” (Episódio: Como deixar a farofa mais saudável, 3:43)

Fonte: Captura de tela feita pela autora

> Não repara muito aqui as habilidades, mas eu **vou te mostrar como montar um prato super balanceado**. Primeiro, a gente desenha o prato. **Na metade, você já sabe, vai o arroz e o feijão**. **Do outro lado do prato, vão as hortaliças**. Bom, hortaliças são os legumes e verduras. Você pode incluir todos: acelga, beterraba, chuchu, espinafre, berinjela, de A a Z pode colocar quantas hortaliças você quiser. **Eu costumo dizer que, pelo menos *duas* hortaliças, assim você consegue garantir os nutrientes desses alimentos que são tão importantes para deixar a nossa alimentação saudável.** Pra quem come carne vai dividir o espaço do feijão. Então fica um pedaço de feijão e o outro de carne. Quem não come carne, capricha no feijão. Aí você pode dizer *Rita, help!* Cadê o lugar da farofa? A farofa é do mesmo grupo que o arroz, então esse espaço aqui que gente está dedicando ao arroz, na verdade ele é dos cereais e dos tubérculos. A farofa vem da mandioca, então ela tem um papel nutricional parecido com do arroz. **É por isso que pra deixar a dieta balanceada, o prato balanceado, em vez da gente somar esses alimentos a gente divide o espaço.** Quanto você quiser, se quiser bastante farofa você coloca menos arroz, se quiser bastante arroz, se quiser comer farofa

> então aqui você pode colocar a sua farofa. E olha como essa nossa dieta brasileira é genial: quatro dos cinco grupos alimentares que a gente precisa consumir em uma refeição, tão aqui no prato. Só fica faltando um, sabe qual é? Mas ela pode ser a sobremesa. *A fruta* fica pra sobremesa. Aí, como eu falei, o arroz representa o grupo dos cereais você pode se quiser comer macarrão, arroz, batata e farofa [risos] tudo bem, não vai ficar bom, mas se você quiser pode. **E se quiser deixar o prato balanceado o segredo é usar esse espaço aqui pra colocar todos esses alimentos que são do mesmo grupo**, quer dizer, o macarrão vem do trigo, a farofa vem da mandioca, o arroz é um cereal. O feijão é a mesma coisa, o feijão representa o grupo das leguminosas. Então você pode variar não só os tipos de feijão, mas também o tipo de grão. Você pode usar *grão-de-bico*, *lentilha, ervilha* e pode variar à beça esse feijão, hein? É bom, um dia feijão preto, um dia feijão branco, roxinho, vermelho. Com as carnes é a mesma coisa, quem come carne não precisa comer todo dia carne vermelha. Pode variar, comer peixe, comer frango, quanto mais a gente puder variar os alimentos, melhor. E no caso das hortaliças então, aí é uma festa, e coloque pelo menos duas em cada refeição. **Tendo um pê-efe como guia, você consegue garantir uma alimentação saudável, saborosa, acessível e *balanceada***. (Episódio: Como deixar a farofa mais saudável, 0:31)

Está presente tanto na fala da apresentadora quanto no desenho que ela faz enquanto ensina como montar o prato, um discurso normativo com uma disposição incorporada – quase postural, legítima do campo da Alimentação e Nutrição – e dotado de "[...] sentido do jogo, habituado ao jogo, pois que é feito pelo jogo, joga o jogo e, por esse meio o faz existir" (BOURDIEU, 1989, p. 286). O efeito de sentido de que para garantir uma alimentação "saudável, saborosa, acessível e balanceada" basta seguir o guia proposto é de que essa não é mais uma opção (ou solução), mas a única, a verdadeira e a correta maneira de montar um prato saudável.

O poder simbólico opera quando os dominados (indivíduos que desejam "melhorar" sua alimentação) passam a pensar o conceito de alimentação saudável da forma como os dominantes (aqui, portadores privilegiados de um conhecimento, que definem as regras de conduta), incorporando assim os sentidos de verdade de um saudável como prática para sua vida (BOURDIEU, 1989).

Nessa dinâmica, a incorporação de sentidos da montagem de um prato tipo pê-efe equilibrado, nos termos de Douglas e Isherwood (2006), opera como

um ritual que informa socialmente o sujeito, sem que ele tenha necessariamente a intenção consciente de ser informado em seu corpo. A culinária, como um bem simbólico, ganha sentido na organização de itens do comer, materializada em um desenho. Há ali uma ordenação do comer cotidiano e uma classificação do saudável que expressam valores e ajudam a estabilizar os significados de uma boa alimentação.

Nesse processo de ensino-aprendizagem, que é também a incorporação de sentidos dos discursos, há predomínio de um aspecto utilitário, com objetivo de fixar pedagogicamente determinado conhecimento, e não permite diálogo ou convida o interlocutor para construir sentido junto com ele, pois entende que o certo e o verdadeiro estão dados. O especialista, portanto, confere sentidos em meio à sua multiplicidade de verdades e na “imposição” de soluções, dita mais do que dialoga e banaliza alternativas outras que não as dele, uma vez que seu saber está legitimado como verdadeiro em relação ao não especialista.

4.7 CATEGORIA ANALÍTICA: POLITIZAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR

Nossa análise mostrou que há uma disposição para um estilo de ativismo no discurso da apresentadora. O sentido ativista do discurso analisado opera como um princípio gerador de práticas e exerce ao mesmo tempo efeito e apreciação. Uma disposição durável organiza as práticas, não como um destinatário de significados, nem como um “produto de obediência a algumas regras” (BOURDIEU, 2009, p. 87), mas como um motivador de um tipo de agir culinário que esteja em defesa de algo.

Um *habitus* ativista provoca efeitos no senso prático que não apresenta uma intenção consciente – se questionadas, as pessoas não responderiam como se percebessem esse efeito de direcionamento no agir delas. Um *habitus* é produto da cultura local informada no corpo que nela habita. Desse modo, o *habitus* atualiza na prática uma forma naturalizada que faz sentido que seja natural para os atores sociais. A prática discursiva é uma contínua produção de sentidos e significados, que, exatamente pelo aspecto familiar na cultura local, não se fazem perceber como comando.

O ativismo é próprio da sociedade contemporânea e o saudável se alinha a esse aspecto, configurando-se como uma força-efeito que mobiliza seus "locutores" para um agir e desequilibra uma certa inércia do comer por comer. Portilho (2020) caracteriza duas gerações de ativismo alimentar no Brasil. A primeira, um ativismo mais institucionalizado, com foco em questões éticas. Está relacionada à politização da alimentação e associada a temas como direito à alimentação, soberania e segurança alimentar, combate à fome e à desnutrição.

A segunda geração vem absorvendo novas demandas e disputas e se relaciona à politização da comida e do comer, além de incorporar questões relativas ao consumo e ao consumidor. Um dos atores desta segunda geração, de acordo com a autora, são os chefs de cozinha, fruto de uma tendência da gastronomia contemporânea de valorização dos ingredientes e de responsabilidade social. A apresentadora em questão não se autodenomina chef de cozinha, mas é reconhecida como tal em diversos espaços midiáticos nos quais está inserida[39].

Para a compreensão da expressão deste ativismo midiático pela alimentação saudável, a noção de cidadania atrelada ao consumo é estratégica (CANCLINI, 2015). O consumidor-cidadão está identificado como aquele consumidor com poder de escolha, com autonomia. Ele estaria idealmente protegido de manipulações e se constituiria enquanto sujeito em práticas de consumo.

Núcleo significante: Cozinhar é libertador

A camisa da apresentadora (Figura 20) traz a inscrição "Cozinhar é libertador". Na letra "o" da palavra "libertador" a imagem de um punho fechado, símbolo de resistência política relacionada ao campo progressista (ZERWES, 2015), é adaptada ao contexto alimentar ao segurar uma colher. Esse núcleo significante mostra que a cozinha também se configura como um espaço de luta. O modo de fazer comida representa um agir ativista que se alinha com a ideia

[39] Um dos exemplos de conteúdo midiático que se refere à apresentadora como chef: <https://www.metropoles.com/colunas-blogs/claudia-meireles/eleita- musa-da-quarentena-rita-lobo-salva-familias-ao-ensinar-a-cozinhar>. Acesso em 25 set. 20.

de resistência à industrialização. Seria uma força que apoia certa independência com relação aos ultraprocessados.

O consumo de alimentos *in natura* é base da alimentação saudável, mas implica o preparo culinário, por isso, estar ativo e cozinhar significa estar na luta. O efeito de deriva neste caso não se dá pela fala, mas pela imagem na camisa. Por se tratar de conteúdo audiovisual, esta mensagem reverbera pelos dez minutos de exibição do vídeo, reforçando e potencializando o discurso.

Figura 20 - Efeito de deriva do núcleo significante “Cozinhar é libertador”
(Episódio: Como fazer brigadeiro gourmet 4:49)

Fonte: Captura de tela feita pela autora

> Apesar dessa série tá sendo gravada em casa em função da quarentena imposta pela pandemia de Covid-19, ela é *quase* um curso de culinária, tudo *bem* didático. Assim, **quem não sabe cozinhar aprende e pode fazer melhores escolhas**. Só de **não ficar refém do aplicativo de entrega nem dos ultraprocessados, já é um grande avanço**, né? (Episódio: Como variar o sabor dos ovos, 1:27)

Cozinhar, neste contexto, é libertador no sentido de incentivar o preparo culinário – em detrimento da comida comprada pronta por *delivery* – como forma de enfrentamento à indústria de ultraprocessados e consequentemente pela valorização do padrão alimentar tradicional brasileiro. Dessa forma, ao cozinhar, o indivíduo alcançaria certa autonomia alimentar e romperia com uma relação

de dependência com alimentos prontos e semiprontos, em sua maioria classificados como ultraprocessados, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014). A comida feita em casa, portanto, seria uma expressão de ativismo.

A apresentadora se capitaliza ao utilizar o GAPB como referência de alimentação saudável. Seu discurso ganha força mesmo quando ela não o cita diretamente, devido ao alinhamento com o campo da Alimentação e Nutrição. Isso porque o ato de cozinhar e o desenvolvimento de habilidades culinárias, segundo o GAPB, possuem um papel central na promoção da alimentação saudável.

Entretanto, destaca-se que equiparar o ato cotidiano de cozinhar à liberdade desconsidera todos os fatores biopsicossociais condicionantes nas escolhas alimentares e sugere que o indivíduo é o único responsável nessa "luta" pela alimentação saudável, discurso típico de políticas e economias neoliberais que trazem como narrativa central a responsabilização individual em relação as escolhas alimentares (CLARKE, 2004; SWINBURN, 2015).

Núcleo significante: Quanto menos carne melhor

A centralidade da carne no prato dos brasileiros transita entre valores socioculturais e nutricionais (RIBEIRO; CORÇÃO, 2013). Uma mudança nesta lógica – da carne como acompanhamento e até mesmo a escolha por não comer carne – além de contestar o padrão alimentar vigente, está alinhada com as tendências dos órgãos de saúde (IARC, 2015), agendas globais de desenvolvimento sustentável como os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Organização das Nações Unidas (ONU, 2015) e de movimentos sociais de cunho ambiental[40].

O discurso de apoio à redução do consumo de carne ganha mais força quando atrelado à defesa da combinação nacional do "arroz com feijão". Desta forma, o sentido de comer "arroz com feijão" se coloca como um argumento para não comer carne, devido à equivalência do perfil de aminoácidos[41]. O discurso

[40] Por exemplo, o Greenpeace. Disponível em: <https://www.greenpeace.org/brasil/publicacoes/quarentena-sem-carne- receitas/>. Acesso em 16 jun. 2020.

[41] A proteína do feijão é deficiente no aminoácido metionina e rica em lisina, já a do arroz, ao contrário, é rica em metionina e deficiente em lisina. Ao consumir esses alimentos na mesma

de valorização de alimentos tradicionais mostra-se coerente com uma política de recuperação de um consumo que está minguando, uma vez que nos últimos 15 anos o consumo domiciliar de arroz e feijão teve uma redução de 37% e 52%, respectivamente (IBGE, 2020).

> [...] é comum mesmo a pessoa pensar na carne como centro do prato e os outros alimentos como acompanhamento. Mas que tal inverter essa lógica? **A carne pode ser pensada como um acompanhamento, uma parte do prato. *Isso vai ser bom para o corpo, pro bolso e, também, pro planeta***. No caso do pê-efe com o **arroz e feijão**, na verdade *verdadeira* nem precisa ter carne. **Essa dupla é uma *ótima* fonte de proteína**, aí o segredo pra deixar o prato *perfeito* é acrescentar duas hortaliças [...]. (Episódio: Como não deixar o frango ressecado, 5:45)
>
> De todo jeito **a recomendação da Organização Mundial da Saúde é diminuir o consumo de carnes**. E o meu conselho é, quando for comer carne, que seja bem temperadinha. (Episódio: Como não deixar o frango ressecado, 1:11)
>
> A gente precisa *resolver* o almoço de todos os dias, então **de um lado do prato vai ter arroz e feijão**, do outro, duas hortaliças que são legumes e verduras e quem come carne, pode incluir no prato. ***Mas atenção*, não precisa comer carne todos os dias, hein?** [gesto com a mão com o dedo indicador fazendo movimento de "não"] (Episódio: Me ensina a cozinhar feijão, 1:40)

O discurso em defesa do meio-ambiente está marcado no contexto contemporâneo. Não consumir ou reduzir o consumo de carne e atribuir esta decisão ao bem do planeta reflete intertextualidades. No caso, há sobreposição com relação às orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira. A recomendação presente no documento é de uma dieta baseada em alimentos de origem vegetal e consumo limitado de alimentos de origem animal, pois essa escolha "implica indiretamente a opção por um sistema alimentar socialmente mais justo e menos estressante para o ambiente físico, para os animais e para a biodiversidade em geral" (BRASIL, 2014, p. 31).

O argumento da boa saúde atrelada à redução do consumo de carne se move pelo ativismo contemporâneo em prol do saudável e se alinha com as

refeição, há uma complementação dos aminoácidos, tornando a qualidade da proteína superior quando comparada à qualidade proteica desses alimentos consumidos separadamente.

recomendações e estudos mais recentes que associam esta prática a um risco aumentado de alguns tipos de câncer e outras doenças crônicas não transmissíveis (PAN et al., 2012; YANG et al, WCRF, 2018). Ainda, apesar de “bom para o bolso” não ser um apelo ativista, é um argumento de convencimento que ajuda a construir o discurso ativista pela redução do consumo de carne.

Núcleo significante: Comida de verdade

A mobilização de sentidos nos discursos deste núcleo gira em torno da defesa da “comida de verdade” preparada em casa, da valorização do arroz com feijão e do posicionamento forte e contrário à indústria de alimentos ultraprocessados e às refeições compradas prontas por *delivery*.

> Nas últimas décadas, a alimentação das pessoas foi mudando *muito*, *principalmente* nas sociedades em que **as populações foram se afastando da cozinha e trocando a comida de verdade, que aqui no Brasil é simbolizada pelo arroz com feijão, pela comida comprada pronta**. Com isso, cozinhar que era uma habilidade passada de geração pra geração, foi se perdendo. (Episódio: Como fazer pão sem forno, 5:16)
>
> **Quem não sabe cozinhar fica refém dos ultraprocessados e dos aplicativos de entrega de comida pronta**. E com isso **fica *impossível* manter a alimentação saudável *de verdade***. (Episódio: Como fazer brigadeiro gourmet, 8:21)
>
> No Panelinha, você sabe, tem mais um montão de ideias de receitas que você nem precisa cozinhar. Ou **você achou que eu ia dizer que tem opções de ultraprocessados saudáveis? *Vixe Maria*, não cai nessa pegadinha de marketing não** [balançando a cabeça negativamente]. (Episódio: Como melhorar a alimentação sem cozinhar, 9:50)
>
> Com esses legumes aromáticos a gente vai formar aquela base de sabor do refogado **pra você não ter que nunca mais preparar (Veja a receita – *card*) qualquer comida com tempero pronto, caldo industrializado, ultraprocessado**. (Episódio: Risoto instantâneo, 0:50)
>
> [...] o que realmente importa é conseguir **garantir comida de verdade na mesa e se livrar dos ultraprocessados** [movimento das duas mãos para frente no sentido de “basta”]. (Episódio: Como reaproveitar talos, 9:15)

A valorização da comida de verdade reforça uma concepção de verdade acima das outras, em defesa de uma melhoria das condições de vida, por meio

da alimentação. Verdadeiro, aqui, é o alimento que se origina na natureza, submetido a um processamento mínimo e preparado numa cozinha doméstica. Lembramos que, no documento[42] que construiu a significação deste termo e foi responsável pela sua popularização no campo da Alimentação e Nutrição, seu sentido era amplo, mas também incluía o conceito de comida de verdade defendido pelo canal Panelinha.

Do lado oposto à comida de verdade, o alerta para o risco do consumo dos alimentos ultraprocessados, entendidos aqui como "não comida", devido à presença de aditivos alimentares em sua formulação e por não serem produzidos no ambiente doméstico. Apesar de não estarmos analisando os vídeos de uma perspectiva quantitativa, vale destacar o uso frequente da palavra "ultraprocessado" na fala da apresentadora. Este termo foi citado 16 vezes nos episódios analisados (apenas em um deles não há menção). "Ultraprocessado" é um termo técnico que vem se popularizando desde 2014, devido ao papel central nas recomendações do Guia Alimentar. Aos poucos esse termo ganha espaço e é atualizado nas narrativas de profissionais de saúde e no campo midiático em geral.

Na série "Rita, Help! Me ensina a cozinhar!" os ultraprocessados representam um risco para a saúde e uma ameaça à realização de uma alimentação saudável "de verdade". Trata-se de um discurso de acusação, porque denuncia os alimentos ultraprocessados e os coloca como uma mentira a ser combatida. Isso também vale para as refeições compradas prontas. O sentido de "ser refém", portanto, é uma metáfora do ativismo à perda de liberdade e de autonomia alimentar.

> Já vou colocar aqui na frigideira 100g de *manteiga*, *manteiga*. Margarina, **margarina nem é comida**. Margarina é uma coisa assim que inventaram, botaram cor de manteiga, gosto de manteiga, mas **é ultraprocessado assim dos bons**. (Episódio: Como deixar a farofa saudável, 5:21)

> Bom, mas já que a gente vai fazer brigadeiro, que seja um *sensacional*! *PELO AMOR,* não me venha com aquele papo de achocolatado no leite condensado, hein? **Se você der uma espiada na lista de ingredientes do rótulo do achocolatado (achocolatado: por que evitar – *card*), você vai cair para trás**.

[42] Conforme já explicado na seção 4.2 desta tese, a construção e popularização da expressão "comida de verdade", se deu no âmbito e a partir da 5ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional.

> **Primeiro porque tem mais *açúcar* do que cacau, e aí fica aquele brigadeiro cristalizado que fica parecendo velho, sabe? Mas isso nem é o pior. Achocolatado leva aditivos *químicos* como emulsificantes, aromatizantes**. Aí, é melhor usar chocolate ou cacau em pó. (Episódio: Como fazer brigadeiro gourmet, 0:28)

Nos discursos analisados, a oposição “comida de verdade *versus* ultraprocessados” representa o que Bourdieu (2007) denomina de pares homólogos. Esse contraste funciona como uma estratégia discursiva para organizar os sentidos e os situarem dentro deste universo de significação que é a alimentação saudável.

A força de condução de uma metáfora como essa no senso prático é fortalecer o sentido de uma culinária saudável restrita à casa, ao ambiente domiciliar. Os efeitos de deriva aqui apresentados reforçam uma disputa de narrativas próprias do campo da Alimentação e Nutrição, para as quais determinadas formas de comer seriam mais corretas que outras, o que cria estereótipos e favorece uma visão dicotômica de limitação a somente duas possibilidades opostas: saudáveis ou não saudáveis.

Núcleo significante: Cozinha a muitas mãos

Historicamente, as atividades domésticas são de responsabilidade das mulheres, incluindo todo o universo relacionado ao preparo das refeições para a família. Apesar de importantes avanços na esfera dos direitos civis e políticos, a desigualdade de gênero em vários âmbitos, como no trabalho doméstico, ainda é perpetuada.

De acordo com a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua, em 2018 as mulheres dedicaram, em média, 21,3 horas por semana aos afazeres domésticos, enquanto os homens dispuseram cerca de metade deste tempo, 10,9 horas. Dentre as atividades domésticas pesquisadas, cozinhar é a que apresentou a maior diferença entre os sexos, com incidência de 95,5% entre as mulheres e 60,8% entre os homens (IBGE, 2019).

Esses dados demonstram a permanência da cultura patriarcal nas relações de gênero e ilustram a sobrecarga da mulher que desempenha jornadas duplas ou triplas de trabalho (trabalho fora, cuidado dos filhos e dos afazeres

domésticos). Como consequência, essa disparidade produz implicações, entre outras esferas, nas práticas alimentares.

Na dinâmica de significação de uma culinária saudável a partir do ativismo, esse núcleo significante funciona como um identificador cultural de gênero. A entrada da mulher no mercado de trabalho não alterou a dinâmica na maioria dos lares brasileiros, e a "luta" da mulher pela divisão das tarefas domésticas chegou aos programas de culinária. O discurso de igualdade de gênero, associado à responsabilização de toda família no planejamento da alimentação do dia a dia, é exemplificado nos textos abaixo.

> Essa produção caseira nossa aqui, gravando em casa, **família trabalhando**. (Episódio: Como melhorar a alimentação sem cozinhar, 2:35)
>
> Hoje eu queria muito cozinhar a quatro mãos com o Ilan, porque **além de querer ensinar você a cozinhar, sempre que eu posso eu estimulo casais a cozinharem a quatro mãos**. Mas hoje, se ele entrar aqui na cozinha, não tem ninguém pra fazer o áudio [...]. Bom, enfim, os meus filhos, não gostam de aparecer e no momento o Ilan não consegue tá aqui do meu lado, mas **a nossa cozinha na vida real é a *muitas* mãos**. Eu tô te contando tudo isso para dizer que **além de ensinar você a cozinhar, eu quero estimular as famílias a dividir tarefas, porque isso também tem tudo a ver com alimentação saudável** (Divisão de tarefas – *card*). (Episódio: Como variar o sabor dos ovos, 1:49)

A divisão de tarefas associada à alimentação saudável se dá devido ao fato de que cozinhar conforme as orientações do canal implicam uma logística que contempla (além do ato de cozinhar em si) a elaboração de um cardápio variado, compra de ingredientes frescos, preparo, lavagem de panelas, utensílios e louças. Ou seja, para muitas famílias esse estilo de vida pode ser incompatível com a rotina doméstica, mesmo cientes das possíveis vantagens sobre a saúde.

Por outro lado, a indústria de alimentos ultraprocessados, sob o argumento da inovação e com o objetivo de vender praticidade, comercializa produtos prontos e semiprontos para consumo. O que a princípio parece ser um facilitador, também é um obstáculo para a realização do estilo de alimentação saudável defendida pelo canal, devido ao perfil nutricional dos produtos.

Ainda, o discurso motivacional de estímulo ao cozinhar em família mostra-se presente neste núcleo de sentido. A imagem romântica da “família-exemplo”, parte de uma construção midiática da imagem da apresentadora, silencia realidades como a apresentada no estudo realizado por Cavenaghi e Alves (2018), que demonstrou que, entre 2001 e 2015, o número de famílias brasileiras chefiadas por mulheres cresceu 105%.

A família da apresentadora está “com a mão na massa” no sentido culinário e, também, trabalhando na produção da série. Em vários momentos, Rita Lobo pede ajuda ao filho e ao marido para tomar conta do forno enquanto conversa com os seguidores, ou para pegar um utensílio enquanto ela cozinha (Figura 21). O efeito de deriva de estabilização do núcleo familiar, no qual a família coopera com a mãe-apresentadora de forma harmônica não só nas atividades domésticas, mas também em outras esferas, como a profissional, constitui-se como mais uma peça na construção da imagem da apresentadora e dos sentidos de alimentação saudável produzidos nesses discursos.

> - Ilan, você deixou aquela cebolinha picada pra mim?
> - Tá ali, tá ali.
> (Episódio: Me ensina a cozinhar feijão)
>
> - Gabriel você virou os legumes?
> - Virei.
> (Episódio: Como assar hortaliças?)

Figura 21 - Efeito de deriva do núcleo significante “Cozinha a muitas mãos”
Episódio: Como variar o sabor dos ovos (0:51)

Fonte: Captura de tela feita pela autora

A dinâmica de politização do consumo alimentar apresentada em todos os núcleos significantes desta categoria demonstra que o saudável contemporâneo é, desta forma, investido de ação politizada de cunho ativista. Não é apenas sobre “certo” e “errado”, é uma questão de muita coisa certa a se fazer. Os efeitos são de impulso, arrojo, ânimo. Há um propósito de não aceitação de algumas normas vigentes que são postas em questionamento e com as quais não se concorda. Essa atitude e posicionamento se alinha com a positividade problematizada por Han (2015) como tônica da “Sociedade do cansaço”.

O que está invisibilizado nesse processo são os mecanismos que exercem a manutenção de uma ordem simbólica, que, segundo Bourdieu (1997, p. 22), se exerce com "a cumplicidade tácita dos que a sofrem e, também, com frequência, dos que a exercem, na medida em que uns e outros são inconscientes de exercê-la ou de sofrê-la. [...] em particular, nas relações de comunicação pela mídia”.

Os discursos analisados revelam um ativismo informativo, performático, com foco na autonomia alimentar, capitalizado pelas políticas públicas e pela academia, coerente com o campo da Alimentação e Nutrição e mais direcionado para ações de responsabilização individual. É um ativismo estético, mais do que

ético e baseado numa politização da comida e do comer como sinalizado por Portilho (2020). É a expressão de um ativismo sutil, que não problematiza, mas que está alinhado com as demandas sociais contemporâneas. Miranda e Rodrigues (2020, local. 815) reforçam essa ideia quando argumentam que na cultura do consumo “o ativismo vem convocando as pessoas, na atualidade, para tomar posições sobre todos os temas em evidência, e essa tomada de posição pressupõe a escolha de um lado para se posicionar”.

Nesse sentido, o ativismo performado pela apresentadora desvela uma disposição interna dos sujeitos à adoção de práticas de alimentação saudável, de acordo com o mecanismo de atribuição de significados naturalizados em esquemas de percepção próprios da cultura. As predisposições para o saudável são disposições duráveis do *habitus* nos corpos de uma cultura que se assenta “[...] não como uma luva, mas como uma pele.” (DOUGLAS; ISHERWOOD, 2006, p. 126). Funciona, portanto, como uma disposição interiorizada que se espraia pela sociedade, sendo atravessada pelo discurso de especialistas expressos na mídia (BOURDIEU, 2004).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer desta tese foi assinalada a importância de conhecer os meios de comunicação para desvendar os mecanismos utilizados na edição do mundo que nos é apresentado e, a partir daí, elaborar um novo mundo. A leitura crítica de um texto passa necessariamente pelo entendimento do contexto que propiciou a construção daqueles enunciados (e não de outros), dos interesses e intenções que estão em jogo, bem como de seus efeitos na constituição dos sujeitos e suas práticas. Foi isso que fizemos, um trabalho de desconstrução de um saudável midiatizado, no intuito de desvelar os mecanismos pelos quais a sociedade e as mídias se entrelaçam para acessar seus códigos e classificações.

O nosso percurso começou com a escolha de um referencial teórico que nos possibilitasse, primeiramente, entender o complexo processo envolvido nas escolhas alimentares. Além de um ato biológico, vimos que o comer é um fenômeno social e cultural. Nesse sentido, demonstramos que a concepção do que é uma “alimentação saudável” é construída socialmente e está em constante (trans)formação.

A lente do consumo nos guiou para compreender como os bens simbólicos ordenam e dão sentido à nossa vida. Ao estabelecer e manter laços sociais que dão sentido de pertencimento, as práticas de consumo nos constituem enquanto seres humanos. Essa lógica é reforçada quando reconhecemos os meios de comunicação como um espaço de construção e exercício de cidadania.

No contexto de uma sociedade do consumo e midiatizada, a escolha dos vídeos de orientação culinária do canal Panelinha no YouTube como campo de estudo foi discursivamente rica e desafiadora. Rica porque o canal participa ativamente da disputa pela significação do saudável midiático, e desafiadora porque, como nossa análise foi feita em sobreposição com o campo da Alimentação e Nutrição, realizamos um trabalho de análise crítica e desnaturalização de concepções de alimentação saudável próprias deste campo.

Além disso, o suporte teórico-metodológico da análise de discurso nos permitiu enxergar o cruzamento do texto com o contexto histórico-social-

ideológico no qual os enunciados foram produzidos e, assim, analisar a dinâmica da produção de sentidos de alimentação saudável nas mídias audiovisuais analisadas. Entendemos que as tendências de consumo simbólico em torno da alimentação têm um papel fundamental nesse processo de significação. Elas funcionam como um fio condutor das práticas discursivas e, em um movimento de retroalimentação positiva, na interação dos agentes no campo, (re)constroem o significado de uma "boa alimentação".

Desta forma, reafirmamos a hipótese inicial da centralidade da alimentação saudável enquanto uma tendência de consumo contemporânea, tanto da perspectiva sociocultural quanto mercadológica. Produtos midiáticos como os analisados, ao mesmo tempo que incorporam nas tendências os interesses daqueles agentes, as atualizam e produzem novas tendências de alimentação em um fluxo contínuo. De uma forma reflexiva, os discursos funcionam ao mesmo tempo, como decorrentes e geradores de práticas sociais. Ainda, o ambiente midiático-tecnológico no qual esses produtos estão inseridos potencializam esse processo.

A questão central nos orientou no sentido de compreender de que forma produções midiáticas contemporâneas ordenam os modos de comer e cozinhar, considerando o contexto de uma sociedade de consumo, midiatizada, em que a temática da alimentação saudável tem grande adesão e visibilidade. Consideramos, a partir de nossas análises, que as práticas alimentares e culinárias foram ordenadas simbolicamente a partir de um modo de ensinar "*o quê*" e "*como*" comer e cozinhar, que comunica, além das receitas, valores e regras de conduta. Entretanto, entendemos que as escolhas de produção do conteúdo não são aleatórias; estão em consonância com as tendências circulantes no campo da Alimentação e Nutrição.

Os discursos analisados mostraram um forte alinhamento à nossa proposta de conceito de *Sociedade do saudável*. Se ser saudável é uma necessidade e se são necessárias certas competências para fazer as escolhas alimentares em meio à cacofonia alimentar midiática, a disseminação de produções midiáticas com o modelo de "como-fazer" (uma receita saudável, por exemplo) imbricado nos discursos é um sintoma desse contexto social.

A *Sociedade do saudável*, desta forma, em meio à flutuação de sentidos de "alimentação saudável", ao mesmo tempo que nutre as incertezas e angústias

dos consumidores-cidadãos com discursos propagados como soluções únicas e verdadeiras, os convoca a tomar uma posição e a agir, chamando a responsabilidade para si. Entretanto, o excesso de informação sobre “estilos de alimentação saudável”, o qual nomeamos de infodemia nutricional, atrelado a uma atmosfera de positividade e de promessa de autonomia, pode ter um efeito contrário. Não se dar conta desse contexto que favorece e valoriza a produção e o desempenho pode, de forma não consciente, produzir sujeitos exaustos. Sem essa clareza, a reprodução de ideias do senso comum nos toma sem ao menos perceber que fazemos parte deste jogo simbólico.

Nesse sentido, as categorias analíticas que emergiram de nossa análise, a “Gastronomização da culinária doméstica e da alimentação saudável” e a “Politização do consumo alimentar” estão investidas de estratégias discursivas de convencimento e credibilidade, essenciais para o posicionamento e distinção, principalmente no ambiente digital. Em meio a tantas informações sobre alimentação saudável, como se destacar no embate discursivo e denotar autoridade e legitimidade?

O canal Panelinha e sua apresentadora Rita Lobo, devido ao alto volume de capital simbólico, estão muito bem-posicionados no campo da Alimentação e Nutrição. A figura do especialista, própria da contemporaneidade, ganha visibilidade nesse cenário. Nesse contexto, identificamos um didatismo e uma gramaticalidade próprios do campo que se justifica, em parte, pela relação intertextual direta com o Guia Alimentar para a População Brasileira.

Nossas análises mostraram a comunicação de uma culinária doméstica que se propõe prática e compatível com os modos de vida contemporâneos de uma camada média da população urbana. A valorização de elementos da gastronomia como a estética, a combinação dos ingredientes e os aspectos sensoriais contribuem para a ordenação da “boa alimentação” e dos modos de cozinhar apresentados pelo canal.

A cientificação do discurso midiático – legitimado por um núcleo de pesquisa de uma universidade pública e pelo Guia Alimentar – denota um lugar de verdade absoluta, desconsiderando outros saberes e formas diferentes de se alimentar e cozinhar. Nesse contexto, aspectos classificatórios do saudável como os focados em proteínas, carboidratos e lipídios são substituídos pela classificação NOVA com nomenclaturas como *in natura*, minimamente

processados (ou “comida de verdade”) e ultraprocessados, modificando a cultura alimentar ao trazer novos significados aos nutrientes.

Ao mesmo tempo, embora haja a valorização da comida em detrimento dos nutrientes, o efeito dicotômico de “certo” e “errado” ou “saudável” e “não saudável” opera como disposições duráveis nas práticas discursivas. Isso porque o discurso é orientado por uma normatização do comer, produzindo efeitos de um saudável idealizado e único, ao comunicar a noção de alimentação saudável como um modelo engessado, com regras a serem seguidas.

Nesse sentido, uma das estratégias discursivas para a significação do saudável do canal Panelinha é a ideia de que os alimentos ultraprocessados são um inimigo a ser combatido, uma não comida, e cozinhar “comida de verdade” é a solução para (melhorar) a alimentação. Essa simplificação sem problematização (talvez própria de programas de entretenimento) revelam questões importantes e estruturais silenciadas, como a desigualdade social que traz como uma de suas consequências a insegurança alimentar que assola parte significativa da população brasileira atualmente.

Ainda, nesta mesma linha, a ideia do poder de escolha e autonomia presentes nos discursos revelam uma disposição de classe e expressam a ideia do cuidado de si e de responsabilização individual. Isso porque o *modus operandi* da politização do consumo alimentar, expresso na forma de um ativismo midiático pela alimentação saudável, dialoga mais com a noção de um consumidor-cidadão e de práticas consumeristas, do que com a noção da alimentação enquanto direito humano.

Diante das considerações apresentadas a partir da análise dos discursos midiáticos de alimentação saudável, destacamos que nosso estudo contribui para as discussões acerca das mudanças alimentares contemporâneas que impõem uma culinária saudável de modo articulado ao cenário socioeconômico e cultural, no qual se incluem as mídias e o fenômeno da midiatização das práticas alimentares. Nosso olhar se volta mais especificamente aos campos da Educação Alimentar e Nutrição e da Educomunicação, os quais têm como fundamento a construção de um pensamento crítico diante do mundo.

Nesse sentido, (re)conhecer uma ordem e/ou classificação mental que colocou essa categoria, a alimentação saudável, como estruturante na prática alimentar dá sentido ao nome, faz a ligação do signo: significante e significado.

É no entendimento de nós enquanto sujeitos e do mundo que mudamos os comportamentos. Quando isso acontece, mesmo que não tenhamos a intenção, nossos esquemas de percepção são (re)construídos e influenciam nossas ações/práticas.

Em relação à formação e prática profissional do nutricionista e das políticas públicas do campo da Alimentação e Nutrição, nosso estudo contribui com a premissa de que é necessário antes de tudo conhecer. Conhecer o cenário social, conhecer o outro, conhecer a nós mesmos. Conhecer esse saudável romantizado. Conhecer para transformar, se for o caso, com respeito às diferenças, pois é isso que nos torna únicos e humanos.

Em nossas análises identificamos um discurso nutricional que vai mais na direção de um direito do consumidor do que de um cidadão de direitos. Entendemos que estamos em um momento de microrrupturas e que essa disposição ativista para mudanças, pode se configurar uma oportunidade, quando orientada para a realização do direito humano à alimentação.

Reconhecemos o esforço empreendido nas últimas décadas, tanto da perspectiva da produção científica do campo, quanto das políticas públicas, no sentido de superar o reducionismo nutricional. Entretanto, ainda há um longo caminho pela frente. O fortalecimento de ações que valorizem a criticidade e que contemplem as questões estruturais e as dimensões biopsicossociais da alimentação é um caminho possível para transpor o desafio da mera transmissão de informação em prol da construção do conhecimento, dentro e fora do ambiente midiático.

Nesse contexto, esse estudo não acaba aqui. Vislumbramos um campo fértil de pesquisas na interseção da Educomunicação com a Nutrição, tanto no contexto da educação básica, quanto da formação e prática profissional do nutricionista, assim como com o público em geral e, também, no campo das políticas públicas. Por exemplo, algumas temáticas no âmbito da educação midiática que podem ser exploradas a partir de nossos resultados são as seguintes: 1) o desenvolvimento de habilidades midiáticas no sentido da leitura crítica de textos sobre alimentação e nutrição; 2) os desafios e possibilidades de tornar a comunicação de ações governamentais das políticas públicas mais acessível para o público em geral, levando em consideração todas as dimensões envolvidas no ato de se alimentar; 3) um maior entendimento sobre as

estratégias, contradições e motivações do ativismo midiático de marcas, associado ao consumo alimentar e 4) os efeitos da estetização da alimentação saudável nas mídias sobre as práticas alimentares.

Já nos encaminhando para o fim de nossas considerações, destacamos que as análises e interpretações realizadas neste trabalho limitam-se ao corpus em questão. Entretanto, as reflexões aqui apresentadas retratam a dinâmica da produção de sentidos e significados de alimentação saudável circulantes em um canal de grande visibilidade na plataforma YouTube e chancelado por agentes do campo da Alimentação e Nutrição.

Encerramos com uma citação que nos acompanha desde o início da construção desta tese: “A convicção de que a tomada de consciência dos mecanismos, independente da nossa vontade, nos governam, pode ter um efeito libertador”. De autoria de Inês Champey e disponível na apresentação do livro “Livre-troca: diálogos entre ciência e arte”, de Pierre Bourdieu e Hans Haacke, esse pensamento nos provoca e motiva ao mesmo tempo a ler e a entender o mundo social que nos chega editado.

REFERÊNCIAS

ADINOLFI, V. T. S. Discurso científico, poder e verdade. **Revista Aulas**, v. 1, n. 3, 2015.

ASKARI, M.; HESHMATI; J.; SHAHINFAR, H., et al. Ultra-processed food and the risk of overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis of observational studies. **International Journal of Obesity**, p. 1-12, 2020.

AZEVEDO, E. Reflexões sobre riscos e o papel da ciência na construção do conceito de alimentação saudável. **Revista de Nutrição**, v. 21, n. 6, p. 717-723, 2008.

BACCEGA, M. A. **Comunicação e culturas do consumo**. São Paulo: Atlas, 2008.

BACCEGA, M. A. Comunicação/educação e a construção de nova variável histórica. **Ciência & Comunicação**, São Paulo, v. 14, n. 3, p. 19-28, 2009.

BACCEGA, M. A. Comunicação/educação: relações com o consumo: importância para a constituição da cidadania. **Comunicação, mídia e consumo**, São Paulo, v. 7, n. 19, p. 49-65, jul., 2010.

BACCEGA, M. A. Do mundo editado à construção de mundo. In: **Comunicação & Educação**, v. 24, n. 2, p. 7-11, 2019.

BARBOSA, L.; GOMES, L. G. Culinária de Papel. **Revista Estudos Históricos**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 33, p. 3-23, jun. 2004.

BARBOSA, L. Tendências da alimentação contemporânea. In: PINTO, M.; PACHECO, J. K. (org.). **Juventude, consumo e educação 2**. Porto Alegre: ESPM, 2009. p. 15-64.

BARCELLOS, D. M. N.; COSTA, M. F.; CARVALHO, M. C. V. S.; FREITAS, R. F. Identidade Alimentar: o discurso do saboroso e do saudável em anúncios publicitários. In: DONIZETE, S. P. et al. (Org.). **Série Sabor Metrópole Alimentação e Consumo de Tecnologias**. Curitiba: CRV, v. 4, p. 177- 201, 2015.

BARCELLOS, D. M. N. Alimentação saudável e qualidade de vida na cidade: um estudo dos imaginários nas mídias. Tese (Doutorado em Alimentação, Nutrição e Saúde) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2016.

BARCELLOS, D. M. N.; FREITAS, R. F.; CARVALHO, M. C. V. S. Alimentação saudável e qualidade de vida: fenômeno midiático na cidade. **Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde**, v. 10, n. 4, out./dez. 2016.

BARRA, C. C. M. Interdisciplinaridade: desafios para pesquisa e publicação. **Fisioterapia em movimento**, v. 26, n. 4, p. 711-712, dez. 2013.

BATISTA-FILHO, M.; ASSIS, A. M. O.; KAC, G. Transição nutricional: conceitos e características. In: KAC, G., SICHIERI, R., GIGANTE, D. P. **Epidemiologia Nutricional**. Rio de Janeiro: Fiocruz/Atheneu, 2007.

BATISTA-FILHO, M., RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 19, supl. 1, p. 181-191, 2003. 2003.

BOOG, M. C. F. Educação nutricional em serviços públicos de saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 15, supl. 2, p. 139-147,1999.

BOSI, M. L. M. **Face oculta da nutrição: ciência e ideologia**. Rio de Janeiro: Espaço e Tempo; 1988.

BOURDIEU, P. Esboço de uma teoria da prática. In: ORTIZ, Renato (Org.). **Pierre Bourdieu: sociologia**. São Paulo: Ática, 1983a.

BOURDIEU, P. Gostos de classe e estilos de vida. In: ORTIZ, Renato (Org.). **Pierre Bourdieu: sociologia**. São Paulo: Ática, 1983b.

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

BOURDIEU P. **Sobre a televisão**. Tradução de Maria Lúcia Machado. Rio de Janeiro: Jorge Zahar; 1997.

BOURDIEU, P. **Coisas ditas**. Tradução de Cássia R. da Silveira e Denise Moreno Pegorim. São Paulo: Brasiliense, 2004a.

BOURDIEU, P. **Os usos sociais das ciências**: por uma sociologia clínica do campo científico. São Paulo: UNESP, 2004b.

BOURDIEU, P. **A distinção: crítica social do julgamento**. Tradução de Daniela Kern; Guilherme F. Teixeira. São Paulo: Edusp; Porto Alegre: Zouk, 2007.

BOURDIEU, P. **A miséria do mundo**. Tradução de Mateus S. Soares. 7ª ed. Petrópolis: Vozes, 2008.

BOURDIEU, P. **O senso prático**. Tradução de Maria Ferreira. Petrópolis/RJ: Vozes, 2009.

BOURDIEU P. **A economia das trocas simbólicas**. 8ª ed. São Paulo: Perspectiva; 2015.

BRASIL, L. L. Michel Pêcheux e a teoria da análise de discurso: desdobramentos importantes para a compreensão de uma tipologia discursiva. **Linguagem: Estudos e Pesquisas**, v.15, n.1 p. 171-182, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Portaria GM/MS nº 710, de 10 de junho de 1999. Brasília, 1999.

BRASIL. Ministério da Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição, Departamento de Atenção Básica, Secretaria de Assistência à Saúde, **Guia alimentar para a População Brasileira**: promovendo alimentação saudável. Brasil, 2006.

BRASIL. **Emenda Constitucional nº 64, de 4 de fevereiro de 2010**. Altera o art. 6º da Constituição Federal, para introduzir a alimentação como direito social. Diário Oficial da União, fevereiro de 2010.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

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

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2019**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico, Brasília, 2020.

BUENO, C. Febre culinária. **Ciência e Cultura**, São Paulo, v. 68, n. 1, p. 63-65, 2016.

BURGUESS, J.; GREEN, J. **YouTube e a Revolução Digital: como o maior fenômeno da cultura participativa transformou a mídia e a sociedade**. Tradução de Ricardo Giassetti. São Paulo: Aleph, 2009.

CALDAS, D. **Observatório de sinais: teoria e prática da pesquisa de tendências**. Rio de Janeiro: Senac, 2004.

CANCLINI, N. G. **Consumidores e cidadãos: conflitos multiculturais da globalização**. Tradução de Maurício Santana Dias. 8ª ed. Rio de Janeiro: Editora UFRJ, 2015.

CARVALHO, M. C. V.S. **Bricolagem alimentar nos estilos naturais**. Rio de Janeiro: EdUERJ, 2013.

CARVALHO, M. C. V.S.; LUZ, M. T.; PRADO, S. D. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 1, p. 155-163, jan. 2011.

CARVALHO, M. C. V.S; PERES-NETO, L. Comensalidade transmidializada e a construção de novas sensibilidades. In: FERREIRA, F. R. et al. (Org.). **Cinema e Comensalidade**. Curitiba: CRV, 2016.

CASTIEL, L. D.; MORAES, D. R.; FERREIRA, M. S. Os riscos e a promoção do autocontrole na saúde alimentar: moralismo, biolítica e crítica parresiasta. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 19, n. 5, p. 1523-1532, maio, 2014.

CASTRO, J. **As condições de vida das classes operárias no Nordeste**. In: Castro J. Documentário do Nordeste. 2ª ed. São Paulo: Brasiliense; 1959. Disponível em: http://www.projetomemoria.art.br/JosuedeCastro/index.html>. Acesso em 21 maio 2021.

CAVALCANTE, A. A. M.; PRIORE, S. E.; FRANCESCHINI, S. C. C. Estudos de consumo alimentar: aspectos metodológicos gerais e o seu emprego na avaliação de crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 4, n. 3, p. 229-240, set. 2004.

CAVENAGHI, S.; ALVES, J. E. D. **Mulheres chefes de família no Brasil: avanços e desafios**. Rio de Janeiro: ENS-CPES, 2018.

CHARAUDEAU P.; MAINGUENEAU, D. **Dicionário de análise do discurso**. Tradução de Fabiana Komesu. São Paulo: Contexto, 2008.

CHAUÍ, M. **A ideologia da competência**. Belo Horizonte: Autêntica Editora; São Paulo: Fundação Perseu Abramo, 2016.

CLARKE, J. Dissolving the public realm? The logics and limits of neo-liberalism. **Journal of Social Policy**, v. 33, n.1, p. 27-48, 2004.

CFN. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução no 599, de 25 de fevereiro de 2018. **Aprova o código de ética e de conduta do nutricionista e dá outras providências**. Seção 1, p.182, Diário Oficial da União; 2018.

CONSEA. CONSELHO NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL. **Manifesto da 5ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional à Sociedade Brasileira sobre Comida de Verdade no Campo e na Cidade, por Direitos e Soberania Alimentar**. 5ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional: Relatório Final. Brasília: CONSEA, 2015. Disponível em <http://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/5_conferencia/relatorio_2015_consea.pdf>. Acesso em 08 maio de 2021.

CONTRERAS, J. A modernidade alimentar: Entre a superabundância e a insegurança. **História: Questões & Debates, Curitiba**, nº 54, p. 19-45, 2011.

CONTRERAS, J.; GRACIA, M. **Alimentação, sociedade e cultura**. Tradução de Mayra Fonseca e Barbara Atie Guidalli. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2011.

COPELAND, L.; BOULIANNE, S. Political consumerism: a meta-analysis **International Political Science**. Review, March 2020.

DESLANDES, S.; COUTINHO, T. Pesquisa social em ambientes digitais em tempos de COVID-19: notas teórico-metodológicas. **Caderno de Saúde Pública**, v. 36, n. 11, 2020.

DIAS, M. S. P. C.; BARCELLOS, D. M. N.; CARVALHO, M. C. V. S. Videoaulas na cultura alimentar contemporânea: reflexões acerca de noções propostas por Pierre Bourdieu. In: **VIII Congresso Iberoamericano de Investigación Cualitativa en Salud**, 2018, Florianópolis, 2018a.

DIAS, M. S. P. C.; BARCELLOS, D. M. N.; CARVALHO, M. C. V. S. Das videoaulas na internet ao consumo do saudável: uma análise a partir de canais de culinária do YouTube. In: **9 Semana de Integração Acadêmica da UFRJ**, 2018, Rio de Janeiro, 2018b.

DIAS, M. S. P. C.; BARCELLOS, D. M. N.; CARVALHO, M. C. V. S. Produção de sentidos sobre alimentação saudável em vídeos de culinária no canal panelinha no YouTube. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição, RASBRAN**. In: Congresso Brasileiro de Nutrição, Belém, 2021.

DIEZ-GARCIA, R. W. A Antropologia aplicada às diferentes áreas da Nutrição. In: CANESQUI, Ana Maria; DIEZ-GARCIA, R. W. (Org.). **Antropologia e Nutrição: um diálogo possível**. Coleção Antropologia e Saúde. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, 2005.

DÓRIA, C. A., **Estrelas no céu da boca: Escritos sobre culinária e gastronomia**. São Paulo: SENAC, 2006.

DOUGLAS, M.; ISHERWOOD, B. **O mundo dos bens: para uma antropologia do consumo**. Rio de Janeiro: UFRJ, 2006.

FAO. Food and Agriculture Organization of the United Nations. **Plates, pyramids, planet: Developments in national healthy and sustainable dietary guidelines: a state of play assessment**. Oxford: The Food Climate Research Network at The University of Oxford, 2016.

FAUSTO NETO, A. Fragments of “analytics” of mediatization. **Matrizes**, v. 1, n. 2, p.89-105, abr. 2008.

FEATHERSTONE, M. **Cultura de consumo e pós-modernismo**. São Paulo: Studio Nobel, 1995.

FIORIN, J. L. Polifonia textual e discursiva. In: Barros, D. L. P; FIORIN, J. L. (Org.). **Dialogismo, Polifonia e Intertextualidade**. São Paulo: EdUSP, 2003.

FISCHLER, C. **El (H)Omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo**. Barcelona: Editorial Anagrama, 1995.

FOGAGNOLI, M. M. **“Almoçar bem é no SAPS!”: os trabalhadores e o Serviço de Alimentação da Previdência Social (1940-1950)**. Dissertação (Mestrado em História) – Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2011.

FONTENELLE, I. A. **Cultura do consumo: fundamentos e formas contemporâneas**. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2017.

GILLESPIE, T. The politics of “platforms”. **New Media & Society**, Thousand Oaks, v. 12, n. 3, p. 347-364, 2010.

GOHN, M. G. Educação não-formal, participação da sociedade civil e estruturas colegiadas nas escolas. **Ensaio: Rio de Janeiro**, v. 14, n. 50, p. 27-38, 2006.

GONÇALVES, J. R. S. A fome e o paladar: a antropologia nativa de Luís da Câmara Cascudo. **Revista Estudos Históricos**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 33, p. 40-55, jun. 2004.

GREGOLIN, M. R. A análise do discurso: conceitos e aplicações. **Alfa**, v. 39, p. 13-21, 1995.

HAN, B. C. **Sociedade do cansaço**. Tradução de Ênio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.

HJARVARD, S. **A midiatização da cultura e da sociedade**. Tradução de André de Godoy Vieira. São Leopoldo: Editora Unisinos, 2014.
HJARVARD, S. Da Mediação à Midiatização: a institucionalização das novas mídias. **Parágrafo**, v. 3, n. 2, p. 51-62, ago. 2015.

IARC. International Agency for Research on Cancer. **IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans: Red Meat and Processed Meat**. Lyon, France, vol.114, 2015.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2002-2003: análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil.** Rio de Janeiro: IBGE, 2004.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamento Familiares 208-2009: Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE, 2011.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua**, 2019.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

ITAL. Instituto de Tecnologia de Alimentos. **Brasil Food Trends 2020**. São Paulo: ITAL/FIESP, 2010.

JACOB, H. Gastronomídia: os ambientes midiáticos e as linguagens da comida e da cozinha. **Revista Communicare**, v. 12, n. 2, p. 113-126, 2012.

KARHAWI, I. Influenciadores digitais: conceitos e práticas em discussão. **Revista Communicare**, v. 17, p. 46-61, 2017.

KINOUCHI, O.; DIEZ-GARCIA, R. W.; HOLANDA, A. J. et al. The non-equilibrium nature of culinary evolution. **New Journal of Physics**. v. 10, n.7, Jul. 2008.

KRAEMER, F. B. K.; PRADO, S. D.; FERREIRA, F. R. et al. O discurso sobre a alimentação saudável como estratégia de biopoder. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 24, n. 4, p. 1337-1360, 2014.

KRISTEVA, J. **Introdução à semanálise**. São Paulo: Perspectiva, 1974.

KUWAE, C. A.; SILVA, L. F.; CARVALHO, M. C. V. S. et al. A reflexividade no saber leigo sobre as práticas alimentares. In: PRADO, S. D. et al. (Org.). **Estudos socioculturais em alimentação e saúde: saberes em rede**. Rio de Janeiro: EdUERJ, 2016.

LANG, T. Reshaping the Food System for Ecological Public Health. **Journal of hunger & environmental nutrition**, vol. 4, n. 3-4 p. 315-335, 2009.

LAVINAS, E. L. C. **A gastronomia exibida no cotidiano da televisão brasileira: um panorama da representação da comida na tela**. Dissertação (Mestrado em Mídia e Cotidiano) – Universidade Federal Fluminense. Niterói, 2017.

LÉVI-STRAUSS, C. **O cru e o cozido**. Tradução de Beatriz Perrone-Moisés. Mitológicas. vol. 1. São Paulo: Cosac & Naify, 2010.

LIMA, E. S. **Mal de Fome e não de raça: gênese, constituição e ação política da educação alimentar**. Brasil, 1934-1946. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2000.

LIMA, E. S.; OLIVEIRA, C. S.; GOMES, M. C. R. Educação nutricional: da ignorância alimentar à representação social na pós-graduação do Rio de Janeiro, 1980-1998. **História, Ciências, Saúde – Manguinhos**, v. 10, n. 2, p. 604-635, 2003.

LINHARES, L. N. Alimentação e mídia: uma revisão teórica sob a luz da teoria da midiatização, **Contracampo**, v. 38, n. 3, p. 177-191, 2019.

LIPOVETSKY, G.; SERROY, J. **A estetização do mundo: viver na era do capitalismo artista**. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.

MAHIAS, M.C. "Cuisine". In **Dictionnaire de l'ethnologie et de l'anthropologie**. Paris: Puf, 1991.

MARQUES, R. F. R, GUTIERREZ, G. L. Contribuições Teóricas da Obra de Pierre Bourdieu à Educação Nutricional. In: MENDES, R. T.; VILARTA, R.; GUTIERREZ, G. L. (Org.). **Qualidade de Vida e cultura alimentar**. Campinas: IPES, 2009.

MARTÍN-BARBERO, J. **Dos meios às mediações: comunicação. cultura e Hegemonia**. Tradução de Ronald Polito e Sérgio Alcides. Rio de Janeiro: Editora UFRJ, 1997.

MARTINO, L. M. S. **Teoria das Mídias Digitais: linguagens, ambientes, redes**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.

MEILI, A. M. Os Memes no YouTube: Uma Aplicação da Intertextualidade como Categoria Analítica. **Comunicação & Sociedade**, São Bernardo do Campo, v. 35, n. 2, p. 353-381, 2014.

MICHELETTI, Michele. **Political Virtue and Shopping: Individuals, Consumerism and Collective Action**. New York: Palgrave Macmillan, 2003.

MIRANDA, A.; P DOMINGUES, I. **Consumo de ativismo**. Edição Kindle, Barueri, SP: Estação das Letras e Cores, 2020.

MONTEIRO, C. A.; LEVY, R. B.; CLARO, R. M. et al. A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 11, p. 2039-2049, nov. 2010.

MORAES, L. L. 2013. Fixando significados: práticas de consumo e processos de construção de identidades como rituais cotidianos. **Perspectivas**, v. 43, p. 83-109, jan./jun., 2013.

NACCARATO, P.; LEBESCO, K. **Culinay Capital**, London/New York: BERG, 2012.

NOGUEIRA, M. A.; NOGUEIRA, C. M. M. **A sociologia de Pierre Bourdieu: alguns elementos centrais**. In.: Bourdieu e a Educação. 3ª ed., São Paulo: Autêntica, 2009.

OLIVEIRA, M. S. S.; SANTOS, L. A. S. Guias alimentares para a população brasileira: uma análise a partir das dimensões culturais e sociais da alimentação. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 7, 2020.

ONU. Organização das Nações Unidas. **Transformando Nosso Mundo**: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/91863-agenda-2030-para-o- desenvolvimento-sustentável>. Acesso em 11 jun. 2020.

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. Organização Mundial da Saúde - OMS. Repositório Institucional para Troca de Informações – Iris. **Fichas Informativas COVID-19**: entenda a infodemia e a desinformação na luta contra a COVID-19. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2020 Disponível

em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/52054?locale-attribute=pt>. Acesso em 16 mar. 2021.

ORLANDI, E. P. **Análise de Discurso**: princípios e procedimentos. 12a ed. Campinas, SP: Pontes; 2015.

PAGLIAI, G., DINU, M., MADARENA, M. P. et al. Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis. **The British Journal of Nutrition**, v. 125, n. 3, p. 308-318, 2021.

PAIVA, J. B.; MAGALHÃES, L. M.; SANTOS, L. A. S. et al. A confluência entre o “adequado” e o “saudável”: análise da instituição da noção de alimentação adequada e saudável nas políticas públicas do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 35, n. 8, set. 2019.

PAN, A., SUN, Q., BERNSTEIN, A. M. et al. Red meat consumption and mortality: results from 2 prospective cohort studies. **Archives of internal medicine**, v. 172, n. 7, p. 555-563, 2012.

PEREIRA R. A.; SICHIERI. R. Métodos de avaliação do consumo alimentar. In: KAC, G., SICHIERI, R., GIGANTE, D. P. **Epidemiologia Nutricional**. Rio de Janeiro: Fiocruz/Atheneu; 2007.

PERES-NETO, L. Éticas, comunicação e consumo: um mapa para pensar os desafios da privacidade em rede. In: PERES-NETO, L. BOTELLA i CORRAL, J. (Org.). **Éticas em rede**. **Políticas de privacidade e moralidades públicas**. 2ª ed. São Paulo: Estação das Letras e Cores, 2018.

PINHEIRO, A. R. Z. A alimentação saudável e a promoção da saúde no contexto da segurança alimentar e nutricional. **Saúde em Debate**, v. 29, n. 70, p. 125-139, 2005.

POMBO, O. Epistemologia da Interdisciplinaridade. **Ideação**, Foz do Iguaçu, v. 10, n. 1, p. 9-40, set. 2008.

PORTILHO, F.; CASTAÑEDA, M.; CASTRO, I. R. R. A alimentação no contexto contemporâneo: consumo, ação política e sustentabilidade. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 1, pp. 99-106, 2011.

PORTILHO, F. Ativismo alimentar e consumo político – Duas gerações de ativismo alimentar no Brasil. **Redes**, v. 25, n. 2, p. 411-432, 2020.

POULAIN, J. P. **Sociologias da alimentação**: os comedores e o espaço social alimentar. Tradução de Rossana Pacheco da Costa Proença, Carmen Sílvia Rial e Jaimir Conte. 2ª ed. Florianópolis: Editora da UFSC; 2013.

PRADO, S. D.; BOSI, M. L. M.; CARVALHO, M. C. V. S. et al. Alimentação e nutrição como campo científico autônomo no Brasil: conceitos, domínios e projetos políticos. **Revista de Nutrição**, v. 24, n. 6, p. 927-938, 2011.

PRADO, S. D.; MARTINS, M. L. R.; CARVALHO, M. C. V. S. **A Pesquisa no campo da Alimentação e Nutrição no Brasil: Pluralidade Epistêmica e Produtividade Científica**. Rio de Janeiro: Gramma, 2018.

RECUERO, R.; BASTOS, M.; ZAGO, G. **Análise de redes para mídia social**. Porto Alegre: Editora Sulina. 2018.

RIBEIRO, C. S. G., CORÇÃO, M. O consumo de carne no Brasil: entre valores socioculturais e nutricionais. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 8, n. 3, p. 425-438, 2013.

RIBEIRO-SILVA, R. C.; PEREIRA, M.; CAMPELLO, T. et al. Implicações da pandemia COVID-19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 9, p. 3421-3430, 2020.

ROCHA, E. **Representações do consumo: estudos sobre a narrativa publicitária**. Rio de Janeiro: Mauad, 2006.

SANTOS, L. A. S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**, v. 18, n. 5, p. 681-692, set/out., 2005.

SCRINS, G. **Nutricionismo:** A ciência e a política do aconselhamento nutricional. Tradução: Juliana Leite Arantes. São Paulo; Elefante, 2021.

SCHULZ, W. Reconstructing mediatization as an analytical concept. **European Journal of Communication**, v. 19, n. 1, p. 87-101, 2004.

SETTON, M. G. J. Indústria cultural: Bourdieu e a teoria clássica. **Comunicação & Educação**, São Paulo, v. 22, p. 26-36, set./dez. 2001.

SETTON, M. G. J. A teoria do habitus em Pierre Bourdieu: uma leitura contemporânea. **Revista Brasileira de Educação**, n. 20, p. 60-70, Rio de Janeiro, maio/ago. 2002.

SETTON, M. G. J. A moda como prática cultural em Pierre Bourdieu. **IARA – Revista de Moda, Cultura e Arte**, São Paulo, v. 1, n.1, p. 119-141, abr./ago. 2008.

SILVA, A. C. De Vargas a Itamar: políticas e programas de alimentação e nutrição. **Estudos Avançados**, v. 9, n. 23 p. 87-107, 1995.

SILVA, C. R. M.; TESSAROLO, F. M. Influenciadores Digitais e as Redes Sociais Enquanto Plataforma de Mídia. **In: XXXIX Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação**, São Paulo. p. 1-13, 2016.

SIMÕES, P. G. Celebridades na sociedade mediatizada: em busca de uma abordagem relacional, **Revista ECO-Pós**, v. 16, n. 1, p. 104-119, jan./abr, 2013.

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

SOUZA, E.B. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. **Cadernos UniFOA**, v. 5, n. 13, p. 49-53, 2010.

STOLLE, D., HOOGHE, M., MICHELETTI, M. Politics in the Supermarket: Political Consumerism as a Form of Political Participation. **International Political Science Review**, v. 26, n. 3, p. 245-69, 2005.

SRNICEK, N. **Plataform capitalism**. Cambridge: Polity Press, 2017.

SWINBURN, B.; KRAAK, V. I.; RUTTER, H. et al. Strengthening of accountability systems to create healthy food environments and reduce global obesity. **Lancet**, v. 385, p. 2534-45, jun. 2015.

SWINBURN, B. A.; KRAAK, V. I.; ALLENDER, S. et al. The global syndemic of obesity, undernutrition, and climate change: The Lancet Commission report**.** **Lancet**, v. 393, n. 10173, p. 791-846, 2019.

TONDATO, M. P. Uma perspectiva teórica sobre consumo e cidadania na contemporaneidade. **Conexiones – Revista Iberoamericana de Comunicación**, vol. 2, n. 2, p. 5-18, 2010.

VASCONCELOS, F. A. G.; BATISTA FILHO, M. História do campo da Alimentação e Nutrição em Saúde Coletiva no Brasil. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 16, n.1, p. 81-90. 2011.

VASCONCELOS, F. A. G.; MACHADO, M. L.; MEDEIROS, M. A. T et al. Public policies of food and nutrition in Brazil: From Lula to Temer. **Revista de Nutrição**, v. 32, 2019.

VIANA, M. R., NEVES, A. S.; CAMARGO JUNIOR, K. R. et al. A racionalidade nutricional e sua influência na medicalização da comida no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 22, n. 2, p. 447-456, 2017.

WCRF. World Cancer Research Found/American Institute for Cancer Research. **Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: A Global Perspective**. Continues Update Project Expert Report 2018. Disponível em: <https://www.wcrf.org/dietandcancer/resources-and-toolkits/>. Acesso em: 12 mar. 2021.

WHO. World Health Organization. **Noncommunicable diseases progress monitor**, 2015. Geneva: WHO; 2015.

ZANI, R. Intertextualidade: considerações em torno do dialogismo. **Em Questão**, v. 9, n. 1, p. 121-132, jan./jun. 2003.

ZERWES, E. Iconografias de esquerda: encontro entre cultura visual e cultura política em fotografias da Guerra Civil Espanhola. **Visualidades**, v. 12, n. 2, p.159-177, 2015.

ZUBOFF, S. **The age of surveillance capitalism**. New York: Public Affairs, 2019.