

# UNIVERSIDADE CATÓLICA DE BRASÍLIA

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO  
STRICTO SENSU EM GERONTOLOGIA

## Mestrado

**UM ESTUDO SOBRE OS ASPECTOS SIMBÓLICOS DA COMIDA  
EM IDOSOS COM RESTRIÇÕES ALIMENTARES.**

Autora: Valcilene Pinheiro da Silva

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Carmen Jansen de Cárdenas

BRASÍLIA

2006

**VALCILENE PINHEIRO DA SILVA**

**UM ESTUDO SOBRE OS ASPECTOS SIMBÓLICOS DA COMIDA  
EM IDOSOS COM RESTRIÇÕES ALIMENTARES.**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Gerontologia da Universidade Católica de Brasília, como requisito à obtenção do grau de Mestre em Gerontologia.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Carmen Jansen de Cárdenas

Brasília

2006

## **TERMO DE APROVAÇÃO**

VALCILENE PINHEIRO DA SILVA

UM ESTUDO SOBRE OS ASPECTOS SIMBÓLICOS DA COMIDA  
EM IDOSOS COM RESTRIÇÕES ALIMENTARES.

Dissertação defendida e aprovada como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre do Programa de Pós Graduação stricto sensu em Gerontologia, Universidade Católica de Brasília, em 11 de maio de 2006, pela banca examinadora constituída por:

---

Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Carmen Jansen de Cárdenas  
Orientadora - UCB

---

Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Maria do Carmo Soares de Freitas  
Examinador – UFBA

---

Prof. Dr. Vicente de Paula Faleiros  
Examinador – UCB

Brasília  
2006

À minha avó Antonia (*in memoriam*), uma pessoa paciente, bondosa e profundamente religiosa, que com seu exemplo me ensinou a viver, me ensinou a amar, me ensinou a rezar e fez brotar em mim a imensa vontade de lutar por um mundo mais humano.

## AGRADECIMENTOS

A Deus que me deu a vida, me fez sonhar, me fez rir, me fez amar, e me deu forças para caminhar e com espírito de luta tentar vencer as dificuldades.

À minha mãe Valdeci, pela minha existência, exemplo de mulher forte e batalhadora; à minha irmã Valci, companheira de muitos anos, e aos meus queridos sobrinhos, promessas do amanhã.

A meu esposo Enrique, companheiro de caminhada, que não me abandonou um só instante nessa jornada, mostrando-me a arte da doação incondicional.

Ao Núcleo de Estudos e Pesquisa da Terceira Idade – NEPTI, em especial a Maria Regina Moreira, Maria Laís Guidi e Aldemita Oliveira, por terem me acolhido no Núcleo desde minha chegada em Brasília. Meu mais profundo “Muito obrigada” pela amizade e pelo apoio.

À Orientadora Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup> Carmen Jansen de Cárdenas pela sua inteligência e competência profissional. A sua amizade sincera e a cumplicidade do seu sorriso me incentivaram a alçar vôo com segurança e liberdade.

À Professora Dr<sup>a</sup> Maria do Carmo Soares de Freitas, que com sua profunda visão antropológica e extraordinária sensibilidade humana despertou em mim o desejo de aprofundar nos aspectos simbólicos que envolvem e perpassam a comida.

À Professora Dr<sup>a</sup> Lílian Ramos Sampaio quem com sua perspicácia e seu especial carinho pelos idosos descobriu a minha sensibilidade natural para Gerontologia e me incentivou a trilhar este caminho.

Aos idosos que me concederam as entrevistas, e que num clima de verdadeira amizade me desvelaram os segredos da sua experiência de vida. Sem eles este estudo não teria sido possível.

A todas as pessoas que contribuíram de alguma forma para concretização deste trabalho. Embora não apareçam aqui seus nomes, eles constituem também o alicerce desta construção.

À Alminda, por me acolher sempre com um sorriso e pela sua paciência, disposição e boa vontade em ajudar.

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, CAPES, pelo apoio financeiro (março de 2005 – março 2006).

A vida só pode ser compreendida olhando-se para  
trás; mas só pode ser vivida olhando-se para frente.

Soren Kierkegaard.

Viver, e não ter a vergonha de ser feliz  
Cantar e cantar e cantar  
a beleza de ser um eterno aprendiz;  
eu sei que a vida devia ser bem melhor e será  
mas isso não impede que eu repita  
é bonita, é bonita e é bonita.

Gonzaguinha.

---

## RESUMO

A comida está associada, direta ou indiretamente às enfermidades mais prevalentes na velhice. A presença da doença, nessa fase da vida, impõe de alguma forma restrições alimentares. Almejando alcançar uma vida mais longa e saudável, o idoso procura mudar os seus hábitos alimentares. Isso se torna muito difícil nessa faixa etária, devido principalmente ao forte conteúdo simbólico que a comida tem para o idoso. A comida não é apenas uma simples incorporação de material nutritivo, essencial para a sobrevivência, mas principalmente algo que possui um sentido subjetivo, social e cultural; ela está perpassada de um profundo significado simbólico. Este estudo tem como objetivo analisar a participação dos aspectos simbólicos da comida em idosos com restrições alimentares. Para tanto, adotou-se como abordagem de campo a pesquisa qualitativa. Para a coleta de dados foi utilizada a entrevista semi-estruturada, individual, com 10 pessoas maiores de 60 anos, que possuíam restrições alimentares. Todos pertenciam ao Projeto “O idoso em sua comunidade” promovido pelo Núcleo de Estudos e Pesquisa da Terceira Idade - NEPTI da UNB, residentes em Brasília. As entrevistas foram analisadas com a ajuda do *software* Alceste. Este trabalho mostrou que os aspectos simbólicos da comida conectam-se com as experiências vividas; através da comida revive-se a história reencontrando-se com o passado. A comida está impregnada de afeto, prazer, alegria, sociabilidade. Fica claro neste estudo que a comida é habitada de conteúdos simbólicos que devem ser conhecidos e reinterpretados pelos profissionais que atuam na área da Gerontologia.

**PALAVRAS-CHAVES:** comida, restrições alimentares, simbolismo.



---

## ABSTRACT

Direct or indirectly food is associated to the more prevalence diseases in elderly people. The presence of sickness in this stage of life, requires feeding restrictions. Hoping to reach a longer and healthier life, elderly try to change their eating habits, a very difficult task in this stage of life mainly due to the strong symbolic meaning that food represents. Food has not only the meaning of essential nutrition for survival, but mainly something that has a subjective, social and cultural significance suggesting a profound symbolic significance. The objective of this study is to analyze the participation of symbolic aspects of elder's nutrition, who have alimentary restrictions. For this purpose, a qualitative research was adopted. For data collection, the semi structural interview with elderly people over than 60 years old who were subject to food restrictions was used. All persons interviewed belonged to the Project "O idoso em sua comunidade" (Older people in their community) sponsored by "Núcleo de Estudos e Pesquisa da Terceira Idade" - NEPTI of University of Brasilia - UNB and were residents in Brasília. Interviews were analyzed with the help of software Alceste. This study has shown that the symbolic aspects of food are connected with the experiences lived by elderly persons. Through food, they revive their history and return to the past. Food is impregnated with affection, pleasure, happiness and sociability. Through this study it becomes clear that food has a symbolic content that must be known and interpreted by professionals acting in the area of Gerontology.

**KEY WORDS:** food, nutritional restrictions, symbolism.

## SUMÁRIO

RESUMO .....	1
ABSTRACT .....	2
INTRODUÇÃO .....	3
O problema .....	4
Objetivos .....	9
CAPÍTULO 1 – ASPECTOS SIMBÓLICOS DA COMIDA .....	10
1.1 O Símbolo .....	10
1.2 A Cultura .....	14
1.3 O Comer .....	16
CAPÍTULO 2 – HÁBITOS E RESTRIÇÕES ALIMENTARES .....	22
2.1 Hábitos alimentares .....	30
2.2 Formação dos hábitos alimentares: algumas condições objetivas e subjetivas..	33
2.3 Os desafios de mudar hábitos alimentares em idosos .....	38
CAPÍTULO 3 – ABORDAGEM METODOLÓGICA .....	43
3.1 Referencial teórico metodológico .....	43
3.2 Campo de estudo .....	45
3.3 Trabalho de campo .....	48
3.4 Análise dos dados .....	51
CAPÍTULO 4 – ANÁLISE DO DENDOGRAMA .....	55
CAPÍTULO 5 – ANÁLISE DAS FALAS DOS SUJEITOS .....	64
5.1 Eu e a doença .....	64
5.2 A doença .....	73
5.3 O prazer da comida .....	74
5.4 Eu e a comida .....	78
5.5 A comida e o outro .....	82
5.6 As comidas proibidas .....	86
5.7 Novos hábitos alimentares .....	92
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	98
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	102
APÊNDICE: Transcrição das entrevistas.....	111
ANEXOS	
1. Solicitação de autorização à Coordenadora do NEPTI .....	137
2. Autorização da pesquisa .....	138
3. Cronograma .....	139
4. Termo de consentimento livre e esclarecido .....	140
5. Parecer do Comitê de Ética .....	141
6. Roteiro das entrevistas .....	142

---

## INTRODUÇÃO

O sonho de todo ser humano é viver muito e viver bem, viver com saúde. A alimentação exerce um papel fundamental na promoção, manutenção e recuperação da saúde. Escolhas alimentares inadequadas aumentam o risco de contrair doenças e agravam as já existentes; isto adquire especial relevância na velhice. Nessa etapa da vida tanto as alterações que ocorrem no organismo como a freqüente presença de doenças modificam as necessidades nutricionais do indivíduo. Faz-se necessária, portanto, uma mudança de hábitos alimentares, visando um melhor estado nutricional e uma vida mais saudável.

Esta mudança se apresenta na vida do idoso como um grande desafio. A comida, celebrada como a mais importante relação humana com a vida, fica restrita e por tanto rompe com padrões culturais do indivíduo. A comida está perpassada de um profundo sentido simbólico, conforme veremos no capítulo primeiro deste estudo.

A constatação da doença condiciona a modificação de todas as situações do cotidiano, o que leva, de alguma forma, o indivíduo a buscar novos hábitos alimentares. Faz-se necessário, portanto, conhecer como os aspectos simbólicos da comida participam no cotidiano da vida de idosos com restrições alimentares.

No presente estudo partiremos da apresentação do problema e os objetivos. A seguir dividiremos o tema em cinco capítulos. No primeiro trataremos dos *aspectos simbólicos da comida*, aprofundando os conceitos de símbolo, cultura e o comer. No segundo trataremos dos *hábitos e restrições alimentares*, aprofundando o conceito de hábito e abordando a necessidade da restrição alimentar ante a presença da doença. No capítulo terceiro apresentaremos a *abordagem metodológica*. No quarto, a *análise do dendograma* extraído do software Alceste. No quinto e último capítulo realizaremos a *análise das falas dos sujeitos*. Finalizaremos este trabalho realizando algumas *considerações finais* que possibilitem uma visão mais ampla ao profissional em gerontologia na abordagem da alimentação do idoso com restrições alimentares.

---

## **O problema**

A população mundial está envelhecendo num ritmo muito acentuado e sem precedentes na história da humanidade. Segundo estimativas das Nações Unidas (ONU, 2002), a população mundial de pessoas de 60 anos ou mais é de 629 milhões. A taxa de crescimento anual da população de idosos é de 2%, índice este consideravelmente mais alto se comparado ao crescimento do resto da população. A ONU estima que a população de idosos seguirá crescendo com mais rapidez que qualquer outro grupo pelo menos durante os próximos 25 anos, e que a taxa de crescimento anual alcançará 2,8% entre 2025 e 2030. Nesta perspectiva a ONU prevê que para 2050 o número de pessoas idosas será maior que o de crianças abaixo dos 14 anos. A população mundial deve saltar dos 6 bilhões para 10 bilhões em 2050. No mesmo período, o número de idosos deve triplicar, passando para 2 bilhões, ou seja, quase 25% da população do planeta.

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial. Se antes era considerado um “privilegio” dos países de Primeiro Mundo, é agora a novidade e o grande desafio dos países “emergentes” ou em desenvolvimento. A ONU alerta que cerca de 360 milhões de idosos reside nos países em desenvolvimento.

Os países da América Latina vêm apresentando um processo mais acentuado de envelhecimento da sua população. Entre 1980 a 2020 deverá ocorrer um aumento de 236% da população acima de 60 anos, fazendo com que passe de 23 para 78 milhões de pessoas (ALMEIDA, 1996).

No Brasil, entre 1960 e 1991, houve um aumento de 14 anos na esperança de vida. Neste país, a queda nas taxas de mortalidade, responsável pelo crescimento no número de idosos, caminhou paralelamente à diminuição nas taxas de natalidade. A análise da evolução da relação idoso/criança mostra que a proporção de idosos vem crescendo mais rapidamente que a de crianças: de 15,9% em 1980, passou para 21,0% em 1991, e atingiu 28,9%, em 2000.

---

Em outras palavras, se em 1980 existiam cerca de 16 idosos para cada 100 crianças, 20 anos depois essa relação praticamente dobra, passando para quase 30 idosos por cada 100 crianças (IBGE, 2002). Até alguns anos atrás o Brasil era caracterizado como país de jovens, hoje já não se pode fazer a mesma afirmativa. Segundo os últimos dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios – PNAD (2002) do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, no Brasil vivem aproximadamente 16 milhões de pessoas com mais de 60 anos, o que representa 9,3% da população total. As mulheres constituem a maioria da população idosa (56%) frente aos homens (44%).

A proporção da população de 60 anos e mais, no total da população brasileira, dobrou nos últimos 50 anos; passou de 4%, em 1940, para 8,6% em 2000. De acordo com Beltrão, Camarano e Kanso (2004), espera-se que esse contingente atinja a magnitude de aproximadamente 30,9 milhões de pessoas no ano de 2020, vindo a constituir 14% da população brasileira. Isso se deve à alta fecundidade observada nos anos 50 e 60 e à queda da mortalidade que beneficiou todos os grupos populacionais.

Os avanços na medicina, o diagnóstico precoce e a prevenção de determinadas doenças, a ampliação das possibilidades de acesso aos serviços de saúde, a generalização dos serviços de saneamento básico, a alteração nos hábitos alimentares e de higiene, a prática de exercícios físicos, dentre outros fatores, contribuíram decisivamente para o aumento da “esperança de vida” (ALMEIDA; CARVALHO, 1998). Segundo dados do Censo do IBGE (2000), a esperança média de vida ao nascer no Brasil é de 71 anos de idade. A esperança de vida ao nascer do brasileiro aumentou 8,5 anos desde 1980, quando era de 62,5 anos (IBGE, 1980). Hoje, as mulheres vivem em média 74,9 anos, enquanto os homens chegam aos 67,3 anos.

Com o aumento da população idosa eleva-se o número de patologias crônicas e degenerativas e as incapacidades por elas geradas, afetando a autonomia e a independência

---

dos idosos.

No Brasil observamos uma elevação na proporção de óbitos típicos de uma população mais envelhecida, com aumento da mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis (crônico-degenerativas): doenças cardiovasculares, neoplasias, doenças respiratórias e doenças endócrinas nutricionais e metabólicas. Por outro lado, as doenças infecciosas e parasitárias apresentaram redução: em 1980, estas doenças representavam 9,2% do total de mortes, sendo a quarta principal causa de mortes no país; em 2000 elas passaram a ser responsáveis por 4,5% do total de óbitos, sendo a oitava causa em importância no total de óbitos (BELTRÃO; CAMARANO; KANSO, 2004).

As doenças do aparelho circulatório têm sido e continuam sendo as principais causas de morte da população brasileira como um todo desde 1980. Foram responsáveis em 2000 por 26,5% do total de óbitos registrados no ano. Têm sido também a principal causa de morte entre a população idosa: no ano 2000 foram responsáveis por 36,8% do total de óbitos. A proporção de mortes decorrentes de neoplasias cresceu de 8,8% para 12,3% do total de óbitos, passando da quinta para a terceira causa de morte. As mortes por doenças do aparelho respiratório (quarta causa de morte) tiveram sua proporção aumentada, bem como as por doenças endócrinas nutricionais e metabólicas (quinta causa de morte) (Ibid.).

Estas alterações nos padrões de moléstias caracterizam a “transição epidemiológica”. Ao invés de processos agudos que se “resolvem” rapidamente através da cura ou do óbito, tornam-se predominantes as doenças crônicas e suas complicações, que implicam em décadas de utilização dos serviços de saúde. São exemplos as seqüelas do acidente vascular cerebral e fraturas após quedas, as limitações provocadas pela insuficiência cardíaca e doença pulmonar obstrutiva crônica, as amputações e cegueira provocados pelo diabetes e a dependência determinada pela demência de Alzheimer (CHAIMOWICZ, 1997).

---

Vários fatores interferem no processo de envelhecimento e também no aparecimento das mencionadas doenças. Entre eles, poderíamos citar os de natureza genética, que não são passíveis de intervenção, e os de natureza ambiental, sobre os quais pode-se agir. Entre estes últimos, encontra-se a alimentação.

A alimentação está associada, direta ou indiretamente, às enfermidades mais prevalentes na velhice. Ela promove, mantém e recupera a saúde. E é por estar tão ligada à saúde que o idoso, como consequência da doença e das alterações fisiológicas que acontecem nessa faixa etária, tem que assumir algumas restrições. A doença impõe restrições alimentares. Estas restrições parecem truncar a alegria de viver. Segundo Freitas (1993, p. 114) a restrição alimentar atua como “um personagem fantasioso de um momento da vida; simbolicamente é um instrumento perverso que invade a sua vida, a sua morada e quebra, inevitavelmente, seu cotidiano”.

Quando se procura entender o papel desempenhado pela alimentação na vida das pessoas, percebe-se que não se trata apenas de uma simples incorporação de material nutritivo necessário para a sobrevivência, mas também de algo que possui um profundo significado subjetivo, social e cultural (CEREZETTI, 2000).

Consideramos oportuno lembrar aqui um episódio da minha experiência profissional, quando trabalhava como nutricionista no Centro Geriátrico de um hospital em Salvador (Bahia). Observei que no momento das refeições os idosos não demonstravam alegria. Consideravam a comida oferecida como algo “sem sabor”. Sentiam falta das comidas habituais anteriores à doença e à institucionalização. Fui solicitada para elaborar o cardápio de um dia festivo. Escolhi uma comida bem característica da culinária brasileira: um cozido completo acompanhado de pirão. O cardápio foi divulgado o suficiente para chegar ao conhecimento de todos os idosos. No dia da festa, o momento da comida foi o mais desejado por todos. Nunca tinha-se visto tamanha alegria. Parecia que a comida servida, “o cozido”, era

---

algo mais que uma simples refeição. Este episódio me fez pensar que talvez existisse algum valor simbólico por detrás daquela refeição.

Segundo Bosi (1994) a nutrição é um fenômeno pluridimensional, que envolve o corpo, os sentidos (prazer), a vida de relação (ritual), o intelecto, o afeto e o social (relações sociais). A relação entre o homem e a comida é complexa; situa-se para além de um ato puramente fisiológico. A comida abrange a sabedoria empírica acumulada, e contém grande parte de magia e ritual. Ela se reveste de um valor simbólico de tal forma que mudar o regime alimentar de um povo implica em tocar em sua identidade social e em suas relações com o sagrado. O universo alimentar de cada grupo social é carregado de simbolismos (MAGALHÃES, 1995).

Será necessário, pois, que os profissionais que atuam na área da gerontologia conheçam em profundidade esses conteúdos simbólicos e saibam reinterpretá-los.



## **Objetivos:**

### **⇒ Objetivo geral:**

- Analisar como participam os aspectos simbólicos da comida em idosos com restrições alimentares.

### **⇒ Objetivos específicos:**

- Identificar os significados da comida a partir da fala dos idosos;
- Descrever as dificuldades diárias dos idosos com o novo hábito alimentar;
- Interpretar das narrativas colhidas as influências do novo hábito alimentar nas relações sociais e familiares dos idosos.

## CAPÍTULO 1 - ASPECTOS SIMBÓLICOS DA COMIDA

### 1.1. O Símbolo

Leslie White (1977), antropólogo norte-americano contemporâneo, considera que a passagem do estado animal para o estado humano ocorreu quando o cérebro do homem foi capaz de gerar e compartilhar símbolos. Para White (Ibid., p.182) “o símbolo é alguma coisa cujo valor ou significado é atribuído pelas pessoas que o usam”; ele denomina de *coisa* porque um símbolo pode assumir qualquer forma física; pode ter a forma de um objeto material, uma cor, um som, um cheiro, um gosto, o movimento de um objeto, etc.

O significado ou valor de um símbolo não é, portanto, determinado pelas propriedades intrínsecas de sua forma física. Os seres humanos atribuem sentido a formas físicas, que podem vir a tornar-se símbolos. Com efeito, é impossível para um animal compreender os significados que os objetos recebem em cada cultura: um símio não saberia fazer a distinção entre um pedaço de pano sacudido ao vento e uma bandeira desfraldada. Isto porque, como afirma o próprio White (Ibid., p.182), “todos os símbolos devem ter uma forma física, pois do contrário não poderiam penetrar em nossa experiência, mas o seu significado não pode ser percebido pelos sentidos”. O significado de um símbolo depende da cultura que o criou.

O símbolo, segundo White (1977), é a unidade básica do comportamento humano e da civilização. Todo comportamento humano se origina no uso de símbolos. Todas as civilizações se espalharam e se perpetuaram pelo uso de símbolos. É o exercício da faculdade de simbolização que cria e sustenta a cultura, e é o uso de símbolos que torna possível sua perpetuação. Sem o símbolo não haveria cultura. O comportamento humano é fundamentalmente simbólico, e se não fosse simbólico não seria humano. Para White (Ibid., p.192) “um indivíduo do gênero *Homo* torna-se humano quando é introduzido e participa da

cultura: ordem de fenômenos superorgânicos. O símbolo é a chave e o meio de participação nessa cultura”.

Lev Semionovich Vygotsky (2003), psicólogo russo, estudou o comportamento e psiquismo dos animais, particularmente dos mamíferos superiores como os chimpanzés, que estão mais próximos da espécie humana, com o objetivo de identificar as principais diferenças e possíveis semelhanças com o ser humano.

O referido autor estudou também a gênese das funções psicológicas superiores presentes no ser humano, geradas pela interação homem – natureza – cultura, através da mediação dos símbolos e das ferramentas criadas pela sociedade humana, ao longo de sua história (Ibid.).

Para Vygotsky (Ibid.) a relação do homem com o mundo não é uma relação direta, mas sim mediada por meios que se constituem nas “ferramentas auxiliares” da atividade humana. A capacidade de criar essas “ferramentas” é exclusiva da espécie humana. O pressuposto da mediação é fundamental na perspectiva sócio-histórica, justamente porque é através dos símbolos que os processos de funcionamento psicológico são fornecidos pela cultura. São os sistemas de símbolos, construídos historicamente, que fazem a mediação dos seres humanos entre si e deles com o mundo, permitindo a comunicação entre os indivíduos, o estabelecimento de significados compartilhados por determinado grupo cultural, a percepção e interpretação dos objetos, eventos e situações do mundo circundante. É de fundamental importância compreender esta questão da *mediação* porque é através deste processo que as funções psicológicas superiores, especificamente humanas, se desenvolvem. Vygotsky considera, igual que Leslie White, que a invenção dos elementos mediadores significou o passo evolutivo à espécie humana.

Segundo Vygotsky (Ibid.) quando uma pessoa ata um nó no lenço para ajudá-la a lembrar de algo, ela está construindo o processo de memorização, fazendo com que um objeto

externo relembre-a de algo; ela transforma o processo de lembrança numa atividade externa. Esse fato é suficiente para demonstrar a característica fundamental das formas superiores de comportamento, onde os seres humanos lembram alguma coisa; por si mesmos criam um elo temporário através de uma combinação artificial de estímulos.

Para Vygotsky (Ibid., p.68) “a verdadeira essência da memória humana, que a distingue dos animais, está no fato de os seres humanos serem capazes de lembrar ativamente, com a ajuda de símbolos.” O símbolo é um estímulo artificial ou auto-gerado, que pode ser exemplificado se compararmos uma forma elementar de comportamento onde o organismo reage a um estímulo (S) através de uma reação direta (R), com uma estrutura de operações com símbolos, isto é, mediada, onde existe um elo intermediário (X) entre o estímulo (S) e a reação (R): uma mediação. O símbolo é um estímulo de segunda ordem, e o indivíduo quando o produz está engajado no estabelecimento de um elo de ligação entre o estímulo e a reação e, além disso, o símbolo tem característica de ação reversa: ele age sobre o indivíduo (Ibid.).

Na medida em que esse estímulo auxiliar possui a função específica de ação reversa, ele confere à operação psicológica formas qualitativamente novas e superiores, permitindo aos seres humanos, com o auxílio de estímulos extrínsecos, direcionar o seu próprio comportamento. O uso de símbolos conduz os seres humanos a uma estrutura específica de comportamento que se destaca do desenvolvimento biológico e cria novas formas de processos psicológicos enraizados na cultura (Ibid.).

Para o referido autor os símbolos são instrumentos essencialmente psicológicos que têm a função de auxiliar o homem nas suas atividades psíquicas: a invenção e o uso de símbolos para solucionar um determinado problema (lembrar, escolher, etc.) é análoga à invenção e uso de instrumentos, só que agora no campo psicológico. O símbolo age como um instrumento da atividade psicológica de maneira análoga ao papel de um instrumento no trabalho (Ibid.).

Os símbolos são adquiridos através de um complexo processo histórico, social e cultural, fundamentado na interação entre adultos e crianças, entre uma geração de velhos e jovens, e entre iguais com maior e menor desenvolvimento. Eles se convertem nos instrumentos do pensamento e da comunicação. É por isso que são encontrados no espaço social gerado na interação, ocorrendo primeiro no plano interpessoal e depois no plano intrapessoal (VYGOTSKY, 1979).

Os símbolos, segundo Vygotsky (2003), constituem um meio de contato social com outras pessoas. As funções cognitivas e comunicativas da linguagem tornam-se base de uma forma nova e superior de atividade que diferencia os seres humanos dos animais. A linguagem representa um salto qualitativo na evolução da espécie, tornando-se o instrumento simbólico que regula as relações com os demais, com o meio e com o próprio indivíduo.

## 1.2. A Cultura

A comida possui um profundo significado simbólico, é algo mais que nutrientes. Família, história e cultura estão na prática inconsciente do hábito alimentar (WOORTMANN, 1985).

A alimentação é um item da cultura, porque representa uma parte da história de vida de um povo, o modo de ser e sentir das pessoas na sua organização social em relação à sobrevivência. O comer traduz costumes, conhecimentos e tradições (VIANA, 2003).

Para Claude Lévi-Strauss (2004), antropólogo francês, cozinhar alimentos é uma das grandes diferenças entre homens e animais, entre o mundo da natureza e o mundo da cultura. Seu livro “*o cru e o cozido*” é um estudo clássico da Antropologia estruturalista e trabalha com a noção de cultura (*cozido*) em oposição à natureza (*cru*).

Segundo Lévi-Strauss (Ibid., p.286) “os homens no estado de natureza se alimentavam com alimentos crus, porque eles não conheciam o fogo”. Eram caçadores e se alimentavam de carne crua, podridão vegetal (madeira em decomposição) e cogumelos. Não conheciam ainda a agricultura. A culinária (alimento cozido) marcará a passagem da natureza (*cru*) à cultura (*cozido*).

Lévi-Strauss (Ibid.) afirma que de acordo com todos os mitos, a descoberta da culinária afetou profundamente as relações até então existentes entre o céu e a terra. Antes de conhecerem o fogo, os homens colocavam a carne sobre uma pedra para expô-la aos raios do sol (atributos terrestre e celeste por excelência). Por meio da carne, atestava-se assim a proximidade entre o céu e a terra, entre o sol e a humanidade.

Clifford Geertz (1989), antropólogo norte-americano, considera as culturas como sistemas simbólicos, e busca uma definição de homem baseada na definição de cultura. Para ele o ser humano é um animal amarrado a teias de significados que ele mesmo teceu e essa

teia é a cultura. A sua análise é a ciência interpretativa à procura do significado, e não uma ciência experimental em busca de leis.

Geertz (Ibid.), em sua obra *Interpretação das culturas*, considera que interpretar as dimensões simbólicas da alimentação é mergulhar no meio delas. Ele afirma que as práticas alimentares, enquanto fenômenos culturais, são parte integrante do próprio campo onde os comportamentos e hábitos são gerados.

### 1.3. O Comer

#### **O comer com prazer:**

Comer é um dos prazeres da vida. Sempre que possível, comemos alimentos que gostamos e evitamos os que não gostamos. Quando pensamos em comer procuramos algo que nos agrade, na hora de comprar ou na hora de escolher entre as preparações de um restaurante *self-service*, ou entre as opções de um cardápio. Também quando seguimos uma orientação alimentar, no leque de possibilidades disponíveis, procuramos por algo que dará prazer (GARCIA, 2003).

Para Roberto DaMatta (2001), antropólogo, comida é tudo aquilo que se come com prazer. Este autor distingue entre comida e alimento. Alimento é tudo aquilo que pode ser ingerido para manter uma pessoa viva. Ele considera que para os brasileiros, nem tudo que alimenta é sempre bom ou socialmente aceitável, isto é, nem tudo que é alimento é comida.

No presente trabalho entendemos por *prazer* a satisfação, a sensação agradável produzida pela realização ou recebimento de algo que se gosta ou agrada (Dicionário Real da Academia Espanhola, 2004). Comer, portanto, abarca dois sentidos: o do prazer e o das necessidades do corpo, sendo que existe uma inter-relação entre ambos.

A alimentação é a primeira fonte de prazer do ser humano. Além da necessidade física da alimentação, a criança obtém um grande prazer no ato de mamar em si. Mesmo depois de satisfeita, ela continua a sugar a chupeta ou o dedo e, quando dorme, faz movimentos de sucção, apresentando grande satisfação (CEREZETTI, 2000).

Isabel Allende (2004) em sua obra *Afrodite: contos, receitas e outros afrodisíacos*, apresenta a alimentação como elemento de prazer humano. Nesta obra, os alimentos, cozinha e cultura, se entrelaçam produzindo uma rica e interessante reflexão sobre o que é o comer:

Onde começa o gosto e termina o olfato? São inseparáveis. A tentação do café não nasce no sabor, que deixa um calor fumegante na lembrança, mas na intensa e misteriosa fragrância de bosque remoto...A comida também



entra pelos olhos. O frescor dos ingredientes naturais deveria ser suficiente, mas a incansável capacidade humana de inventar, cozinhar, misturar, transformar e decorar os alimentos com a mesma paixão empregada no embelezamento pessoal (p. 60).

### **O comer com afeto:**

As mães têm costume de manifestar seu impulso criador ou seu amor pela família valendo-se de seus recursos culinários. Preparam pratos particularmente deliciosos ou servem comidas que têm um significado especial em determinadas ocasiões. Assim o amor materno, que nos deu o leite do próprio seio, acompanhado de afeição, carinho, sensação de segurança, calor e bem-estar, e mais tarde nos alimentou por suas mãos com comida sólida, fica associado a certos alimentos, que costumam se converter nos favoritos de toda a vida, mesmo quando os filhos estão muito distantes do lar materno (ACKERMAN, 1996; LOWENBERG, 1970).

A afetividade está entre os vários aspectos envolvidos na prática e no comportamento alimentar. Esse foi um dos pontos avaliados no estudo “Práticas e Comportamento Alimentar no Meio Urbano”, realizado em São Paulo:

A prática da alimentação, originária do universo doméstico, está relacionada com o convívio familiar e social, o que reforça a sua referência afetiva. As manifestações de afetividade que compõem as representações sociais da alimentação no meio urbano transferem para o convívio de “rua” elementos predominantes do convívio doméstico. Fatores como a preferência por comer acompanhado das pessoas que temos maior ligação afetiva, a valorização da comida e a criação de vínculos nos lugares onde habitualmente se faz as refeições demonstram também essa relação emocional (GARCIA, 1997, p. 458).

Laura Esquivel (2004), em seu livro *Como água para chocolate* exemplifica a associação simbólica entre a comida, rituais, valores, sentimentos, vida e pessoas que,

dependendo de sua realidade intrínseca, tem um significado mais ou menos intenso. Assim, a comida adquire um valor singular ligado ao afeto, à manifestação do amor e aos cuidados entre pessoas. Nesta obra a autora ressalta a associação entre a comida e as emoções: “...Gertrudes fechava os olhos cada vez que dava um sorvo na xícara de chocolate que tinha diante de si. A vida seria muito mais agradável se uma pessoa pudesse levar aonde quer que fosse os sabores e os cheiros da casa materna...” (p.147).

A comida está intimamente ligada à evocação de lembranças prazerosas do ser humano. Da continuidade de alguns rituais da alimentação, da presença de certos alimentos nessas celebrações e do interesse em perpetuar a tradição culinária, procedem a identificação cultural e a repetição de situações gratificantes e significativas para os indivíduos e os grupos. Isso aparece bem claro nas palavras de Laura Esquivel:

[...] hoje virá na minha casa para celebrar meu aniversário. Por isso estou preparando tortas de natal, meu pratinho preferido. Minha mãe as preparava cada ano. Minha mãe... como sinto falta do seu tempero, do cheiro da sua comida, da sua conversa enquanto a preparava, suas tortas de natal! Eu não sei por que eu não consigo fazer igual e também não sei por que derramo tantas lágrimas quando estou a prepará-las, talvez seja por ser tão sensível à cebola como Tita, minha tia avó, quem seguirá vivendo enquanto exista alguém que prepare suas receitas (2004, p.173).

Isabel Allende nos mostra, com pinceladas oníricas, como a carga afetiva de uma comida significativa do passado incrustada na memória, pode ajudar a superar certas situações críticas no presente:

Numa noite de janeiro de 1996, sonhei que me jogava numa piscina cheia de arroz doce, onde chafurdava com a graça de um boto. É meu doce preferido – o arroz doce, não o boto – e por isso em 1991, em um restaurante de Madri, pedi quatro pratos de arroz-doce e, para completar, um quinto de sobremesa. Comi todos eles sem piscar, com a vaga esperança de que aquele nostálgico prato da minha infância me ajudaria a suportar a angústia de ver minha filha muito doente. Nem minha alma nem minha filha se aliviaram,

mas o arroz doce ficou associado na minha memória a consolo espiritual. No sonho não havia nada de elevado: eu mergulhava e esse creme delicioso acariciava minha pele, escorregava entre minha dobras e enchia a minha boca (2004, p.24).

### **A sociabilidade da comida:**

Segundo Roberto DaMatta (1996) não há nada mais prazeroso do que comer com os amigos; comer com eles a mesma comida em casa ou dividir o que se come cerimonial e respeitosamente no restaurante. Para o antropólogo, é a boa comida que harmoniza e articula as relações sociais; é pela comida que realizamos um encontro básico de todos com todos, pois na festa comungamos comendo o mesmo prato, saboreando o mesmo tempero. A comida une.

Comer com outros está impregnado de um profundo sentido simbólico. Em sociologia, “comensais” são “as pessoas que comem juntas”. A palavra “comensal” deriva do latim, e significa compartilhar a mesa (BARTLE, 2004). As pessoas que compartilham de uma refeição gostam de sentar-se em torno de uma mesa e conversar, como um gesto de paz e hospitalidade (ACKERMAN, 1996).

Segundo Lowenberg (1970) o alimento e as comidas costumam ser utilizadas para promover a sociabilidade interpessoal, o que contribui para aumentar a relação e o entrosamento do indivíduo no grupo. Esta sociabilidade chega a ser um motivo tão forte, que a maioria das pessoas costuma oferecer comida ou bebida ao receber um amigo. A comida é um brinde ao encontro. Entre o que brinda o alimento e o que recebe se estabelece uma relação.

Parece existir uma associação entre os momentos em que as pessoas se reúnem ou celebram, e a alimentação. A alimentação é uma área privilegiada de trocas. Podemos observar isso a partir das primeiras relações do bebê com sua mãe, nas quais o maior encontro ocorre durante o momento da amamentação (PEDREMÔNICO, 2003).

Segundo Diane Ackerman (1996) nossos outros sentidos podem ser apreciados em toda sua beleza quando estamos sozinhos, mas o paladar é extremamente social. Os seres humanos dificilmente escolhem fazer as refeições em solidão. Geralmente comemos com nossas famílias, sendo fácil perceber como partir o pão juntos representa o elo que une um estranho ao grupo familiar. No mundo inteiro momentos revestidos de forte significado social, tais como os acordos comerciais acontecem durante refeições; os casamentos terminam em uma festa com comidas compartilhadas; os amigos reúnem-se em jantares comemorativos; as pessoas festejam seus aniversários com grande variedade de doces; as cerimônias religiosas oferecem alimentos por medo, homenagem e sacrifícios; os viajantes são recebidos com uma refeição. Ackerman afirma que:

Se queremos dar a algum acontecimento significado emocional, simbólica ou misticamente, o alimento estará presente para santificá-lo e enaltecé-lo. Todas as culturas usam o alimento como sinal de aprovação ou comemoração, e acredita-se até que alguns alimentos possuam dons sobrenaturais, outros são comidos simbolicamente, e ainda outros, de maneira ritual (Ibid., p. 161).

Beardsworth e Keil (1997) chamam a atenção para que, dentro do aspecto simbólico, sejam focalizados, além das comidas, os eventos, as festividades, as celebrações e os ritos de passagem que marcam mudanças ao longo da vida. Segundo eles, quando comemos ou bebemos não estamos apenas consumindo importantes nutrientes, mas consumindo experiências de sabor, prazer, significados e símbolos. Todo alimento presente na dieta humana carrega significados simbólicos.

Poderíamos terminar este ponto da sociabilidade da comida lembrando um importante pensamento: “um companheiro é uma pessoa que come o pão com outra” (ACKERMAN, 1996, p.163).

Neste capítulo vimos alguns aspectos simbólicos que perpassam a comida. O símbolo toca em pontos internos nossos que remetem a campos e áreas profundos. O símbolo

nos remete aos amigos, às crenças, às experiências vividas, aos segredos da alma, aos afetos, aos prazeres, às lembranças de família, etc. Para Nasser (2003) esses campos são os lugares que contêm histórias que um dia vivemos, imagens que criamos, emoções que tivemos, e que, ao serem tocados através do símbolo, ressurgem novamente.

A ação quotidiana de comer é portadora de uma significação diferente e simbólica. Ela transcende o ato biológico de nutrir-se. A comida pode ter uma conotação emocional importante para um indivíduo ou para um grupo; pode estar relacionada com um ritual de preparação e história de um amplo significado simbólico. A preparação e consumo de um alimento particular podem associar-se com situações de vida e elementos tais como o amor e a dor. Logo é possível afirmar que, além do simples ato de comer, o ser humano resgata dos alimentos e da prática de se alimentar outros fatores relevantes para sua vida (BOFF, 2004).

---

## CAPÍTULO 2 - HÁBITOS E RESTRIÇÕES ALIMENTARES

O ato alimentar é um comportamento biológico-nutricional, que provém da necessidade que o ser humano tem de se alimentar para manter seus processos vitais. Obedece, pois, a várias necessidades e apresenta diferentes representações nos distintos grupos sociais. O ato alimentar é um processo adaptativo do ser humano em função das condições particulares de existência, as quais variam no tempo e no espaço (CONTRERAS, 1993).

O animal tem um comportamento alimentar, determinado em grande parte pelo instinto, que responde sempre às possibilidades do meio; já o homem tem a possibilidade de fazer escolhas e modificar seu meio ambiente (BLEIL, 1998).

O hábito alimentar se encontra no cerne de uma questão crucial na abordagem dos processos de alimentação e nutrição: o comportamento alimentar, entendido como um conjunto de atitudes que definem a procura, seleção, preparação, consumo ou proibição de determinados alimentos em detrimento de outros (PACHECO, 2001). Cada indivíduo tem uma trajetória alimentar que começa com um determinado alimento, o leite, e expande-se para um número muito grande de alimentos e preparações, e de atitudes e rituais relacionados à alimentação (ROZIN, 1998).

Para Behar e Icaza (1972) os hábitos alimentares são conjuntos de costumes que determinam o comportamento do homem em relação com os alimentos e a alimentação. Incluem desde a maneira como são selecionados os alimentos até a forma como são consumidos ou servidos. Os hábitos alimentares são o produto da interação entre a cultura e o meio ambiente que vão sendo transmitidos pelos seres humanos de uma geração à outra.

Considerando, pois, hábitos alimentares como um repertório de práticas alimentares humanas que tendem a se repetir ao longo do tempo e que têm sua base formada

---

na infância, se pretende analisar à luz de uma teoria social o conceito de hábito, estudar como estes são formados e também, analisar as possibilidades de modificações desses hábitos em indivíduos idosos. Como base para nosso estudo usaremos, principalmente a abordagem sociológica de Pierre Bourdieu.

Pierre Bourdieu nasceu em 1930, na França, considerado um dos sociólogos mais importantes do mundo. Influenciado basicamente pelo estruturalismo e pelo marxismo, e também pela psicanálise e por diversos estudos sobre o simbolismo, criou no campo da sociologia uma linha original de pensamento: buscar um modo de “pensar relacional”, uma reflexão orientada ao complexo espaço do conflito e a competitividade, onde se desenvolve a tarefa específica do cientista social. Bourdieu é considerado um dos maiores pensadores contemporâneos. Sua vasta obra, de uma criatividade fecunda, desfruta de uma posição privilegiada na sociedade francesa, em função, entre outras coisas, da sua arguta e fecunda combinação da sociologia com a antropologia (CANO, 2004).

A sua teoria social da cultura parte do descobrimento do princípio gerador das diferenças sociais nos diversos espaços da vida social e para isso estabelece dois conceitos: o campo e o *habitus*. Aprofundaremos, a seguir, nestes conceitos.

Os “campos”, propriamente ditos, seriam as *estruturas sociais externas aos agentes* isto é, sistemas de relações objetivas nos quais se insere a prática, e os “*habitus*” seriam as *estruturas sociais incorporadas, interiorizadas pelo agente*, que produzem as práticas.

Bourdieu (1998) define os campos sociais como “espaços de jogo historicamente constituídos com suas instituições específicas e suas próprias leis de funcionamento”.

Pensar em termos de campos é pensar relacionalmente: se trata de espaços estruturados de posições, às quais estão ligadas certo número de propriedades que podem ser analisadas independentemente das características de quem as ocupam (BOURDIEU, 1990).

Cada campo cria o seu próprio interesse, que é a condição de seu funcionamento. Ou seja, para que funcione um campo é necessário que haja algo em jogo e pessoas dispostas a jogar, que estejam dotadas dos hábitos que implicam em conhecimento e reconhecimento das leis inerentes ao jogo, do que está em jogo, etc. (BOURDIEU, 1990).

A estrutura de um campo é um estado da distribuição num momento dado do tempo do capital específico que ali está em jogo. Se trata de um capital que foi acumulado durante lutas anteriores e que orienta as estratégias dos agentes que estão comprometidos no campo (GUTIÉRREZ, 1995). A estrutura de um campo é também um estado das relações de força entre os agentes ou as instituições comprometidas no jogo. Além disso, constitui um campo de lutas destinadas a conservar ou a transformar esse campo de forças. Isto é, é a própria estrutura do campo que está permanentemente em jogo (GUTIÉRREZ, 1995).

Ao falar de lutas permanentes, de acumulação de capital, de estado das relações de força, etc., estamos considerando os campos sociais no seu aspecto dinâmico. Nesse sentido, acrescentamos que nos campos se produzem constantes definições e redefinições das relações de forças entre os agentes e as instituições comprometidas no jogo (Ibid.).

O princípio a partir do qual se distinguem os campos sociais é o tipo de capital que está em jogo. Segundo Costa (1995) um capital econômico, dá origem a um campo específico, que chamaremos campo econômico. Um capital de bens de salvação dá origem a outro campo diferente, que chamaremos campo religioso. E assim podemos continuar com outros capitais (prestígio, conhecimentos, relações, honra, etc.) que dão origem a outros campos sociais.

O capital é definido como conjunto de bens acumulados que se produzem, se distribuem, se consomem, se investem, se perdem (Ibid.). Bourdieu (1972) amplia este conceito da conotação econômica para qualquer tipo de bem susceptível de acumulação em torno ao qual pode se constituir um processo de produção, distribuição e consumo, e portanto



um mercado. Neste sentido os campos sociais podem ser considerados como mercados de capitais específicos.

A lógica econômica, segundo Bourdieu (1972), é susceptível de ser estendida a todos os bens, desde que estes bens “se apresentem como raros e dignos de serem buscados numa formação social determinada”. Ou seja, nem todo bem constitui necessariamente um campo, pois tem que se constituir um mercado ao redor desse bem para que surja um campo específico.

Os diferentes tipos de capital (econômico, cultural, social e simbólico), como boas cartas num jogo, são poderes que definem as probabilidades de obter um benefício num campo determinado; isto é, a cada campo corresponde um tipo particular de capital, vigente como poder fundamental e como o que está em jogo nesse mercado específico.

A distribuição desigual de capital em jogo é o que define as diferentes posições constitutivas de um campo. A posição pode ser definida como o lugar ocupado em cada campo em relação com o capital específico que ali está em jogo. Essas posições são relativas, ou seja, não podem definir-se por si mesmas mas em relação a outras posições (GUTIÉRREZ, 1995).

As relações que se estabelecem entre as posições são basicamente relações de poder, relações de dominação-dependência, que se estabelecem entre os agentes que entram em competição e em luta pelo capital que se disputa em cada campo. Posições dominantes são as ocupadas pelos que possuem capital acumulado e posições dominadas são as ocupadas pelos que não possuem esse capital (Ibid.).

Todo este conjunto de *estruturas sociais externas aos agentes (campos)*, no momento em que são *interiorizadas pelo agente (habitus)*, produzem as práticas.

A noção de *habitus* está ligada à forma do verbo em latim *habere* e à noção grega de *hexis*. As duas palavras têm o mesmo significado (comportar-se bem ou mal; estar em boa

ou má condição). Bourdieu retoma ambos termos, conservando o sentido fundamental de condição, maneira de ser, estado do corpo, disposição durável, porém ligando este conceito a uma teoria original das relações entre as estruturas subjetivas e as estruturas objetivas. Sua intenção foi por em evidência as capacidades criadoras, ativas, inventivas, do *habitus* e do agente, que a palavra hábito não contempla (Ibid.).

Bourdieu (2000) chama a atenção para o fato que esse poder gerador chamado *habitus* não é um espírito universal, de uma natureza ou de uma razão humana, e sim, a disposição incorporada, quase postural, de um agente em ação. Estas disposições corporais, ainda que adquiridas, atuam no nível pré-reflexivo, fazendo com que o sujeito tenha um senso prático do que fazer, sem, entretanto, refletir anteriormente sobre isso.

Bourdieu define os *habitus* como:

[...] sistemas de disposições duráveis, estruturas estruturadas predispostas a funcionar como estruturas estruturantes, isto é, como princípio gerador e estruturador das práticas e das representações que podem ser objetivamente ‘reguladas’ e ‘regulares’ sem ser o produto de obediência a regras, objetivamente adaptadas a seu fim sem supor a intenção consciente dos fins e o domínio expresso das operações necessárias para atingi-los e coletivamente orquestradas, sem ser o produto da ação organizada de um regente (BOURDIEU, 1991, p. 88).

Podemos dizer que se trata das disposições que foram interiorizadas pelo indivíduo no curso de sua história, em outras palavras, se trata daquelas disposições a atuar, perceber, valorizar, sentir e pensar de uma certa maneira mais que de outra. O *habitus* é a história feita corpo (GUTIÉRREZ, 1995).

Ao falar em disposições duráveis, Bourdieu enfatiza a presença de um aprendizado passado, quer dizer, uma disposição para se operar numa direção determinada (PACHECO, 2001).

O social incorporado - estrutura estruturada - que se encarnou de maneira durável no corpo como uma segunda natureza socialmente constituída, é produto da história. O *habitus* não é propriamente “um estado da alma”, é um “estado do corpo”, é um estado especial que adotam as condições objetivas incorporadas e convertidas em disposições duráveis, maneiras duráveis de se manter e de se mover, de falar, caminhar, pensar, comer e sentir, que se apresentam como naturais (BOURDIEU, 1991).

O *habitus*, sendo o produto de uma classe determinada de regularidades objetivas, gera todas as condutas “razoáveis” e de “sentido comum” que são possíveis, nos limites dessas regularidades, e, ao mesmo tempo, tende a excluir, sem argumentos nem violências, todas as “loucuras” (“isso não é para nós”), isto é, todas as condutas condenadas a serem consideradas incompatíveis com as condições objetivas. Por tudo isso podemos dizer que o *habitus* é, por um lado, objetivação ou resultado de condições objetivas, e, por outro, é capital, princípio a partir do qual o agente define sua ação nas novas situações que lhe são apresentadas, segundo as representações que tem das mesmas. Nesse sentido, podemos dizer que o *habitus* é ao mesmo tempo, possibilidade de invenção e necessidade, recurso e limitação (GUTIÉRREZ, 1995).

Como estrutura estruturante o *habitus* se constitui em um esquema gerador e organizador, tanto das práticas sociais como das percepções e apreciações das próprias práticas e das práticas dos demais agentes.

Historia incorporada, feita natureza e desse modo esquecida como tal, o *habitus* é a presença ativa de todo o passado do qual é o produto: portanto, é ele que confere às práticas sua independência relativa em relação às determinações externas do presente imediato (BOURDIEU, 1991, p.89).

Segundo Bourdieu (1991) as práticas e as representações geradas pelo *habitus* podem estar objetivamente adaptadas a seu fim sem supor a busca consciente dos fins e podem ser objetivamente reguladas e regulares sem ser o produto de obediência a regras. As

práticas são efetivamente o produto de um sentido prático, ou seja, de uma aptidão para mover-se, para atuar e para orientar-se segundo a posição ocupada no espaço social, segundo a lógica do campo e da situação na qual se está comprometido. O sentido prático implica o encontro quase milagroso entre um *habitus* e um campo social, isto é, entre a história objetivada e a história incorporada (GUTIÉRREZ, 1995).

O sentido prático, o sentido do jogo social, tem uma lógica própria, que é necessário apreender para poder explicar e compreender as práticas. A lógica da prática é uma lógica em si, sem reflexão consciente nem controle lógico. Segundo Bourdieu (1991, p.89) “quem está imerso no jogo se ajusta ao que prevê, ao que antecipa, toma decisão em função das probabilidades objetivas e realiza na urgência da prática, num piscar de olhos, no calor da ação.”

As práticas que os *habitus* produzem são sistemáticas e mutuamente compreensíveis. Todas as práticas de um mesmo agente estão harmonizadas entre si e objetivamente *orquestradas* com as de todos os membros da mesma classe (GUTIÉRREZ, 1995).

Neste contexto, falar de *habitus de classe* implica falar de um sistema de disposições comuns a todos os indivíduos biológicos que são produto das mesmas condições objetivas. Isto não quer dizer que se considera que todos os membros da mesma classe tenham as mesmas experiências de vida e na mesma ordem. Trata-se de supor que todos os membros da mesma classe têm maiores probabilidades de se ver enfrentados às mesmas situações e aos mesmos condicionamentos entre si, do que em relação aos membros de outra classe (Ibid.).

O *habitus de classe* é definido, também, como a incorporação de certas estruturas objetivas e das limitações e possibilidades dessas estruturas; para Bourdieu (1998, p.100) o *habitus de classe* é a “[...] forma incorporada da condição de classe e dos condicionamentos

---

que esta condição impõe”. Portanto não basta dizer que o *habitus* é o social incorporado, mas sim que é o social de classe feito corpo.

O conceito de classe para Bourdieu não é algo teórico, “no papel”, puramente especulativo; ele apresenta um conceito de classe como:

[...] conjunto de agentes que se encontram situados numas condições homogêneas de existência que impõem uns condicionamentos homogêneos e produzem uns sistemas de disposições homogêneas, apropriadas para gerar umas praticas semelhantes, e que possuem um conjunto de propriedades comuns, propriedades ‘objetivadas’, às vezes garantidas juridicamente (como a posse de bens ou de poderes) ou ‘incorporadas’, como os *habitus de classe* (BOURDIEU, 1998, p.101).

Para Bourdieu (Ibid., p.102) uma classe não pode ser definida apenas por uma propriedade e nem pela soma de propriedades, “[...] mas pela estrutura das relações entre todas as propriedades pertinentes, que confere seu próprio valor a cada uma delas e aos efeitos que exerce sobre as práticas”.

Podemos terminar esta parte lembrando que para Bourdieu o *habitus* constitui um sistema de disposições duráveis e, conforme já mencionamos, não imutáveis; existe, por tanto, a possibilidade de mudança do *habitus*, o que estudaremos mais adiante.

## 2.1. Hábitos alimentares

Ao perguntar-nos como são formados os hábitos alimentares temos que analisar o que é a comida. A comida pode ser entendida como um exemplo de uma necessidade vital para os agentes sociais dentro de um campo (VIANA, 2003). Logo, ao se conhecer e entender *o modo como as pessoas se relacionam com a comida*, ou seja, o modo como se come, como são feitas as escolhas entre os diversos tipos de alimentos, passamos a enxergá-los como indicadores das representações e valores que fazem parte da estratégia de inserção e identificação dos agentes sociais no meio social, como *habitus*.

Para Bourdieu (1983) os indivíduos entendidos como pessoas físicas, carregam com eles em todos os momentos e lugares sua posição na estrutura social e transformam seus *habitus* em hábitos.

Os hábitos seriam então a confluência dos *habitus* mais a situação objetivamente vivida pelo indivíduo:

Ser que se reduz a um ter, a um ter sido, ter feito ser, o *habitus* é o produto do trabalho de inculcação e de apropriação necessário para que esses produtos da história coletiva, que são as estruturas objetivas [...] consigam reproduzir-se, sob a forma de disposições duráveis, em todos os organismos [...] duravelmente submetidos aos mesmos condicionamentos, colocados, portanto, nas mesmas condições materiais de existência (Bourdieu, 1983).

Na teoria de Bourdieu, os hábitos alimentares podem ser pensados como a expressão do *habitus*, resultante de um conjunto de conhecimentos adquiridos, que funcionam pré-reflexivamente por meio de um comportamento, historicamente construído, traduzido em percepções, apreciações e práticas (PACHECO, 2001).

A relação do ser humano com a comida começa na infância. É nesta etapa que os hábitos alimentares se formam com a influência dos conhecimentos e experiências adquiridas pelos adultos. Essa transmissão de conhecimentos é uma autêntica pedagogia do gosto no

contexto familiar, fazendo com que a criança, desde o nascimento, passe a receber os alimentos considerados adequados à sua idade, mesmo que estes alimentos variem segundo as diferentes culturas e classes sociais (Ibid.).

Esse conhecimento adquirido, que indica uma disposição incorporada de experiências passadas, é influenciado pela forma de organização sócio-econômica da sociedade. Essas disposições adquiridas são as condições concretas de sobrevivência da pessoa, isto é, o lugar que ela ocupa no mundo social (Ibid.).

É bom lembrarmos aqui, para um melhor entendimento dos hábitos alimentares, a noção de *habitus de classe* de Bourdieu (1998) já mencionada anteriormente, isto é, o *habitus* enquanto elemento ligado ao modo de vida de diferentes grupos sociais, a forma incorporada da condição de classe e dos condicionamentos que esta condição impõe. Através do trabalho de inculcação de padrões alimentares estruturados em determinado grupo/classe social, através da família, da escola etc., o indivíduo incorpora um sistema de disposições que operam de forma homogênea e ao mesmo tempo homogeneizando as práticas do grupo. Seria “normal” se alimentar dessa forma porque pré-reflexivamente o indivíduo introjetou o *habitus* alimentar de seu grupo social. Ao mesmo tempo que ele executa a prática, estrutura suas ações futuras no sentido de ajustá-las às condições objetivas (cultura, economia, grupo social, etc), homogeneizando seus hábitos alimentares aos dos outros membros do seu grupo classe/social.

Há, portanto, na formação dos hábitos alimentares um princípio unificador que, ao mesmo tempo que opera a nível objetivo de possibilidades, torna as escolhas alimentares práticas que exteriorizam sistemas de disposições incorporadas, atitudes de escolha que não são pensadas antes de executadas e, ainda assim, ocorrem como atitudes ajustadas dentro da classe social. É como se tivéssemos um aprendizado que opera na dimensão do corpo, não atrelado a um processo de reflexão e que está na base das ações práticas dos indivíduos.

Vale a pena salientar aqui algumas das condições objetivas e subjetivas que, de alguma forma, incidem na formação dos hábitos alimentares, como a cultura, a economia, o grupo social, a religião e a psicologia.



## 2.2. Formação dos hábitos alimentares: algumas condições objetivas e subjetivas

Dimensão cultural:

Como já foi mencionado, Geertz (1989) considera as culturas como sistemas simbólicos. Para este autor, a cultura é uma teia de significados tecida pelo próprio ser humano. O ser humano é um animal amarrado a esta teia.

A alimentação é um item da cultura, porque representa uma parte da história de vida de um povo, o modo de ser e sentir das pessoas em relação à sobrevivência junto a sua organização social. O comer ou alimentar-se traduz costumes, conhecimentos, tradições (VIANA, 2003). Os hábitos alimentares são aspectos profundamente enraizados. Uma cultura poderá considerar um alimento como apenas um modo de satisfazer a fome, outra poderá considerar a alimentação como um dever, uma virtude ou uma forma de prazer, e ainda poderá considerar as refeições como um modo de conagração familiar ou social (ANDERSON, 1988).

A cultura é transmitida de uma geração para outra pela família, a escola, a igreja e outros. Uma das dimensões culturais que mais orientam os hábitos alimentares é a tradição, a qual está basicamente determinada pelas experiências do grupo, que são inculcadas nas crianças desde pequenas (BEHAR; ICAZA, 1972; BURGESS; DEAN, 1963; FLORES et al., 1973).

Também os hábitos alimentares estão intimamente ligados à noção que cada indivíduo forma em relação à sua nacionalidade e principalmente à sua regionalidade. Como exemplo típico temos o feijão, alimento utilizado em todo o Brasil.

Almeida e Turano (1999) ao estudarem os hábitos alimentares do povo brasileiro observaram que neles estão integradas as cozinhas das três raças que lhe deram origem: índio, branco e negro. Trata-se de um verdadeiro sincretismo culinário muito bem representado no prato típico nacional: a feijoada completa; nesta o índio contribuiu com a farinha, o negro

com o feijão e a pimenta e o branco com as carnes e a couve. Os imigrantes também contribuíram na formação da cozinha brasileira: os alemães, por exemplo, introduziram o consumo de carnes salgadas ou defumadas, batatas e principalmente a cerveja; os italianos, massas de farinha de trigo com molhos espessos e condimentados, pizzas, risotos, lasanhas, etc.; e os japoneses introduziram a cultura de soja.

#### Dimensão econômica:

Ao realizar uma retrospectiva sobre a situação econômica mundial, observa-se que os crescentes custos e a escassez alimentar exerceram grande impacto sobre os padrões alimentares de muitas famílias (BEHAR; ICAZA, 1972). Hoje existe uma enorme variedade de alimentos disponíveis nas prateleiras dos supermercados, mas os altos preços constituem um desafio real na hora de selecionar os alimentos para o consumo (ANDERSON, 1988).

Por outro lado, as pessoas aprendem a comer e a gostar dos alimentos que estão mais disponíveis na natureza ou os que podem ser produzidos ou cultivados de acordo com as condições do solo, clima e tecnologia acessível. A maioria do povo brasileiro gosta de comer feijão, porque desde a época da colonização fez parte progressivamente da sua dieta. O feijão começou a ser cultivado sistematicamente e se transformou num alimento capaz de ser produzido e comercializado a preços acessíveis a quase todos os brasileiros (ALMEIDA; TURANO, 1999).

#### Dimensão do grupo social:

Os indivíduos pertencem a diversos grupos sociais, logo o efeito do comportamento do grupo não pode ser negligenciado no momento de considerar a influência do mesmo nos hábitos alimentares; a organização da sociedade, com suas múltiplas estruturas

e sistemas de valores, desempenha um papel importante na aceitação ou rejeição dos padrões alimentares (ANDERSON, 1988).

Os grupos sociais aos quais os indivíduos pertencem (clube, igreja, escola, trabalho, sindicato e outros) freqüentemente fazem refeições em conjunto e os cardápios são capazes de refletir os gostos do grupo. Por exemplo, os membros de um sindicato, tais como os que trabalham na indústria pesada, podem estar acostumados a refeições mais substanciais, porém simples, tanto em casa quanto em grupos. Por outro lado, os membros de um clube da classe média alta podem estar acostumados a alimentos mais sofisticados e exóticos, com os quais o primeiro grupo pode não estar familiarizado (ANDERSON, 1988; BEHAR; ICAZA, 1972; BURGESS; DEAN, 1963).

O prestígio social também influi na determinação dos hábitos alimentares, pois existem alguns tipos de alimentos que gozam de significado social (BEHAR; ICAZA, 1972; BURGESS; DEAN, 1963). O ato de alimentar-se não é apenas um ato isolado e puramente biológico, vital, mas também um ato social (RODRIGUES, 1978).

É necessário lembrarmos aqui que a doença é uma realidade construída socialmente e que o doente é um personagem social (MINAYO, 2000). Isso exerce uma influência na determinação dos hábitos alimentares (existe um modelo social construído da “comida de doente”). E por outro lado, a presença da doença também leva o indivíduo a reestruturar seus hábitos alimentares, partindo das novas necessidades provocadas pela mesma.

#### Dimensão religiosa:

A religião opera como um sistema estruturado de forças que faz com que a alimentação esteja condicionada também por diversas crenças religiosas. As restrições impostas pela religião influenciam nos hábitos alimentares dos diversos membros do grupo.

Por exemplo, a maioria de hindus não come carne de vaca e alguns deles jamais provam alimento de origem animal, exceto o leite e produtos derivados, pois, sua religião, lhes proíbe tirar a vida de um animal; os judeus e os islâmicos não comem carne de porco, por considerá-lo “animal impuro” (ALMEIDA; TURANO, 1999; BEHAR; ICAZA, 1972; FLORES et al., 1973).

A religião católica limita o consumo de carne vermelha durante o período da “quaresma” (40 dias que antecedem à páscoa/ressurreição); os protestantes não consomem nenhum tipo de bebida alcoólica e certas seitas protestantes não comem qualquer espécie de carne. Os mórmons não consomem café, nem bebidas alcoólicas ou com cola (Ibid.).

Através dos séculos, algumas dessas limitações de caráter religioso privaram alguns povos de certos alimentos, dando lugar a diferenças nutricionais generalizadas (BEHAR; ICAZA, 1972; FLORES et al., 1973).

#### Dimensão psicológica:

Os hábitos alimentares constituem uma parte importante do comportamento humano (Anderson, 1988). Os indivíduos são motivados a agir em termos do que percebem como mais importante para a satisfação das suas necessidades. Abraham Maslow (1987), psicólogo e estudioso do comportamento humano, estabeleceu uma teoria da hierarquia das necessidades humanas. Nesta teoria as necessidades fisiológicas básicas de sobrevivência constituem a base da pirâmide e as necessidades psicológicas e sociais formam o topo. Uma necessidade tem que estar razoavelmente satisfeita para que a seguinte se manifeste como prioritária. De acordo com isso, o indivíduo procura satisfazer em primeiro lugar suas necessidades biológicas, como a alimentação; assim, uma pessoa dominada por esta necessidade tende a perceber apenas os estímulos que visam satisfazê-la, ficando sua visão do presente e do futuro limitada e determinada por tal necessidade.

Ao refletir sobre mudança de hábitos alimentares torna-se necessária uma compreensão mais abrangente sobre o indivíduo para determinar a motivação mais eficaz. Considerando que a pessoa tenha sido motivada, sua capacidade para alterar seus hábitos alimentares poderá ser afetada pelo conhecimento ou pelo esclarecimento. Nesses casos, deverá receber a informação necessária para as espécies e as quantidades apropriadas dos alimentos. Embora o conhecimento da nutrição seja indispensável para se alcançar a mudança desejada, esta mesma informação é inútil quando a pessoa não se motiva para agir desse modo. A alimentação não se reduz exclusivamente ao campo puramente fisiológico mais também compreende o campo psicossocial (ANDERSON, 1988; BEHAR; ICAZA, 1972; BURGESS; DEAN, 1963; HURTADO, 1990).

### 2.3. Os desafios de mudar hábitos alimentares em idosos

Toda mudança supõe uma ação de deixar e começar algo novo. Esta ação é sempre um desafio, um reto. O idoso, quando motivado pela presença da doença, tenta mudar seus antigos hábitos alimentares, buscando uma vida mais longa e saudável. Esta mudança pressupõe um desafio ainda maior, devido ao forte conteúdo simbólico da comida, estudado no capítulo primeiro deste trabalho.

A alimentação é fator fundamental para a promoção, manutenção e/ou recuperação da saúde em todas as fases da vida. Ela adquire especial relevância na velhice, porque o envelhecimento, embora sendo um processo fisiológico normal, acarreta alterações no organismo que podem modificar as necessidades nutricionais e que freqüentemente requerem modificações nos hábitos alimentares. Esse processo pode ser agravado pela presença de doenças (MARUCCI, 1998).

O idoso tende a apresentar, proporcionalmente, mais episódios de doenças (diabetes mellitus, hipertensão arterial, dislipidemia, doenças cardiovasculares, etc.) que a população em geral; episódios estes em sua maioria crônicos (CHAIMOWICZ, 1997). Essas doenças crônico-degenerativas são as responsáveis pelo maior número de internações e incapacitações da população idosa (DUARTE, 2000). Além disso, os idosos freqüentemente apresentam várias doenças ao mesmo tempo, sendo que muitas são incuráveis, embora haja tratamento para controlá-las (MPAS, 1999).

*As restrições alimentares* constituem parte essencial do tratamento. A mudança de hábitos alimentares é fundamental. Impõem-se restrições alimentares principalmente de sódio, gorduras saturadas, açúcar, embutidos, enlatados, conservas, bebidas alcoólicas, leite e seus derivados integrais, vísceras, carnes gordurosas, etc. Essas restrições tendem a assumir características negativas, associando-se à fantasia de perda de afeto, carinho e atenção (CEREZETTI, 2000). Para Freitas:

Na dietoterapia, o rigor de uma dieta equilibrada em nutrientes, é um *locus* fora das necessidades do desejo, do prazer e da compreensão. O paciente, no sentido adjetivo do termo, situa o tempo provisório do sacrifício e incorpora explicações. Em um estado crônico de hipertensão, por exemplo, a retirada do *sal da vida*, rompe vertiginosamente com este tempo provisório e a existência toma outros significados. Estigmatizados e castigados pela dieta, a comida é dissociada do prazer e o corpo necessita buscar outras motivações, outros gostos, para a restauração da vida (1997, p. 47).

O envolvimento dos aspectos nutricionais com o envelhecimento compreende desde a sua provável participação neste processo de envelhecimento até a possível ação no retardo das disfunções e alterações degenerativas (FERRIOLLI; LUCIF JUNIOR; MORIGUTI, 1998). A nutrição influi sobre o estado de saúde, prevenindo numerosas doenças e incapacidades freqüentes nas pessoas idosas e exerce um papel primordial na manutenção da saúde (DUARTE; NASCIMENTO, 2000). Uma oferta dietética ideal, mantém um bom estado nutricional, visando à manutenção da saúde do idoso e à prevenção das doenças (FERRIOLLI; LUCIF JUNIOR; MORIGUTI, 1998).

Quando as pessoas se vêem frente à necessidade de mudar seus hábitos alimentares, principalmente por motivos de saúde reagem de distinta maneira. Existem muitas barreiras para a mudança dos hábitos alimentares (LOWENBERG, 1970).

Lembremos aqui que para Bourdieu o habitus constitui um sistema de disposições duráveis, porém não imutáveis. Essas disposições não são normas rígidas de ação, mas princípios de orientação adaptáveis às diferentes circunstâncias. Quando o agente social se encontra frente a situações novas, no contexto de condições objetivas diferentes daquelas que constituíram a formação dos *habitus*, se apresentam instancias que possibilitam a reformulação de suas disposições (GUTIÉRREZ, 1995).

Bourdieu e Wacquant (1995) propõem que, através de uma análise reflexiva dos condicionantes objetivos das próprias práticas, o agente social trabalhe para modificar suas percepções e representações dos condicionantes externos de suas práticas, e delas mesmas, e assim elabore estratégias diferentes de ação.

Os hábitos são portanto modificáveis por sua própria natureza; a educação que é “a mudança de conduta” é a estratégia. Com frequência se afirma que é muito difícil mudar os hábitos, e é certo, os hábitos não estão aí por casualidade, mas como resultado de forças muito poderosas (BOURGES, 1988).

Para a pessoa idosa ser motivada a mudar seus hábitos alimentares é necessário que as fortes razões existentes (doenças) lhe sejam explicadas num ambiente de abordagem acolhedora e cuidadosa, onde possa se estabelecer confiança e melhorar a comunicação. Nessa abordagem é importante descobrir por quê o idoso, às vezes, não segue as orientações alimentares recomendadas; podem existir, entre outras, razões não relacionadas ao alimento, como renda reduzida, incapacidade de preparar os alimentos ou desconhecimento prático (DUARTE; NASCIMENTO, 2000).

Quando se trata de modificar os hábitos prazerosos da alimentação, os argumentos científicos são de pouco peso e quase sempre fracassam. O Nutricionista deverá usar suas habilidades para conjugar todos os fatores que no indivíduo determinam o comportamento alimentar, como os costumes sociais e tradicionais, o prazer por determinados alimentos e as preferências individuais. Modificar os hábitos alimentares é verdadeiramente entrar no lar do idoso (WILLIAMS, 2003).

Segundo Lowenberg (1970) é mais fácil modificar os hábitos alimentares nos jovens que nos idosos. Enquanto que o adulto jovem é normalmente receptivo às mudanças, os mais idosos não admitem argumentações que impliquem alteração nos seus hábitos de vida, especialmente os de natureza alimentar. Entretanto, uma vez que eles aceitam o fato de



que a nutrição adequada é essencial para a manutenção ou recuperação da saúde, tornam-se ávidos em aprender (DUARTE; NASCIMENTO, 2000).

A introdução de uma mudança, por pequena e inócua que seja, pode causar muito transtorno. Ou seja, para implantar a nutrição adequada, é de suma importância efetuar mudanças que estejam de acordo com os hábitos alimentares do povo e estejam dentro da estrutura de seu sistema de valores (LOWENBERG, 1970).

Segundo Snewtsellar (2002) o Nutricionista procurará estabelecer durante a consulta um espaço de acolhimento no qual um sistema de suporte prepare o paciente para enfrentar demandas sociais e pessoais de forma mais efetiva, fornecendo condições favoráveis à mudança. Para facilitar a mudança dietética é necessário que seja levado em consideração o seguinte: os indivíduos só alteram seu comportamento quando estão prontos para isso; a intervenção nutricional é um forte determinante de resistência e recusa, ou motivação para pessoas que querem fazer mudanças em suas dietas; os indivíduos passam por um ciclo de diferentes fases de mudança e manutenção de suas alterações da dieta; são necessárias diferentes intervenções para os indivíduos em diferentes fases de motivação; a ambivalência é uma chave bloqueadora da motivação que pode ser resolvida através de intervenção, além disso, resistência e recusa obstaculizam os objetivos de mudança de comportamento.

Dieta, saúde e doenças estão intimamente interligadas. Este conceito se aplica a todos os grupos etários. No caso dos idosos a ingestão alimentar inadequada contribui significativamente para morbidades agudas e crônicas. Há uma relação dialética entre doença e alimentação: a doença afeta a ingestão alimentar e a ingestão alimentar inadequada compromete a resistência à doença. Uma dieta bem balanceada e uma nutrição adequada são fundamentais para o controle preventivo e terapêutico das doenças em idosos, proporcionando-lhes uma importante melhora na qualidade de vida (CHANDRA et al., 1991).

Será pois necessário que se levem em conta todos os aspectos simbólicos que envolvem a comida para de alguma forma ajudar o idoso com restrições alimentares por causa da doença a incorporar um novo hábito alimentar. É importante que o indivíduo busque uma nova forma de viver sem romper de forma traumatizante com seu passado. Só assim o novo homem que “nasce” poderá sentir maior satisfação pessoal, e poderá experimentar novamente a alegria de viver, viver com mais saúde e sonhar com a longevidade.

## CAPÍTULO 3: ABORDAGEM METODOLÓGICA

### 3.1. Referencial teórico metodológico

Neste trabalho utilizamos como abordagem de campo a pesquisa qualitativa, complementada por um instrumento do método quantitativo, o *software* de análise de dados textuais (Alceste). Este *software* realiza uma classificação hierárquica descendente extraindo os temas contidos num texto e as frases que caracterizam cada tema, contextualizando as falas dos indivíduos que participam da pesquisa.

Minayo e Sanches (1993), uma antropóloga e um bioestatístico, demonstraram com argumentações teóricas e práticas, que os métodos qualitativos e quantitativos são de natureza diferenciada, mas se *complementam* na compreensão da realidade social.

Para Turato (2003) os pesquisadores qualitativistas podem usar os resultados de pesquisas quantitativas contribuindo para o rigor da validade e para dar compreensão (interpretar os significados trazidos pelas pessoas) sobre achados anteriormente quantificados, passando a elaborar conceitos e pressupostos novos.

A investigação quantitativa atua em níveis da realidade onde os dados se apresentam aos sentidos: são os chamados “níveis ecológicos e concretos” por Gurvitch (1955 apud MINAYO; SANCHES, 1993). Estes níveis admitem expressões em cifras, equações, medidas, gráficos e estatísticas. A pesquisa quantitativa tem como campo de prática e objetivo trazer à luz dados, indicadores e tendências observáveis, classificando-os e tornando-os inteligíveis através de variáveis.

Para Moreira (2002), no enfoque qualitativo, o pesquisador interpreta o mundo real partindo das perspectivas subjetivas dos próprios sujeitos sob estudo. É preciso que o mesmo tente sentir dentro de si a experiência do sujeito. Moreira afirma que as pessoas são diferentes de quaisquer outros objetos de estudo, graças à sua capacidade interpretativa e interativa;

além disso, as pessoas compartilham suas interpretações à medida que interagem com outros e refletem sobre suas experiências no curso das atividades cotidianas.

As características básicas da pesquisa qualitativa são as seguintes: a) dar o máximo valor à interpretação que os próprios sujeitos têm da situação sob estudo, enfatizando a subjetividade; b) flexibilizar o processo de conduzir a pesquisa, já que o pesquisador trabalha com situações complexas que não permitem a definição exata e a priori dos caminhos que a pesquisa irá seguir; c) dar ênfase ao entendimento e não a um objetivo determinado; e d) preocupar-se com o contexto, pois o comportamento das pessoas e a situação estão intimamente ligados na formação da experiência (ibid.).

A pesquisa qualitativa trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes que correspondem a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos (MINAYO, 2003). Ela está vinculada à perspectiva cultural e antropológica para compreender o significado dos mais diversos fenômenos que ocorrem na sociedade, entre eles o da alimentação (MINAYO, 2000).

Minayo e Sanches (1993) chegaram à conclusão de que é de se desejar que as relações sociais possam ser analisadas em seus aspectos mais “ecológicos e concretos” e aprofundadas em seus significados mais essenciais. Assim, o estudo quantitativo pode gerar questões para serem aprofundadas qualitativamente, e vice-versa.

### **3.2. Campo de estudo**

Estudamos idosos residentes em Brasília (Plano Piloto) que participavam do Projeto “O idoso em sua comunidade”, promovido pelo Núcleo de Estudos e Pesquisa da Terceira Idade – NEPTI – do Centro de Estudos Avançados Multidisciplinares – CEAM -, da Universidade de Brasília (UNB).

O mencionado Projeto surgiu como um espaço a ser preenchido após a pesquisa desenvolvida pelo NEPTI, “O idoso no contexto familiar no Distrito Federal”, realizada entre 1995 e 1999. Nesta pesquisa constatou-se que muitos idosos viviam na solidão e no isolamento.

Foi observado também, que a população idosa de Brasília está formada basicamente por dois grandes grupos: o primeiro integrado pelas pessoas que vieram com suas famílias na época da inauguração e consolidação da cidade, transferidos pelos órgãos públicos ou por iniciativa própria; aqui se estabeleceram e aqui envelheceram, e são reconhecidas hoje como pioneiras; geralmente convivem com filhos, netos e até bisnetos. O segundo grupo está formado pelos idosos que chegaram com idade já avançada, para morar com algum parente; eles deixaram em suas cidades de origem amigos, vizinhos, filhos, netos e ex-colegas de trabalho. Em Brasília suas vidas se restringem à família e seu espaço se limita ao apartamento ou casa onde moram; dependem dos parentes para sair de casa, não têm círculo de amigos e desconhecem o traçado urbano característico da cidade. Estes são alguns dos fatores que levam esses idosos ao isolamento e à solidão.

As pessoas do primeiro grupo são mais independentes, têm um círculo social bem sólido, conhecem as ofertas culturais da cidade e mantêm contato permanente com seus familiares. Os idosos deste segmento costumam freqüentar cursos, palestras, cinemas, teatro, aulas de ginástica, etc. As pessoas do segundo grupo, porém, experimentam maiores dificuldades para se integrarem devido às limitações acima mencionadas.

O projeto “O idoso em sua comunidade” surgiu em 18 de novembro de 1999, como uma resposta para facilitar a integração entre os idosos deste segundo grupo. O principal objetivo era tirar o idoso do isolamento estimulando-o a lutar por uma melhor qualidade de vida. Trata-se de abrir um espaço para que os idosos tenham a oportunidade de criar novos laços sociais, trocar experiências, divulgar suas habilidades e atualizar seus conhecimentos, revigorando assim a auto-estima.

O projeto conta com 120 idosos, distribuídos em 4 grupos de 30 componentes. Caracteriza-se pela ação voluntária e funciona por parcerias. Estas são feitas com as prefeituras das quadras, síndicos e demais responsáveis pelos espaços cedidos para as reuniões.

As reuniões contam com uma programação que inclui palestras, dinâmicas de grupo, discussões de temas atuais, atividades culturais, comemorações de datas importantes e dos aniversários dos participantes. Além destas atividades rotineiras, o projeto desenvolve atividades extras como Tarde de Talentos, Encontro de Gerações, Momentos de Leitura, Oficina de Arte, Tarde de Reminiscências, atividades lúdicas, exposições, teatro, exibição de vídeo e outras atividades propostas pelos grupos. As reuniões têm duração de 2 horas, sempre das 15 às 17 horas, e acontecem de acordo ao seguinte programa:

- 2ª feira: SQN 312 BL. D, Salão de Festa
- 3ª feira: SQN 410 Igreja Presbiteriana Alvorada
- 5ª feira: SQN 116 BL E, Salão de Festa
- 6ª feira: EQS 303/304 Paróquia São Camilo

Solicitamos à Coordenadora do NEPTI a devida autorização para realizarmos a pesquisa entre os membros do Projeto. No escrito constavam o motivo da pesquisa e os procedimentos para a coleta de dados. A pesquisa foi autorizada. (Anexos 1 e 2).

Durante seis meses procuramos desenvolver a interação com os idosos, participando das reuniões semanais nos diversos grupos. Este período contribuiu grandemente para uma maior aproximação e favoreceu o estabelecimento de um clima de descontração e verdadeira confiança. No primeiro encontro, a coordenadora dos grupos, após nos apresentar aos idosos, abria um espaço para que realizássemos uma breve exposição do trabalho que pretendíamos desenvolver.

Seguindo um critério cronológico, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1974) considera como idosas as pessoas com 60 anos ou mais, se elas residem em países em desenvolvimento, e com 65 anos e mais se residem em países desenvolvidos. No Brasil, foi promulgado o decreto nº 1948/1996 que regulamenta a lei 8.842 de 4 de janeiro de 1994, que estabelece a Política Nacional do Idoso, que define idoso no seu artigo segundo como a pessoa maior de sessenta anos de idade. O Estatuto do Idoso (Lei 10.741, de 1º de outubro de 2003) endossa essa definição. Ante isso estabelecemos que poderiam participar desta investigação indivíduos maiores de 60 anos de idade, de ambos os sexos, que possuíssem restrições alimentares por motivo de doenças (doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes mellitus, dislipidemias, problemas gastrintestinais, etc.).

Observamos os critérios básicos em pesquisa qualitativa propostos por Minayo (2000) para quem a amostra ideal é aquela capaz de refletir a totalidade do problema investigado em suas múltiplas dimensões. Diante disso, selecionamos 10 indivíduos idosos, considerando que há uma grande similaridade entre as restrições alimentares normalmente requeridas pelas patologias mencionadas anteriormente. Na ocasião da pesquisa realizamos mais de um encontro por indivíduo visando não abrumar o idoso e obter uma maior precisão e riqueza das informações.

### 3.3. Trabalho de campo

O trabalho de campo foi uma etapa essencial nesta pesquisa. Nela tivemos a oportunidade de interagir com os idosos envolvidos na investigação. Neste trabalho utilizamos como instrumento de coleta de dados as técnicas da entrevista semi-estruturada, individual.

Consideramos esclarecedor o conceito de entrevista de Minayo, et al.:

A entrevista é o procedimento mais usual no trabalho de campo. Através dela, o pesquisador busca obter informes contidos na fala dos atores sociais. Ela não significa uma conversa despreziosa e neutra, uma vez que se insere como meio de coleta dos fatos relatados pelos atores, enquanto sujeitos-objeto da pesquisa que vivenciam uma determinada realidade que está sendo focalizada. Suas formas de realização podem ser de natureza individual e/ou coletiva (1996, p.57).

A entrevista semi-estruturada consiste na combinação de um roteiro sistematizado com perguntas abertas e fechadas, onde o entrevistado tem a possibilidade de discorrer o tema proposto, sem respostas ou condições prefixadas pelo pesquisador. Tem como objetivo a descrição do caso individual, a compreensão das especificidades culturais mais profundas dos grupos e a comparabilidade dos casos (MINAYO, 2000).

Para Minayo, na entrevista semi-estruturada, os assuntos a serem abordados não obedecem a uma seqüência rígida porque esta é determinada, freqüentemente, pelas preocupações e ênfases que emergem da fala dos entrevistados ao se discutir o assunto em questão. De acordo com a autora suas qualidades consistem em: “enumerar de forma mais abrangente possível as questões que o pesquisador quer abordar no campo, a partir de suas hipóteses ou pressupostos, advindos, obviamente, da definição do objeto de investigação (Ibid., p.121)”.

O discurso de ator ou atriz social é considerado como revelador de condições estruturais, de sistemas de valores e símbolos, o que representa a identidade e suas condições



de existência (Ibid.). A alimentação é muito mais que uma necessidade básica, é uma experiência socialmente construída que pode assumir diversos significados nas relações e nos discursos sociais que são coletivamente partilhados dentro de uma sociedade.

Realizamos as entrevistas na casa dos idosos. Estes se ofereceram voluntariamente após conhecerem o tema da pesquisa e os critérios de participação. Agendamos as entrevistas segundo a conveniência dos participantes, e fizemos contato com eles previamente para confirmação antes de efetivar a entrevista.

Entrevistamos individualmente 10 idosos, na faixa etária de 60 a 86 anos, em dois encontros. Cada encontro teve uma duração entre 60 e 90 minutos, dependendo das circunstâncias particulares de cada idoso e do seu estado emocional no desenrolar da entrevista. As entrevistas aconteceram nos meses de maio a agosto de 2005, seguindo o cronograma de trabalho estabelecido (Anexo 3).

Antes do início da entrevista propriamente dita, solicitamos aos entrevistados que assinassem o “Termo de consentimento livre e esclarecido”, em que se documentava sua disposição de participar voluntariamente do estudo (Anexo 4). O referido termo constava no projeto apresentado ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Católica – UCB, o qual deu parecer favorável à pesquisa de acordo com o Processo CEP/UCB N° 027/2005 (Anexo 5).

As entrevistas seguiram um roteiro previamente estabelecido (Anexo 6). Este roteiro continha três questões orientadoras sobre doenças, tratamento recomendado para a doença e prática das restrições alimentares. As questões funcionaram como um guia, com itens básicos que nortearam as entrevistas e facilitaram a abertura, ampliação e aprofundamento da comunicação. Através delas foram alcançados os objetivos desta pesquisa.

Gravamos as entrevistas com aquiescência de cada um dos entrevistados, explicitando a garantia da preservação do anonimato dos depoimentos e a liberdade de recusar

a responder qualquer uma das questões. Todos os entrevistados demonstraram disposição para colaborar e foram bastante sinceros e profundos em suas colocações. Posteriormente transcrevemos as gravações e utilizamos siglas para identificar cada participante, visando resguardar a identidade dos idosos.

### 3.4. Análise dos dados

Para a análise dos dados obtidos nas entrevistas utilizamos o *software* ALCESTE (Análise Lexical por Conjunto de Segmentos de um Texto). Este *software* de análise de dados textuais foi elaborado por Max Reinert, na França, e apresentado em edições de 1987 e 1990. O ALCESTE pode ser aplicado aos conteúdos ou *corpus* de diversos tipos de textos, tais como entrevistas, respostas a perguntas abertas ou ainda a conjuntos de artigos ou relatórios. Ele realiza de maneira automática a análise de diálogos, questões abertas de pesquisas sociais, auto-relatos, entrevistas, romances, etc. (REINERT, 1990).

O ALCESTE nos forneceu os resultados brutos sobre os dados obtidos dos textos das entrevistas. Isso representa uma aproximação objetiva da realidade, que pode ser aprofundada pela aproximação da interpretação.

A abordagem proposta por Reinert (1990), efetua-se num quadro geral de análise lingüística, propondo a definição de unidade de contexto. Ele procura definir a unidade de contexto no quadro lingüístico ou num *corpus* finito dado. *Corpus* constitui um objeto de estudo, isto é, o pesquisador o percebe como uma unidade ou um objeto no universo referencial que pesquisa.

A estratégia utilizada por Reinert para definir a unidade de contexto foi definir inicialmente as restrições gerais impostas, às quais devem satisfazer estas unidades e, em seguida, proceder a uma decomposição arbitrária mais susceptível de ser variada, a fim de observar o que é e o que não é estável. Os limites considerados foram os relativos ao tamanho da unidade e à pontuação; na medida do possível, o fim da unidade de contexto corresponderá ao fim da frase, devendo seu comprimento ser de algumas linhas.

O software ALCESTE é um método de análise de conteúdo de textos provenientes de entrevistas orais abertas, semi-estruturadas, auto-relatos e reportagens. Ele realiza uma classificação hierárquica descendente, com o objetivo de extrair os diferentes temas de um

texto, bem como as frases que caracterizam cada tema, contextualizando a fala dos sujeitos participantes de uma pesquisa.

O ALCESTE diferencia as unidades de contexto e os contextos tipos; sendo que as unidades de contexto são as que se referem ao desenvolvimento de uma palavra dentro de um texto, e o contexto-tipo corresponde a uma regularidade das unidades de contexto.

A análise estatística efetuada pelo ALCESTE é uma Classificação Hierárquica Descendente (C.H.D.), destinada a calcular as partições em classes lexicais e a apresentar suas oposições sob a forma de uma árvore – dendograma (árvore de classificação). Num segundo momento, efetua uma Análise Fatorial de Correspondência (A.F.C.) que permite, por visualização, sob a forma de um plano fatorial as oposições resultantes da C.H.D.

O texto analisado é representado por uma tabela de duas entradas. Nas linhas horizontais encontram-se as unidades de contexto e nas colunas o vocabulário retido. A tabela formada varia de 1 a 10, por esta razão denominada de dendograma, indica a presença de uma palavra numa unidade de contexto.

Este programa utiliza alguns termos que precisam ser definidos para uma melhor compreensão do mesmo:

UCE – Unidade de contexto elementar: corresponde à idéia de frase mais calibrada em função do tamanho do texto, avaliada em número de palavras analisadas e da pontuação, dentro de uma ordem de prioridade, que são: ( . ; ? ! : , ). As UCE são segmentos de texto, em geral de tamanho equivalente a três linhas dimensionadas pelo programa, respeitando-se os critérios acima mencionados.

UCI – Unidade de contexto inicial: são as divisões naturais do corpus (capítulos de um livro, respostas à questões abertas, etc.). As UCI são os primeiros índices de uma estrutura que convém assinalar para o ALCESTE. Devem ser introduzidas por linhas com asteriscos.

UC – Unidade de contexto: é o reagrupamento das UCE sucessivas de uma mesma UCI até que o número de palavras analisadas diferentes, contidas dentro desta unidade de contexto, seja superior ao *seuil* (limite mínimo de frequência estabelecido pelo programa) fixo dentro da análise.

Classe: representa um tema extraído do texto. Cada classe é representada por várias UCE. O programa decompõe o texto em unidades de contexto e efetua uma classificação em função da distribuição do vocabulário.

AFC – Análise Fatorial de Correspondência: trata-se de uma técnica de descrição de tabelas cruzando o vocabulário e as classes. Obtêm-se uma representação gráfica, através de eixos, que permitem visualizar as oposições e as tensões existentes entre as formas ou classes.

O ALCESTE executa quatro etapas de análise:

1) Leitura do texto e cálculo dos dicionários. Nesta etapa, o programa prepara o material para cálculos posteriores, reconhecendo as unidades de contexto iniciais (UCI), que são constituídas pelas próprias entrevistas, dividindo-as em segmentos texto de tamanho similar (denominados “unidades de contexto elementar” ou UCE), agrupando as ocorrências das palavras em função das suas raízes e realizando o cálculo das suas respectivas frequências.

2) Cálculo de matrizes de dados e classificação das UCE. Esta etapa é caracterizada por cálculos que têm como objetivo classificar os enunciados simples ou as unidades de contexto elementar, a partir da distribuição das formas reduzidas (palavras ou léxicos) que elas apresentam. Isto é feito com ajuda de matrizes de frequências que cruzam as formas reduzidas do vocabulário com as UCE do *corpus* em análise. Utiliza-se nesta etapa o método de classificação hierárquica descendente, que consiste em repartir as UCE em duas

classes, em função do vocabulário que as compõem, de forma tal que se obtenha o maior valor possível numa prova de associação (Qui-quadrado).

3) Descrição das classes e das UCE escolhidas. Nesta etapa são gerados os resultados mais importantes, o programa executa cálculos complementares para cada uma das classes obtidas na etapa precedente, com a finalidade de possibilitar uma descrição das mesmas. Esta etapa fornece resultados que nos permitem a descrição das classes obtidas, pelos seus vocabulários característicos (léxicos) e pelas suas palavras com asterisco (variáveis). Para Reinert (1990), essas classes podem ser interpretadas como noções de mundo ou como quadros perceptivo-cognitivos com certa estabilidade temporal.

4) Cálculos complementares. Esta etapa é um prolongamento da terceira e nela são fornecidas as UCE mais características de cada classe, permitindo que se tenha o contexto de ocorrência do vocabulário das mesmas. Outro recurso desta etapa é permitir exportar as UCE obtidas para outros programas informáticos.

---

## CAPÍTULO 4 - ANÁLISE DO DENDOGRAMA

Buscamos sintetizar o conteúdo das falas dos sujeitos, provenientes dos textos das entrevistas realizadas a idosos com restrições alimentares, utilizando a relação entre as palavras, a frequência com que aparecem e suas associações em classe de palavras, com auxílio do ALCESTE (Análise Lexical por Conjunto de Seguintes de um Texto). Também apontamos enunciados para cada classe, que permitiram identificar o contexto em que se inserem as palavras.

As falas dos sujeitos foram agrupadas em quatro grandes eixos, conforme aparece no **Quadro 1** (p. 57). O primeiro eixo, “*A experiência da doença*”, abrange os conteúdos das classes 1 e 2; as quais denominamos “*eu e a doença*” (classe 1) e “*a doença*” (classe 2). Este eixo nos mostra a doença: o choque produzido no primeiro encontro consciente do idoso com a mesma e o relato das doenças que possuem. Esta experiência vivenciada pelo idoso determina, de alguma forma, o seu comportamento tanto individual como social.

O segundo eixo, “*O confronto: antigo x novo hábito alimentar*”, abrange os conteúdos das classes 3 e 7, as quais denominamos “*o prazer da comida*” (classe 3) e “*novos hábitos alimentares*” (classe 7). Este eixo refere-se ao prazer da comida e ao confronto com o novo hábito alimentar. A comida, primeira necessidade do homem e grande fonte de prazer, é restringida ao idoso com restrições alimentares, visto que deve aprender a conviver com um novo hábito alimentar, hábito que invade e modifica o antigo.

O terceiro eixo, “*A comida e suas relações*”, abrange os conteúdos das classes 4 e 5, as quais denominamos “*eu e a comida*” (classe 4) e “*a comida e o outro*” (classe 5). Este eixo refere-se à comida e suas relações. De um lado evidencia a vivência afetiva do indivíduo com a comida temperada com afeto, “*a comida da mamãe*”, e, do outro lado, a sua relação com o grupo: existe uma experiência de sociabilidade em torno da mesa, encontros de amigos e/ou familiares, celebrados em torno da comida.

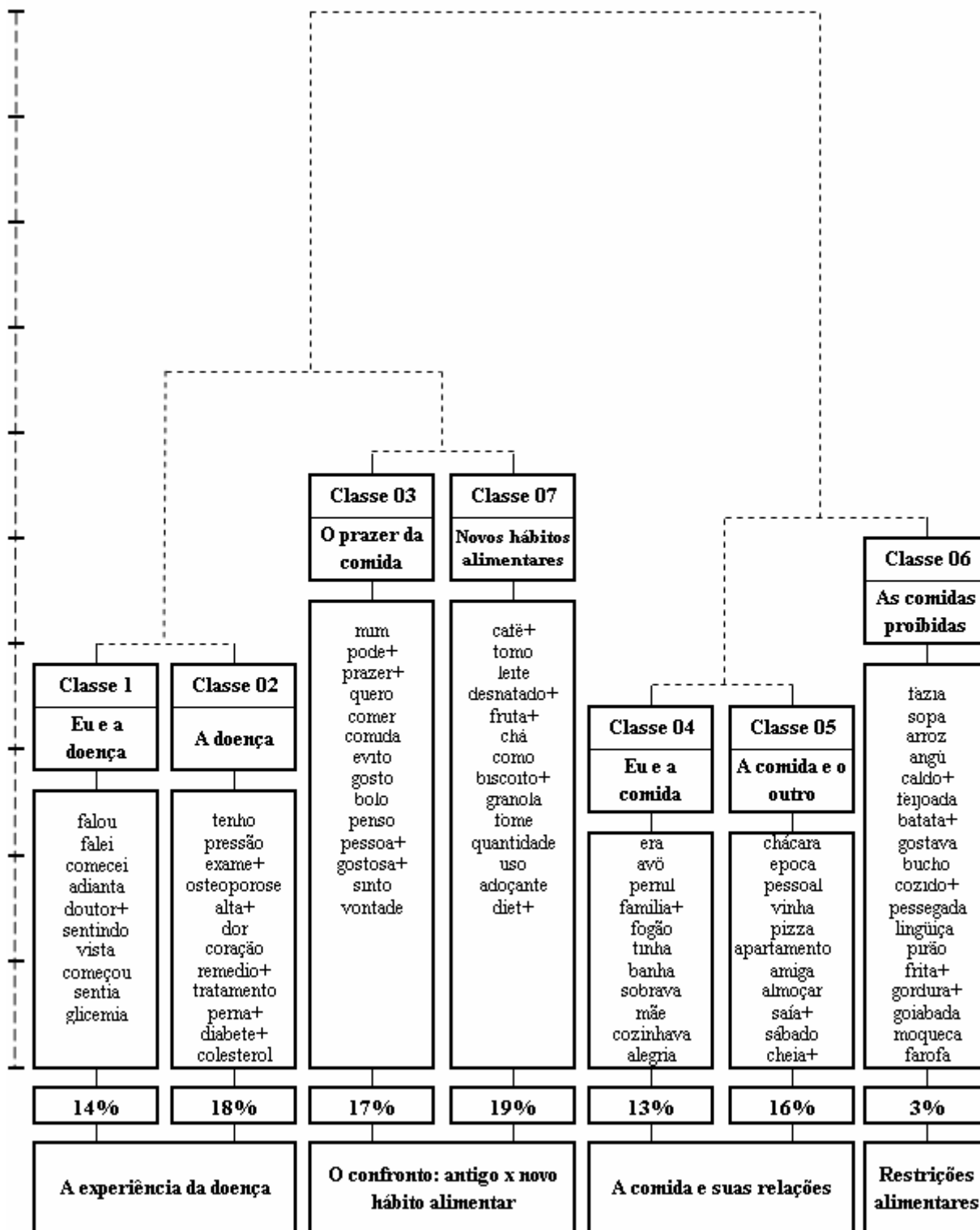
---

Finalmente, o quarto eixo, “*Restrições alimentares*”, corresponde à classe 6, que denominamos “*as comidas proibidas*”. A presença da doença sugere de alguma forma ao indivíduo a necessidade de adotar restrições alimentares. Cria-se assim dupla tensão: de um lado sente-se atraído pelo gosto e o prazer das comidas de um “tempo bom” em que podia comer de tudo, ainda muito vivo na memória do idoso, e de outro, ante as restrições impostas pela doença e a vontade de viver e viver com saúde, deve-se confrontar com o esforço em incorporar novos hábitos alimentares.



**Quadro 1: Estrutura dos tópicos abordados nas entrevistas dos idosos organizados em 7 classes.**

Teste do  $\chi^2$  no interior de cada classe e porcentagem de cada classe no interior do *corpus*



### Análise das palavras por eixos:

Apresentaremos um breve resumo com o percentual da contribuição de cada eixo no conteúdo das falas e a síntese do seu conteúdo; em seguida, na forma de Tabela, apresentaremos o vocabulário que se evidenciou nas classes, por ordem de frequência de ocorrência, e, a indicação da significação da sua ligação com a classe através da prova de associação do *qui-quadrado* ( $\chi^2$ ). Mencionaremos também alguns exemplos da relação dessas palavras entre si, na forma de trechos de entrevistas, utilizando as unidades de contexto elementar mais significativas de cada classe, que nos foram fornecidas pelo *software* Alceste.

#### Eixo 1 – A experiência da doença

As classes 1 e 2, por nós denominadas “*eu e a doença*” e “*a doença*”, respectivamente, contribuem com 32,00% do conteúdo das falas. Estas classes refletem a vivência presente do idoso: a doença e sua relação com a mesma.

*“...a minha saúde vai mais ou menos, sempre controlando tanto o diabetes como a hipertensão...tenho pressão alta que precisa controlar sempre e... esse problema agora que está havendo agora com as pernas...é artrose e o desgaste de joelho, né?, desgastou...”*

**Tabela 1:**

Formas (palavras) características do eixo 1 na Análise Hierárquica Descendente, por ordem de frequência:

Classe 1	$\chi^2$	Palavras
Eu e a doença	126,02	falou / falei
	42,80	comecei / começou
	26,96	sentindo / sentia
Classe 2	72,03	tenho
A doença	71,98	pressão
	71,00	exame
	63,00	osteoporose
	47,99	coração

Podemos observar na tabela que existe uma associação significativa das palavras nas classes. Os tempos verbais “*falou / falei*” indicam a força do diálogo entre o idoso e o seu

entorno (médico, irmãos...). O diagnóstico da doença, referido pelo médico, é externo ao indivíduo. Por outro lado, as palavras “comecei / começou”, “sentindo / sentia” têm uma conotação interna muito pessoal: indicam o momento em que a doença irrompe na vida do idoso,

*“... aí a vista começou a embaçar, comecei perder a visão, e quando cheguei no médico... ele falou bem alto: você está com diabetes...”*

*“... fui no médico porque eu estava me sentindo assim esquisita... aí o meu colesterol tava lá quase 400, tava enorme... aí eu comecei fazer o tratamento...”*

O verbo “ter” na primeira pessoa do presente do indicativo confirma a presença da doença no idoso. As doenças como hipertensão (*pressão*), osteoporose e cardíacas (*coração*) aparecem fortemente ligados entre si na classe.

*“...eu tenho pressão alta, e...eu andei tendo uns problemas aqui com o meu joelho, né? como eu falei eu fiz um tratamento, olha a...é como se diz é ...uma osteoporose...”*

## **Eixo 2 - O confronto: antigo x novo hábito alimentar**

As classes 3 e 7, por nós denominadas “o prazer da comida” e “novos hábitos alimentares” contribuem com 36,00% do conteúdo total das falas.

Os idosos deste estudo manifestam em suas falas de um lado o prazer das comidas, aquelas comidas consideradas bem gostosas por eles mesmos, e do outro a dificuldade em ter que conviver com um novo hábito alimentar, sem história e sem significado na sua experiência de vida.

*“...comer pra mim é uma satisfação, gosto. Gosto muito. Às vezes fico olhando o relógio pra ver se tá na hora de comer. Gosto de comida, é uma satisfação mesmo que eu tenho. Pra mim agora a comida é meu prazer maior, (risos, risos...)”*

*“...hoje em dia é mais assim: fruta, aquele doce dietético, aquela geléia dietética...pois é, aquela gelatina dietética... Agora quando eu tenho vontade de comer doce...aí eu vou amasso banana, boto aveia, punha adoçante, às vezes espreme uma laranja e bota um pouquinho de leite... aí como aquilo... é horrível, né?, mas pra mim é doce, né?... engana, engana, engana...”*

**Tabela 2:**

Formas (palavras) características do eixo 2 na Análise Hierárquica Descendente, por ordem de frequência:

<b>Classe 3</b>	<b>X<sup>2</sup></b>	<b>Palavras</b>
O prazer da comida	40,72	mim
	35,00	prazer
	30,34	quero
	20,68	comer / comida
<b>Classe 7</b>	101,48	café
Novos hábitos alimentares	78,07	leite
	44,30	desnatados
	38,20	fruta
	37,34	chá

A alta frequência da utilização do pronome “*mim*”, evidencia o profundo envolvimento pessoal dos idosos quando pensam no prazer da comida, “...*comer pra mim é uma satisfação*”. Os verbos “*quero*” e “*comer*”, expressam o veemente desejo da comida prazerosa.

Por outro lado, aparecem com forte associação os alimentos que compõem os novos hábitos alimentares dos idosos com restrições alimentares (*leite, produtos desnatados, frutas...*). Destaque especial ocupa a palavra “*café*”, bebida que aparece nas falas dos idosos como um alimento prazeroso, ao qual são obrigados ou a renunciar ou a diminuir significativamente seu consumo. A associação dessas palavras fica manifesta nos trechos a seguir:

*“...eu já mudei meu hábito, por exemplo, a sobremesa aqui em casa na maioria das vezes é salada de fruta e tem açúcar ao natural.”*

*“...queijo, só como queijo fresco ou ricota, né?...O leite que eu uso é mais magro é semidesnatado.”*

*“...eu tomava café antes de dormir... agora eu parei esse hábito Agora eu não posso tomar café... eu tomo leite e pingo o café no leite, não posso tomar o café puro... hoje, antes de dormir, eu como uma fruta, agora já não posso tomar café... não faz bem! tomo só com leite, mas boto o leite primeiro depois pingo o café... escurece só um pouquinho o leite...”*

### Eixo 3 – A comida e suas relações

As classes 4 e 5, por nós denominadas “*eu e a comida*” e “*a comida e o outro*” contribuem com 29,00 % do conteúdo das falas dos idosos.

As falas dos entrevistados mostram que a comida envolve emoção, evoca lembrança e afeto de um passado, ainda vivo na memória.

*“...eu lembro... nós morava em fazenda. Olha, uma comida simples que a minha mãe fazia que ninguém faz igual é abobrinha. Abobrinha verde, que abobrinha gostosa que a minha mãe fazia!, huuuum...! a gente peleja pra fazer não consegue,sei lá. Era da mão dela.”*

Esta comida do passado fala da sua historia de vida e está impregnada, ao mesmo tempo, do relato de seus relacionamentos sociais. Há uma alegria maior ao comer com outros.

*“... eu me lembro que quando meu avô fazia aniversário dele, ou natal ou páscoa a gente sempre festejava toda a família junta, meu avô matava leitão... fazia aquele leitão. Ele e meu pai fazia um leitão assado (risos, risos...) que eu nunca esqueço, aaah!... aquele leitão assado!...”*

**Tabela 3:**

Formas (palavras) características do eixo 3 na Análise Hierárquica Descendente, por ordem de frequência:

Classe 4	X <sup>2</sup>	Palavras
Eu e a comida	114,94	era
	48,14	avô
	39,49	família
	35,10	tinha
	25,63	sobrava
	20,11	cozinhava
	19,83	mãe
	10,01	alegria
Classe 5	101,87	chácara
A comida e outro	57,19	época
	57,19	pessoal
	44,25	vinha/vinham
	23,25	almoçar
	15,44	sozinha
	13,33	cheia

A presença forte dos verbos no passado “*era, tinha*”, ligada às palavras “*avô, família, mãe*” evidencia um tempo bom, de fartura (*sobrava*), em que o sujeito vivenciava com “*alegria*” o aconchego e o carinho da família, em torno à comida (*cozinhava*).

*“O que minha mãe fazia lá na fazenda era tudo bom!... feijão refogado assim aquele cheiro de alho... então tudo era muito gostoso!...”*

*“...eu tinha um cunhado e ele assava um pernil inteiro, ele gostava de cozinha e fazia aqueles pratos lá que parecia que era um banquete pra todo mundo... sobrava muito (risos, risos...) ai meu Deus! Era muita comida mesmo, viu...”*

O aspecto social da comida aparece nas palavras geradas pelo Alceste como mais associadas à classe 5. Revela-se a grande sociabilidade que havia numa época sem restrições alimentares, uma ação constante de ir e vir (*ia / iam; vinha / vinham*), onde “*o pessoal*” se encontrava em volta da mesa. Observa-se também o sentido aglutinador e a força de congregação da comida (*almoçar*). A casa ficava “*cheia*”, em contraposição ao momento atual do idoso (*sozinho*).

*“...fazia noitadas de pizza... aquele pessoal amigo iam lá... fazia tudo... massa, molho, tudo... a gente morava em chácara... tinha fim de semana que tinha umas dezessete a dezoito pessoas em casa... o pessoal trazia colchonete, aquela sala ficava cheia de gente... até tremo quando eu lembro...”*

*“...a gente tinha mais convívio era mais gente, né?... nossos parentes sempre foram muito chegados, todo domingo vinha visitar e almoçar... agora tô sozinha com a minha filha, e as pessoas aqui são mais reservadas... a gente tá num prédio não conhece quase ninguém do prédio, né?”*

#### **Eixo 4 – Restrições alimentares**

A classe 6, por nós denominada “*as comidas proibidas*” contribui com 3,00 % do conteúdo das falas. Entretanto, os idosos lembram, nos mínimos detalhes, as comidas que faziam parte dos seus hábitos alimentares e que hoje não podem mais ser celebradas por eles devido à constatação da doença.

*“Antes eu podia comer de tudo... agora já não pode né?... agora já não como qualquer coisa... hoje mesmo eu vou comer rúcula... Antes eu chegava fritava lingüiça e mandava pra dentro... arroz, feijão e lingüiça, fazia uma farofa... que eu gosto muito de farofa.”*

*“Antes eu comia cozido, agora nunca mais fiz por causa do sal... e também fica gordura por causa das carnes, lombo, lingüiça, costela de porco, isso tudo levava no cozido agora não como mais.”*

**Tabela 4:**

Formas (palavras) características do eixo 4 na Análise Hierárquica Descendente, por ordem de freqüência:

Classe 6	X <sup>2</sup>	Palavras
As comidas proibidas	60,31	fazia
	34,03	angu/pirão
	33,76	feijão/feijoada
	33,04	batata
	32,70	gostava
	29,13	bucho
	27,62	cozido
	19,36	pessegada
	19,09	lingüiça

A tabela evidencia as comidas apreciadas pelos idosos. O tempo verbal “*fazia*”, no passado, traz à memória a época em que o sujeito podia preparar e consumir suas comidas prediletas.

*“...quando eu estava no Rio eu fazia bucho, eu gosto muito de dobradinha...fazia com lingüiça e batata e... ficava muito gostoso! ...nunca mais fiz porque é com lingüiça, e bucho também é gordo. Outro dia comprei bucho, mas não fiz com lingüiça não, fiz só com batata. Mas eu fazia com lingüiça... comprava aquela lingüiça calabresa cortava em rodela, fazia ensopada com dobradinha, lingüiça e batata, ficava gostoso!... mas agora só com batata ( risos, risos...) agora isso tudo ta cortado né?”*

A seguir, aprofundaremos na análise das falas dos sujeitos estudando o conteúdo das classes geradas pelo Alceste.

## **CAPÍTULO 5 - ANÁLISE DAS FALAS DOS SUJEITOS**

Quando falamos dos alimentos e da alimentação, estamos falando da vida e da história humana através de uma atividade cotidiana que, além de fornecer as substâncias necessárias para viver, é uma das principais tarefas pelas quais o ser humano satisfaz e manifesta seus sentimentos, emoções e tradições.

O alimentar-se é um ato vital, sem o qual não há vida possível, mas, ao se alimentar, o homem cria práticas e atribui significados àquilo que está incorporando a si mesmo. Isso vai além da utilização dos alimentos pelo organismo. Para Claude Fischler (1995) o homem nutre-se de imaginário e de significados, partilhando representações coletivas. Se é possível avaliar o valor nutritivo do alimento (um combustível a ser liberado como energia para sustentar o corpo) o ato alimentar implica também em um valor simbólico que deve ser aprofundado.

Estudar a alimentação com uma visão que transcenda a simples satisfação fisiológica, pode permitir a compreensão dos fatores que influem nos comportamentos alimentares. Identificar o simbolismo da alimentação para o ser humano ajuda o profissional em Gerontologia a compreender o mencionado simbolismo na velhice.

Analisaremos a seguir cada uma das classes identificadas na análise das entrevistas.

### **5.1. Eu e a doença (classe 1)**

Esta classe nos mostra o primeiro encontro consciente do idoso com a doença e sua repercussão no indivíduo e no seu entorno social. Antes de entrarmos na análise propriamente dita das falas dos sujeitos, vamos tentar aprofundar um pouco o conceito de doença.



Sabe-se hoje que noções, como as de saúde e doença, aparentemente simples, referem-se, de fato, a fenômenos complexos que conjugam fatores biológicos, sociológicos, econômicos, ambientais e culturais. (UCHÔA; VIDAL, 1994). É por isso que atualmente existem diversos tipos de abordagens do binômio saúde-doença, construídos desde perspectivas diferentes, porém complementares.

O dualismo cartesiano que legou às ciências naturais e sociais uma concepção mecanicista do corpo e de suas funções, com a conseguinte visão reducionista dos fenômenos saúde e doença, está sendo superada por uma concepção mais abrangente. Desde o início deste século, sociólogos e antropólogos aportaram uma contribuição muito importante ao demonstrar, com estudos empíricos, o fato de que a doença, a saúde e a morte não se reduzem a uma evidência “orgânica”, “natural”, “objetiva”, mas estavam intimamente relacionadas com as características de cada sociedade. Isto é, revelou-se que a doença é uma realidade construída e que o doente é um personagem social (MINAYO, 2000). Segundo essa autora:

Doença é sinônimo de infelicidade individual e coletiva: representa o rompimento do homem com seus limites estabelecidos pelas normas e regras da sociedade. Saúde significa bem-estar e felicidade: ela própria, explicitamente ou no “silêncio do corpo”, é a linguagem preferida da harmonia e do equilíbrio entre o indivíduo, a sociedade e seu ecossistema (Ibid., p.194).

Dentro deste esforço por interpretar e discutir no binômio saúde-doença, chama particularmente a atenção o pensamento de Bakhtin (1978). Para ele o ser humano não existe isolado, sua experiência de vida se tece, entrecruza-se e interpenetra com o outro. A noção do eu nunca é individual, mas social. Bakhtin sustenta tais afirmações baseado na sua teoria do “dialogismo”, onde tudo se reduz a diálogo, à contraposição dialógica enquanto centro. Tudo é meio, o diálogo é o fim. Uma só voz nada termina, nada resolve. Duas vozes são o mínimo

de vida. A consciência individual é, por tanto, um fato social e ideológico desde esta perspectiva dialética do dialogismo.

Para Geertz (1989) a cultura é um universo de símbolos e significados que permite a um grupo interpretar sua experiência e guiar suas ações. Esta definição ressalta a participação essencial da cultura na construção de todos os fenômenos humanos: percepções, emoções e ações.

Seguindo esta linha de pensamento Uchôa (1997) entende que a experiência da doença não pode ser considerada, segundo como um simples reflexo do processo patológico no sentido biomédico do termo e sim como uma construção cultural que se expressa em “maneiras específicas de pensar e agir”.

Segundo Alves, Rabelo e Souza (1999) uma abordagem centrada na experiência nos permitiria reconhecer dimensões importantes da aflição e do tratamento que escapam aos estudos desenvolvidos segundo a ótica biomédica, e aos trabalhos antropológicos e sociológicos tradicionais. Na ótica biomédica, a ênfase nos aspectos orgânicos dos processos de doença e cura conduz a uma omissão da dimensão de sentido de que se revestem tais processos: o corpo/objeto da ciência médica substitui o corpo vivido, fonte e condição para nossa relação com um mundo de objetos. No âmbito das ciências sociais, a ênfase nos aspectos ideais ou simbólicos da doença e cura conduz a uma desvalorização das sensações e práticas encarnadas dos sujeitos doentes: trata-se do corpo/texto, espelho da cultura, que substitui o corpo vivido, fundamento de nossa inserção no mundo da cultura e ponto de partida para a reconstrução contínua desse mundo.

De acordo com Csordas (1994) reduzir a experiência da doença a uma determinação biológica, tanto quanto toma-la como efeito da cultura, ou mesmo como resultado da combinação entre ambos os ‘fatores’, conduz a uma visão por demais parcial e empobrecida dos processos de adoecimento e terapia.

É fundamentalmente no mundo da vida cotidiana que se elaboram e desenvolvem as ações conjuntas para se lidar com a doença. Este mundo constitui o substrato comum no qual agimos e compreendemos as nossas ações e as ações dos outros (ALVES; RABELO; SOUZA, 1999).

Para estes mesmos autores, a doença constitui precisamente uma situação problema, que põe em xeque a atitude natural e exige dos indivíduos medidas normalizadoras, que lhes permita enquadrar a experiência geradora de ruptura em esquemas interpretativos e reintegrá-la, assim, à zona não questionada da vida cotidiana. Constitui muitas vezes uma situação que revela a insuficiência do conhecimento à mão e, por conseguinte, mobiliza os indivíduos a buscarem novas receitas práticas para explicar e lidar com o problema. A doença antes de ser uma questão intelectual sobre a qual é preciso teorizar, é uma questão prática; o que explica porque os indivíduos, uma vez que se sintam capazes de colocá-la sob controle, suspendem o processo de questionamento e problematização a que se haviam dedicado (Ibid.).

A ênfase nas experiências de indivíduos singulares busca elucidar os modos pelos quais os indivíduos se reorientam em um mundo – de relações com outros, atividades e planos coletivos – por vezes profundamente alterado pela doença. Interessa-nos compreender interações e diálogos, mas também as emoções, imagens, projetos e identidade que constituem um contexto para essas interações, ao mesmo tempo em que são constituídos continuamente reconstituídos no seu transcurso (Ibid.).

A seguir, apresentamos alguns trechos de entrevista nos quais o idoso relata seu “encontro com a doença”, Tentaremos descobrir o homem que “nasce” com a doença. O trecho que segue nos mostra um verdadeiro ritual da passagem entre a saúde e a doença:

a) O ambiente de abundância em que vivia:

*“... na chácara tinha muita coisa assim, como manga, a gente bebia muito suco de manga. Manga é muito boa. Bebia muito caldo de cana, que nos tínhamos cana plantada, tinha*

*moenda, então a gente fazia o caldo de cana na hora, tomava em excesso porque eu não sabia que tinha, o diabete” (NFS, contadora, paulista, 658 anos)*

b) O encontro pessoal com a doença. Busca uma explicação e conclui que a causa está no seu estilo de vida, no consumo excessivo de alimentos.

*“...muita laranja, muito suco de laranja e tanta coisa que você vai acumulando, acumulando, acumulando e chega um dia e estoura. né? Como estourou [...] teve um dia que veio o pessoal de São Paulo e meu sobrinho cada vez que chegava na chácara, oh tio posso pegar cana? Falava pode, e nós tínhamos uma moenda pequena... ele ia lá cortava a cana, trazia, instalava a moenda, piscina aqui, a moenda aqui, fazia os caldos todo ali, tirava todo aquele caldo de cana... e a gente com jarro de gelo, jarro de limão... aí sentava tudo na beiradinha da piscina... tudo em volta da piscina assim, olha, eu arrepio toda... e caldo de cana pra baixo. Então nesse dia... eles foram embora de noite né?... foram embora... mais quando eles saíram, eu comecei a sentir tontura, comecei me sentir mal, sabe?...deitei no sofá lá na sala... tudo já era o açúcar fazendo mais efeito e eu nem sabia que tava com diabetes... então no dia seguinte a vista começou a atrapalhar... sabe?, começou a embaçar, comecei perder a visão, começou a encher de ferida aqui... eu era gorda... mas nunca havia tido isso...encheu de ferida aqui embaixo da barriga...” (Ibid.).*

c) O choque: o diagnóstico médico que se impõe:

*“...quando tava melhorzinha que eu podia vestir roupa, aí eu fui na doutora [...] aí que ela falou: você esta com diabete, bem alto, já na hora ela pegou uma caixa de remédio e falou tome esse comprimido já...” (Ibid.).*

O indivíduo desfrutando de uma situação de fartura num encontro familiar. O encontro com a doença foi algo inesperado. O forte choque ocorre na consulta médica ao descobrir que ela está com diabete (o médico falou *bem alto*). No trecho a seguir, da mesma entrevista, observa-se como procura entender a doença e a forma como age no seu corpo, partindo da explicação do médico

*“...pelo que eu entendi,...o negocio é o seguinte: nós temos uma reserva no organismo...de insulina, então você come, come, come, toda aquela insulina vai pra cá...vai nessa reserva mais ou menos. Na hora que você deixa de comer o doce, ele vai...o seu organismo vai pedir um pouquinho...então ele pega um pouquinho disso que ta reservado e traz aqui no teu sangue...o medico falou não adianta você ficar sem comer, uns dois, três dias antes de você vim fazer exame porque não vai resolver nada, porque ta tudo estocado...foi isso que eu entendi” (Ibid.).*

Numa outra entrevista aparece a experiência vivida e como o indivíduo busca a causa do surgimento da doença no seu comportamento alimentar:

*“...pressão alta eu tenho desde que minha filha nasceu, então aos 35 anos eu já comecei com pressão alta, sabe sempre tive pressão alta, sempre tive controle da pressão. O colesterol não, o colesterol foi uma vez que eu fui numa viagem pra Europa aí eu comi batata daquele jeito, risos, risos...comi uma porção de coisa lá carnes, as coisas são bem temperadas... aí quando cheguei aqui fui no médico, sabe? porque eu estava me sentindo*

*assim esquisita... aí o meu colesterol tava lá quase 400, tava enorme... tava lá em cima, né? aí eu comecei a fazer o tratamento” (JSR, dona de casa, paulista, 86 anos)*

O mesmo indivíduo relata o tratamento e as dificuldades em segui-lo, e a busca de soluções nascidas da experiência do seu grupo.

*“...primeira coisa foi a alimentação, eu tinha engordado muito, então eu tive que fazer uma alimentação pra emagrecimento [...] Eu me trato com o geriatra...antes dele eu me tratei com um ortomolecular...que me deu esse regime todo praticamente vegetariano né?, e eu me senti bem e emagreci, fiquei muito boa...mas aquilo vai enjoando a gente, enjoa, né? sempre aquele tipo de comida... então peguei um geriatra, e ele mandou eu fazer... disse você pode comer de tudo só que não come muito, um pouco só, né? faz um prato pequeno [...] quando eu como a mais... eu pego o boldo...amasso ele com a água, a folha... eu amasso bem e tomo aquela água umas duas vezes...acalma bem...”.(Ibid.).*

Conforme mencionamos anteriormente, a doença antes de ser uma questão intelectual é uma questão prática (ALVES; RABELO; SOUZA, 1999). O indivíduo busca outro tipo de tratamento que esteja nas suas raízes culturais ou no seu entorno. Para Freitas (1997) a complementação de chás faz parte de um ritual que fortalece a comida pela crença e fé em folhas medicamentosas ou sagradas. O receituário da dieta, assim como o do remédio de farmácia, transcendem o texto.

Na hora do tratamento, o indivíduo sempre busca soluções na experiência do cotidiano que lhe permitam reorientar sua vida:

*“Para o diabetes bom é usar os produtos naturais que tem agora, não medicamento mas as batata yacon, um outro produto que é cipó, por exemplo eu trouxe agora lá de Belém quando eu fui, o cipó miraruira, é próprio só pra diabético....é da Amazônia, você faz o chá e bebe durante o dia, é um produto natural. A batata Yacon que eu tomo em jejum, em jejum eu tomo essa batata. Não é cozida é crua, descasca e come em jejum...” (CAS, doceira, paraense, de 71 anos).*

*“Dali fui a nutricionista...do hospital de base foi que fez a dieta, fez tudo, me orientou. Eu tomo dois remédios pro diabetes...eu tomo dois [...] Por minha conta eu também tomo aquele pó de maracujá, né?...eu compro pó de maracujá...isso aqui é pó de maracujá, farinha de maracujá...não tem gosto nenhum não...ajuda e muito a baixar o diabetes, você pode misturar no...feijão e onde você quiser...você pode misturar na comida e comer.” (MC, doceira, carioca, 60 anos)*

O choque produzido pela doença, que chega de repente na vida do indivíduo, invadindo seu corpo e desarrumando seu cotidiano, aparece de forma muito expressiva no seguinte trecho:

*“...eu cheguei no hospital de base...passando muito mal, me sentindo muito mal...A médica se espantou, né?...parecia que eu tava carregando o mundo nas costas, né?...e as perna doendo...aí ela me deu um papel, me mandou pro pronto socorro...foi feito glicemia na hora né?...eu tava com quinhentos e pouco...tanto açúcar como... triglicerídios, os dois...aí não voltei pra casa, já fiquei internada”. (Ibid.).*

A doença faz com que o indivíduo se sinta fragilizado. Ele descobre que não é mais a mesma pessoa, pois não é apenas o corpo que está doente, mas o ser humano que sofre em sua totalidade.

*“...às vezes eu ia almoçar três horas da tarde. Agora depois que deu o diabetes...inclusive quando eu sai do hospital, eu fui trabalhar...eu esqueci do almoço, quando deu uma hora da tarde eu comecei a passar mal...com uma crise de hipoglicemia, eu tinha acabado de enrolar pão de queijo...aí eu comecei a me sentir mal...comecei a tremer, tremer...e aquela agonia ruim...então todos gritaram ta passando mal...não dei conta de andar...as pernas não obedeceu, levantei e as pernas não obedeceu...não tinha home que me agüentasse, eu pesava cem quilos. Aí eu pedir gente...me prepara aí um copo de café com leite, que era a coisa mais fácil que tinha na mão...com açúcar...aí ela botou na minha boca...desceu o primeiro gole, segundo, quando desceu o terceiro eu já tava boa...e depois toma o corpo a doer...porque mexeu com tudo, você treme, treme...”(Ibid.).*

Resulta esclarecedor o pensamento de Leonardo Boff, quem descreve que:

A doença significa um dano à totalidade da existência. Não é o joelho que dói. Sou eu, em minha totalidade existencial, que sofro. Portanto, não é uma parte que está doente, mas é a vida que adocece em suas várias dimensões: em relação a si mesma (experimenta os limites da vida mortal), em relação com a sociedade (se isola, deixa de trabalhar e tem que se tratar num centro de saúde), em relação com o sentido global da vida (crise na confiança fundamental da vida que se pergunta por que exatamente eu fiquei doente? (1999, p.19).

Boff resume, ao nosso ver, de uma forma bem simples, o complexo fenômeno do binômio saúde-doença.

Outro aspecto observado nas entrevistas é o sentimento de auto-estima. O indivíduo valoriza os cuidados com o próprio corpo.

*“...eu considero que a maior riqueza que eu tenho é meu corpo e a saúde. Se eu não cuidar da minha saúde quem vai cuidar?...Então, se eu provocar doença no meu corpo ninguém me cura também, né?. Nunca fui de abusar, de...desequilibrar, não, porque quem gosta mais de mim sou eu.” (MRF, dona de casa, mineira, 82 anos).*

É interessante também observar a reflexão que o indivíduo faz sobre como a doença toma corpo no seu corpo. A doença é algo que se entranhou no seu corpo, como decorrência do seu estilo de vida e do tipo de atividade que desempenhava, por isso manifesta um sentimento de culpabilidade pessoal e um comportamento de aceitação.

*“Meu diabete é adquirido[...] Eu não sei se esse meu diabete adquirido foi até de trabalhar com muito açúcar, porque eu lá em Fortaleza eu dava curso de bolo, salgados, bolos confeitados, rendado, fazia muita encomenda de casamento. Não sei se aquele açúcar vinha pelas mãos, não sei (voz baixa) só sei que apareceu esse diabetes nessa época [...] O diabetes seria pra mim uma decorrência da vida também, tudo que aconteceu durante a vida. Porque não me atingiu assim me deixando complexo, ou me deixando revoltada, não, não...uma coisa que apareceu, não é? eu não pedi pra aparecer, colaborei pra aparecer, (risos, risos...) mas não me revoltei ah!...sou diabética!, não!... Depois os recursos são tantos, né? que a gente não dá pra se revoltar. E eu sou uma pessoa que eu já passei tanta coisa na vida que já nada me revolta,(risos, risos...) Sempre fui assim, as coisas ruins da vida encarei de frente. Nunca fugi da raia, minha vida foi difícil...” (CAS, doceira, paraense, de 71 anos).*

Para Monteiro (2005) o ser humano é maior do que a soma de suas partes: não é um conjunto de blocos de ossos e músculos empilhados e nem um modelo de máquina cartesiana com peças separadas. O ser humano é multidimensional, vivendo numa complexa rede de relações com tudo e com todos. Nesse sentido, todo organismo humano, como um sistema complexo, possui um dinamismo que requer flexibilidade para seu desenvolvimento.

O envelhecimento do ser humano não pode se resumir a um sentido único de declínio, mas deve ser visto como um processo contínuo de transformação, que supõe os fenômenos físicos, biológicos, psicológicos, sociais e culturais interdependentes. Considerar a doença do velho de modo isolado é ser simplista demais, corroborando a idéia fragmentada de que o corpo adocece e não o sujeito que sofre. O ser humano não está saudável porque se

encontra fragmentado, faltando algo para estar inteiro e pleno no modo que conduz a própria vida. Restabelecemos nosso estado saudável quando conseguimos encontrar aspectos perdidos que devolvam a inteireza de nosso ser, tornando-nos íntegros novamente (Ibid.).



## 5.2. A doença (classe 2)

Esta classe traz a relação das doenças apresentadas pelos idosos entrevistados. A seguir colocamos um breve resumo das mesmas trazendo fragmentos das entrevistas onde o indivíduo declara sua condição atual de enfermo.

Constatamos que no grupo estudado as doenças cardiovasculares foram as que apareceram com maior frequência. Hipertensão arterial, dislipidemia e insuficiência cardíaca representam 48% das doenças referidas.

*“...tenho pressão alta que precisa controlar sempre...”*

*“...eu tenho colesterol... eu tomo remédio de colesterol umas duas vezes por semana...”*

*“...eu já operei o coração... botei quatro safenas e... afetou um pouco a parte esquerda... tomo remédio pro coração...”*

As doenças osteometabólicas como artrose e osteoporose representam 26% das doenças referidas pelos idosos.

*“...e esse problema agora que está havendo agora com as pernas...é artrose e o desgaste de joelho, né?, desgastou...”*

*“...a osteoporose eu fiquei sabendo em 1997... eu tomo remédio pra osteoporose...”*

Entre as doenças endócrinas, nutricionais e metabólicas destaca-se o diabetes, com 16% das doenças referidas.

*“...eu sou diabética, né? e a minha saúde tenho acompanhamento pelo endocrinologista. Eu tomo medicação pro diabetes e adoçante que eu uso normalmente...”*

*“...olha... eu fiquei diabética com... 51 anos, que a minha é aquela de mellitus tipo 2... com 51 anos que eu fiquei diabética...”*

Em último lugar aparecem as doenças gastrintestinais, como gastrite e colecistectomia (retirada da vesícula), que representam apenas 10% das doenças referidas.

*“...estou tomando remédio pra uma gastrite... e essa gastrite não é de bactéria...”*

*“...eu tinha pedra na vesícula, operei a vesícula... faço acompanhamento com geriatra, só tenho a restrição alimentar porque quando eu tirei a vesícula fica faltando alguma coisa...”*

### 5.3. O prazer da comida (classe 3)

Brillat-Savarin (2005) ao escrever sobre a fisiologia do gosto, considera que o universo nada significa sem a vida, e tudo o que vive come; que os animais se repastam, e o homem come; e que o Criador, ao obrigar o homem a comer para viver, o incita pelo apetite e o recompensa pelo prazer. Comer é um ato prazeroso.

Após uma boa refeição, o corpo e a alma gozam de um bem-estar especial. Fisicamente, ao mesmo tempo que o cérebro se revigora, a face se anima e se colore, os olhos brilham, um suave calor se espalha em todos os membros. Moralmente o espírito se aguça, a imaginação se aquece, os ditos espirituosos nascem e circulam (Ibid, p.171).

Claude Fischler (1995) ao refletir sobre a alimentação humana chama a atenção para a relação íntima que o ato alimentar contém:

Comer: nada de mais vital, nada de tão íntimo. “Íntimo” é o adjetivo que se impõe: em latim, *íntimus* é o superlativo de interior. Incorporando os alimentos, nós os fazemos aceder ao auge da interioridade. [...] o vestuário, os cosméticos, estão apenas em contato com o nosso corpo; os alimentos devem ultrapassar a barreira oral, se introduzir em nós e tornar-se nossa substância íntima. Há então, por essência, alguma gravidade ligada ao ato de incorporação: a alimentação é o domínio do apetite e do desejo gratificados e do prazer (Ibid., p. 7).

Diane Ackerman (1996) afirma que a comida é grande fonte de prazer, um mundo complexo de satisfação, tanto fisiológica quanto emocional. Para Carneiro (2003) a comida não é só a primeira necessidade do homem, mas um prazer. Seguem extratos das falas dos participantes na pesquisa, que evidenciam o afirmado pelos autores:

*“...quando estou comendo eu não penso nem em vida nem em morte entendeu?, eu penso que é um momento de prazer aquele que eu estou comendo. E eu sinto apetite, vontade de comer...a comida pra mim é prazerosa...” (ISS, advogada, carioca, 66 anos).*

*“...a comida é uma maneira de você está viva né?...de você se alimentar, de você pegar energia, ela tem esse sentido né?...mas eu acho prazeroso também assim nesse sentido de é gostoso, tem essa coisa né?, comer dá prazer...!” (Ibidem).*

A idéia da comida como prazer humano principal, torna-se mais forte na velhice. Alguns autores, como DaMatta e Ackerman, sugerem uma certa interligação entre o prazer de comer e o prazer sexual. As grandes orgias sexuais das festas baquianas começavam sendo regadas por grandes quantidades de comida e bebida. As comidas se associam à sexualidade, de tal modo que o ato sexual pode ser traduzido como um ato de comer, abarcar, englobar, ingerir aquilo que é (ou foi) comido (DAMATTA, 2001). Ackerman (1996) considera o ato de comer uma ação sexual, por motivos estritamente físicos. Usamos a boca para várias coisas –falar e beijar, assim como para comer. Os lábios, língua e órgãos genitais possuem os mesmos receptores neurais, que os tornam supersensíveis, altamente carregados. Na velhice o prazer de comer adquire um sentido tão forte que chega a suplantar por vezes até o próprio prazer sexual. Uma das participantes confirma o exposto pelos teóricos, e, em suas palavras:

*“Comer pra mim é uma satisfação, gosto. Gosto muito. Às vezes fico olhando o relógio pra ver se ta na hora de comer. Gosto de comida, é uma satisfação mesmo que eu tenho... principalmente pra mim agora que os prazeres agora de... não são mais os prazeres da juventude. Eu agora sou viúva, sou sozinha Pra mim agora a comida é meu prazer maior, (risos, risos...) a pesar que meus filhos vivam bem né?...todos tenham saúde, meus netos e tudo... o prazer mesmo meu que tem que ser pra mim é a alimentação...eu gosto de comer, né?...” (JSR, dona de casa, paulista, de 86 anos)*

O prazer de comer sofre limitações importantes e significativas que vem motivadas geralmente pela presença da doença. Processos como hipertensão arterial, diabetes, dislipidemia, etc., impõem fortes restrições na alimentação. Isso gera no idoso, acometido por algumas destas doenças, sentimentos por vezes de nostalgia e outras de frustração, tal como destacamos a seguir:

*“...feijoada agora com essa diabetes não dá... pra mim comer uma feijoada tem que ter uma caipirinha. Depois da minha operação não posso comer pimenta... porque... fica tudo irritado e arde muito. Agora eu gosto de uma pimentinha...” (MC, doceira, carioca, 60 anos).*

Dentro deste contexto o trecho seguinte aporta novos matizes, chegando a esboçar as profundas raízes culturais do prazer da comida:

*“...doce... eu gosto de muita coisa, eu gosto de tudo. Eu sou boca boa minha filha. Como que é uma beleza. Fruta , manga, nossa mãe!, eu adoro!, chegar no tempo de manga aí eu*

*adoro! doce tudo que é assim... café com açúcar não tomo, suco com açúcar não tomo... sorvete eu já não tomava. A única coisa que eu não como é doce e pão, ah! eu adoro pão!, quem é que não gosta de pão?. Pão, biscoitos, essas coisas, ah! isso é minha praia! Olha eu gostava e gosto muito dessas coisas...eu deixei de comer coisas que eu gosto muito mesmo. Sabe uma das coisas que eu adoro é canjica branca, mugunzá... ah! ...eu adoro!...com amendoim. Outra coisa é arroz doce, você caramela um pouco de açúcar e faz o arroz, fica aquele creme assim, aquela cor linda... é muito bom!. Olha sabe o que é que eu gosto mais é a minha cultura, a minha origem, as coisas da minha origem. Essas coisas aí são as coisas da minha origem... que a gente comia lá... pamonha, papa de milho verde, curau né? isso até hoje pra mim eu acho muito bacana, nossa!. Eu sou boa de gostar das coisas, mas essas coisas pra mim..." (MJB, pedagoga, capixaba, de 76 anos)*

Por vezes as restrições impostas, com uma visão predominantemente biológica, sob o objetivo de prolongar a vida, se distanciam dos aspectos sócio-culturais da pessoa. Isso faz com que fiquem afetados os costumes, os interesses e as preferências das pessoas; isto é, vende-se a idéia de que o conceito de uma vida mais longa implica em numerosas limitações, com a conseguinte redução das possibilidades do prazer, ficando a alimentação submetida a câmbios drásticos, por vezes desnecessários. Isso pode produzir efeitos negativos no que se refere à qualidade de vida justamente por esquecer que a alimentação vai além de uma ação puramente material e que está relacionada com aspectos relevantes na vida das pessoas (FERNANDEZ; BUSTILLOS, 2005).

Nesse sentido é perfeita a análise de Freitas (1993):

A dieta, ou restrição alimentar [...] atua como um personagem fantasioso de um momento da vida... Simbolicamente é um instrumento perverso que invade a sua vida, a sua morada... e quebra, inevitavelmente, seu cotidiano... A representação simbólica da dieta registra o castigo para a cura.. (p.114)

Por outro lado, o prazer de comer é tão forte que às vezes o indivíduo come compulsivamente, ficando posteriormente com sensação de culpa, conforme relato a seguir:

*"Eu até tenho preocupação com meu colesterol alto, eu até às vezes penso assim que eu tenho que mudar...tem horas que bate aquela coisa, não é uma coisa constante mas tem hora que bate, penso puxa vida! posso ter entupimento das veias, infarto, aquela coisa toda né? Eu acho assim que... o que me preocupa, não é que eu comi isso, aquilo, aquilo outro não, entendeu?, é a quantidade, a frequência... Por exemplo hoje: aí eu fiz essa dieta bonitinha, aí chega de tarde e minha filha diz: ah mãe, vou pegar uma pizza. Eu como, e tudo que eu fiz foi por água a baixo; aí eu vou e como, não é um pedaço de pizza entendeu?, eu como uma quantidade maior [...] depois que eu como eu sinto, e principalmente quando de noite eu não durmo direito por causa da comida, eu comi fora do horário, eu comi o que não devia,né? [...] aí eu penso assim: puxa vida porque que eu fiz*

*isso?... porque que tive que comer dois pedaços de pizza?, porque que eu tive que fazer isso?..." (ISS, advogada, carioca, de 66 anos).*

O sentido do prazer da comida é tão profundo que, mesmo longe no espaço e no tempo da casa materna, a pessoa sente prazer em lembrá-la. O gosto, o cheiro, o sabor da comida da infância ficam incrustados na memória, e fazem com que o indivíduo reviva as sensações prazerosas.

*"...é um prazer lembrar da comida né? a gente parece que ainda tem vivo aquele sabor....Fica a lembrança, fica bem ali né? retida, você tem condições de lembrar do gostinho das coisas...o cheiro, nossa senhora!...O sonho da gente também leva sempre a gente pro lugar né?, não só lá na minha roça e a casa da minha avó também na cidade... que eu morei lá muitos anos". (MJB, pedagoga, capixaba, de 76 anos).*

Um determinado sentido religioso, a fé em Deus, pode fazer com que a pessoa voe mais alto, e encontre alegria e prazer na comida atual, mesmo sendo bem diferente dos prazerosos antigos hábitos alimentares.

*"A costelinha eu gosto, mas dizer que eu sinto falta eu não sinto...gosto, mas eu não sou de sentir falta...Gosto da pimenta e gosto da bebida até hoje...eu gosto de um uísque, o que é isso?, um vinho...quando a gente era criança papai comprava junto com o italiano um barril de vinho do sul lá do Paraná e então a gente todo dia no almoço tomava um dedo de vinho assim (risos, risos...) Se tem coisa que eu não posso fazer mas eu já fiz, pronto. Eu penso assim: se eu não posso comer isso, mas Deus fez tanta coisa pra comer e pra beber então porque que eu vou teimar em comer o que faz mal. Se eu teimar eu sou uma idiota, não gosto de mim. Mas eu gosto de mim [...] dizem que eu tenho desejo porque comia isso e não como mais, mas não tem isso não. Se quando teve eu pude comer e se não tem agora não posso, não faz mal eu como outras coisas. Eu não sou presa a ...condicionada a certas coisas. O mundo é muito grande e tem muitas coisas pra gente desfrutar, que Deus deu pra gente desfrutar. Só não sabe desfrutar quem não quer, né?" (MRF, dona de casa, mineira, de 82 anos).*

A religião pode ser vista como um recurso de enfrentamento que pode oferecer respostas às exigências da velhice, porque facilita a aceitação das perdas ligadas ao processo de envelhecimento, bem como oferece ferramentas psicológicas para o enfrentamento de situações estressantes, como a doença, sem desequilibrar o indivíduo (GOLDSTEIN; SOMMERHALDER, 2002). A religião pode oferecer um sentido, um significado à vida, fazendo com que o indivíduo encontre prazer mesmo nas situações adversas.

#### 5.4. Eu e a comida (classe 4)

A alimentação se reveste de um significado extraordinário quando a pessoa idosa relaciona os alimentos com sua vida passada, a vida atual e a sua continuidade. O comer alcança uma dimensão emocional, que faz com que o idoso encontre satisfação pessoal e novo sentido para sua vida (FERNANDEZ; BUSTILLO, 2005).

De acordo com Boff (2004) um alimento representativo vem revestido de significados especiais mesmo nas situações mais críticas da vida e, através dela, vai se construindo uma história revivida cada vez que a pessoa se reencontra com seu passado. Este reencontro com a própria história a partir de um ato cotidiano como é a comida, pode levar a pessoa idosa a reflexionar e a evocar situações de sua infância, adolescência, juventude e idade adulta, abrindo-se ao aprendizado da vida e acrescentando sua sabedoria.

O simbolismo da comida está conectado com experiências individuais e grupais onde as formas, os odores, as texturas e as cores se combinam e produzem diversos efeitos emocionais nas pessoas. Cada vez que o indivíduo se expõe a esses estímulos, surgidos dos alimentos servidos na mesa, experimenta um sentido diferente na simples rotina diária: evocam-se momentos particulares vividos, compartilhados com outros, sentimentos que surgem do subconsciente trazendo idéias conscientes das situações de vida (FERNANDEZ; BUSTILLO, 2005), o que a participante confirma com suas palavras:

*“Minha mãe fazia muito uma sopa... que às vezes de noite quando tinha... ela fazia sopa de feijão, macarrão e couve... hum!!! como eu gostava daquela sopa! ela passava... naquele tempo não tinha liquidificador, essas coisas, né?, ela passava na peneira o feijão... ficava aquele caldo grosso, punha macarrão... e punha couve, couve assim... rasgada, picada né?... couve picada, como eu gostava daquela sopa...! era boa demais...!” (JSR, dona de casa, paulista, 86 anos).*

Esta ligação afetiva com a comida da infância também aparece no trecho seguinte:

*“...minha mãe uma vez fez músculo assado pra mim e eu não queria comer, aí ela falou: não vem... você prova... se você não gostar você não come, você deixa. Eu fiz isso aqui só pra você. Aí fui comer e gostei muito... então todas as empregada que vinha aqui, umas quatro ou cinco que passaram por aí... nenhuma delas acertava fazer o músculo, eu explicava elas num sabia [...] O músculo da minha mãe... aaah!, o nervo saía da carne, ficava do lado de fora... cozido, macio, macio... porque a mamãe botava o músculo na*

*panela de pressão pra amolecer, depois botava pra assar e botava os temperos em cima. Eu ensinei tudo isso as empregadas e elas nunca acertavam...” (HC, estatístico, mineiro, 81 anos).*

Trata-se aqui de comidas que a própria mãe preparava especialmente “a sopa da mamãe” e “o músculo da mamãe”. Essas comidas não são iguais a nenhuma outra. Têm um perfume e um gosto únicos e estão perpassadas das lembranças do trabalho da mãe fazendo a preparação. Há algo de especial que não se encontra na comida anônima, sem história. “A sopa e o músculo da minha mãe” são diferentes: estão impregnadas de afeto e carinho maternal. O fato de tentar fazer a mesma preparação hoje faz com que a pessoa reviva e atualize toda afetividade celebrada no passado.

Segundo Boff (2004) só a comida da mamãe evoca uma realidade humana que se faz presente com essa comida, ligada aos gestos originários da vida e por isso ao sentido profundo que cada coisa familiar carrega. A comida da mamãe evoca a lembrança de um passado, traz à memória consciente o que está encoberto nas profundezas do inconsciente familiar. Ela sempre pode ser avivada e ser re-vivida. Ela é boa para o coração. Alimenta o espírito da vida. Vem saturada de sentido que trans-luz e trans-parece em sua materialidade de comida.

No trecho seguinte de entrevista o gosto pelas “comidas fortes” da família continua condicionando o gosto e o comportamento alimentar:

*“O leite desnatado mesmo, eu não gosto, tem um gosto (risos, risos...) eu que tava acostumada a comer...eu que sou descendente de português e minha mãe tinha uma comida sempre muito forte né, então sempre fui de comer bem e os desnatados eu não gosto. Eu tomo o leite semidesnatado mas quando eu não acho o semidesnatado eu misturo com um pouco do integral, sabe o desnatado eu misturo com um pouco do integral, (risos, risos...) para melhorar o sabor, né?, (risos, risos...)que eu acho muito ruim o desnatado, não tem gosto, eu ponho café que eu bebo café com leite, eu ponho parece água, parece café fraco, sabe aquele café que fica fraco então eu ponho um pouco do integral”. (JSR, dona de casa, paulista, 86 anos).*

Durante a velhice, a comida adquire um sentido especial como ato prazeroso e reflexivo da vida. Erikson (1950) define a velhice como etapa de integridade, onde a pessoa

procura integrar tudo o que viveu nas etapas de vida anteriores. Neste sentido, as comidas adquirem um profundo significado emocional uma vez que, estão associadas a lembranças e situações vividas em outras épocas.

É importante também reconhecer o papel da alimentação na conformação e redefinição do eu na velhice. Por ser esta um elemento de amplas dimensões vitais, permite ao idoso se manifestar e se projetar na sociedade. Para isso, é imprescindível recuperar características próprias da alimentação em etapas anteriores de sua vida, pois isso permitir-lhes-á crescerem em sabedoria e transcendência durante a velhice (FERNANDEZ; BUSTILLO, 2005).

Aparece também nas entrevistas um matiz de saudade da comida da mãe. O indivíduo não está apenas saboreando o que come mas também está saboreando o que a comida significa para ele em termos de afeto ligado à pessoa que preparava a comida.

*“Lembro...nós morava em fazenda. Olha, uma comida simples que a minha mãe fazia que ninguém faz igual é abobrinha. Abobrinha verde, que abobrinha gostosa que a minha mãe fazia!, huuuum!...a gente peleja pra fazer não consegue, sei lá. Era da mão dela...ela cozinhava aquela comida de todo dia né? Tinha todo aquele ritual de comida de roça, né? [...] O que minha mãe fazia lá era tudo bom!, feijão refogado assim aquele cheiro de alho [...] A carne seca meu Deus do céu!, a gente fazia as mantas de carne e botava pra secar né? fazia aquela coisa mesmo artesanal, coisa natural, em casa. Gente aquela carne era muito gostosa!...Jesus!!!. Hoje não tem mais, ninguém faz mais essas coisas.” (MJB, pedagoga, capixaba, 76 anos).*

Segundo Maciel (2001) a comida envolve emoção, ativa e mobiliza a memória e os sentimentos. As expressões “comida da mãe” ou “comida caseira” ilustram bem esse caso, evocando infância, aconchego, segurança, ausência de sofisticação ou de exotismo. Ambas remetem ao “familiar”, ao próximo, ao frugal. Porém, se o “toque caseiro” é o toque mais íntimo em oposição ao “toque profissional”, em série, não-pessoal, o toque “da mãe” é uma assinatura, que implica tanto no que é feito, como na forma como é feito, que marca a comida com lembranças pessoais. Mais uma vez estas idéias de nostalgia de um tempo bom e que se comia bem aparecem no seguinte trecho:



*“Eu gostava muito de uma coisa que a minha mãe fazia que era bolo de pudim. Fazia no forno ficava lindo!!...sei que eu nunca conseguir fazer igual...aquilo eu adorava!...bolo de pudim...aí ela fazia uns redondinhos assim botava que nem um passarinho, uma pombinha que era pras crianças e fazia um pra cada um né? esse aí eu não consigo fazer igual...Lá no sul às vezes a gente comia polvilho e pão feito em casa por mamãe...quando sai o pão feito em casa oh! é muito bom...uma manteiga, uma coisa!,[...] essas coisas fica, ficou o pão e o bolo de pudim...” (CNN, assistente social, paranaense, 70 anos)*

A alimentação como atividade cotidiana e habitual do ser humano se converte num elemento chave para o gozo e bem-estar na velhice. Isto é válido na medida em que se reconhece que os alimentos não são importantes apenas devido a seu aporte nutricional mas também porque têm significados simbólicos únicos para as pessoas e podem coadjuvar-lhe a recordar e viver momentos inesquecíveis (FERNANDEZ; BUSTILLO, 2005).

### 5.5. A comida e o outro (classe 5)

Jean-Didier Vincent na sua obra *Biología de las pasiones* afirma que a cozinha permitiu ao homem realizar seu maior descobrimento: o outro. Comer sozinho é um ato *contra natura*. A comida é uma cerimônia participativa onde se funda a sociedade humana. De acordo com Vincent (1988) o que distingue o ser humano dos primatas é “o outro”, essa necessidade do próximo. Uma necessidade que se manifesta desde que nascemos. A primeira comida do bebê com sua mãe é o primeiro encontro, o primeiro “cara-a-cara” com o outro, esse outro com quem vai compartilhar prazer e sofrimento. Após esse momento, por trás do ato de comer ficará sempre, escrita em sua memória profunda, essa idéia do outro.

Maciel (2001) considera como aspecto fundamental da alimentação humana o *com quem comemos*. O *com quem*, envolve partilha e comensalidade, o que transforma o ato alimentar em um acontecimento social. A palavra companheiro (no francês *compagnon* e no inglês *companion*) provém do latim: *cum panem*, (com pão) “os que compartilham o pão”. Assim a comensalidade, o “comer juntos”, é o momento de reforçar a coesão de um grupo pois ao partilhar a comida se partilham sensações, tornando-se assim o comer juntos uma experiência sensorial compartilhada.

Segundo Brillat-Savarin (2005) as refeições, no sentido que damos a essa palavra, começaram no momento que a espécie humana cessou de se alimentar apenas de frutos.

O preparo e a distribuição de carnes fizeram a família se reunir, os pais distribuindo aos filhos o produto de sua caça, e os filhos adultos prestando a seguir o mesmo serviço a seus pais envelhecidos. Essas reuniões limitadas inicialmente aos familiares mais próximos, estenderam-se gradativamente as relações de vizinhança e amizade. Foi durante as refeições que devem ter nascido ou se aperfeiçoado nossas línguas, talvez porque o lazer que acompanha e segue a refeição dispõe naturalmente a confiança e a loquacidade (Ibid.p.168).

As entrevistas mostram que existe uma ação de sociabilidade em torno da mesa, pois a comida era motivo de realizar encontros com amigos e familiares, celebrados sempre com muita alegria:

*“Eu comia de tudo... marido descendente de italiano, massa lá em casa não faltava, né? Tanto eu como ele mexíamos na cozinha... era capelete, era nhoque, era macarrão... tudo feito em casa, tudo feito em casa... a gente comia de mais... feijoada pra caramba, agora aí... meu Deus! Fazia noitadas de pizza... aquele pessoal amigo iam lá... fazia tudo... massa, molho, tudo... Quanta pizza que a gente fazia e comia [...] a gente morava em chácara... tinha fim de semana que tinha umas dezessete a dezoito pessoas em casa... aquela sala ficava cheia de gente... até tremo quando eu lembro...” (NFS, contadora, paulista, 68 anos)*

Para Boff (2004) o comer não significa apenas matar a fome. A comida estreita os laços e faz das muitas vidas uma só: a vida familiar. Por isso poderia-se afirmar que comemos com os olhos e com o coração; a comida alimenta não apenas o corpo, mas o espírito e a união familiar, o aconchego.

*“Eu gosto de fazer comida viu?... todo domingo, tinha esse meu filho que mora nos Estados Unidos ele ainda tava aqui no Brasil, a outra filha já era casada, e tinha uns que tava em casa e aí todo domingo eu fazia almoço pra eles virem almoçar comigo. Foi ótimo isso, eu e a família...” (MJB, pedagoga, capixaba, 76 anos)*

As entrevistas mostram também como as reuniões familiares de domingo e as festividades eram celebradas com comidas saborosas carregadas de afeto:

*“...eu só gosto do pirão de cozido [...] meu pai gostava muito de cozido... era mamãe que fazia. É o cozido que mamãe fazia e todo mundo comia aquele cozido, o pirão... era muito bom!. Quando chegava um domingo ela fazia que todo mundo reunia, os filhos, era muito bom!... Natal também, é bom... Natal com a família é bom... aquela reunião, as comidas tudo na mesa...” (ZAB, dona de casa, carioca, 83 anos)*

Ideais similares encontramos no seguinte trecho de entrevista onde aparece a participação de todos até no preparo da comida, mais um importante aspecto da sociabilidade da comida:

*“Me lembro que quando meu avô fazia aniversário dele, ou natal ou páscoa a gente sempre festejava toda a família junta, meu avô matava leitão...fazia aquele leitão. Ele e meu pai fazia um leitão assado (risos, risos...) que eu nunca esqueço, aaah!... aquele leitão assado!... tinha a minha mãe... as minhas tias tudo faziam os doces, faziam a comida né? e meu pai e meu avô ficava os dois lá no forno, o forno lá fora né?... meu avô tinha uma chácara e ficava lá no forno lá fora assava o leitão, leitão criado mesmo na chácara né?, punha o leitão dentro do espeto... fazia uns dois leitões quando iam todos né?, aquele forno que meu avô mesmo fez, aquele forno redondo de tijolo... eles ficava lá os dois eles*

*temperavam, eles mesmo que matavam, ficavam fazendo lingüiça, fazendo a carne...eles pegavam a carne de porco quando faziam a banha, que naquele tempo não se usava geladeira né?...então punha dentro da banha e ficava ali dentro da banha pro ano todo, era dentro da banha que cozia aquela carne né?...fazia lingüiça...fazia os paíós...fazia morcela, e Nossa Senhora!!! era uma festa..!” (JSR, dona de casa, paulista, 86 anos)*

Lembrar as comidas dos tempos de infância, onde as famílias e os amigos se encontravam e compartilhavam até os afazeres, traz ao idoso uma sensação de alegria e felicidade, de realização pessoal vivida; mas por outro lado também fazem ao idoso olhar sua própria realidade atual, freqüentemente acompanhada de diferentes limitações, como doença e/ou solidão, isolamento.

Resultam orientadoras as palavras de Ornish:

Qualquer coisa que contribui para a sensação de isolamento ou solidão quase sempre leva à doença ou ao sofrimento. Qualquer coisa que contribui para o amor e a intimidade, a conexão e a comunidade, é curativa (1998, p.22).

Nos trechos abaixo aparecem bastante explícitos sentimentos, por um lado de nostalgia de uma vida social intensa celebrada com encontros e comidas, e, por outro, sensações de solidão e isolamento que levam o idoso a exclamar “tudo acabou”:

*“Como não haveria de senti saudade daquele tempo não?...saudade da minha vida boa que nós tínhamos, uma vida... né? diferente da de agora... vida acostumada a ir jantar sempre fora... aquela época que usava muito vestido longo, eu ia jantar de vestido longo [...] eu só recordo o que foi bom... uma vida tão gostosa que a gente tinha... uma vida boa. Agora não, agora tudo é diferente [...] Depois quando nós fomos pro apartamento... não apareceu mais ninguém... minha cunhada também que ia sempre pra chácara nunca mais apareceu, nem conheceram meu apartamento de Sorocaba... é minha filha!... Lá na chácara tinha de tudo... tinha caldo de cana, tinha manga a bessa... tinha uma piscina, não era grande mas a turma se divertia a bessa... se divertiam, mas depois quando acabou tudo né?...Aqueles caldeirões enormes de feijoada assim que a gente aprontava...nossa mãe!...” (NFS, contadora, paulista, 68 anos).*

*“Na época que eu não tinha nada... eu tinha a casa cheia de gente, era outra coisa. A gente ia muito no conjunto nacional, nós comia muito pizza... nhoque... Barzinho era só assim, cerveja... tomar chope, a gente ia [...] Antes de eu ficar diabética eu ia pro P norte na sexta feira... eu aprendi a dançar forró e aí incrementava, sexta, sábado... domingo eu vinha embora. Dançava a noite inteirinha e bebia, cerveja... minha bebida era sempre cerveja. Aí tinha um tira-gosto, que era uma batatinha, um frango a passarinho...” (MC, doceira, carioca, 60 anos)*

Até os costumeiros lugares de encontros, onde o indivíduo sentia-se alguém, bem acolhido, não existem mais, mudaram com o passar do tempo:

*“Tinha um restaurante que era perto da Caixa, e eu já conhecia os garçons todos dali, sempre ia almoçar, jantar... mas depois eu sai...não tinha mais, acabou o restaurante... cada um foi pra um lado, né?” (HC, estatístico, mineiro, 81 anos)*

Esta realidade de diminuição da rede social e de limitações impostas pela doença, deve ser encarada pelo idoso não como uma derrota, mas como uma etapa diferente que tem que continuar a ser vivida.

Finalizaremos esta parte da sociabilidade da comida, lembrando o pensamento de Brillat-Savarin (p. 82). Para ele o prazer de comer é comum entre homens e animais; supõe apenas a fome e o que é preciso para satisfaze-la. Porém o prazer da mesa é próprio da espécie humana; supõe cuidados preliminares com o preparo da refeição, com a escolha do local e a reunião dos convidados. Esses dois estados podem ser sempre observados em nossos festins. No começo das refeições todos comem avidamente, sem falar, sem prestar atenção no que pode ser dito, mas quando a necessidade começa a ser satisfeita, a reflexão desperta, a conversação se estabelece. Uma outra ordem de coisas principia.

## 5.6. As comidas proibidas (classe 6)

Ao analisarmos as falas desta classe que denominamos “as comidas proibidas” observamos que o idoso com restrições alimentares, vive em dupla tensão: de um lado sente-se atraído pelo gosto e o prazer das comidas que faziam parte de sua experiência passada, e de outro, ante as restrições impostas pela doença e a vontade de viver e viver com saúde, se esforça em incorporar novos hábitos alimentares.

Todo o simbolismo das comidas que faziam parte da experiência passada do idoso está vivo na sua memória. As restrições alimentares recaem principalmente sobre estas comidas. Não poder consumi-las, significa de alguma forma, romper o elo simbólico com tudo o que elas representam.

Para Cerezetti (2000) as restrições alimentares impostas à ingestão quantitativa ou qualitativa de alimentos, tendem a assumir características negativas. A vida social dos indivíduos fica comprometida visto que esta, conseqüentemente, envolve o ato de comer em comunidade. Sabemos bem como é importante convidar ou ser convidado para festas, almoços e jantares íntimos ou sociais.

O duro impacto da restrição aparece no seguinte trecho de entrevista rompendo a alegria e o prazer proporcionado pela comida:

*“Antes eu podia comer de tudo... agora já não pode né?... agora já não como qualquer coisa... hoje mesmo eu vou comer rúcula... Antes eu chegava fritava lingüiça e mandava pra dentro... arroz, feijão e lingüiça, fazia uma farofa... que eu gosto muito de farofa. Se quiser me envenenar, faz uma farofa e me dá... eu adoro farofa, é uma das coisas que eu gosto... mas não pode ta comendo por causa da farinha, né?, mas é o que eu gostava de fazer... mexia aquela farofa de ovo mesmo, de lingüiça, até de toucinho, bacon, frita ele direitinho e corta a cebola ali... mistura a farinha torrada ali e mexe pra lá e pra cá, um pouquinho de sal e pronto. Uma coisa que eu adoro também, sabe o que é?... a farofa de Natal, Nossa Senhora!... a minha farofa leva banana, leva passa, leva ameixa, leva abacaxi... é aquela farofa doce, adocicada, né?... aquilo é uma delícia!, Nossa Senhora!... aquilo pra mim é um crime!. Como é que hoje eu vou comer aquilo?... aí a glicemia vai lá pra cima, a pressão sobe... levanta tudo, né?[...] Na minha família só tem eu... graças a Deus!...que mais ninguém tenha diabetes... que eu acho terrível essa doença. Acaba com a alegria da gente todinha... você já pensou você está assim no pagode sem tomar nada... uma caipirinha, comendo aquele churrasquinho assim, hum... cadê que você pode fazer... eu não tenho que ficar triste?...” (MC, carioca, 60 anos, com diabetes e hipertensão).*

Os hábitos alimentares parecem estar gravados na memória de cada indivíduo. Note-se como o idoso lembra essas comidas até em seus mínimos detalhes de preparação. Elas estão tão vivas na memória que permitem ao idoso sentir o gosto e até o cheiro ao lembrá-las. Estes hábitos alimentares se enquadram dentro do conceito de *habitus* de Bourdieu (1991): trata-se de histórias incorporadas, feitas natureza, presenças ativas de todo o passado, do qual são produtos. Vejamos a seguir um trecho de uma entrevista onde aparece até que ponto os hábitos alimentares estão gravados na memória do indivíduo. O idoso descreve com rigor fotográfico o cheiro, o gosto e o prazer de comidas de outrora.

*“...eu não como carne vermelha, eu já comi...gosto, gosto de carne vermelha...o cheiro principalmente...me atrai mais o cheiro, (risos, risos...) do que o gosto...o cheiro da carne assada...acho que eu lembro de casa, minha mãe fazia muito a carne assada...e eu também fazia que a gente gostava...então aquilo...não sei parece que dá umas reminiscências na gente, saudade, então dá aquela vontade de ver, (risos, risos...) mais o cheiro do que o gosto da carne na boca, é o cheiro da carne que...a carne quando ta assando... ou quando ta fritando... dá um cheiro gostoso, né?...pelo menos eu sinto isso, (risos, risos...)” (JSR, paulista, 86 anos, dislipidemia e hipertensão arterial)*

Bem expressivo é também o trecho seguinte de outra entrevista:

*“Doce, bolo...adoro!...adoro bolo!...adorava e adoro bolo até hoje!...a minha paixão é bolo...Eu faço bolo com, (risos, risos...) com adoçante, aquele tal & qual...mas não é a mesma coisa...pra mim não é. Eu faço bolo com adoçante, se botar de mais fica até muito doce, né?...ai eu faço bolo mais não é a mesma coisa, Nossa Senhora!...eu adoro bolo!, um bolo bem feito!... com adoçante a massa não fica soltinha... Mas eu adoro bolo!...bolo de mandioca, bolo de fubá,...bolo de laranja...com a calda da laranja...ah!...deixa eu calar a boca. E bolo de chocolate...ah!...bolo de chocolate recheado com chocolate, coberto com chocolate e enfeitado de chocolate...ah!...se eu for fazer parece que entranha...o chocolate principalmente parece que entranha em mim...eu não como ele, eu sinto o gosto dele na boca então eu procuro não mexer com ele, ta entendendo?...o cheiro do chocolate entranha em mim parece que eu comi o chocolate...eu não sei qual é a química do chocolate.” (MC, carioca, 60 anos, com diabetes e hipertensão).*

Através da alimentação mergulhamos nos recônditos da subjetividade, como também ilustra “o episódio das madalenas”, do romance “Em busca do tempo perdido” de Proust (1981). O episódio descreve como uma experiência do paladar pode ser encharcada pela memória. Ao regressar um dia de inverno para sua casa, bem longe dos tempos da sua infância, Proust aceita de sua mãe uma xícara de chá com um bolinho chamado madalena. Ao prová-lo o autor revive uma profunda alegria e conforto, de origem desconhecida, que ao final

resulta ser a lembrança do bolinho molhado no chá que sua tia Léonie lhe oferecia quando, nos tempos da infância, ia cumprimentá-la nos dias de domingo. Resultam bem expressivas as palavras de Proust:

*“...acabrunhado com aquele triste dia, e a perspectiva de mais um dia tão sombrio como o primeiro, levei aos lábios uma colherada de chá onde deixara amolecer um pedaço de madalena. Mas no instante em que aquele gole, de envolta com as migalhas do bolo, tocou o meu paladar, estremeci, atento ao que se passava de extraordinário em mim. Invadira-me um prazer delicioso, isolado, sem noção da sua causa. Esse prazer logo me tornara indiferente às vicissitudes da vida, inofensivos seus desastres, ilusória sua brevidade, tal como o faz o amor, enchendo-me de uma preciosa essência... De onde me teria vindo aquela poderosa alegria? Senti que estava ligada ao gosto do chá e do bolo, mas que o ultrapassava infinitamente e não devia ser da mesma natureza” (p.45-46)*

Os idosos entrevistados, todos com restrições alimentares, relatam de forma bem expressiva algumas das comidas que fazem parte da nossa cultura brasileira. De norte a sul, a culinária brasileira parece trazer o gosto, o cheiro e o tempero da diversidade étnica do país. A mesa brasileira é basicamente luso-afro-indígena, mesclada com a influência dos imigrantes europeus e orientais. A comida brasileira misturada é um reflexo da nossa mistura de raças. À medida que o Brasil foi sendo colonizado, ingredientes, modos e hábitos foram se fundindo. Quando os africanos desembarcaram no país, em meados do século XVI, o cardápio luso-indígena tornou-se mais variado com o uso de novos temperos (CASOTTI, 2002).

Segundo Maciel e Menasche (2003) o Brasil apresenta uma significativa diversidade de comidas regionais; cada região possui hábitos alimentares próprios e pratos emblemáticos que servem como marcadores identitários regionais.

As lembranças das comidas de suas regiões estão muito vivas na memória dos idosos. Os trechos de entrevistas a seguir, apresentam o quadro multicolor dos hábitos alimentares do brasileiro. Nestas entrevistas se observa também aquela dupla tensão referida no início da análise desta classe. Resulta difícil ao idoso com restrições sentir prazer e gosto nos novos hábitos alimentares: hábitos sem história e fora da sua cultura.

*“...cozido eu gostava... que eu não como mais, né? mas também cozido a gente não fazia sempre né? lá uma vez, um domingo, porque cozido a gente faz fica muita quantidade só quando tem muita pessoa pra almoçar, porque num dia comum fazer um cozido aquilo fica... pedaços de uma porção de carne que fica no caldeirão... a gente fazia num caldeirão*



*grande, a gente coloca couve, coloca cenoura, abóbora, batata doce, aipim, carne seca, lombo, lingüiça... é muito gostoso, e gostoso é o pirão. Eu gostava do pirão... aí fazia aquele angu, essas coisas tudo misturado, e depois a gente fazia o pirão e comia, ótimo!, (risos, risos...) comia com o arroz aquele pirão e depois a gente come as carnes. O caldo é que é bom pra fazer pirão, muito gostoso!... mas eu só gosto de pirão de cozido. Mas agora a gente até esquece, né? vai e passa e a gente come outra coisa [...] agora isso eu não posso mais, né?...por causa das carnes salgadas. Antes eu comia, agora nunca mais fiz por causa do sal... e também fica gordura por causa das carnes, lombo, lingüiça, costela de porco, isso tudo levava no cozido [...] agora não como mais. Agora eu como peixe.” (ZAB, carioca, 83 anos, com hipertensão arterial)*

O cozido, mencionado na entrevista acima, é uma das preparações que está impregnada de um profundo significado na culinária brasileira. Para DaMatta (2001) trata-se de um prato sagrado dentro da nossa culinária, algo social por definição. No cozido temos o alimento que junta vegetais, legumes e carnes variadas num prato que tem peso social muito importante, pois que inventa a sua própria ocasião social. Quando se come um cozido, não se come um prato qualquer.

É que há no Brasil certos alimentos ou pratos que abrem uma brecha definitiva no mundo diário, engendrando ocasiões em que as relações sociais devem ser saboreadas e prazerosamente desfrutadas como as comidas que elas estão celebrando. E de modo tão intenso que não se sabe, no fim, se foi a comida que celebrou as relações sociais, estando a serviço delas, ou se foram os elos de parentesco, compadrio e amizade que estiveram a serviço da boa mesa (Ibid., p. 54).

O surgimento da doença leva, por vezes, ao rompimento com as preparações alimentares características da sua região:

*“...o frango a molho pardo é assim você compra o frango normalmente, e depois deixa com caldo e o sangue você põe um pouco de vinagre no prato e bota o sangue ali então ele não coalha...era muito gostoso!...é uma comida forte. Já faz tempo que eu não faço [...] carne de porco...costela de porco, eu gosto, (risos, risos...) [...] costela você corta os pedacinhos, refoga nos temperos e frita. Hoje eu não como. Os médicos descobriram é que eu tinha um sopro no coração e tinha que ter muito cuidado... Não como a costela por causa disso [...] hoje carne gorda eu não como, o torresmo eu já evito por causa do colesterol, excesso de gordura também eu não como pra não provocar o colesterol. Se comer colesterol meu coração fica ruim. Sinto falta de um torresminho, é gostoso...lingüiça. O torresmo deixei de comer há muito tempo.” (MRF, mineira, 82 anos, com hipertensão e problemas cardíacos).*

Outra das comidas regionais, tipicamente brasileira, que frequentemente é excluída da dieta do idoso com restrições alimentares por causa da doença, é a feijoada. Nos seguintes

trechos de entrevistas sente-se mais uma vez o sofrimento da restrição de uma comida que tem um significado especial nas raízes culturais dos indivíduos:

*“...quando eu ia pro Rio eu comia feijoada...eu ia pro Rio uma ou duas vez por ano [...] feijoada agora com essa diabetes não dá [...] depois da minha operação não posso comer pimenta...porque...fica tudo irritado e arde muito...” (MC, 60 anos, carioca, com diabetes).*

*“...feijoada..., ai que saudade!...mas não como, nunca mais...sinto falta né?, com couve cortada fininha aaaah!.... muito bom! (risos, risos...) não posso mais, né?...” (ZAB, 83 anos, carioca, com hipertensão arterial)*

*“Aqui em casa não tem coisa de toucinho, coisa assim de fazer feijoada e... quanto tempo que não como feijoada e era coisa que eu gostava muito,(risos, risos...) que feijoada tem que ser feita pra bastante pessoa mas agora é uma feijoada vegetariana, né? Quando vem algum convidado aqui aí eles fazem uma feijoada tradicional e faz a feijoada vegetariana pros que não pode.” (CNN, paranaense, 70 anos, que retirou a vesícula.)*

Uma feijoada é uma comida para ser saboreada com parentes e amigos íntimos. Ao comer este prato existe expectativa de que todo mundo queira e possa ter a liberdade de poder realmente se entregar a comida, o que, neste caso, é entregar-se ao círculo de pessoas que estão comendo juntas. Numa feijoada estamos celebrando aquelas amizades que dão gosto e fazem que todos se sintam bem e repletos de vida, saúde e felicidade. A feijoada implica comensalidade (DAMATTA,1988)

Para DaMatta (1988, 2001) nós brasileiros privilegiamos comidas nacionais e preferimos sempre os alimentos cozidos As comidas tipicamente brasileiras, como a feijoada e o cozido, são pratos que unem o sólido e o líquido. O cozido é sólido e líquido. Entre a carne e a verdura, somos muito mais dados a uma ligação entre os dois. E o cozido e a feijoada certamente realizam isso de modo perfeito O modo de comer indica a vontade de ligar as coisas. Porque os brasileiros comem em geral misturando a comida.

O churrasco, outra comida enraizada na cultura brasileira, é uma maneira de estabelecer e reforçar laços. O “fazer o churrasco”, vai muito além do “comer o churrasco em conjunto”, ele implica em toda uma rede de relações grupais com vistas a compartilhar algo. A comensalidade, eminentemente social, envolvendo camaradagem, intimidade e elos é uma forma de expressão e comunicação. Muito mais do que um “prato típico”, o churrasco,

enquanto um ritual de comensalidade, é uma manifestação cultural que implica em troca, partilha e união e, portanto, age como um catalisador estimulando, dinamizando e incentivando relações entre os indivíduos (MACIEL, 1996).

Deixar de participar de uma comida gostosa e com profundo significado cultural, é muito mais forte do que deixar de comer outro tipo de comida:

*“Ah!...churrasco, aquela parte bem gordurinha que é bom...eu não como mais [...] Lá no Paraná, a comida vive, vive farrada de carne, de carne vermelha, churrasco, muito churrasco... aquela lingüiça, né? que é gostoso é lingüiça de carne de porco que é muito gordurosa... É muito gostosa a gordurinha que fica crocante no torresmo oh!, oh!, oh! botar no pão aquela gordurinha assim gostosinho. E a costela muito bom, muito bom, muita gordurinha... nossa mãe!...”(CNN, paranaense, 70 anos, retirou a vesícula).*

As restrições impostas pelas religiões influenciam de alguma forma os hábitos alimentares dos indivíduos. A alimentação também está condicionada pelas crenças religiosas.

*“Antigamente há muito tempo, café da manhã, era café com leite... mas na minha igreja nós não devemos tomar, sou mórmon sabia? Evitar café, evitar bebidas alcoólicas, qualquer coisa...evitar chá, também é excitante... café é excitante. Eu tomava cevada... mas um dia minha pressão tava aumentando aí eu pensei venho comendo isso e isso, cevada... lembrei que a cevada é... como é aquilo que o arroz tem... cevada também é carboidrato, então cortei a cevada e tô tomando chá de erva cidreira... A religião chama de palavra de sabedoria, não é pecado, não é nada não...” (HC, mineiro, 81 anos, com diabetes e hipertensão arterial e mórmon)*

Podemos terminar a análise desta classe lembrando como resulta sumamente importante que o profissional de gerontologia conheça as comidas que fazem parte da experiência vivida do idoso e suas conotações culturais, sociais, familiares e religiosas, pois isso é fundamental para entender o comportamento alimentar e facilitar possíveis mudanças de hábitos alimentares.

### 5.7. Novos hábitos alimentares (classe 7)

Esta classe abrange a convivência do idoso com o novo hábito alimentar, hábito que invade e modifica o antigo. Assimilar um novo hábito alimentar nessa fase da vida poderá acarretar, entre outras, dificuldades no relacionamento com os familiares e nos atos sociais.

Goffman (1988) analisa estas dificuldades no relacionamento com grande perspicácia. Para este autor um indivíduo com doença é um ser estigmatizado. Podemos considerar então que um idoso com restrições alimentares por causa da doença é um ser duplamente estigmatizado. Goffman denomina os encontros entre estigmatizados e normais como “contatos mistos”. Ele chega a sugerir que o indivíduo estigmatizado tem motivos especiais para sentir que as situações sociais mistas provam uma interação angustiada. As pessoas com as quais o indivíduo doente passou a se relacionar depois do estigma podem vê-lo como uma pessoa que tem um defeito; as amizades anteriores, à medida que estão ligadas a uma concepção do que ele foi, podem não conseguir trata-lo, nem com um tato formal nem com uma aceitação familiar total.

Isto explica um pouco o quanto resulta difícil para o idoso com restrições alimentares a interação com os outros. Superar esta barreira é um grande desafio. Ele terá que reestruturar seus hábitos alimentares a partir das novas necessidades provocadas pela doença, e estar aberto a novas cores, odores, sabores e texturas dos alimentos, identificando o vínculo significativo que tem com sua própria vida. Este grande desafio deve ser conhecido em profundidade pelo profissional de gerontologia.

Observamos na entrevista abaixo como é difícil mudar os hábitos alimentares. O peso e a força do hábito que foi inculcado durante anos de existência é muito grande. O prazeroso é o antigo hábito. O novo tem que ter algo do antigo, uma “gracinha” (do antigo), para ser incorporado:

*“...eu procuro não comer muito sal, né?, bem dizer, minha comida é quase insossa... e também não uso muito óleo... que eu faço minha comida... o arroz meu não leva óleo... faço uma verdura, um ensopado, ele não leva óleo... eu faço diretamente na panela, corto os*

*temperos e pronto... boto um pouquinho d'água e abafo, ele cozinha sem óleo. E agora... eu gosto muito de fritura... aí em compensação, como não tem óleo em nada, aí eu vou e faço uma friturinha, né?... faço um bife a milanesa que seja, um frango frito... que é pra poder... como diz o povo antigo, ter uma gracinha também, (risos, risos...)” (MC, carioca, 60 anos, com diabetes e hipertensão arterial).*

Por outro lado há uma sensação de liberdade, de não seguir restrições, celebrada nas festas. O “estigmatizado”, o idoso doente e com restrições alimentares, para não se sentir “o diferente” num encontro social por causa do novo hábito alimentar, esquece propositalmente a doença e suas restrições para participar igual que todos no mencionado encontro. Motivado pelo medo de que a doença venha a se agravar realiza posteriormente um ritual de limpeza, “*uma lavagem do excesso da comida*”.

*“Agora quando eu vou assim num aniversário, num almoço que tem aqueles pudins, aquelas coisas, eu como e aí no dia seguinte eu passo a leite desnatado... faço uma limpeza no organismo, (risos, risos...) às vezes tomo 3 litros de leite desnatado... pra limpar, pra compensar o que eu comi na véspera, que eu me excedi... Por exemplo assim às vezes num aniversário se tem um vatapá eu como, se tem uma carne de porco eu como, aí no dia seguinte passo o dia tomando leite feito nenê ...é leite no café, no almoço e no jantar. Eu mesma inventei esse negócio assim... coisa que eu não faço no diário, né? é difícil eu tomar assim um copo de leite... mas no dia da lavagem do excesso da comida eu tomo leite desnatado...” (CAS, paraense, 71 anos, com diabetes).*

As palavras de DaMatta realçam o profundo sentido comunitário de participar da mesma mesa:

Ela congrega liberdade, respeito e satisfação. Momento em que permite orquestrar todas as diferenças e cancelar as mais drásticas oposições. Na mesa, realmente, e através da comida comum, comungamos uns com os outros, num ato festivo e certamente sagrado. Ato que celebra as nossas relações mais que nossas individualidades (2001, p.62).

A dureza do sofrimento de ser considerado “o diferente” por causa do novo hábito alimentar leva, por vezes, o idoso a se isolar e não participar dos eventos, vivendo de saudades...

*“Então eu vivo de que?...vivo de saudades, (risos, risos...) eu vivo de saudades das coisas todas que eu comia e não posso mais... me dá tristeza... fora de brincadeira, tem hora que me dá uma tristeza... tem um casamento pra ir agora dia nove... eu to aqui pensando como é que eu vou pra esse casamento... porque eu sei que vai ter bolo, vai ter doce, vai ter tudo que tem num casamento... que é de praxe... e eu vou fazer o que lá?... não podendo comer nada daquelas coisa, só vou poder comer salgado... também dependendo do salgado... se*

*for fritura, essas coisa não dá, né?...massa essas coisas. Eu gosto muito é de empada... empadão, uma torta salgada entendeu?... eu to aqui imaginando como é que eu vou pra essa festa... O casamento vai ser as oito e meia da noite... a recepção vai ser no sitio. Agora você imagina... eu vou ter que passar a noite lá... comendo e bebendo, pra poder passar a noite... senão como é que você vai passar a noite?... Quando eu to na festa com os outros.. a gente se sente um ET... um ET na vida... porque ta todo mundo ali comendo e bebendo, brincando e você tem que se restringir”.(MC, carioca, 60 anos, com diabetes e hipertensão)*

Ao participar de um ato social o indivíduo com restrições alimentares, sente-se diferente e estranho mesmo. Freitas (1995) reforça esta idéia, considerando que o indivíduo com restrições alimentares, ao sentir-se excluído dos antigos rituais da alimentação socialmente vivenciada, sente-se “o diferente”, por não pode estar plenamente com outros grupos sociais. “Esta é a condição perversa da doença.” Para esta autora, o diabético é estigmatizado, no que concerne as formas de exclusão cultural e social a que está condenado. Neste sentido celebrações e rituais de um modo anterior à doença, passam a ser traduzidos como ausência, exclusão e conseqüentemente maior solidão e sofrimento. O “comer juntos a mesma comida” passa a ser algo distinto e anti-social para o que tem a dieta ou a restrição alimentar.

Porém, o idoso, na medida em que vai incorporando o novo hábito e vai descobrindo o sentido benfazejo da restrição alimentar, consegue superar o estigma, a barreira provocada pela doença, e participar com normalidade e satisfação de atos sociais. Isso aparece com bastante clareza nos seguintes trechos de entrevistas:

*“Quando eu vou em festas eu tenho que procurar comidas que eu posso.” (ZAB, carioca, 83 anos, com hipertensão arterial)*

*“Quando eu vou em festas se tiver um frango eu vou pro lado do frango...vou só pro lado do que eu posso comer, entendeu?... aquilo que eu não posso eu não como...” (NFS, paulista, 68 anos, com diabetes, hipertensão arterial e dislipidemia)*

Observamos também como o idoso com restrições vai incorporando o novo hábito no seu dia-a-dia, e como inventa estratégias para ir superando “o amargo trago” da restrição. Aos poucos ele vai tomando consciência das vantagens e benefícios que o novo hábito lhe proporciona. Vejamos isto com detalhes nos seguintes trechos de entrevistas:

*“Hoje em dia eu como é mais fruta, doce dietético, geléia dietética...que eu uso bastante. Agora quando eu tenho vontade de comer doce, porque eu tenho dias que eu tenho muita vontade de comer doce...Virgem Maria!...tem dia que eu fico igual formiga, catando, né?...aí como eu não tenho que eu já não compro pra não ter...aí eu vou amasso banana, boto aveia, adoçante, às vezes espremo uma laranja e boto um pouquinho de leite... aí como aquilo...pra mim é doce, né?...engana, engana, engana...” (MC, carioca, 60 anos, com diabetes e hipertensão)*

*“Então eu aprendi que você come, bota no seu prato sua cota direitinho de tudo menos gordura e aí o melhor é se retirar da mesa. Saio pra não ficar vendo os outros comendo porque senão você come...eu saio da mesa e vou pra sala da televisão, ver o jornal, algum negócio pra distrair.” (CNN, paranaense, 70 anos, retirou a vesícula)*

*“Eu fico bem, sabe como? se eu não comer nada a noite, mas eu sinto vontade de comer, (risos, risos...) quando eu acordo meu estômago tá vazio, mais não levanto pra ir, só tomo um pouco d’água e pronto [...] O leite que eu uso é mais magro é semidesnatado [...] parece que quando eu como coisas mais gordas eu me sinto mal. Se eu jantar uma comida como antes, de manhã eu amanheço toda inchada nas mãos e nos pés e os olhos tem vezes que não pode nem abrir o olho...” (JSR, paulista, 86 anos, dislipidemia e hipertensão arterial).*

Constatamos que entre os motivos que levam o idoso a incorporar um novo hábito alimentar o mais forte é a saúde, e isso faz com que se esforce por esquecer a dureza da restrição. Quase todos os entrevistados manifestam esta idéia nos seus discursos, conforme vemos nos principais trechos a seguir:

*“A gente come aquilo que vai fazer bem, não vai comer por comer. Conserva a saúde. Porque vai alimentar com coisa que faz bem a saúde, né? (MRF,mineira, 82 anos, com hipertensão e problemas cardíacos).*

*“Minha alimentação mudou pra melhor, né? porque eu me sinto melhor [...] sal, que eu gostava um pouquinho de sal, agora ponho menos... a gente vai acostumando, eu não sinto muito não...” (ZAB, carioca, 83 anos, com hipertensão arterial).*

*“...eu acho que minha alimentação hoje está influenciando de uma maneira melhor ... eu perdi peso, eu tava pesando 82 quilos, é muito peso pra mim [...] com a alimentação eu fico com o corpo muito mais leve, sinto que meu estômago tá leve... me sinto leve, entendeu?... melhor, com certeza melhor” (CNN, paranaense, 70 anos, retirou a vesícula).*

*“...se você tem uma restrição, você aceita, você vê que aquilo ali é uma necessidade na sua vida, que isso vai te proporcionar uma saúde melhor, então aí entra na cabeça da gente dessa maneira ...isso aí é essencial... porque a gente viver, é bom, mas tem que viver com saúde. O que é que é mais importante? não é a saúde?. É o que eu digo, o que adianta a gente ficar rolando nesse mundo e tá aí ruim, ruim, né? A gente tem que ter saúde”. (MJB, capixaba, 76 anos, com intolerância a glicose)*

*“Pra controlar a pressão a comida aqui em casa é feita com pouco sal, né? acostumei com a comida sem sal [...] Sem essa alimentação acho que não estaria viva, não, porque eu tive esse problema de pressão e colesterol tão alto...Eu noto que quando eu fujo da alimentação eu pioro, as minhas pernas pioram, né?. Agora eu já diminuir muito remédio...de primeiro tomava remédio de pressão e colesterol, tinha que tomar no mínimo duas vezes por dia...” (JSR, paulista, 86 anos, com dislipidemia e hipertensão arterial).*

De acordo com Castro e Peliano (1985) as mudanças de hábitos alimentares transitam pelo significado simbólico dos alimentos. As decisões de consumo não são individuais, exceto nos seus detalhes. Aprende-se a comer, aprende-se a gostar através do grupo em que vivemos. O próprio conceito de paladar é culturalmente condicionado. Não apenas aprendemos a comer por via de um processo de imitação social, mas também essa escolha adquire um sentido de rito de intensificação. Comer é confirmar a nossa identificação com um grupo que aceitamos e queremos que nos aceite. Para Chagas (1977, p. 125) “comer é revelar-se”.

Segundo Bourges (1988) não se deve esquecer que quando se modifica um hábito, toda a maneira de viver do indivíduo fica afetada. Como a cultura é aprendida, pode-se aprender de novo. Isto é, como fenômenos fundamentalmente culturais, os hábitos são, por sua própria natureza, modificáveis. A educação que é “a mudança de conduta” é a estratégia. Não basta detectar um mau hábito, deve-se analisar detalhadamente sua natureza e sua dinâmica e só então, se é possível, tratar de modificar suas causas. A educação pode acelerar, retardar e redirecionar esse processo, sempre que se entendam bem as forças que o produzem e estas permitam ser modificadas. Para educar é necessário motivar e oferecer a informação pertinente.

Consideramos muito importante e esclarecedor, ao mencionar novos hábitos alimentares, o pensamento de Freitas (1997):

Pensar a educação nutricional como um ato capaz de mudar, transformar antigos paladares e hábitos, não parece de fato ser uma tarefa simples. Necessariamente os aspectos sócio-culturais são relevantes em qualquer orientação terapêutica. São estes que podem direcionar a palavra, e tentar desconstruir modelos e reconstruí-los a partir da discussão. Para tanto, a heterogeneidade da cada grupo social ou dos sujeitos sociais, requer reflexão, e uma temporalidade própria.[...] O “*educar a nutrição*” ou ensinar sobre a nutrição, enquanto um gesto que tenta com o discurso mudar o



comportamento alimentar do outro, requer uma compreensão da história, e da visão de mundo dos sujeitos sociais. A técnica, o saber técnico, não é descartável, mas sim o ponto referencial deste encontro.[...] Os aspectos sócio-culturais da educação nutricional, serão conhecidos a partir do encontro real dos sujeitos sociais, estes atores que participam e conferem em conjunto uma determinada terapia, situando as interpretações, discutindo o estado de vida, desconstruindo padrões e reconstruindo outros, a partir do diálogo compreensivo e capaz de justificar mudanças (Ibid, p. 47).

Em resumo, os trechos de entrevistas mencionados nesta classe, apresentam, de alguma forma, a etapa intermediária do processo de abandono do antigo hábito alimentar e incorporação do novo. Os hábitos alimentares são considerados como um sistema de disposições duráveis, porém não imutáveis; não são normas rígidas de ação, mas princípios de orientação adaptáveis às diferentes circunstâncias, conforme já mencionado.

Segundo Lowenberg (1970) e Duarte e Nascimento (2000) mesmo que os idosos não admitam argumentações que impliquem mudanças nos seus hábitos alimentares, uma vez que aceitam o fato de que uma alimentação adequada é essencial para manter ou recuperar a saúde, tornam-se ávidos em aprender. O importante para eles é desfrutar uma vida mais longa e saudável, como fica claro nas entrevistas realizadas, e isso faz com que aceitem as novas orientações e se esforcem em ir incorporando os novos hábitos alimentares, mesmo que isso venha acompanhado do sofrimento de deixar prazerosas preparações de outrora.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho abre uma brecha para futuras investigações e aponta linhas de comportamentos para os profissionais que trabalham com idosos. A restrição alimentar, como algo externo ao idoso, imposto pela doença, e a incorporação de novos hábitos alimentares, como opção subjetiva do indivíduo, atingem na prática a essência do ser humano.

A seguir, apresentamos algumas considerações elaboradas a partir da análise dos conteúdos das entrevistas:

O encontro do idoso com a doença é algo inesperado e desarruma o cotidiano. O indivíduo busca uma explicação no seu estilo de vida, no tipo de atividade que exercia e no seu comportamento alimentar anterior ao surgimento da doença. Sente-se fragilizado, pois não é apenas o corpo que está doente mas o ser humano que sofre em sua totalidade.

O idoso busca na religião um sentido, um significado, para enfrentar e superar a condição negativa da doença. Ela faz às vezes com que o indivíduo encontre prazer mesmo nas situações adversas.

O idoso sente dificuldade em seguir o tratamento prescrito e busca soluções na sua experiência do cotidiano. Ele procura um tipo de tratamento que tenha ligação com suas raízes culturais e com seu entorno.

Comer é um ato prazeroso. Na velhice o prazer de comer é tão forte que suplanta, por vezes, o prazer sexual. A presença da doença limita o prazer de comer, gerando no idoso sentimento de nostalgia e frustração por não poder mais comer aquelas comidas gostosas.

---

A alimentação tem profundas raízes culturais. Uma comida representativa para o idoso está perpassada de significados especiais, e é através dela que ele revive sua história reencontrando-se com seu passado. Este reencontro com a própria história através da comida leva-o a refletir e a evocar tudo o que viveu nas etapas anteriores. Existe em cada idoso uma relação muito forte com as comidas do passado: elas evocam o afeto materno, fazem reviver momentos inesquecíveis do passado e condicionam o gosto e o comportamento alimentar atual. O gosto, o cheiro e o sabor da comida da infância ficam incrustados na memória. Pode-se afirmar, então, que a comida é um elemento chave para o gozo e bem-estar na velhice por estar impregnada de afeto, emoção, sociabilidade, prazer e alegria.

Existe uma ação de sociabilidade em torno da mesa: a comida é motivo de realizar encontros com amigos e de estreitar laços familiares. Por um lado aparece nas entrevistas a alegria de uma vida social celebrada com encontros e comidas e por outro aparece também o sentimento de nostalgia do idoso ao lembrar do passado; alguns atualmente vivenciam sensações de solidão e isolamento.

Ante os encontros sociais, os idosos com restrições alimentares adotam diferentes atitudes: uns participam dos encontros e ao dia seguinte se autopunem; outros não participam, se isolam e vivem de saudades; já outros, na medida em que vão incorporando o novo hábito e vão descobrindo o sentido benfazejo da restrição, conseguem superar a barreira provocada pela doença e participam com normalidade e satisfação dos atos sociais.

A restrição alimentar, quando recai sobre as comidas do passado, rompe o elo simbólico com tudo o que elas representam. Ela quebra a alegria e o prazer proporcionado pela comida.

---

Os idosos com restrições alimentares usam diversas estratégias para superar a dureza da restrição e incorporar o novo hábito alimentar no seu dia-a-dia (inventam um doce; retiram-se da mesa ou “enganam” o estômago).

Entender a restrição alimentar apenas desde o ponto de vista biológico como uma imposição para prolongar a vida, é distanciar-se dos aspectos sócio-culturais da pessoa. O simbolismo da comida está conectado com as experiências do indivíduo e do seu grupo.

Os hábitos alimentares estão gravados na memória do idoso. Quando o idoso tem que fazer restrição de comidas que tem um significado especial nas suas raízes culturais (por exemplo: cozido, feijoada, frango ao molho pardo, churrasco, etc.) o sofrimento é maior. Deixar de participar de uma comida gostosa e com profundo significado cultural, é muito mais forte do que deixar de comer outro tipo de comida.

O idoso com doença quer e busca uma vida mais longa e saudável. A saúde aparece como a mais forte motivação para o idoso incorporar um novo hábito alimentar. Mudar hábitos alimentares nessa fase da vida resulta muito difícil devido ao forte conteúdo simbólico da comida do seu cotidiano.

O novo hábito alimentar chega invadindo e modificando o antigo. O prazeroso é o antigo hábito; o novo deve ter algo do antigo para ser incorporado. Será necessário que o idoso, com restrições alimentares por causa da doença, continue consumindo essas comidas, mesmo que seja com menos frequência e menor quantidade. Fica claro neste estudo que um novo hábito alimentar tem que estar ligado, de alguma forma, ao antigo, apresentando-se como complementar e não como algo sem história que chega invadindo o “*modus vivendi*” do idoso.

As entrevistas nos mostram que a comida está profundamente ligada com a complexidade existencial de cada indivíduo, por isso, na orientação nutricional, devem ser valorados os aspectos simbólicos da comida. A comida ultrapassa a simples satisfação fisiológica e alcança o mundo dos símbolos.

O profissional de Gerontologia, conhecedor dos aspectos simbólicos que permeiam a comida, conseguirá iluminar a dura realidade do idoso com restrições alimentares, e contribuirá de forma contundente ao surgimento de um novo homem. Este novo homem saberá conjugar de forma harmônica e equilibrada o antigo e o novo hábito alimentar e conseguirá alcançar uma vida mais longa e saudável física e emocionalmente.

---

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ACKERMAN, D. **Uma história natural dos sentidos**. Tradução Ana Zelma Campos. 2.ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1996. 368p.

ALLENDE, I. **Afrodite**: contos, receitas e outros afrodisíacos. 3.ed. Tradução Claudia Shilling. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2004.

ALMEIDA, A V. B. Envelhecimento da população: desafios na área de saúde. **Bahia Análise & Dados**, v.6, n.1, p.145-148, 1996.

ALMEIDA, V. L. V.; CARVALHO, M. C. B. **Programas e serviços de proteção e inclusão social dos idosos**. Brasília: MPAS, 1998.

ALMEIDA, C. C. C.; TURANO, W. Educação Nutricional. In: GOUVEIA, E. L. C. **Nutrição**: saúde & comunidade. 2. ed. Rio de Janeiro: Revinter, 1999. p. 57-77.

ALVES, P. C. B.; RABELO, M. C. M.; SOUZA, I. M. A. **Experiência de doença e narrativa**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 1999.

ANDERSON, L. et al. **Nutrição**. Rio de Janeiro: Guanabara, 1988. 737p.

BAKHTIN, M. **Marxismo e filosofia da linguagem**. Tradução Michel Lahud e Yara Frateschi Vieira. 5. ed. São Paulo: Hucitec, 1978.

BARTLE, P. **Comer con los amigos**. 2004. Disponível em:<<http://www.scn.org/mpfc>>. Acesso em: 15 mar. 2004.

BEARDSWORTH, A.; KEIL, T. **Sociology on the menu**: an invitation to the study of food and society. New York: Routledge, 1997.

BEHAR, M.; ICAZA, S. **Nutrición**. México: Interamericana, 1972. p. 99-123.

BELTRÃO, K. I.; CAMARANO, A. A.; KANSO, S. Dinâmica populacional brasileira na virada do século XX. Rio de Janeiro: IPEA, ago. 2004 (Texto para Discussão,1034).

BLEIL, S. I. O padrão alimentar ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. **Cad. Debate**, v.6, 1998.

BOFF, L. **Saber cuidar**: ética do humano – compaixão pela terra. Petrópolis: Vozes, 1999.

\_\_\_\_\_. **Os sacramentos da vida e a vida dos sacramentos**. 24. ed. Petrópolis: Vozes, 2004, 84p.

BOSI, M. L. M. A nutrição na concepção científica moderna: em busca de um novo paradigma. **Rev. Nut. PUCCAMP**, Campinas, v. 7, n.1, p. 32-47, jan./jun. 1994.

BOURDIEU, P. **Esquisse d'une théorie de la pratique**. Paris: Droz, 1972. p. 235.

\_\_\_\_\_. **Pierre Bourdieu**: Sociologia. São Paulo: Ática, 1983. (Grandes cientistas sociais; v.39).

\_\_\_\_\_. **Sociologia e cultura**. México: Grijalbo, 1990. p.137.

\_\_\_\_\_. **El sentido práctico**. Madrid: Taurus, 1991. p. 88-89.

\_\_\_\_\_. **La distinción**: critérios y bases sociales del gusto. Espanha: Taurus, 1998. p. 100-104.

\_\_\_\_\_. **O poder simbólico**. 3. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2000.

BOURDIEU, P.; WACQUANT, L. Réponses. In: GUTIÉRREZ, A. **Pierre Bourdieu las practicas sociales**. Argentina: Catedra, 1995.102 p.

BOURGES, H. Costumbres, practicas y habitos alimentarios deseables e indeseables. **Arch. Latinoamer. Nut.**, México, v. XXXVIII, n. 3, p. 766-779, set. 1988.

BURGESS, A.; DEAN, R. F. **La malnutrición y los hábitos alimentarios**. USA: OPS/OMS, 1963. p. 49-135.

BRILLAT-SAVARIN, J. **A fisiologia do gosto**. Tradução Paulo Neves. São Paulo: Companhia das Letras, 2005. 379p.

CANO, V. M. C. Perfil intelectual de Pierre Bourdieu: **Rev. Edu. Cult. "La Tarea"**. Disponível em: <<http://www.latarea.com.mx/articulo15/caama215.htm>>. Acesso em : 03-maio-2004.

CARNEIRO, H. **Comida e sociedade**. 2. ed. Rio de Janeiro: Campus, 2003. 185p.

CASOTTI, L. **À mesa com a família**: um estudo do comportamento do consumidor de alimentos. Rio de Janeiro: Mauad, 2002, 160p.

CASTRO, C. M.; PELIANO, A. M. Novos alimentos, velhos hábitos e o espaço para ações educativas. In: CASTRO, C. M.; COIMBRA, M. **O problema alimentar no Brasil**. São Paulo: Editora da UNICAMP: Almed, 1985.

CEREZETTI, C. R. N. Aspectos psicológicos do paciente em terapia nutricional. In: WAITZBERG, D. L. **Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica**. 3. ed. São Paulo: Atheneu, 2000. p. 1613-1617.

CHAGAS, J. Viagem ao redor de um almoço. In: CASCUDO, L. C. (Org.). **Antologia da alimentação no Brasil**. Rio de Janeiro: Livros Técnicos e Científicos, 1977.

CHAIMOWICZ, F. A saúde dos idosos brasileiros às vésperas do século XXI: problemas, projeções e alternativas. **Rev. Saúde Pub.**, São Paulo, v.31, n.2, p. 184-200, 1997.

CHANDRA, R. K. et al. Nutrition of the elderly. **Can. Med. Assoc. Jour.** Canada, v. 145, n. 11, p. 1475-1487, dez. 1991.

CONTRERAS, J. H.. **Antropología de la alimentación**. Madrid: Eudema, 1993.

COSTA, R. Para una definicion social de los actores sociales. La teoría del campo. In: GUTIÉRREZ, A. **Pierre Bourdieu**: las prácticas sociales. Argentina: Catedra, 1995. 102p.



CSORDAS, T. Words from the holy people: a case study in cultural phenomenology. In: CSORDAS, T. (Org.). **Embodiment and experience: the existential ground of culture and self**. Cambridge: Cambridge University Press, 1994.

DAMATTA, R. Notas sobre el simbolismo de la comida en Brasil. **Am. Indígena**, v. XLVIII, n. 3, p. 619-34, jul./set. 1988.

\_\_\_\_\_. **Torre de babel: ensaios, crônicas, críticas, interpretações e fantasias**. Rio de Janeiro: Rocco, 1996. p. 24-25.

\_\_\_\_\_. Sobre comidas e mulheres. In: **O que faz o Brasil, Brasil?** 12. ed. Rio de Janeiro: Rocco, 2001. p. 49-64.

DUARTE, A. L. N.; NASCIMENTO, M. L. Conduas dietéticas. In: PAPALÉO NETTO, M. **Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. São Paulo: Atheneu, 2000. p. 262-272.

ERIKSON, E. H. **Childhood and society**. New York: W. W Nostrand, 1950.

ESQUIVEL, L. **Como água para chocolate**. Tradução Olga Savary. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

FERNÁNDEZ, M. M. R., BUSTILLOS, C. Los significados del alimento: caso del adulto mayor. Costa Rica. Disponível em: <<http://www.gerontologia.org/portal/information/showinformation.phd>>. Acesso em: 20 nov. 2005.

FERRIOLLI, E.; LUCIF JUNIOR, N.; MORIGUTI, J. C. Nutrição no idoso. In: DUTRA DE OLIVEIRA, J. E.; MARCHINI, J. S. **Ciências nutricionais**. São Paulo: Sarvier, 1998. p. 239-250.

FISCHLER, C. **El omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo**. Barcelona: Anagrama, 1995. 422p.

FLORES, M et al. Factors and tactics influencing consumer food habits and patterns. In: BYRNES, F. **Potentials of field beans and food legumes in Latin América**. Guatemala: INCAP, 1973. p. 88-102.

FREITAS, M. C. S. Educação nutricional em agonia. **Rev. Baiana Enf.**, Salvador, v. 6, n. 2, p.110-114, out. 1993.

\_\_\_\_\_. **Diabetes** – significado e essencialidade. Entrevista concedida a Valcilene Pinheiro da Silva. Salvador, 23 nov. 1995.

\_\_\_\_\_. Educação Nutricional: aspectos sócio-culturais. **Rev. PUCCAMP**, Campinas, v.10, p. 45-57, 1997.

GARCIA, R. W. D. Práticas e comportamento alimentar no meio urbano: um estudo no centro da cidade de São Paulo. **Cad. Saúde Pub.**, Rio de Janeiro, v.13, n.3, p. 455-467, jul./set. 1997.

\_\_\_\_\_. O papel do prazer na alimentação. **Saúde & Nutrição**, São Paulo, n.6, ago. 2003. Disponível em: <<http://www.danone.com.br>>. Acesso em: 30 mar. 2004.

GEERTZ, C. Uma descrição densa: por uma teoria interpretativa da cultura. In: **A interpretação das culturas**. Rio de Janeiro: LTC, 1989. p. 13-41.

GOFFMAN, E. **Estigma**: notas sobre a manipulação da identidade deteriorada. 4.ed, Tradução de Márcia Bandeira de Mello Leite Nunes. Rio de Janeiro: LTC, 1988, 158p.

GOLDSTEIN, L. L.; SOMMERHALDER, C. Religiosidade, espiritualidade e significado existencial na vida adulta e velhice. In: FREITAS, E. V. de. et al. **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002. p.950-956.

GURVITCH, G. Determinismes sociaux et liberté humaine. In: MINAYO, M. C. S; SANCHES, O. **Quantitativo-qualitativo**: oposição ou complementaridade?. **Cad. Saúde Pub.**, v. 9, n.3, jul./set. 1993.

GUTIÉRREZ, A. **Pierre Bourdieu**: las prácticas sociales. Argentina: Cátedra, 1995. 102p.

HURTADO, E. **Aspectos sócio-culturales relacionados con el consumo de alimentos en INCAP**. Alimentación y nutrición en Centroamérica y Panamá: Análisis y estrategias para su desarrollo. Guatemala: INCAP, 1990. p. 84-90.

IBGE. **Censos Demográficos**, 1980, 2000.

\_\_\_\_\_. **Perfil dos Idosos Responsáveis pelos Domicílios no Brasil – 2000**. Caderno Estudos & Pesquisas, n° 9, Rio de Janeiro, 2002.

\_\_\_\_\_. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD)**, 2002.

LÉVI-STRAUSS, C. **O cru e o cozido** (Mitológicas 1). Tradução Beatriz Perrone-Moisés. São Paulo: Cosac & Naify, 2004. 442 p.

LOWENBERG, M. E. **Los alimentos y el hombre**. Mexico: Limusa-Wiley, 1970. p. 126-130.

MACIEL, M. E. Churrasco à gaucha. **Horiz. Antropol.**, Porto Alegre, n. 4, p. 34-48, jan./jun. 1996.

\_\_\_\_\_. Cultura e alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de koshima com Brillat-Savarin?. **Horiz. Antropol.**, Porto Alegre, v. 7, n. 16, dez. 2001.

MACIEL, M. E.; MENASCHE, R. Alimentação e cultura, identidade e cidadania. Você tem fome de que?. **Adital** – Agência de Informação Frei Tito para a América Latina. Disponível em: <<http://www.adital.org.br>>. Acesso em: 03 nov. 2003.

MAGALHÃES, C. Comida de comer comida de pensar. Revista do Núcleo de Estudos e Pesquisa em Alimentação – NEPA/UNICAMP – **Cad. Debate**, v. 3, p. 29-56, 1995.

MARUCCI, M. F. N. Fatores nutricionais determinantes da saúde. In: WILSON, J. F. **Promoção da saúde do idoso**. Brasil: Lemos, 1998. p. 93-107.

MASLOW, A. H. **Motivation and personality**. 3th ed. New York: Longman, 1987, p. 1-62.

MINAYO, M. C. S.. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 7. ed. Rio de Janeiro-São Paulo: Abrasco-Hucitec, 2000. 269p.

\_\_\_\_\_. Ciência, técnica e arte: o desafio da pesquisa social. In: MINAYO, M. C. S. (org.). **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. Rio de Janeiro: Vozes, 2003. p. 21-22.

MINAYO, M. C. S; SANCHES, O. Quantitativo-qualitativo: oposição ou complementaridade?. **Cad. Saúde Pub.**, v. 9, n.3, jul./set. 1993.

MINAYO, M. C. S. et al. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 6. ed. Petrópolis: Vozes, 1996.

MINISTÉRIO DA PREVIDÊNCIA E ASSISTÊNCIA SOCIAL – MPAS, Secretaria de Estado de Assistência Social – SAS. **Idosos: problemas e cuidados básicos**. Brasília, set. 1999.

MONTEIRO, P. P. **Envelhecer: histórias, encontros, transformações**. 3.ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2005. 272p.

MOREIRA, D. A. **O método fenomenológico na pesquisa**. São Paulo: Pioneira Thomson, 2002, p. 43-57.

NASSER, M. C. Q. **O que dizem os símbolos?**. São Paulo: Paulus, 2003. p.6.

ONU. World Population Ageing 1950-2050. Population Division, DESA, 23, 2002. Disponível em: < <http://www.un.org/esa/population/publications/worldageing19502050/pdf/90chapter.pdf> >. Acesso em: 7 fev. 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). Comitê de expertos en planificación y organización de los servicios geriátricos. Informe. Ginebra, 1974 (Série Informe Técnico, 548).

ORNISH, D. **Amor & sobrevivência: a base científica para o poder curativo da intimidade**. Rio de Janeiro: Rocco, 1998.

PACHECO, S. S. Q. M. **Alimentação e religião: a influência da orientação religiosa na formação de hábitos alimentares de adventistas do sétimo dia**. 2001. 170 f. Dissertação (mestrado) – Universidade Federal da Bahia, Salvador.

PEDREMÔNICO, M. Alimentação e a vida social. **Saúde & Nutrição**, São Paulo, n.6, ago. 2003. Disponível em: <<http://www.danone.com.br>>. Acesso em: 30 mar. 2004.

Prazer. In: Dicionário Real de la Academia Espanhola. Espanha, 2004.

PROUST, M. **Em busca do tempo perdido**: no caminho de Swann. Rio de Janeiro: Globo, 1981, 351p.

REINERT, M. A., Une méthodologie d'analyse des données textuelles et une application: Aurélia de G de Nerval. **Bulletin de méthologie sociologique**, France, v. 28, p. 24-54, 1990.

RODRIGUES, A. G. **Alimentação e Saúde** – um estudo de ideologia da alimentação. 1978. Dissertação (mestrado) – Universidade de Brasília, Brasília.

ROZIN, P. Social and moral aspects of food and eating. In: \_\_\_\_\_. **Towards a psychology of food choice**. Bruxelas: Institut Danone, 1998. Cap. 8, p. 219-232.

SNEWTSELLAR, L. Aconselhamento para mudança nutricional. In: MAHAN, L Kathleen; ESCOTT-STUMP, Silvia. **Krause alimentos, nutrição & dietoterapia**. 10 ed. São Paulo: Roca, 2002. p. 437.

TURATO, E. R. **Tratado da metodologia da pesquisa clínico-qualitativa**: construção teórico-epistemológica, discussão comparada e aplicação nas áreas da saúde e humanas. Petrópolis: Vozes, 2003. 685p.

UCHÔA, E.; VIDAL, J. M. Antropologia médica: elementos conceituais e metodológicos para uma abordagem da saúde e da doença. **Cad Saúde Pub.**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 4, p. 497-504, 1994.

UCHÔA, E. Epidemiologia e antropologia. Contribuições para uma abordagem dos aspectos transculturais da depressão. In: CANESQUI, A. M. (Org.) **Ciências sociais e saúde**. São Paulo: Editora Hucitec/Rio de Janeiro: ABRASCO, p. 87-109, 1997.

VIANA, R. S. G. **Saberes e práticas alimentares dos remanescentes do quilombo do curiaú no Estado do Amapá**. 2003. 152 f. Dissertação (mestrado) – Universidade de Brasília, Brasília.

VINCENT, J. D. **Biología de las pasiones**. Barcelona: Anagrama, 1988.

VYGOTSKY, L. S. **El desarrollo de los procesos psicológicos superiores**. Barcelona: Grijalbo, 1979. p. 88.

---

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente**: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2003. 191p.

WILLIAMS, S. G. B. Alimentación durante la vejez. **Rev. Salud Públ. Nut.**. Mexico, n. 5, 2003. Disponível em: <<http://www.uanil.mx/publicaciones/respyn/index.html> >. Acesso em 11 set. 2004.

WHITE, L. A. Os símbolos e o comportamento humano. In: CARDOSO, F. H.; IANNI, O. O. **Homem e sociedade**: leituras básicas de sociologia geral. 11.ed. São Paulo: Nacional, 1977. p. 180-192.

WOORTMAN, K. **A comida, a família e a construção do gênero feminino**. Série Antropológica, Brasília, n. 50, 1985.

ISS, 66 anos, sexo feminino

A minha saúde...eu fiz nesse período agora desse ano eu resolvi fazer assim um check up...e esse check up até agora deu tudo bem entendeu?...um pouquinho dos triglicérides alto, um pouco de colesterol alto, essas duas coisas e o resto...sangue ta tudo bem. Eu fiz vários exames de coração, mamografia e todos estão normais. Até agora não tenho nada assim grave né?...Estou tomando remédio pra uma gastrite...e essa gastrite não é de bactéria. E quando eu como, que eu tenho um mau hábito que é comer depressa, mastigo pouco...eu tô pretendendo, tentando controlar essa mastigação e isso faz um pouco de tensão e eu tenho pressão alta mas eu tomo remédio, ela teve um período que ela tava alta mas com o remédio ela ta sendo controlada e a médica disse que eu teria de tomar esse remédio pra sempre. Mas assim mesmo ta tudo controladinho. E essa parte a gente sempre toma cuidado porque inclusive já tenho na família assim problema de coração...que é o caso da minha mãe que ela morreu com esse problema de derrame né?...e os irmãos dela também. Eu tenho um tio que ele faleceu assinando ponto...Então não teve tempo. Então a gente até sabe que precisa fazer restrições alimentares.

Olha, como eu tenho a gastrite a nutricionista já me deu uma dieta mais ou menos compatível. Pedindo pra não comer camarão, miúdos, fígado, sabe essas coisas mais...e comer mais salada menos carboidratos e assim uma alimentação equilibrada de verduras, legumes com aquela quantidade né?...menos fritura...

Olha, eu tenho dois meses só que eu faço restrição da gastrite!...não faço totalmente. Comecei a fazer nesses dois meses...no primeiro mês fiz tudo direitinho, coloquei lá... olhando a prescrição direitinho mas depois, não é nem porque eu não queira ou que eu não aceite, até a vida da gente às vezes dificulta essa questão da dieta né? O meu colesterol está alto desde o ano passado e faz oito a dez anos que eu tomo remédio pra pressão alta. Quando eu fiz exame da pressão tava tudo bem mas teve uma ocasião que a pressão subiu e eu nem sabia que tava alta, porque eu fui no médico pra vê uma dor que eu tinha sabe? E aí ele mediu a pressão e falou: sua pressão está alta!...e eu estava tomando remédio e houve alteração, não sei se essa alteração foi devido a algum problema emocional, pode ser também. Mas eu disse doutor eu não tô sentindo nada e ele falou que é silenciosa. Eu sinto às vezes dores articulares...e também às vezes eu percebo que às vezes as dores articulares vem em função da alimentação. Às vezes determinadas coisas que eu como, no dia seguinte eu sinto...camarão é uma das coisa, que eu como não é sempre também o interessante é que as coisas acontecem comigo assim: comi camarão ontem hoje aconteceu, outro dia eu como e não acontece nada entendeu? É estranho...aí eu fico assim, meu Deus será porque? Essas coisas todos funcionam pra gente ta bem, sei lá...não sei dizer...Aqui a minha comida ela não costuma ser com muito sal...muito raramente eu faço fritura...mas geralmente é cozido e aqui em casa nossa comida sempre foi assim verdura, legume, arroz, feijão, sabe? E a gente varia abóbora...tudo que é legume a gente sempre tem em casa. Mas o meu mal é comer tudo!!e eu sou gulosa sabe?...sou gulosa, então eu até acho que se eu comesse menos e talvez melhorasse mais a minha disposição, ficar mais disposta, você tá se sentindo melhor...acho que a alimentação tem essa coisa. Mas também eu sou o seguinte, se eu tiver que comprar alguma coisa assim: ah eu vou fazer isso, eu vou comprar pra fazer isso, eu não faço entendeu?...de ter aquelas coisas, ter aquele ímpeto...só que eu cozinho pra mim, pros meus filhos, pros netos que vem almoçar em casa, a filha vem almoçar em casa, você entendeu?, então eu cozinho pra todo mundo...e cozinhando pra todo mundo e você não sendo controlada, porque realmente eu sou gulosa, então o que é que acontece?...eu como o meu e como o dos outros também, belisco...Eu não faço minha comida separada porque eu ponho pouco sal, não uso muita gordura, entendeu? Mas eu digo assim, uma batata frita que eu faça aí eu vou e como...e outra coisa também eu sei que a alimentação, eu sou consciente disso porque quando eu fiz uma operação de vesícula e durante um mês eu fiz um regime aí você fica com medo porque você ta com uma abertura que ainda não ta cicatrizada toda então você faz tudo bonitinho né?...Então o que aconteceu? Eu aí fiz assim: tira a gordura, tira sal e realmente dessa vez eu fiz separada minha comida e eu fazia assim: o arroz...carne eu cortava ela e refogava assim quase sem gordura nenhuma porque a carne tem a gordura e o frango também aí então eu fazia primeiro ela na panela, botava assim um pouquinho de água só pra não pegar e botava ervas...depois eu colocava o arroz e o legume e tapava e comia e variava de legume...então nesse período eu emagreci quase dois quilos, me senti maravilhosamente bem por causa da alimentação mesmo. Então eu tenho essa consciência...mas pra fazer isso, primeiro como eu faço as coisas da casa eu me envolvo e aí se eu for fazer a minha comida já vai atrapalhar a comida dos outros entendeu?...teria que ser aquele ritual e me voltar pra isso exclusivamente, então a minha dificuldade toda na verdade é essa...já até falei pros meus filhos. A comida que eu teria que comer é leve, porque é verdura, é legume, uma fatia de carne...eu como carne e frango mas ultimamente eu não tenho tirado a pele do frango mas eu não tenho posto gordura também, sabe? esse negocio da pele é ruim também né?...Sou carioca mas feijoada raramente a gente faz. Eu tenho até feito ultimamente porque quando falam pra você que você não pode comer aí parece que dá uma coisa, parece que o mundo vai acabar né?...você pensa meu Deus não vou poder comer mais dessas coisas!!!!aí um dia eu fiz bobó de camarão e mocotó, mas isso é raro acontecer. Antes eu comia tudo que como hoje, só que hoje eu tô tentando comer diferente, tentando...to tentando não comer mais de vez em quando eu como né?...eu como porque eu faço pra outras pessoas mas se eu estiver sozinha eu não como nem compro. Em questão de alimentação, a minha casa nunca foi uma casa de comer essas coisas, às vezes dá ano que a gente não come uma feijoada...Se eu fosse sozinha eu não fritaria batatinha, eu cozinaria tudo...tudo meu era cozido, eu fazia assim na panelinha. A nutricionista falou pra mim: bota a comida que você come pra todo mundo e eu falei pra ela que aí ninguém vai comer!...eu faço verduras e eles (filhos) já não comem. A única coisa que eu sinto é que eu preciso mastigar e comer uma quantidade menor...porque eu sinto vontade de comer... Eu tenho restrição médica mas se tiver camarão na minha casa eu não deixo de comer mesmo sabendo que não é legal pra mim...ultimamente a única coisa que me incomodou...é que eu comia as coisas e passava a ficar vazia, e o que eu comia não era nada às vezes até água que eu bebia...podia até ta comendo coisa que não tivesse nada que falar passou mal, aí eu sentia entendeu?...e isso era que me chateava, puxa vida eu como uma coisa e ta fazendo mal. Aí eu fui ao médico aí ela também recomendou não comer fígado, camarão, essas coisas assim ácidas também não é bom tomar, abacaxi, limão e aí eu também não conseguir fazer essa dieta né?, mas aí eu pensei: eu preciso fazer em função do colesterol e do triglicérides que é a gordura.

Antigamente eu comia muito era carne de porco...atualmente eu não como...eu gostava, gostava...eu hoje me limito porque é mais gordurosa. Eu evito comprar carne de porco. Eu gosto tudo que é comida até jiló eu adoro, (risos, risos...) a única coisa que eu não como é maxixe, de resto eu como tudo.

Eu lembro que minha mãe fazia muita macarronada com frango...todo domingo no Rio de Janeiro tinha historia da macarronada, a gente comia macarronada e com frango. Ela (mãe) fazia às vezes carne de porco frita, batatinha frita. Mas a minha mãe sempre cozinhou muita verdura e legumes...eu conheço muitos tipos de verduras que muita gente não conhece que eu comia e aprendi a comer sabe? Antes a gente comia muita banha, depois apareceu o óleo e a gente passou a usar. Eu até tenho preocupação com meu colesterol alto, eu até às vezes penso assim que eu tenho que mudar...tem horas que bate aquela coisa, não é uma coisa constante mas tem hora que bate, penso puxa vida! posso ter entupimento das veias, infarto, aquela coisa toda né? Eu acho assim que...o que me preocupa, não é que eu comi isso, aquilo, aquilo outro não, entendeu?, é a quantidade, a frequência. Por exemplo hoje: aí eu fiz essa dieta bonitinha, aí chega de tarde e minha filha diz: ah mãe, vou pegar uma pizza. Eu como e tudo que eu fiz foi por água a baixo; aí eu vou e como, não é um pedaço de pizza entendeu?, eu como uma quantidade maior...Então é isso que me preocupa porque se eu como uma comida que ela não é gordurosa e eventualmente eu como fritura que não é todos os dias, então eu acho que a minha comida...e o que ta pegando é a soma dessas coisa...bom eu comi isso e encerrou...daí tem assim aquela frequência. Daí eu almocei hoje muito bem, daí a festinha lá da terceira idade aí eu chego lá...essa disciplina que eu acho que tá mais ligado a uma disciplina do que mesmo o tipo da coisa. Depois que eu como eu sinto, e principalmente quando de noite eu não durmo direito causa da comida, eu comi fora do horário, eu comi o que não devia, né?, naquela hora eu sinto isso mas no dia seguinte passou...porque na hora ta doendo né, ta incomodando aí você se preocupa, porque incomodou...aí não incomodou tudo bem, mas incomodou aí eu penso assim: puxa vida porque que eu fiz isso?...porque que tive que comer dois pedaços de pizza?, porque que eu tive que fazer isso?...aí quando passa eu não me lembro de mais nada, não lembro se vou morrer, não me lembro de mais nada...não mais de jeito nenhum. Olha, quando estou comendo eu não penso nem em vida nem em morte entendeu?, eu penso que é um momento de prazer aquele que eu estou comendo. E eu sinto apetite, vontade de comer...a comida pra mim é prazerosa...Eu sou tensa e meu momento de tensão é na hora do almoço, de horário de fazer almoço. Então muitas vezes as pessoas estão comendo e eu não comi ainda, e aí eu fico com mais vontade e como tensa entendeu? Eu falei pro medico que eu queria um remédio pra na hora do almoço eu está bem, pra controlar a tensão, mais tranqüila. Eu sempre tive e a vida toda eu mantenho um horário de refeição, meio dia é o horário do meu almoço. Tanto é que eu tenho a aflição do meio dia...porque sempre meio dia tava pronta a comida na minha casa, na casa dos meus pais...meio dia era almoço, três horas era lanche, seis e meia era janta e nove e meia era um lanche final entendeu?...então sempre foi muito certinho. A noite também é um desespero pra mim...de noite eu durmo tarde também aí quando chega determinado horário eu quero geladeira, o estômago pede e eu não consigo dormir...ele fica vazio, dá um vazio no estômago. E eu se não comer eu tenho que levantar a noite e vim comer qualquer coisa pra voltar e dormir...então eu tenho dois pontos ali perigosos que é na hora do almoço e a noite. Agora, eu também sou tentada, se tiver eu como. Essa parte é uma parte minha que eu confesso que ninguém tem culpa né?. Eu sou tentada...a pizza por exemplo, se vier uma pizza, alguém trouxe alguma coisa...mãe eu trouxe isso aqui ou vier fazer um lanche eu sou tentada a comer. Se eu ficar quietinha em casa eu não como a mais, eu posso comer a mais assim: num determinado horário tomar um copo de leite, assim mais quantidade...sobrepondo a alimentação. Não era bom comer a comida normal, pra mim seria bom diminuir bastante sal, quase sem sal e quase sem gordura...esse seria acho que o ideal meu, pra eu me senti melhor. Eu só sei dizer que a alimentação é fundamental pra sentir melhor né? Eu sou indisciplinada, eu não tenho regras...Eu não faço prevenção, mas eu não faço prevenção por duas situações: uma é essa que eu te falei da circunstancia...e outra coisa, você já viu viciado?, que diz eu não quero usar droga mais eu uso, eu sou na comida...não que eu seja viciada assim de ficar buscando, mais se tiver perto de mim eu pego entendeu? Se disser ah Joana eu estou comendo isso você quer?, aí eu fico assim...eu teria que pela circunstancia, pela situação dizer assim: não, muito obrigado não posso...não é isso que muita gente faz?...diz não, não, não quero. É isso, é mais essa questão de vê...mais eu não vou buscar. Às vezes eu penso: puxa vida eu não deveria ter comido essa sobrecarga!..ah...não devia ter comido né gente?, daí já vou sentir mal, já não vai ser legal...é isso que eu falo. Eu acho que é muito de situação e de falta de controle, falta de controle nesse sentido de você recusar, mas eu não sou tão doente de dizer assim: ai!...hoje eu quero uma feijoada e eu vou lá buscar pra fazer a feijoada!...Se tiver em casa e eu tiver com vontade eu faço mas não faço esforço nenhum pra ir lá, eu acho que aí não é tão ruim né?, pior se eu tivesse que: não, eu vou lá pra pegar isso, eu tenho que comer isso...não, não sou assim né? Eu não sou muito amiga de doce, eu gosto mais de salgado, mais salgadinho, gosto de pastelzinho, gosto dessas besteirinhas...De duas semanas pra cá, que eu não sei porque, me deu vontade de fazer tudo quanto é arte...fui fazer no outro dia foi bobo de camarão. Eu passei no mercado aí eu vi o mocotó aí eu falei gente há quanto tempo que eu não como mocotó!...há quanto tempo?...aí eu andei fazendo, foi mocotó, bobó e rabada com agrião...então esses três meses aqui que passou eu fiz essas três comidas, mas fiz consciente porque eu tava com vontade. Eu passei assim no mercado vi...e o meu filho gosta, a gente é tão interesseira né?

Antigamente eu comprava muita lingüiça e tudo...botava sempre no feijão, mas eu nem tenho usado há muito tempo...tô colocando é um lourinho, é alho, cebola...Olha, a minha comida é saudável entendeu? Eu não faço lingüiça...raramente eu uso, eu não uso bacon, feijoada é raramente...tem dois ou três anos que eu não como feijoada. O mais perigoso assim é meu almoço pela quantidade, pela tensão...

Não, eu como assim...eu dou uma experimentada em cada coisa. Tem hora que tem coisa que não dá, por exemplo quando é coisa muito massuda eu já não como...esfirra, não tem uma esfirra que vem na frente massa, aí eu não gosto...acho que é porque enche muito e não deixa espaço pra eu comer as outras, (risos, risos...)

Não, aquilo não fica assim muito na minha cabeça não. Porque na verdade essas coisas todas se eu comer só um pouco não vai me fazer mal entendeu?...primeiro porque eu não como sempre esse tipo de coisas. Eu não como camarão todo dia...ah é o preço né?, risos, risos...muito caro. O que me chateia mais, que me deixa mais pensativa, que me preocupa é comer rápido, é a tensão e comer quantidade muitíssima...deve ser até em função da tensão entendeu?, porque se eu comer uma quantidade razoável eu não sinto que faça mal entendeu?...eu acho que a soma dessas coisas é que provoca esse mal estar, esse mal estar eu sinto sempre em função de quantidade, porque eu como mais do que o que devo e gostaria...e como eu não mastigo o estômago fica...

No momento atual a gente engole praticamente a comida. Se você ta tensa, eu não sei se você com tensão você tem prazer?, eu acho que não. Não sei, você quer se livrar né?...talvez até pra comer rápido pra acabar tudo né? Eu acredito né?, não sei.



Bom, a comida é uma maneira de você está viva né?...de você se alimentar, de você pegar energia, ela tem esse sentido né?...mas eu acho prazeroso também assim nesse sentido de é gostoso, tem essa coisa né?, comer dá prazer..! Mas tem coisas que é bom né?, que dá mais prazer. Eu gosto muito dessa comida assim...eu gosto muito de salada, uma salada gostosa com azeite, adoro azeite...Mais eu gosto muito de carne!...gosto. Ah...eu gosto assim de um bife mal passado sabe? Eu gosto de comida assim pesada também sabe?, ah...mocotó!, eu adoro...eu não como sempre mas eu gosto, gosto!...Rabada, eu gosto!...com agrião. Eu gosto dessa comida, ela me dá prazer. Gosto de cozido também...eu acho que não é pesado não, porque o cozido ele é o seguinte, leva lingüiça, leva aquela carne seca mas tem os legumes né?, risos, risos...aí depois faz o pirão. Eu gosto de tudo de comida, agora realmente o que eu te falo que marca muito é a quantidade, o horário, aquela coisa de você tá tranqüilo naquela hora entendeu?, que eu não tenho.

CNN, 70 anos, sexo feminino

A saúde...eu não tenho assim a saúde perfeita, porque... eu já fiz muita cirurgia... Fiz esterectomia total e depois tinha pedra na vesícula, operei a vesícula e...bom, quando era mais nova eu liguei as trompas...tenho três filhos aí resolvi encerrar o expediente. Mas assim no geral faço acompanhamento com geriatra, então... aparentemente eu acho que eu até tô bem, numa boa.

Medicação só pra circulação, o venalot. Para a pressão não tomo nada, tenho a pressão normal. Não tenho nada assim que possa ficar... Só tenho a restrição alimentar porque quando eu tirei a vesícula fica faltando alguma coisa.

Tenho porque... tem que comer com pouca gordura, comer coisa mais leve... frutas mais e legumes... Aqui em casa a comida mais ou menos é balanceada, porque meu marido é safenado então tem que comer tudo sem gordura, pouco açúcar. Mas minha restrição é mais de gordura, por causa da vesícula...Beber não bebo, álcool não tomo porque não gosto... só gosto de suco de fruta de preferência natural, nunca gostei de bebida nem de álcool.

Alimentação...Bom, em primeiro lugar o geriatra; e depois eu fiz uma avaliação porque eu tinha uma dor nas costas, no Sarah (hospital). Aí a nutricionista do Sarah me orientou porque eu precisava perder peso. Não parece mas eu sou manequim, (risos, risos...) Então perdendo peso melhora muito pro o corpo não ficar carregando peso à toa.

Há... faz 5 anos mais ou menos... E eu noto que se eu abusar eu danço, né? Se comer bastante besteira depois já sabe, aí tenho estômago pesado. Aí vem diarreia junto de gases, o estômago fica... quer dizer que eu sinto que saiu da minha linha de alimentação já danço, já fico com mal estar. A bebida então, eu nunca bebi agora então.

Ah!...churrasco, aquela parte bem gordurinha que é bom... eu não como mais. Aqui em casa não tem coisa de toucinho, coisa assim de fazer feijoada e... quanto tempo que não como feijoada e era coisa que eu gostava muito,(risos, risos...) que feijoada tem que ser feita pra bastante pessoa mas agora é uma feijoada vegetariana, né?. Quando vem algum convidado aqui aí eles fazem uma feijoada tradicional e faz a feijoada vegetariana pros que não pode. Lá no Paraná, a comida vive, vive forrada de carne, de carne vermelha, churrasco, muito churrasco... aquela lingüiça, né? que é gostoso é lingüiça de carne de porco que é muito gordurosa...É muito gostosa a gordurinha que fica crocante no torresmo oh!, oh!, oh! botar no pão aquela gordurinha assim gostosinho. E a costela muito bom, muito bom, muita gordurinha... nossa mãe!...Comida baiana, como acarajé, essas coisas só comi uma vez na vida, pra mim é muito pesado. Não sei, porque eu ainda mandei colocar o recheio com camarão aí já viu né?, (risos, risos...) De vez em quando da muita vontade de ir no feijão verde (restaurante) comer coisas nordestinas, aquela carne de sol, feijão de corda, a macaxeira que aqui chama mandioca, manteiga de garrafa, eu nem coloquei essa manteiga de garrafa...A carne de sol estava muito boa, era bem magra.

Não, de jeito nenhum, não estou nem aí. Não posso comer, não como. Mas você acostuma, tudo é hábito né? você acostuma a não gostar...por exemplo bombom chocolate isso oh, oh ...quando eu ia pra praia no Espírito Santo que é a fabrica de bombom Garoto eu fazia estoque, botava no guarda roupa já tudo arrumadinho de tudo quanto que é qualidade, A primeira coisa, passava no bombom Garoto, agora...agora não tenho nem um bombom assim em casa, nem um chocolate no momento...Porque aí faz mal, o chocolate é muito forte, o chocolate é muito forte...E quando como fico com estômago pesado, não fica bom. A fabrica é lá em Vila Velha, tem a fabrica de bombom Garoto, aqui no Espírito Santo. A cidade é perfumada quando você vai entrando lá você sente o cheiro do chocolate. A cidade toda cheira a chocolate e a fabrica é muito linda, mas o chocolate é muito forte, muito forte, tem muita gordura. Para você gastar a energia de um bombom de chocolate tem que andar não sei quantos quilômetros. Eu gostava muito, agora já não vou, fica muito doce chega doer...Mas você acostuma com tudo né?... Na vida é...Se vai fazer mal e não pode engordar né? porque aumenta o peso na coluna. Eu já mudei meu hábito, por exemplo a sobremesa aqui em casa na maioria das vezes é salada de frutas e tem açúcar ao natural. Se alguém, um hospede quiser o açúcar fica na mesa em separado pra não fazer mal e meu marido também precisa dessa restrição alimentar então minha filha, já ele e eu em fim numa boa né? mas quando chega neta aí...

Se eu tiver aumentado um pouco o peso, um abuso né? aí não tem problema eu faço meu prato comi aquilo na mesa, aí eu peço licença e me retiro da mesa. Porque se você ficar olhando os outros comerem, comerem que meu marido come três vezes mais que eu, então vai te incentivando aí você vai começando a comer alem da cota. Então eu aprendi que você come, bota no seu prato sua cota direitinho de tudo menos gordura e aí o melhor é se retirar da mesa. Saio pra não ficar vendo os outros comendo porque senão você come...eu saio da mesa e vou pra sala da televisão, ver o jornal, algum negócio pra distrair. Eu não bebo não fumo, sou filha de fazendeiro de gente que viveu mais na natureza, então. Cresci com onze irmãos e pai e mãe, e o momento da comida era uma anarquia, risos, risos...porque onze filhos, pai e mãe, mesmo porque naquele tempo o pai sentava na cabeceira da mesa e ele mandava muito a gente ficar quieto, então era muita fofoca na hora da comida. Antes era mais divertido que agora. Um pudim de leite condensado naquela época tinha que fazer dois né? bolo, fazia pão de forma...mas o papai fazia pão em casa, feito assim na hora era muito gostoso...fazia doce no tacho, goiabada, pessegada, marmelada guardava nas caixotinhas de madeira. A despensa era entupida de coisas..., doce de abóbora, então, eu

fui criada muito na fatura...Me lembro que o papai, descendente de italiano, gostava muito de macarrão, então ele comprou uma maquininha de fazer macarrão e a gente fazia macarrão. Meus parentes viviam todos pertinho.

É a mesma comida, só que menos quantidade. Mas de preferência, eu não faço estrogonofe por exemplo. É difícil reunir todo mundo. Só eu e o marido a maioria das vezes porque meu filho tá fazendo doutorado fora.

Eu procuro comer de tudo que tem lá só que em quantidade menor. No doce eu sempre deixo pra depois. Eu tenho um mau hábito, eu durmo muito pouco...aí a noite eu me atolo em doces. Aí eu fico com fome, fico...eu como sete horas aí quando dá 2 da manhã eu tenho preguiça de fazer um chá ou descascar a fruta aí eu já pego o biscoito aí como o biscoito. Esse aí é só de propósito. Na festa, esses docinhos, quindim, já me enjoa é muito doce, chega doer. Aí eu vou mais em salgadinho, eu gosto mais de salgadinho, eu como tudo que tem mas bem pouco né? aí depois eu tomo uma pílula que ajuda a digestão...aí eu sinto que tá assim e eu não gosto de dormir de barriga cheia então eu tomo a pílula que já fica dentro da bolsinha...

Eu gostava muito de uma coisa que a minha mãe fazia que era bolo de pudim. Fazia no forno ficava lindo!!...sei que eu nunca conseguir fazer igual...aquilo eu adorava!...bolo de pudim...aí ela fazia uns redondinhos assim botava que nem um passarinho, uma pombinha que era pras crianças e fazia um pra cada um né? esse aí eu não consigo fazer igual...Lá no sul às vezes a gente comia polvilho e pão feito em casa por mamãe...quando sai o pão feito em casa oh! é muito bom...uma manteiga, uma coisa!

Me dá saudade...Mas também hoje eu sou uma pessoa madura né? e eu vivi muito no mundo porque eu me casei e sair de lá, vivi em São Paulo no Rio de Janeiro, Vitória, aqui, na minha terra eu vivi muito pouco tempo, já vou fazer 50 anos de casada...essas coisas fica, ficou o pão e o bolo de pudim...e muito macarrão que a tia Rita fazia, era uma tia irmã do meu pai que fazia um macarrão com ovo...ela fazia no rolinho, ela fazia só no ovo e na farinha aí quando botava na água já cozinha porque era só de ovo né? fica aquilo solto, era o macarrão da tia Rita, aquele eu tenho mais saudade do que tudo!...e até a pouco tempo ela fazia. Eu dizia: tia Rita eu vou pra aí, vou pro Paraná, aí ela já sabia que eu ia lá comer o macarrão dela. O macarrão dela era diferente do de todo mundo...ela mesmo cortava, aquela roda ficava na mesa secando, depois botava um fubazinho, lá enrolava assim e cortava larguinho tipo talharim, aí...mas aquele eu gosto demais!!!...me lembro mas daquele do que do pão. Aquele macarrão enche a boca d'água!...risos, risos...agora não tem mais, não tem mais o macarrão. E na outra tia Maria ela faz uma massinha que também abre e frita, ela chama cueca virada...faz um quadradinho assim, faz um corte no meio, vira e frita na hora e bota açúcar e canela por cima, esse aí é perdido, é perdido (muito bom)...cueca virada. Quando a gente vai pra lá, é a única que resta das irmãs do meu pai, que a família é muito grande, nove irmãs do lado da mamãe e nove irmãos do lado do papai, cada um com cinco, seis, sete filhos...fazia uma festa no final de ano!!agora sobrou muito pouca gente...Fizeram uma festa pra comemorar os 100 anos que veio o primeiro migrante, o avô de todos né?...1200 pessoas, teve que fazer no ginásio.

Olha, às vezes vou porque o meu marido é muito guloso. Agora tem uma coisa, minha nora é vegetariana então ela prefere mais ir a restaurante natural né? então eu também gosto porque a gente vê que é uma comida bem leve. E o chinês também que a gente vê que é uma alimentação mais leve. Os restaurantes que eu ia antes eu vou às vezes, mas não vou muito não...eu ia aí nos galeto do mundo. Mas agora eles todos tem um buffet só de saladas também, se a pessoa quiser não...porque quando você vê aquela massa assim que eles fazem na hora né?, ali com aquele molho que você escolhe o molho...aquela massa é muito boa né?, (risos, risos...) mas daí você pode comer aquela massa e não come mais nada né? porque a massa já tá completa ali...eu gosto de evitar porque é com creme de leite, o creme de leite é poderoso né? é muito gorduroso. Eu gosto de churrasco, mas eu não gosto de churrasco de goiano eu gosto de churrasco de gaúcho. Eu ia antes na churrascaria mas agora num vou mais não, não gosto mais de ir porque vem aquela linguícinha no espeto...você conhece...vai passando no rodízio e aquilo dá vontade de comer mas pesa muito pra mim...e a carne também pesa muito, aí deixei de ir porque é pecado né? você paga um dinheirão pra depois não comer nada. Eu não gosto por exemplo de churrasco com feijão, com feijão tropeiro, com tudo...porque aqui (Brasília) eles misturam tudo né? Parece até golpe porque a carne é muito cara aí então vai enchendo a barriga com outra coisa...eu gosto daquele espeto que vem na mesa, ele traz o espeto...o churrasco é só pra comer mesmo com uma saladinha ou senão com um pouquinho de farinha, não gosto de misturar, porque aqui eles trazem arroz tropeiro, é um monte de coisa aí sobra pouco pro churrasco né? e lá pro sul é mais é a carne mesmo, porque lá tem muita carne...e polenta com tote, tote é molho né? Polenta...ah...polenta!!, oh minha filha...me lembro lá daquelas fazendas que mexia aquela polenta, risos, risos...aí derrubava numa tabua enorme de carne e cortava a polenta com fiozinho assim...mas aí sentava os pedões na mesa e a gente sentava junto também numa mesa enorme. A gente gostava de sentar no banco junto com eles. Era muito gostosa a polenta, era muito diferente porque era de fubá mesmo!...fubá que eles plantavam o milho né? então era tudo natural, nem se compara e leva muito tempo cozinhando né? Eles (pedões) usavam muito de caçar codorna, a gente ajudava a depenar as bichinhas de noite e aí fazia com molho, isso aí é muito difícil de se encontrar hoje em dia...Eu fico assim com saudade mas tudo é hábito né? você sabendo que vai fazer mal pra você, você já nem gosta da dita cuja, das coisas, do alimento. Hoje eu prefiro ir no restaurante natural. Eu já acostumei mas é uma tentação. Eu falo pro meu marido: pra que comer esse besteiro que depois vai dá zebra né? com certeza. Mas vontade dá né minha filha? porque quando eu vou na casa de um amigo, o homem faz até costela recheada não dei como é consegue fazer!...abre assim perto do osso e recheia tudo, eu acho que eles botam é bacon, gente, aquele perfume da carne assando!...hum, hum...Mas aí ele fala assim: eu vou cortar pra você assim bem fininho só um pedacinho...(risos, risos...) sabe? mas isso é muito engraçado. Mas aí também ele faz um franguinho assado aí eu pego um pra mim mas a vontade mesmo de comer é a costela...Eu sinto só o cheiro de longe. Me provoca um sentimento de saudade do tempo que eu podia comer né? só o cheirinho assim...o cheiro do churrasco, quando você passa você sente o cheiro...o cheiro me lembra do sítio, de vê minha irmã que é a maior churrasqueira que eu conheço, que é mais velha do que eu um ano. Ela diz: vem que eu vou fazer um churrasco de carneiro pra você porque você não pode comer muita gordura, carneiro é um bichinho limpinho e magrinho né? ela é que faz o fogo, ela que faz o churrasco, faz porque gosta...muito gostoso!...

É esse negócio da noite né? esse da noite é difícil porque aí eu fico com fome, claro que me dá fome. Lá pelas tantas eu penso se como. Eu como 8 horas da noite e quando chega pela uma hora da manhã, minha filha você não sabe? Já são 5 horas. Sempre tem que ter fruta porque daí você come e você não sente fome. De noite eu não sigo isso, eu não como a fruta só de preguiça...eu como coisa mais fácil, venho aqui no barzinho da sala e tem biscoito aí eu como biscoitos. Eu gosto de assistir o

Jô Soares até tarde. Às vezes eu tenho até pesadelo porque biscoito tem que tomar uma água em cima. Eu tenho pesadelo por causa que o estômago fica pesado...a consciência fica tranqüila mas o sono fica pesado. Ai eu fico arrependida e digo pra mim: pra quê que eu comi? Eu deveria ter tomado um suco, comido uma maçã, não custava lavar porque maçã diz que é muito bom comer a noite é calmante, não sei o que...mas doe, minha filha, confesso sou igual criança...é preguiça mesmo.

Quando eu vou num shopping, a primeira coisa que eu conheço tudo em Brasília é toaleta. Porque se eu passar mal de uma coisa...porque a pessoa que tira a vesícula fica assim de repente você sente uma cólica aí você tem que ir no banheiro...porque fica faltando bile pra ajudar digerir o alimento então eu sou a pessoa que mais sabe onde é toaleta em tudo quanto que é shopping de Brasília. Porque se me dá uma coisa no estômago, uma vontade assim porque fui lá e comi uma coisa que não me fez bem eu já sei que vai me fazer mal. Então eu fiquei assim bitolada nesse ponto. Nesse ponto eu perdi a liberdade porque é ruim você ta num lugar, você sai mas sai sem segurança né?. Você ta num shopping, se tiver no cinema, sai e volta mas tem toaleta no cinema pertinho. O geriatra me disse que voltava ao normal mas o meu não voltou não, minha irmã fez e é a mesma coisa. Quando eu tô na rua eu sou capaz de pagar pra ir no banheiro, pago o que pedir pra eu achar um banheiro pela rua...então isso aí é uma restrição pra viagem, pra tudo né? mudou, houve mudança no meu comportamento.

Também não tanto assim...não tanto radical assim, entendeu?...tem que ser maleável, flexível. Por causa disso eu vou me atormentar? Eu não! Tem que se adaptar a essa nova situação...Nem mais feliz nem mais infeliz...Isso é espírito né minha filha...Eu acho que a felicidade é mais partido, risos, risos...é mais pra cabeça né?...Tenho essa restrição mas eu acho que você se habitua a tudo né? e depois com essa idade que eu tenho... eu também não vou me preocupar com isso porque eu quero mais é aproveitar o que me resta, risos, risos...não estou com nada me incomodando, não estou sentindo dor em nada...tem tantas pessoas com limitações bem piores do que a alimentar né?...Porque a alimentação mais natural ela é uma alimentação mais cara, tudo é mais caro.

Olha, o pessoal que me conhece acha que eu melhorei. Eu pareço muito mais nova que minha irmã que tem um ano a mais do que eu. Sei lá até a pele da pessoa melhora, apesar de aqui ter um clima seco. Mas eu não tenho hábitos assim indesejáveis que seria fumar, beber. Presumo que a minha alimentação seja muito boa né?... eu acho que minha alimentação hoje está influenciando de uma maneira melhor...eu perdi peso, eu tava pesando 82 quilos, é muito peso pra mim...eu sempre fui uma pessoa que pesa eu nunca fui peso leve. Com a alimentação eu fico com o corpo muito mais leve, sinto que meu estômago tá leve... me sinto leve, entendeu?... melhor, com certeza melhor. Mas eu acho que mais é a cabeça da pessoa que direciona né?...minha mãe ainda é viva e tem 95 anos e ainda anda, tem uma cabeça boa e ainda segue uma conversa...arrumaram uma cadeira de rodas para facilitar quando vai tomar banho...e ela disse não vou sentar nisso aí nunca. Ela (mãe) mora no Paraná, só eu que moro aqui...eu não tenho parente nenhum aqui em Brasília. Em setembro é o aniversário dela (mãe) aí junta todo mundo lá. Ela ainda é lúcida, bem lúcida.

Que a gente deve se prevenir antes. Que talvez se eu tivesse me prevenido...porque agora é que essa profissão de nutricionista tá mais em evidencia. Porque antigamente eu nunca ouvi falar em nutricionista. Podia ter problema, qualquer coisa e não aparecia essa figura da nutricionista para te orientar. Então você era orientado ali na tua própria família ou continuar comendo né?...você não tinha assim uma orientação. E agora quase todos os médicos geriatra te mandam pra nutricionista. E é uma orientação em relação à alimentação mesmo, exclusiva para você... Eu acho que todo o mundo sempre tem alguma coisa... Eu me cuido. Tenho muita saúde. Eu vou duas vezes no ano no geriatra, faço exames de sangue e tudo pra manter um acompanhamento. É muito melhor do que você deixar atacar uma doença em você pra depois ir tomar conhecimento...aí você já está com ela né?...não pode prevenir né?...é melhor prevenir. Agora há muitas possibilidades da pessoa se prevenir, muitas coisas. A mamãe tem osteoporose...aí eu faço sempre densitometria óssea, eu não tenho, nunca tive osteoporose. Então melhor do que mamãe porque ela tem osteoporose, ela vivia muito trancada por causa de filharada, não lembrava de tomar sol...A gente era doida pra descer pra praia no Paraná mas papai não deixava, imagina?...

MRF, 82 anos, sexo feminino

Eu trato é com geriatra. Eu já tive angina, e pra não voltar eu uso um remédio constantemente. No coração a pressão fica boa, não tenho taquicardia, nada...Eu tinha dor no peito né? não agüentava fazer serviço né? Com esse geriatra eu tenho estado com ele há uns 15 anos. De dezembro pra cá me deu reumatismo. Eu tive problema de vesícula. Eu tomo proepa que é pra osteoporose...tomo pro coração e... pra tireóide, vitamina E e C. O que mais que eu tomo...ele (medico) me deu um também pra dormir a noite.

Como a minha tireóide é tóxica, não devo comer carne de vaca. A carne de vaca produz toxidade. Eu não como carne de vaca assim todo dia mas de vez em quando eu como. Pimenta ... e bebida eu não bebo de jeito nenhum. Agora cebola eu tenho alergia, abacate e não devo comer grãos por exemplo, frutos secos não devo comer. Agora cebola não devo comer me dá uma coceira no corpo todo. A minha comida não é gordurosa e procuo não ter sal forte. Eu não tenho vesícula né? Aí que ele (médico) me aconselhou a não comer carne vermelha. Mas de vez em quando eu como. Não sei dizer a quanto tempo que eu deixei de comer. Geralmente eu como quantidade pequena né?

Era um médico muito amigo de papai, eles conversavam muito. E às vezes lá em casa mesmo ficavam conversando, eu sentava lá atrás e eles discutiam, discutiam...essas orientações de médico...papai trocando idéia. Mamãe tinha pressão alta, esses cuidados...há muito tempo eu venho cuidando de saber como se cuida do corpo, porque eu considero a maior riqueza que eu tenho é meu corpo e saúde. Se eu não cuidar da minha saúde quem vai cuidar? ...Então, se eu provocar doença no meu corpo ninguém me cura também, né?. Nunca fui de abusar, de...desequilibrar não, porque quem gosta mais de mim sou eu.

Era carne de porco...costela de porco, eu gosto, (risos, risos...) papai tinha chácara e criava porco. A gente ajudava né? seja matar porco, ajudar papai matar porco, isso tudo, (risos, risos...) com 12 anos eu já fazia comida sozinha, pegava o frango na roça vinha matava. A gente fazia frango ao molho pardo. Papai não comia pimenta, então o quê que ele pedia no almoço? Eu não esqueço disso: arroz e feijão...feijão novo e couve picada fininha, angu e frango a molho pardo...tem meninas de 12 anos

que faz isso hoje? Lá em casa era dividido o serviço assim: cada semana uma era responsável por um serviço, então trocava. Costela você corta os pedacinhos, refoga nos temperos e frita. Hoje eu não como. Os médicos descobriram é que eu tinha um sopro no coração e tinha que ter muito cuidado...Não como a costela por causa disso. Mas não me faz diferença, tem tanta coisa boa, porque que eu vou teimar em comer uma coisa que não faz bem?... (risos, risos...) é ou não é?, (risos, risos...)

É a carne de porco, costela de porco, risos, risos...papai tinha chácara, criava porco e a gente ajudava a matar porco...Na chácara tinha tudo quanto que é fruta, eu comia de tudo, porco, frango. Nessa época a saúde era boa, eu não tinha nada que prejudicasse. Sentir prejuízo na saúde por causa da minha pressão foi quando casei por causa da gravidez...por causa do sopro que me produzia anemia. A costelinha eu gosto, mas dizer que eu sinto falta eu não sinto...gosto, mas eu não sou de sentir falta...Gosto da pimenta e gosto da bebida até hoje...eu gosto de um uísque, o que é isso?, um vinho...quando a gente era criança papai comprava junto com o italiano um barril de vinho do sul lá do Paraná e então a gente todo dia no almoço tomava um dedo de vinho assim (risos, risos...). Se tem coisa que eu não posso fazer mas eu já fiz, pronto. Eu penso assim: se eu não posso comer isso, mas Deus fez tanta coisa pra comer e pra beber então porque que eu vou teimar em comer o que faz mal. Se eu teimar eu sou uma idiota, não gosto de mim. Mas eu gosto de mim... Na nossa chácara a gente apanhava. Então eu aprendi a fazer de tudo, tinha de tudo agente come de tudo. Restrições mesmo foi depois que eu casei. Hoje carne gorda eu não como, o torresmo eu já evito por causa do colesterol, excesso de gordura também eu não como pra não provocar o colesterol. Se comer colesterol meu coração fica ruim. Sinto falta de um torresminho, é gostoso...lingüiça. O torresmo deixei de comer há muito tempo. Dizem que eu tenho desejo porque comia isso e não como mais, mas não tem isso não. Se quando teve eu pude comer e se não tem agora não posso, não faz mal eu como outras coisas. Eu não sou presa a ...condicionada a certas coisas. O mundo é muito grande e tem muitas coisas pra gente desfrutar. Só não sabe desfrutar quem não quer né?

Nenhum...na época eu comia não fazia mal não, mas depois começou a fazer mal não como mais. Então, não me revoltei, não revoltado porque não posso comer. Eu sinto satisfação porque eu tive (comida), eu conheci (a comida). Então não tenho revolta nenhuma.

É prazer. Não tenho sempre muito eles porque cada um tem um horário de serviço, nem sempre estão todos. Mas eu saio da minha casa e vou para casa dos filhos aí tem bastante gente. É um prazer porque eu tô com a minha família. Eles sabem que eu não como carne de porco e carne vermelha aí então eles (filhos) sempre faz outra. Por causa da tireóide e por causa da pressão alta, então eles fazem comida e inventa qualquer coisa com carne branca, outro tipo de comida que não vá carne vermelha. Pra eu poder comer, por isso eu falo que a gente se ama. Se eu chegasse lá e só tivesse carne vermelha eu comia arroz e feijão ou falava: frita aí um ovo pra mim, (risos, risos...) que alias também quase coisa frita eu não como, evito comer coisa frita porque a coisa frita aumenta colesterol sabia? E gordura também não.

Não...se tiver alguma que ta dentro da restrição eu não como. Eu me sinto bem, não tenho constrangimento nenhum. Numa festa não vai ter só um tipo de comida, tem vários tipos de coisa né? então não vai ter só comida que eu não posso né? Eu vou comer o que não me faz mal. Ultimamente eu saio tão pouco!, só quando eu vou pra casa de filhos, mas sempre tem o que eu posso comer, lá uai. Quando era na minha adolescência eu tinha uma facilidade de engordar muito grande, eu pesei até 70 kg tava com 16 anos...e eu não cansava de comer, eu era comilona. Mas aí o médico aconselhou: manera na maneira de comer!, então eu fiz meu programa de horário de comida: de manhã café, belisco qualquer coisa entre o café e o almoço e depois daí vem o lanche e de noite como qualquer coisa também é café, almoço, lanche e jantar. Antigamente jantava hoje não janta mais, um lanche, pra não engordar. Eu cuido da minha alimentação pra não engordar, pela facilidade que eu tenho de engordar. Engorda colesterol aumenta, pressão aumenta...

Ah era o frango a molho pardo!...era gostoso...mas qualquer outra coisa que ela (mãe) fazia era gostoso. Minha maneira de cozinhar é do mesmo jeito da mamãe, arroz, feijão...Mamãe fazia doce de caixeta, tinha as caixetas de madeira aí fazia a goiabada despejava lá, uma bananada, pessegada, depois cortava...só pé de moleque que despejava e cortava os pedaços né? Mamãe fazia muito biscoito, broa de fubá, bolo de fubá...depois papai arrumou um serviço de pão, então ensinou mamãe a fazer pão, ela fazia pão.

Me sinto feliz porque eu tive um pai e uma mãe que ensinou tudo isso pra mim, não passei fome nem miséria. Pouco dinheiro mas miséria e passar fome não. Eu lembro muito da minha vida de infância, de coisas, de tudo...Era um tempo bom, porque eu fazia, eu aprendi, eu não tive preguiça de aprender. O frango a molho pardo é assim você compra o frango normalmente, e depois deixa com caldo e o sangue você põe um pouco de vinagre no prato e bota o sangue ali então ele não coalha...era muito gostoso!...é uma comida forte. Já faz tempo que eu não faço. Ali já tem...de vez em quando vende o sangue, frango com sangue.

Era raro eu comer fora, muito raro. Mas quando saia pra fazer lanche era o sorvete ...calor, tudo aí a gente (família) saia pra tomar sorvete. Hoje eu compro aquelas caixas de sorvete, mas pouco né?, não é muito não...não é todo dia não, de vez em quando tomo.

Eu não porque Deus deu muitas outras coisas. Se não é pra comer aquelas mas deu outras, porque que eu vou achar difícil vou criar problemas...Não é dificuldade é sabedoria do plano de Deus. Eu acho que é aceitação do plano de Deus...Por isso que ele põe essaimensidão de coisas no mundo, e não é porque não pode usar aquilo que eu vou criar problema, que eu vou maltratar Deus por causa disso, me maltratar por causa disso. Então no mundo tem muita coisa que você pode fazer dependendo do seu estado de saúde...muita coisa você não pode você não faz seu estado de saúde, dinheiro pouco, e não é por causa disso que eu vou morrer né? não morro não. Sou feliz! Eu não sofro não. Eu descobri como ser feliz. Então eu acho que eu sou uma pessoa feliz, muito feliz...com todo o trabalho, com toda a luta, com toda à noite em branco que eu passava olhando filho tudo o mais.

Não mudou nada não, uai. Tô conservando minha saúde de todo jeito. Eu acho que não é mudança não uai, é uma disciplina. A disciplina é porque eu não vou ser indisciplinada e fazer aquilo que não me convém, eu vou fazer aquilo, comida, coisa, ou o trabalho do dia, tudo dentro de uma disciplina que não me prejudique, vou por minha saúde. Eu costurei pra fora 25 anos, optei por ajudar o marido costurando pra fora....

Acho que não tem divisão pra fazer não, é a mesma coisa.

Influenciou, porque eu tô aqui bem. As mudanças me trouxe saúde. O negócio é ter saúde. Me sinto bem não tenho problema nenhum, me sinto bem. A saúde boa. Só tenho um reumatismo aqui que me doe um pouco mas já melhorou muito, já tive pior. Agora, tomo remédio não falho de tomar. Mas eu tô bem.

Alimentar o corpo, porque o corpo não para em pé sem comida. Eu acho é isso. A comida é pra alimentar o corpo. Deus deu o corpo mas pois esse monte de coisas no mundo pra gente comer, o corpo precisa. Eu como porque meu corpo precisa. Eu tomo cafézinho porque tem e por gosto. A gente come aquilo que vai fazer bem, não vai comer por comer. Conserva a saúde. Porque vai alimentar com coisa que faz bem a saúde, né?

Não tem nada mais não. O tutu, o frango, abobrinha. O tutu a mineira faz assim: você põe a farinha de milho, torrada, o feijão pronto você põe a farinha de milho não deixa muito duro. Você faz abobrinha batida? Pega uma fura e vai batendo em volta.

ZAB, 83 anos, sexo feminino

Agora eu tenho estado com umas dorzinhas, que dá umas dores aqui assim...dos ossos né?, que eu fiz o exame daquele osso né?. Aí desse lado daqui, não sei o que foi que deu lá na perna, de vez em quando me dá uma dor aqui no pé quando eu ando às vezes doe o pé. Mas o resto tudo bem graças a Deus.

É gordura né?...não posso comer comida gordurosa, também pouco sal né? por causa da pressão alta que eu tenho. Tenho pressão alta. Há muitos anos já que eu faço restrição, bota uns vinte anos já...ou, já tem mais de trinta anos, foi antes dos 60 anos. Porque minha família toda, meu pai, mãe, tudo era hipertenso.

O medico mesmo. Eu tratava na Golden (plano de saúde), agora não, agora sou do Banco do Brasil (Cassis).

Pois é, de primeiro eu comia carne de porco que agora eu não como mais...e carne seca, essas comidas todas gostosas, (risos, risos...) agora não como mais. Essas carnes não como mais, mocotó, essas comidas tudo muito gordurosa, não como...rabada...feijoada é muito boa, (risos, risos...) Conhece o cozido? cozido é com as carnes seca, lombo, lingüiça, batata doce, aipim...faz aquele cozido depois a gente faz um pirão com o caldo e come, agora isso eu não posso mais, né?...por causa das carnes salgadas. Antes eu comia, agora nunca mais fiz por causa do sal...e também fica gordura por causa das carnes, lombo, lingüiça, costela de porco, isso tudo levava no cozido...depois a gente fazia aquele pirão com aquele caldo...que leva bata doce, aipim, cenoura, essas coisas tudo misturado e depois a gente fazia o pirão e comia, ótimo!, risos, risos...agora não como mais. Agora eu como peixe. A doutora falou que não tem importância comer carne, não é comer muito. Na semana eu como peixe, como carne, como frango durante a semana. Verduras eu como, faço salada assim de legumes, alface, salada de alface, isso eu como sempre. Feijão eu não dispenso, arroz, isso tudo eu como. E eu quando faço peixe tem a gordura mas eu faço com azeite, eu frito com azeite, não como com óleo não. E o óleo também quando faz a comida ponho pouco, não é muito óleo não. Eu coloco sal na comida mas pouco né?

Então, essa carne de porco eu adorava. Nunca mais, sinto saudade. Quando a gente vê né?...quando vou no restaurante que tem carne de porco, feijoada... ai que saudade! mas não como, nunca mais...sinto falta né?, com couve cortada fininha aaaah!.. muito bom!...(risos, risos...) não posso mais, né?...E quando eu estava no Rio minha filha falava que eu fazia bucho, eu gosto muito de dobradinha, bucho conhece? Fazia com lingüiça e batata, ah...ficava muito gostoso!...nunca mais fiz porque é com lingüiça, e bucho também é gordo. Outro dia compre aqui bucho e ainda comi mas não fiz com lingüiça não, faço um bucho só com batata. Mas eu fazia co lingüiça....comprava aquela lingüiça calabresa cortava em rodela, fazia ensopada com dobradinha, lingüiça e batata, ficava gostoso!...mas agora só o bucho com batata, (risos, risos...) agora isso tudo ta cortado né?

Não, não sinto nada não. A gente gosta né? tenho saudade mas não faz falta porque a gente vai comer outra comida né? A minha filha falou mamãe não compra bucho que é gordo, mas a gente tira aquela gordura, não come a gordura. Mas comi o bucho, que aqui nessa casa eu estou a dois anos e nunca tinha comido bucho, comprei outro dia. Lá no Rio não, eu fazia com lingüiça. Lingüiça faz mal, faz? Não vai comer todo dia. Quando tem churrasco que tem lingüiça eu como um pedaço, não é pra abusar né? não vai comer todo dia mas um pedacinho ou outro aí não faz mal. Nunca mais comi. Costela também que eu gostava, costela de boi né? porque de porco não pode mais comer...fazia com batata, muito bom...e agrião. Não fiz mais também porque costela mesmo a gente comprando magra ela sempre tem aquela gordura né?, nunca mais comi também. É uma saudade né? do tempo que eu comia essas coisas.

Não, não a mesma coisa. Não sinto saudade de nada não. Mas quando eu tava no Rio eu ainda comia essas comidas, bucho com lingüiça, só aqui que eu não como porque a minha filha fica controlando né? Quando eu fazia compra ela (filha) dizia que eu não podia comprar lingüiça, até extrato de tomate enlatado ela diz que faz mal...mas eu compro ainda, ela diz que tem conservante que faz mal né? mas eu também não coloco muito, às vezes tem tomate que não dá quase cor na comida então eu coloco um pouquinho pra poder dá uma cor na comida.

Não. Se tiver carne de porco, minha filha ainda come carne de porco, mas eu não como. Eu procuro sempre frango grelhado né?...assim uma comida que eu possa comer. É diferente, só pra carne, quando é carne gordurosa assim eu já tiro diferente não como...vejo aquilo que eu posso comer e que gosto né?

Sinto bem, não sinto diferença não. Eu só não como assim a carnes de porco essas comidas gordurosas, mas o resto eu como. O fato de não comer o que eu gosto sinto saudade né? daquele tempo que eu comia uma costelinha de porco, era carrê, muito bom né? aquela costelinha de porco também era muito gostosa...agora não como mais nada disso...Sinto é saudade, vontade de comer aquela comida gostosa, (risos, risos...) que não pode mais. Eu tem comida ali (restaurante) que eu não conheço eu não como, eu vou procurar comer frango, uma coisa que eu já conheça né?, não vou comer aquelas comidas que tão ali porque posso não gostar, igual esse cogumelo... eu não gosto, quando tem essas comidas eu não gosto. Vou procurar comida que eu goste, e que possa comer.

Quando eu vou em festas eu tenho que procurar comidas que eu posso. O doce eu como, o doce eu como de qualquer um. Mas também não abuso, não vou comer demais. De primeiro quando eu ia no aniversário, depois de comer salgadinho, quando volta ta com o estômago enjoado...sabe qual era meu remédio? uma colher de leite de magnésio, não sinto nada. Era quase como a minha mesmo...feijão, arroz, essas comidas. Carne de porco eu gostava muito, cozido eu gostava...que eu não como mais, né? mas também cozido a gente não fazia sempre né? lá uma vez, um domingo, porque cozido a gente faz fica muita quantidade só quando tem muita pessoa pra almoçar, porque num dia comum fazer um cozido aquilo fica...pedaços de uma porção de carne que fica no caldeirão...a gente fazia num caldeirão grande, a gente coloca couve, coloca cenoura, abóbora, batata doce, aipim, carne seca, lombo, lingüiça...é muito gostoso, e gostoso é o pirão. Eu gostava do pirão...ai fazia aquele angu, essas coisas tudo misturado, e depois a gente fazia o pirão e comia, ótimo!, (risos, risos...) comia com o arroz aquele pirão e depois a gente come as carnes. O caldo é que é bom pra fazer pirão, muito gostoso!...mas eu só gosto de pirão de cozido. Mas a agora a gente até esquece, né? vai e passa e a gente come outra coisa...É igual à feijoada também né? mas eu prefiro mais o cozido. Meu pai gostava muito de cozido...era mamãe que fazia. É o cozido que mamãe fazia e todo mundo comia aquele cozido, o pirão...era muito bom! Quando chegava um domingo ela fazia que todo mundo reunia, os filhos, era muito bom!...Natal também, é bom...Natal com a família é bom...aquela reunião, as comidas tudo na mesa. Depois vai acabando, vai morrendo né?...Tenho irmã mas ta tudo no Rio, tenho duas só agora...éramos nove agora foi reduzida a três, eu e mais três. O que dá saudade é isso né?

Lá no Rio eu só comia em casa. Aqui eu vou (restaurante) porque Margarida não gosta de domingo, a empregada não ta, ela gosta de sair pra almoçar fora aí eu vou junto com ela. Porque eu sou sozinha aqui né? ela me chama e vamos. Eu vou em qualquer lugar que eles forem. Nesse domingo agora nós fomos numa galeteria né? é só frango, uma salada de maionese, é um angu frito, um macarrãozinho e frango...eu só tiro a pele dos frangos né? quando eu vou comer eu tiro, tem que tirar a pele porque a gordura ta ali concentrada em baixo da pele...aí eu sempre tiro. Eu comia sempre em casa, 53 anos mais ou menos de casada era eu que cozinhava...eu gostava.

Só a única coisa que eu parei de jantar. Mas isso é porque eu fico dentro de casa e a comida não desgastava, eu sentia aquele peso no estômago. Parei de jantar, acabou. Que eu ficava só dentro de casa, sem caminhar sem nada não desgastava a comida ficava aquele peso no estômago. Eu por minha conta mesmo eu parei, não foi médico nem nada, e eu me sinto melhor. Eu jantava, ah...de solteira eu jantava, tomava café antes de dormir...agora eu parei esse hábito. Tomava café antes de dormir, todo mundo...nós éramos solteiras, ia tomar 11 horas da noite a gente tomando café, café com pão e depois que ia dormir...Jantava cedo umas 7 horas, mas a gente ficava assim conversando, passava o tempo quando chegava a antes de dormir, umas 11 horas a gente tomava café...era café puro. Agora eu não posso tomar café...eu tomo leite e pingo o café no leite, não posso tomar o café puro. Isso de solteira, depois que casei eu já não tomava mais café à noite não. Não tomo mais café à noite e nem janto...Hoje eu como uma fruta, quer dizer que eu não janto já há muito tempo eu deixei...Agora já não posso tomar café. A doutora mesmo tinha dito pra eu não tomar o café. Um dia eu fiz o café e falei Rosa que cheirinho tão bom, eu vou tomar o café. Sabe que me deu tonteira com o café...aí eu já não tomo, eu gosto de tomar café mas não tomo por causa disso. Não faz bem!..tomo só com leite, mas boto o leite primeiro depois pingo o café...escurece só um pouquinho o leite...

Minha alimentação mudou pra melhor, né? porque eu me sinto melhor. Melhorou né porque eu ficava que parecia que a comida não desgastava ficava presa aqui sabe?. Sal, que eu gostava um pouquinho de sal, agora ponho menos...a gente vai acostumando, eu não sinto muito não. É pra melhor né? que ao menos a gente não pode ta comendo muito sal, gordura, fritura...eu só frito com azeite. Foi bom né? por causa da pressão, aí não tem aumentado. Aqui em Brasília não tenho pressão alta, não sinto nada. A alimentação ajuda porque eu ainda estou fazendo, eu não como com muito sal...Agora me sinto bem, sinto melhora bem melhor. Aqui não sinto nada, não fico gripada...também eu tomo vacina todo ano né?, a alimentação também. A pressão ta boa, eu tomo remédio todos os dias. Por isso que eu não ligo muito, não sinto falta, porque eu sei que eu não vou poder comer essas comidas né? aí eu não ligo não. Toda semana eu faço ou é peixe ou frango. É tudo mesmo que eu já disse, não tem nada diferente.

É o necessário né?, que a gente tem que comer pra sobreviver...senão se não tem comida não vive né? como é que vai ficar sem comer. Ah eu adoro feijão preto, que isso eu não deixo. A comida também é prazer né? é pra viver e prazer porque a gente tem prazer de comer né?, não com a costela já é o prazer, mas só que eu não como mais...bem que eu gosto, por mim até que eu comia, (risos, risos...). Na casa da minha irmã, quando eu vou lá no Rio, eles gostam de churrasco. Eu como um pedaço de lingüiça, essas coisas que eu também não posso né?...mas como, não abuso. A gente vê a aquilo que gosta né?

CAS, 71 anos, sexo feminino

A minha saúde...eu sou diabética, né? e a minha saúde tenho acompanhamento pelo endocrinologista. Eu vou todos os meses...vou lá faço meus exames, tenho a saúde controlada nessa parte do diabetes. E muita coisa é proibida né? como é açúcar, essas coisas...mas em outro setor eu não tenho pressão alta, eu não tenho osteoporose eu tenho osteopenia, mas osteoporose não tenho. E a minha pressão não é alta, é normal. Eu não tenho dor nas juntas, nenhuma graças a Deus. Eu tive uma isquemia há cinco anos passado mas também teve acompanhamento ficou estacionada a doença. Agora é...certas coisas eu não como. Por exemplo chocolate eu não como mas se tiver um bolo mesmo sem cobertura eu como, o bolo. Eu tomo medicação pro diabetes...dois e pra isquemia que eu tive eu tomo outro, só esses dois, e adoçante que eu uso normalmente. Só mesmo alimento que leva muito doce, muita coisa. Chocolate é ...eles também mandam que não tome refrigerante, mas eu não sou muito chegada pra refrigerante. O proibido mesmo é o chocolate, é o chocolate. Agora os outros alimentos também que são proibidos pro diabético é ...refrigerante eu não sou muito chegada, eu não gosto de produto diet eu prefiro não comer. Não tomar nem comer. Tem biscoito diet mas eu não gosto não sou chegada a produto diet. Ou eu como ou eu não como.

Agora quando eu vou assim numa festa, numa coisa, eu não vou comer cobertura de doce nem nada, mas eu como salgadinho, eu como um pedaço de bolo, brigadeiro e os bombons eu não sou muito chegada, mas eu como.

Dez anos, dez anos, é ...lá em fortaleza eu já era diabética. Quando eu descobri que eu era diabética eu pesava 76 quilos, era gorda...aí fiz o tratamento, hoje em dia eu peso 60-61 nunca mais engordei. Agora eu caminho dois quilômetros e meio por dia...todo dia, de manhã ou de tarde. Eu gosto mais à tarde porque de manhã ta fazendo as coisas em casa. Ai a tarde eu vou, assim e tiro as minhas 25 voltas aqui embaixo do prédio mesmo é.

Bem, eu tenho acompanhamento do endocrinologista. Tinha lá em fortaleza ele me deu o que devia comer e o que não devia. Depois vim pra cá também com endocrinologista. Agora não tenho a preocupação de me prender aquela tabela que ele me deu de não comer...eu não me prendo não. Verdura, eu não sou chegada pra verdura. Folha, um folhoso pra mim é horrível...pra mim a única coisa que eu gosto é a cenoura e a vagem cozida. Nem alface não gosto, fica rodando, rodando, não gosto. E ...mas eu não como todo dia, lá um dia me dá vontade eu faço esta salada ao meu modo, ponho cebola ponho tomate ponho azeite português e como assim com um bife grelhado, quando me dá vontade não é todo dia não. Verdura não é comigo.

A mesma coisa. Comia a mesma coisa. A comida não mudou, em si não mudou... a ... porque é diabética não, a alimentação mudou nessa parte do açúcar que foi controlado, porque em casa não tem açúcar. Às vezes vem uma empregada fazer uma faxina eu tenho que correr e comprar um real de açúcar porque só dá o café da manhã, e é assim. Por exemplo: farinha, eu sou nortista eu gosto muito de farinha mas eu já não como tanto. Só assim uma farofa, um pirãozinho no cozido, às vezes também, não é sempre. Macarrão, eu não como muito, porque é proibido né? eu não como muito, não sou chegada muito pra macarrão. Um dia uma macarronada com queijo ta certo mas assim todo dia não. Minha comida é meio diferente, (risos, risos...). O que mudou mais foi à questão do açúcar e essa parte das caminhadas, essa parte da caminhada eu não fazia. O pão...só no café da manhã eu comia quatro pães com presunto, com queijo, carne assada, menos ovo eu não gosto, não sou muito chegada pra ovo. Coisa que eu não gosto é o ovo, é a batata frita e a pipoca, (risos, risos...) a batata frita quem tiver pode ficar pra lá. O meu nível de colesterol é baixo, porque eu não como os principais o ovo e a batata frita...meu nível de colesterol é bom. Agora eu como um pão de manhã e um a noite só, me faz falta. Porque eu como também sem miolo né? eu não gosto de pão com miolo, é só casca. Antes eu comia tudo, (risos, risos...)

Não. Não tem uma coisa assim que eu gosto...que eu não possa passar sem comer, não. Quando eu vou pra lá (Belém) eu tomo muito açaí, que é riquíssimo em ferro. Aqui lá perto da casa da Violeta tem uma lanchonete que vende açaí, às vezes tenho vontade vou lá tomo aquela tigela de açaí com farinha de tapioca pronto, venho me embora...lá tem o adoçante também. Eu sou uma diabética que eu não sou chegada pra açúcar...eu passo aqui anos e não tenho assim a ... queria comer uma coisa doce, não. Meu diabete é adquirido e eu não fico a ...vontade de comer uma coisa doce e pegar um bombom comer, não. Não me dá vontade de comer assim açúcar sabe? Eu não sei se esse meu diabete adquirido foi até de trabalhar com muito açúcar, porque eu lá em Fortaleza eu dava curso de bolo, salgados, bolos confeitados, rendado, fazia muita encomenda de casamento. Não sei se aquele açúcar vinha pelas mãos, não sei (voz baixa) só sei que apareceu esse diabetes nessa época, (risos, risos...). Eu me aposentei aos 48 anos, eu entrei pra trabalhar aos 18, me aposentei aos 48 trinta anos de serviço.

Tem gente por exemplo que escondi que é diabético, não gosta parece que tem vergonha da doença né?, que está aí pra qualquer pessoa. Eu não, eu digo logo: eu sou diabética...quando sento às vezes, dentista: sou diabética, vou em qualquer coisa: sou diabética...porque se houver qualquer coisa e me levarem pra um pronto socorro rápido já sabe que eu sou diabética, já não vão me dá uma glicose. E quando eu saio eu tenho um cartãozinho...com endereço e o telefone do meu filho, os hospitais que o meu plano de saúde cobre e o meu endereço.

Antes era prazeroso porque eu estava com a família completa né?...minha mãe, meu pai, meus irmãos, era mais prazeroso, foram morrendo fiquei só eu, a tia e o filho. Agora ficou só eu e o filho, eu almoço aqui sozinha porque ele vai de manhã só vem a noite. E mesmo quando ele está em casa cada um come, vai na panela tira e come. Come no self service se quiser, eu como também...eu vou compro a comida que eu gosto, trago venho comer em casa eu não como lá eu como em casa. Mudou a situação não pela falta da comida mais pela falta da companhia que não tem, (risos, risos...)

Como, como. Por exemplo lá nas festas do nosso grupo...o que tiver eu como, cada um eu vou provando o que tiver. Agora quando eu vou assim num aniversário, num almoço que tem aqueles pudins, aquelas coisas, eu como e aí no dia seguinte eu passo a leite desnatado...faço uma limpeza no organismo, (risos, risos...) às vezes tomo 3 litros de leite desnatado... pra limpar, pra compensar o que eu comi na véspera, que eu me excedi... Por exemplo assim as vezes num aniversário se tem um vatapá eu como, se tem uma carne de porco eu como, aí no dia seguinte passo o dia tomando leite feito nenê... é leite no café, no almoço e no jantar. Eu mesmo inventei esse negócio assim... coisa que eu não faço no diário, né? é difícil eu tomar assim um copo de leite...mas no dia da lavagem do excesso da comida eu tomo leite desnatado...

Não, não...a nossa comida não era comida de luxo mais era uma comida variada. Nós comíamos feijão só uma vez na semana, que era segunda feira, porque no sábado a mamãe comprava um pernil, pernil grande...preparava, assava...domingo nós almoçávamos e jantávamos o pernil com farofa. Ela fazia macarrão com queijo, essas coisas. Ai sobrava aquele osso com aquelas felepa do porco e ela fazia o feijão com aquele osso...na segunda feira comíamos o feijão, era o dia da feijoada, os outros dias não tinha feijão lá em casa, não era costume feijão. Nós comíamos muita...lá chama vísceras, é o fígado, é a língua, bofe é o pulmão do gado, o bucho, ela não comprava tripa comprava só aquele toalha de feltro aquele bucho grosso...comprava, comíamos mocotó e outro dia na semana era peixe, lá tem muito peixe. Fazia também comida com camarão, nossa comida era variada não era de luxo! Agora era quantidade e variada. Mamãe não gostava de comida em brasa... negocio de assar peixe, não nossa comida era cozida. Se era fritura era fritura se era assado era assado, mas ela não gostava coisa em brasa...O pernil botava na vinha d' alho temperava bem botava lá no forno e já sabia. Tanto que eu tenho um amigo que foi meu colega de faculdade, ele era seminarista...então ele deixou de ser seminarista pra estudar economia né? ele domingo almoçava lá em casa. E ele me escreveu uma carta agora nos nossos 35 anos de formatura se referindo aos nossos almoços de domingo né? o meu pai chegava 11:00 da manhã com o queijo cuia, pra sobremesa e a minha mãe fazia aquele almoço e o Cravo era o convidado. Ele se lembrou, alias chorei muito que ele tivesse se lembrado né? porque geralmente as pessoas são ingratas...e ele não! 35 anos depois ele foi lembrar que era tratado como uma pessoa da família. Então, esse

pernil é lembrado até pelo estranho...era lembrado porque o pernil além de ser grande era gostoso!..e tinha outros complementos, tinha macarrão com queijo, tinha arroz temperado, tinha farofa...mas o feijão não tinha, feijão era só segunda feira. A comida dela (mãe) era um pouco gordurosa, eu não gostava só porque era gordurosa. Às vezes...quando eu fiquei doente da vesícula e o meu pai também aí ela suspendeu um pouco a gordura, tirou a gordura...era a comida era gordurosa. Eu não gostava muito porque era gordurosa.

Eu mudei de Estado né? mudei de Estado três a quatro vezes...enquanto trabalhei mudei de Estado. Agora eu nunca fui assim de me reunir pra restaurantes, essas coisas porque eu não bebo né? então a minha reunião é assim: se uma amiga faz aniversário me convida ela vai num chá, vai numa lanchonete mas coisa esporádica não é sempre...se me convidar eu vou. Eu tenho uma colega que nós vamos sempre dia de quarta feira ao cinema lá no Pátio Brasil, aí a gente sai de lá vai comer uma salada de fruta, come um sanduíche no Mcdonald e aí vem pra casa...às vezes a gente se reúne e vai pro cinema nos duas. As vezes quando não tenho companhia eu vou sozinha mesmo...mas aí já não vou pra lanchonete, acaba lá o filme eu venho me embora. Eu saio, aqui todo mundo me conhece por aqui...eu falo muito, eu sou uma pessoa que falo muito.

No tempo que eu estava de regime pra emagrecer a 10 anos passados, eu...a dificuldade eu não tinha porque eu comia só isso olha, eu comia se era frango eu fazia o frango, cozinhava o frango e depois passava na própria frigideira sem gordura e comia com a cenoura e a vagem. Se era carne eu mesmo fazia, por exemplo se a carne era cozida já botava a vagem ali ficava um ensopado de vagem. Era a dificuldade não assim de ficar com fome ou a eu queria comer tal coisa, não? Comia ficava farta pronto. A dificuldade que tinha era o fazer que já não podia ser certas coisas...já não era o arroz que eu gosto, foi um regime forçado só da vagem cenoura, carne e peixe. Porque ele (medico) atribuiu que a minha gordura também, eu pesava 76 quilos com essa altura né?, era uma necessidade eu emagrecer. Foi quando eu tive uma restrição na alimentação. Ele achava que a minha gordura era muita pra minha altura e que eu já estava diabética podia ainda aumentar o diabetes acarretando os problemas cardíacos. Perdi 16 quilos. Eu comecei a caminhar só quando soube que era diabética, antes disso não caminhava não. Eu nunca fui de comer muito assim, de fazer prato grande, de repetir. Se eu vou no self service eu tiro o que eu como, porque lá em casa a gente foi sempre acostumada assim tirar o que pode comer...mamãe não admitia que estragasse a comida, podia comer dois, três pratos mas não estragar...não queria que estragasse.

O diabetes seria pra mim uma decorrência da vida também, tudo que aconteceu durante a vida. Porque não me atingiu assim me deixando complexo, ou me deixando revoltada, não, não...uma coisa que apareceu, não é? eu não pedir pra aparecer, colaborei pra aparecer, (risos, risos...) mas não me revoltei ah!...sou diabética!, não!... Depois os recursos são tantos, né? que a gente não dá pra se revoltar. E eu sou uma pessoa que eu já passei tanta coisa na vida que já nada me revolta, (risos, risos...) Sempre fui assim, as coisas ruins da vida encarei de frente. Nunca fugir da raia, minha vida foi difícil eu criei, eduquei 4 irmãos...todos formado nível superior...Meu pai era funcionário publico.

Bem, eu sei que às vezes tem resultado positivo por causa dos exames né? porque eu faço e não está alto. É como eu disse nunca passou de 235 o açúcar...agora o controle que eu tenho e vejo que não está tão ruim é o controle médico, que eu vou todos os meses. Eu atribuo aos remédios e ao exercício físico, porque a alimentação pouco mudou. Açúcar eu não como, tomo adoçante.

É o curso normal do dia não é?, a alimentação pra mim é como se fosse um banho, varrer a casa, ir numa janela pegar um ar, ligar uma televisão. Só tem uma coisa que eu como em horário, eu não deixo pra comer assim uma hora da tarde, duas horas porque eu tô sozinha, não eu tenho horário pra comer. Meio dia e meio eu almoço...tomo meu café da manhã, não como nada até o almoço...não como fruta, não como bolacha, nada. Eu sempre gostei mais de salgado nunca fui chegada pra doce. Eu tenho que me alimentar porque eu tenho que viver né?. Quando minha irmã vem aqui em casa eu faço comida...o significado é de mostrar que eu ainda sou aquela cozinheira que eu fui. A família aqui só se reúne quando a minha irmã vem né?... É porque essas comidas vem acompanhando desde os tempos da minha avó, as comidas dos aniversários e as comidas diárias, isso tudo vai lembrando né? da minha avó, da minha mãe, da minha casa e depois das minhas casas. A minha avó há 60 anos atrás chamava "dá pensão" era fazer a comida pras famílias, vinham as marmitas...uma com arroz, uma com sopa, carne assada, feijão, chamava dá pensão quer dizer dá alimentação. E a minha avó fazia as marmitas e quem ajudava era eu na cozinha, esse bem da culinária vem da atrás é...Sinto saudade da família (choro...) família foi muito importante pra mim. Agora ta se acabando (choro...) é da vida né? Quem sabe a próxima sou eu.

Para o diabetes bom é usar os produtos naturais que tem agora, não medicamento mas as batata yacon, um outro produto que é cipó, por exemplo eu trouxe agora lá de Belém quando eu fui, o cipó miraruirá, é próprio só pra diabético...é da Amazônia, você faz o chá e bebe durante o dia, é um produto natural. A batata Yacon que eu tomo em jejum, em jejum eu tomo essa batata. Não é cozida é crua, descasca e come em jejum. A andiroba ele não levaram pra Suíça, bem feito eles não investem na Amazônia. Eu achei melhora com a batata Yacon...Agora deve está um bocado alterado né? por causa desse golpe que eu sofri agora (morte do irmão).

MJB, 76 anos, sexo feminino

Olha, até que a minha saúde vai bem. Esse ano já fiz check up coração, tudo, mamografia fiz com a ginecologista, papanicolau, tudo em ordem. Foi no proctologista fiz colonoscopia, deu osteodiverticulares. A minha medicina é medicina oriental, eu faço check up, fora de lá, mais na hora do remédio essas coisa. Eu tomo alendronato de sódio pra osteoporose, tomo hormônio isoflavona com gincobiloba que foi ele que me receitou, meu médico. Tomo um composto de quatro elementos que é pata de vaca, cinara, uva uci, bacares tudo num comprimido só. Foi ele também que me receitou. Isso daí é para o pâncreas, pra esse problema de...ele vê, eu nunca fiz um exame nessa área mais ele aqui no pulso...no exame que ele faz na gente ele vê a energia do órgão, é por aí que funciona a coisa. Aí ele dá uma agulhinha na gente né? ele faz o exame no pulso e aí diz o que a gente tem. Eu tô a 17 Anos com ele. A osteoporose eu fiquei sabendo em 1997, mas depois disso eu já fiz um exame que...diz que eu ganhei 6,5% de massa óssea, não é mais osteoporose é osteopenia. Melhorei porque eu faço



exercício. Minha glicemia não é ruim. Eu nunca tive glicemia anormal não, no nível que possa dizer assim: a ta diabética, nunca passou de 110...não, eu não tenho diabetes. Ela (médica) já me colocou com um regime alimentar...porque se eu começar a me esbaldar daqui a pouco vou ta diabética, com certeza. Ela (médica) disse você tem a tendência, pra ficar diabética é só estender a mão. Então ela disse pra mim é conveniente você já entrar na dieta. Cortou o açúcar, cortou o doce, eu uso adoçante...prefiro até usar de acordo com a minha linha né? Uso stevia, e eu uso outros também assim. Não que esteja proibido, mas eu uso mais stevia. Faço exame também periódico pra controlar.

Eu não posso comer açúcar né? Que eu gostaria até de comer, (risos, risos...) mas eu não vou comer pra depois eu ficar diabética. Não como açúcar nenhum, até a minha granola pra substituir o pão... eu tô usando granola né? eu tomo de manhã é granola com um pouco...aumenta a quantidade de aveia né? e leite, não como pão nada dessas coisas, nem biscoito.....porque o pão é trigo faz virar açúcar. A endocrinologista me proibiu isso aí. Pão eu não como mais. Assim um dia que tem uma coisa, uma vez né? de vez em quando se eu tô em qualquer lugar eu como as coisas, porque eu também não sou ainda, não sou diabética. Mas também se eu não tiver cuidado no meu dia-a-dia. Arroz ela (médica) tirou. Ela disse assim pra mim: arroz nem integral. Essa endocrinologista que me passou a dieta. Porque arroz nem integral. Eu achei engraçado que todo mundo fala tanto em arroz integral né? E ela disse arroz nem integral.

Um ano e meio... Porque foi até a minha ginecologista, que a gente começou a observar que a glicemia, a baixa era 90, 80 aí começou a ficar 100, 102, 106...e isso a cada ano que eu voltava né? No médico eu faço, todo ano eu faço check up ginecológico. Uma bateria como eu fiz agora esse ano eu nunca tinha feito. Mas tudo bem, ele (médico) disse que ta tudo bem comigo.

A endocrinologista. A minha ginecologista ela disse assim: olha a senhora...nós conversamos sobre esse fato da glicemia que ta subindo acima de 100, sabe, aí ela falou assim: você faz o seguinte vai a uma endocrinologista, me indicou a endocrinologista. A endocrinologista gorda, você vê que mau exemplo né? Porque é importante você conservar o peso também né? Porque o excesso de peso vai dar de alguma forma problema de saúde. Você lá muito parada ou então é um problema de glândula, sei lá o que né? Tem tireóide tem tudo. Ele (médico) falou só uma coisa pra mim, que a minha vitamina B12 dá em torno de 180 e o meu deu 154 aí ele mandou eu tomar é ...citoneurin. Eu tomei e nem voltei lá ainda.

Eu acho que nem mudou tanto, viu? Porque aqui em casa sempre foi muito...eu acho que a alimentação nossa é muito saudável...a gente come muita verdura, fruta. Mas eu comia mais assim...mais coisas né? Gosto de...por exemplo batata inglesa nem gosto muito não, mas batata doce essas coisas. Mas a gente come inhame, cará, isso aí ela (médica) não fez restrição. Verdura refogada, verdura crua, verdura cozida. Sempre a gente comeu muito isso. Aí eu tirei o arroz...praticamente porque feijão eu não tirei, ela não mandou tirar...e eu sou uma fã do feijão. Não tirei o feijão não, todo dia eu como feijão...consigo comer com verdura. Eu sempre comi de tudo. Alias nada nunca me fez mal. Não como mais é coisa que num faz falta, que é muito açúcar, doce, me esbaldar de doce...A (suspiro) eu gosto de doce! Mas eu comia mais doce... certamente mais doce do que eu como agora. Olha, eu tinha sempre em casa doce de fruta, doce de laranja, doce de banana da terra. Eu adoro doce de banana da terra. Eu dou uma ajuda pra uma entidade aí que eles trazem até do Rio Grande do Sul pessegada... o doce de pessegada, goiabada... é gostoso sim. Eu comia. Não é que eu comesse exageradamente, mas eu comia. Doce de leite também...Lá em Santos tem muito é chuveisco, um doce de ovo que... faz com creme de arroz, bota na calda assim. Não sou tão fã de chuveisco não, meus filhos que são. Meu intestino funciona muito bem todos os dias e é de manhã cedo.

Uai, doce...eu gosto de muita coisa, eu gosto de tudo. Eu sou boca boa minha filha. Como que é uma beleza. Fruta, manga nossa mãe!, eu adoro!, chegar no tempo de manga aí eu adoro! doce tudo que é assim...café com açúcar não tomo, suco com açúcar não tomo...sorvete eu já não tomava. A única coisa que eu não como é doce e pão, ah! eu adoro pão!, quem é que não gosta de pão?. Pão, biscoitos, essas coisas, ah! isso é minha praia! Olha eu gostava e gosto muito dessas coisas...eu deixei de comer coisas que eu gosto muito mesmo. Sabe uma das coisas que eu adoro é canjica branca, mugunzá...ah!...eu adoro!...com amendoim. Outra coisa é arroz doce, você caramela um pouco de açúcar e faz o arroz fica aquele creme assim, aquela cor linda...é muito bom!. Olha sabe o que é que eu gosto mais é a minha cultura, a minha origem, as coisas da minha origem. Essas coisas aí são as coisas da minha origem...que a gente comia lá...pamonha, papa de milho verde, curau né? isso até hoje pra mim eu acho muito bacana, nossa!. Eu sou boa de gostar das coisas, mas essas coisas pra mim...

A minha filha eu sou perfeitamente enquadrada nisso aí. Eu aceito. O quê que é mais importante pra mim? Eu não quero ficar diabética, mas de jeito nenhum. Eu queimo todos os cartuchos pra não ficar. Então, se o preço é esse, ótimo, ainda bem que tem né? Que eu posso deixar de comer isso e...pra eu evitar. Que ser diabética é terrível!...O diabetes faz muita coisa na saúde da pessoa, nossa senhora!.. É pressão alta, é vista. Então se você pode? a gente acostuma também...a granola eu gosto, ela (médica) falou que podia granola né? compro granola que não tem açúcar, essas coisas...porque tem umas que vem com açúcar mascavo. Tem sem açúcar, então eu compro sem açúcar. Eu ponho um pouquinho do adoçante e pronto. Agora quando eu vou num lugar assim que eu vejo umas coisas boa eu vou lá...mas não é assim essa constância né? Eu não vou dizer que isso acontece todos os dias.

Eu não tô com tanto prazer de comer assim não. Como mais até por obrigação. Mas eu gosto da comida. Essa menina que eu tenho aí ela faz até uma comidinha gostosa. Eu gosto de uma verdura refogada assim né? couve, chuchu.

Não, a mesma coisa. Sempre fui assim pra comer. E eu gosto de fazer comida viu?...todo domingo, tinha esse meu filho que mora nos Estados Unidos ele ainda tava aqui no Brasil, a outra filha já era casada, e tinha uns que tava em casa e aí todo domingo eu fazia almoço pra eles virem almoçar comigo. Foi ótimo isso, eu e a família. Assim como no verão, nós íamos pra praia todo mundo junto. A minha praia. E foi ótimo essa convivência, inclusive entre os primos. Isso une a família, foi uma coisa boa que eu fiz, sabe? A minha família é muito irmãos, os meus filhos são muito unidos.

Como a comida de todo mundo. É uma comida só pra todo mundo. Quem gosta come, quem não gosta não come. Por exemplo às vezes eu faço quiabo, vagem, abobrinha...As vezes eu não como porque eu tenho mania de vê comida demais aí já não cabe pra comer, daí eu não como muito. Eu como assim um prato de salada primeiro aí depois eu como uma colher de feijão com as verduras que tiver e a carne. Eu como carne, peixe, frango. Hoje foi até carne vermelha. Ela (cozinheira) assou ontem uma picanha, aquela de forno né? e aí não deram conta de comer. Hoje ela até botou na panela pra não ficar dura. Ela é bem gostosa.

Como...como mas não como muito né? Eu fico com medo do doce ser muito doce, (risos, risos...). Eu gosto até de doce, mas eu nunca gostei de doce muito doce demais. Coisa doce de mais assim eu não gosto. Eu gosto de doce que não seja muito doce. Eu fui na casa de uma amiga e ela me deu um creme, pudim assim de leite moça, não tava doce demais. Torta eu gosto, bolo, eu como porque eu penso assim: eu tô só numa restrição branda, porque se eu fosse uma diabética tudo bem mas eu nem sou diabética. Eu tô cuidando pra não ficar. Aí não precisa esse exagero. Minha glicemia ta controlada.

Lembro...nós morava em fazenda. Olha, uma comida simples que a minha mãe fazia que ninguém faz igual é abobrinha. Abobrinha verde, que abobrinha gostosa que a minha mãe fazia!, huum!...a gente peleja pra fazer não consegue, sei lá. Era da mão dela... ela cozinhava aquela comida de todo dia né? Tinha todo aquele ritual de comida de roça né? E eu sempre digo, eu não tenho esse negocio com carne de porco, porque a gente comeu muita carne de porco...e a nossa família é uma família de saúde. É tanto que a primeira vez que eu consultei com esse meu médico, que é da medicina chinesa...ele falou: a senhora tem saúde, a senhora tem saúde genealógica, tem um rim bom, um fígado, estômago, não sei o que. O que minha mãe fazia lá era tudo bom!, feijão refogado assim aquele cheiro de alho...a carne que ela fazia na roça. Em fazenda a gente mata um boi pra despesa, tem que ter geladeira. Então tudo era muito gostoso!...porque aí ela sabia fazer né?, as carnes são temperadas depois são cozidas e fritas... e guarda no óleo, na banha. Isso é muito gostoso!...A carne seca meu Deus do céu!, a gente fazia as mantas de carne e botava pra secar né? fazia aquela coisa mesmo artesanal, coisa natural, em casa. Gente aquela carne era muito gostosa...!Jesus!!! Hoje não tem mais, ninguém faz mais essas coisas. Aqui a gente batalha pra encontrar uma carne que tem um gosto, no feijão, uma carne seca. Era aquela coisa natural, o porco era dali mesmo...galinha que se criava ali mesmo. Os doces era de milho verde, pamonha, curau, essas coisas. Doce de banana da terra, doce de mamão, doce de figo...fazia uma pessegada que era verde, ficava aquela pessegada...aquela cor assim verde escuro...essa que vem lá do Sul que eles me traziam aí é amarela. Eu não tenho comido mais não, mas até pouco tempo eu comi. A goiabada que trouxeram eu dei pro meu filho, eu passo pra frente, eu tenho que evitar no momento...eu tenho que não ficar com oportunidade de ta comendo doce, doce. Eu deixo pra esse dia que eu vou...que tem alguma coisa diferente, né? aí lá eu já me dou o direito de comer uma coisinha. Mas assim dia a dia eu não como não. Vou ali comprar ou faço, fico fazendo pudim. Uma coisa que eu faço muito é pé de moleque, é doce mais a gente faz ele bem...porque o que eu faço é assim... o povo gosta muito e quando a gente vai em algum lugar aí se não levar diz cadê o pé de moleque?, a gente bota o amendoim cru e o açúcar de primeira...aí você mexe pra caramelar. Eu boto uma xícara de amendoim e ela faltando um tanto assim, a mesma xícara...porque é uma de uma outra de outro, faltando pra encher. É só isso, você mexe, mexe e quando ela fica toda caramelada aquela cor bonita de caramelo, não pode deixar passar não que senão ela fica com gosto ruim, passado, bota bicarbonato...e não fica muito doce não...um doce bem brando. Eu como, mas eu não faço nem toda semana né? De minha mãe tudo era bom, só tomar remédio de verme que não era bom, (risos, risos...)

A...eu sou uma pessoa tão assim pé no chão. As recordações são recordações, mas não vou ficar agora sabe lá...Eu procuro não ficar remoendo as coisas, porque eu acho que isso daí a gente tem um compromisso com a gente mesmo porque faz mal a gente...essas coisas você ficar remoendo, saudade...lá de alguém, do marido que eu também já não tenho a muitos anos né?, minha mãe...é um prazer lembrar da comida né? a gente parece que ainda tem vivo aquele sabor...Fica a lembrança, fica bem ali né? retida, você tem condições de lembrar do gostinho das coisas...o cheiro, nossa senhora!...O sonho da gente também leva sempre a gente pro lugar né?, não só lá na minha roça e a casa da minha avó também na cidade... que eu morei lá muitos anos, na casa da minha avó. Eu fui pra lá estudar. Eu faço muita coisa aqui em casa que era da casa da minha avó que a gente comia. Engraçado lá em casa matava boi e uma coisa que não se comia era língua de boi, e na casa da minha avó comia...aí eu aprendi, e a minha família toda gosta de língua de boi. A minha avó quando eu fui pra casa ela tinha 84 anos, morreu com 106. Minha avó era quituteira que só, fazia muita coisa, biscoitada, biscoito disso daquilo, sabe era uma dispensa cheia aí...eu já era gulosa naquele tempo pra essas coisas. E...biscoito de tudo quanto que é qualidade. Doce seco também, doce de figo, doce de laranja...porque guardava né? A gente ficava doidinha pra entrar naquela dispensa e arrasar, (risos, risos...) eu naquela época comia o mundo acabava em doce... eu sempre gostei de doce. Eu acho que é um indicio de quem vai ter essa propensão. Minha mãe também era diabética, mas minha mãe gostava da comida... ai prato assim que a gente fazia né?, tinha um que a gente fazia que era presunto, queijo e banana frita, aí passa os ovos e joga...nunca mais fiz isso. Aí ela (mãe) pedia pra fazer, que esse era da casa da minha avó, que a gente fazia na casa da minha avó. E de aipim assado também, de forno... pra refeição, não é sobremesa não. Que fazia muito na casa da minha avó, e eu faço até hoje.

Nós vamos às vezes num restaurante, aí a gente vai a tudo, cada dia num. No domingo quando a gente às vezes junta os filhos nós vamos a algum lugar. Mas geralmente a gente se reúne na casa de alguém...o meu çacula, eu sempre como na casa dos amigos. Eu detesto Mc Donald, torteria de Lorenzo, não vou, não é a minha praia.

Eu até acostumei. Eu até esqueço de pão. Pão eu também não como não, uma vez ou outra assim eu tiro a cabecinha do pão. Tipo uma torrada assim. Não, não vou comer mesmo...que aí eu como outra coisa. Não gosto de comida de tarde também, ela (secretaria) faz sopa às vezes, nem sopa não quero mais. Não sei porque meu lanche é diferente. A...como muito é queijo, ricota, queijo light, queijo de minas branco, é esses queijos que eu como. Adoro queijo, ai!...Não é difícil pra mim comer doce, não. Porque eu não quero comer que eu não quero ficar diabética. Até assim se eu vou num lugar assim...salgadinho, eu evito salgadinho que é fritura, que é muito trigo...Mas o que é melhor pra mim eu como, o que é bom pra mim é o feijão, é verdura refogada, verdura crua...faz um molhinho assim de cebola cortadinha com azeite. Eu podia só comer essa verdura aí com tabule...

Não, isso aí não é nenhum marco pra mim não. A vida vai mudando, a vida da gente dá cada uma cambalhota. É eu acho assim, a presença da minha mãe...depois dela já foi um quadro diferente né? por causa da referencia lá nesse local que eu nasci, fui criada, que ta lá até hoje mas não tem ela...aí depois perdi meu marido (voz baixa), fez 28 anos que eu perdi meu marido, morreu novo, morreu com 50 anos. Nunca mas arranjei ninguém, não quis. Nunca mais pensar nisso...trabalhei muito...que eu acumulava serviço. Quando eu aposentei a primeira coisa que eu fiz eu fiquei três meses e meio lá nos Estados Unidos. Faço tanta coisa sou tão ocupada minha filha! Eu vou aqui vou ali.

Eu acho que sim por que a glicemia dessa última vez já foi mais baixa. Ela tava mais saliente, lá pra 116, pra cima de 100. Já veio pra 100, eu acredito que já é um reflexo da alimentação né?

Pra mim a gente quando come a gente tem que ter uma coisa em mente né? Eu também acho que é por isso que eu não sinto tanto essa restrição. Porque você tem que ta com a noção de que aquilo que você ta comendo é o que vai ti nutrir. Que efetivamente vai dá uma posição de sustento saudável. Não adianta me entupi de outras coisas, comer muita coisa que não vai valer tanto pra saúde né? Eu acho que eu tenho isso em mente. Ter essa disposição, essa vontade, ter em mente e saber que está comendo uma comida saudável. Comer é bom também, é prazeroso comer né? embora eu não seja essas pessoas assim...de ficar fisurada, sabe eu não sou muito gulosa, mas eu acho bom comer...comidinha boa é muito bom. Eu acho bom comer acompanhado, parece que dá mais disposição pra comer quando você ta com outras pessoas. Minha casa sempre coube muita gente que vem comer, eu gosto porque senão eu não dava corda. Todo mundo vem comer. O significado da comida pra mim é prazer e essa consciência de que a gente tem que se nutrir de bons alimentos, alimentos saudáveis.

Eu acho que é assim a gente não ter restrição alimentar é bom, eu acho que é melhor do que ter alguma restrição. Mas se você tem uma restrição, você aceita, você vê que aquilo ali é uma necessidade na sua vida, que isso vai te proporcionar uma saúde melhor, então aí entra na cabeça da gente dessa maneira...isso aí é essencial...porque a gente viver, é bom, mas tem que viver com saúde. O que é que é mais importante? não é a saúde?. É o que eu digo, o que adianta a gente ficar rolando nesse mundo e ta aí ruim, ruim né? A gente tem que ter saúde.

HC, 81 anos, sexo masculino

Dentro das possibilidades...eu já operei o coração...botei quatro safena e ...afetou um pouco a parte esquerda...então eu tenho dificuldade nas perna de...circulação. Então eu vivo nessa...faço fisioterapia...e vou vivendo, vou comendo...não tem coisas que eu gosto...mais de comer e de dormir. Uma vez ou outra eu fico meio gripado mas eu tomo remédio homeopatia sabe? Tomo remédio pro coração, pra diabetes, pra pressão...

Tenho...camarão. Uma vez tive uma intoxicação de camarão, aí o médico disse que eu não comesse mais camarão. Tinha alergia a camarão. Eu não como açúcar, não como doce...embora o médico falou: num dia assim que tiver um bolo você pode comer que...o que o diabete tinha que fazer mal já fez...você pode comer não tem problema não. Mas eu evito comer qualquer coisa de açúcar, doces. Eu compro pro pessoal aí pra mim não. Eu procuro...geralmente a secretária já bota pouco sal na comida...e vou na dietista também, tenho umas coisas aí de nutrição aí. Há também não tenho certeza não, quanto tempo eu tenho diabetes. Há não tô lembrando...não fico olhando essas coisas não.

Médico...a doutora sempre dizia, é da homeopatia, que eu comesse mais jiló...almeirão...coisas mais amargas né? eu sempre procuro, eu gosto de jiló...como jiló...não é açúcar. No mais o que tiver eu como...geralmente é.

Ah eu comia açúcar, rapadura...qualquer coisa eu comia, sempre comi tudo....Houve uma ocasião que eu gostava de doce de leite...depois eu não quis saber mais de doce de leite...Eu comia muito angu...angu com almeirão é muito bom, com verdura é muito bom...com jiló é muito bom. Antes eu comia tudo...comia doce toda hora...comprava na rua, comia pastel...nunca tive problema assim de...de fazer seleção não. Depois do diabetes que eu comecei...a doutora disse que eu evitasse o açúcar né? Geralmente todo mundo diz que eu não posso consumir gordura né?...os médicos de fora, (risos, risos...) aí você tira a gordura, eu tiro também...Eu gostava muito de toucinho de fumeiro...eu botava na comida às vezes, não muita coisa...só uma vez ou outra...hoje, procuro, gordura não...se tiver eu como. Se tiver na mesa eu como...não posso comer porque vou aumentando de peso né? Porque...minha dietista falou que queria que eu abaixasse mais o peso...eu comecei a ficar com 84 kilos, era o meu peso...mais ela não queria que eu emagrecesse demais...que parasse, então eu como. Hoje eu tomo mais cuidado...mas não faço restrição absoluta de nada não. Se fizer rabada...ah! eu adoro rabada!...pra essas coisas chama a secretária que é melhor. Sempre gostei, se tiver eu como. Geralmente não vem gordura nele, só vem a carne...e a carne muito macia, né?...mas eu dou preferência sempre a verdura mais do que...do que a carne.

Antigamente há muito tempo, café da manhã, era café com leite...mas na minha igreja nós não devemos tomar, sou mórmon sabia? Evitar café, evitar bebidas alcoólicas, qualquer coisa...evitar chá, também é excitante...café é excitante. Eu tomava cevada...mas um dia minha pressão tava aumentando aí eu pensei venho comendo isso e isso, cevada...lembrei que a cevada é...como é aquilo que o arroz tem...cevada também é carboidrato, então cortei a cevada e tô tomando chá de erva cidreira...A religião chama de palavra de sabedoria, não é pecado, não é nada não...a gente tem que usar a cabeça. Mesma coisa é camarão, se eu vejo que camarão me faz mal pra que que eu vou comer camarão...Na minha religião deve evitar o café e álcool...não abusar da carne. Só em tempos frios em tempos de falta de alimentos que se devia comer carne. Eu sempre gostei muito de salada, gostei muito de verdura...e eu como isso. Eu quando fiz essa casa aqui, já fiz a horta já de tijolinho, tudo prontinho...

Não...evito porque eu vejo que não convém...não me convém comer. Meu médico dizia você não precisa...se você tiver aniversário aí, tiver bolo com açúcar pode comer, não tem problema não. Às vezes como um pedaço de bolo pra provar, mas sempre um pedacinho pequeno. Rapadura eu não tenho comido...é açúcar puro...o que é de preciso fazer eu faço. Eu fiz uma promessa pro pai celestial...só teria relacionamento com mulher que fosse minha esposa...e eu fico esperando até ela voltar...eu não tenho relacionamento com outras. Primeiro porque as crianças aí (os filhos) ficam querendo escolher se eu tenho amizade com pessoa...se metem, é ignorância porque eu nunca me meti nas besteiras deles.

Sempre foi mesma coisa. Eu sou o mesmo. Sou a mesma pessoa. O problema é que eu não tô namorando. Porque a minha esposa era muito especial...

Eles recomendam pra não comer muito pão, né? tem que comer duas fatias de pão só...às vezes eu como mais. Se eu tiver querendo comer mais eu como...Se faz um doce e tiver muito atraente, eu provo um pedacinho...às vezes uma colherzinha de chá ou de café, só pra provar...só pra ver se realmente ta bom.

Eu faço uma certa cerimôniuzinha de comer doce. Eu, do jeito que eles comem não, eu me reservo. Pode me fazer mal, eu não como. Muita gente já sabe que...eu na roça quando ia na roça eles não faziam café não. Faziam chá pra mim do mato.

Eu me sinto muito bem. Eu acho que eu devo ter domínio sobre mim mesmo. Pra dizer eu...tô sem mulher...ha muito tempo...O que atrai eu provo pra ver se ta bom. Tanto é que bolo quando fazem bolo aí (em casa)...e deixa na minha frente eu tiro um pedacinho pequeno e provo. Tem uns doces mais doces que às vezes eu só provo mais não insisto em comer mais não. Quando tem chocolate eu tomo chocolate de manhã...eu não tomo chá por gosto não, eu tô evitando café né?...a gente não toma café...e não ta tomando muito leite que dá gases, eu tenho muitos gases...aí eu tomo chá. Eu tenho erva cidreira plantada aí, mas geralmente eles compra no mercado de saquinho né? eu tomo de mercado mesmo. na religião a gente não deve tomar nem chá nem café ou qualquer coisa que estimula...a gente deve fazer tudo natural...se não fica estimulando, excitando.

Tem...minha mãe uma vez fez músculo assado pra mim e eu não queria comer, aí ela falou: não vem...você prova...se você não gostar você não come, você deixa. Eu fiz isso aqui só pra você. Aí fui comer e gostei muito...então todas as empregada que vinha aqui, umas quatro ou cinco que passaram por aí...nenhuma delas acertava fazer o músculo, eu explicava elas num sabia...a Tânia, a Tânia era minha massagista...e eu propus a ela uma vez ficar comigo...ela falou assim...não, porque seus filhos vão achar que eu tô com você atrás de...ter...levar vantagem, de ter casa, de ter dinheiro. Por isso que eu não quero que você brigue com seus filhos. E eu gosto muito dela, eu acho ela uma pessoa muito correta. Mas meus filhos já falou pra mim...porque você não esquece essa Gardenia de uma vez logo...mania de se meter...de tirar meu livre arbitrio. Eu falei que quando eu quero uma coisa eu não dou problema...se eu não posso mexer no fogão, eu não dou para empregada fazer porque nunca faz...por exemplo: feijão amigo. Falei com a Gardenia...falei, você quer experimentar fazer esse feijão? Depois Pedro disse que lá no Rio tava vendendo o feijão amigo...é um caldo de feijão. Então faz o tempero na hora...com salsa e toma o caldo de feijão. E ele serviu feijão amigo no Rio, no copo ou na xícara sabe? E eu querendo fazer feijão amigo. Então disse o seguinte: a primeira coisa, tudo que eu faço eu gosto de estabelecer a proporção de água e de material...pra quando eu quiser fazer eu faço igual. Você sabe fazer angu?...estabeleci minha regra. Você pega uma xícara de fubá...e duas de água, água fria...e mistura, mistura bem...bota no fogo baixo e vai mexendo...enquanto isso você pega um prato, ou passa um óleozinho, muito pouquinho só pra não agarrar, deixa ali de lado...ou então uma água, também serve. Então mexe...quando a colher tá...você ta vendo o fundo da panela ta no ponto. Aí despeja no prato e bota pra esfriar...quando ele esfria bota um prato raso vira, fica aquilo lisinho assim...depois você corta os pedaços, na hora que quiser comer. Eu achava que toda mesa de almoço e jantar devia ter ou farinha ou angu pra gente temperar a comida. E aproveito boto um caldo de galinha no angu fica mais gostoso. O músculo da minha mãe...aaah!, o nervo saía da carne, ficava do lado de fora...cozido, macio, macio...porque a mamãe botava o músculo na panela de pressão pra amolecer, depois botava pra assar e botava os temperos em cima. Eu ensinei tudo isso as empregadas e elas nunca acertavam...e a Gardenia acertava... Porque com feijão amigo, eu dei o feijão...agora você deixa de molho de um dia pro outro, você estabelece a relação de água com...os caroços. No dia seguinte você ferve, e quando tiver fervendo você joga um copo de água fria...você tira um copo de água deixa esfriar, quando tiver fervendo joga e...dá um caldo mais grosso...passa na peneira e tira o feijão amigo. E a casca do feijão não joga fora não. Faz uns torresminhos, refoga no torresminhos...e bota farinha, fica uma espécie de feijão tropeiro. Então você faz dois pratos diferentes com o feijão. E o presidente que a gente tem aí...se ele conhecesse Brasil, conhecesse a cozinha do Brasil...não ia procurar Estados Unidos pra fazer guerra fome. Guerra fome pode ser feita é com feijão mesmo. Guerra fome é o que ele faz pra ganhar voto...faz...e vai acabar com a fome no Brasil. Então foi lá fazer negócio com Estados Unidos...comida lá é completamente diferente, (risos, risos...) comida aqui é o feijão, feijão amigo com angu você pode fazer um almoço feijão amigo e angu. E é muito bom. E no jantar...faz Maneco com jaleco. Você pega uma ou duas folhas de couve...pica miudinho e refoga...enquanto isso, você bota no copo uma colher de fubá...enche de água e deixa inchar...quando refogar a couve despeja aquele copo ali, bota mais sete copos de água e vai mexendo...e bota caldo de galinha dentro. Faz uma sopa deliciosa que chama Maneco com jaleco...eu só tomava essa aí...depois a dietista disse que eu devia comer um prato do almoço e tirar um prato do almoço e comer no jantar, comer tudo...Comer carne e comer tudo. Ai eu passei a comer e...É muito gostoso, você pode experimentar.

Eu que ensinei a minha esposa a cozinhar...não sabia fazer arroz, e ensinei fazer arroz soltinho...mas agora...eu procuro comer só arroz integral. Quando fazem, se não fazem eu não posso comer, né? Mas eu faço, tenho panelas de pedra aí...só para fazer arroz. Arroz integral tem todas as vitaminas B. Se tem o integral prefiro o integral porque tem mais saber e...mais satisfatório... alimenta.

Eu já falei pras empregadas e elas não acertaram. A Gardenia (massagista) pegou e...disse olha eu já fiz o músculo que sua mãe fazia, fica delicioso mesmo... Ela fez um pra mim né?. Agora...ela fez um músculo traseiro, tem pouco nervo; ela agora vai fazer um dianteiro que tem muito nervo. Por que o nervo cozinha e sai da pele assim... E a gente come ele e fica macio e ta bom de comer e tudo, não é gordura, não, é nervo.

Tinha um restaurante que era perto da Caixa, e eu já conhecia os garçons todos dali, sempre ia almoçar, jantar... mas depois eu sai... não tinha mais, acabou o restaurante... cada um foi pra um lado, né? Agora geralmente eu gosto de comer no San Marinho...Um restaurante que tem ali na 9, frente à Caixa Econômica, na asa Sul. Lá eu como peixe. Sempre que vou lá eu como peixe e trago peixe pro jantar aqui quando não estão fazendo comida aqui, e como no jantar. Eu como lingüiça, lingüiça para mim é melhor, porque eu tenho uma chapa aqui e tenho dificuldade em mastigar carne...coisa dura não...e a lingüiça não, já vem toda cortadinha.

Bom, evito comer muito para não engordar, porque antes meu peso era 84 e agora estou com 93. Aumentou de peso. E a dietista não tenho ido. Tenho que voltar a um médico de endocrinologia, que eu preciso aumentar a dose do remédio do diabete. Mas o medico tem que determinar para eu fazer isso...

Não eu não faço nenhuma exigência de só fazer pra mim não...eu como o que os outros come também. E se não tem ninguém pra fazer nada eu pego e faço. Eu faço melhor né? Aprendi cozinhar...eu caçava passarinho e pescava e levava o pescado pra fazer lá e a empregada reclamava e minha mão reclamava que eu estava amolando na cozinha, não sei o que, e então resolvi eu mesmo fazer as coisas...então lá em casa tinha fogão de lenha daquele econômico, então tinha umas trempes. Então pegava um ovo, comecei assim, pegava toda a clara juntava no ovo botava sal temperava e botava pedacinho de pão...e cozinhava o pão ali naquele ovo...e comia. Depois meus passarinhos, aprendi que abria passarinhos pelas costas né. pra aproveitar a maior carne do peito e fritava. Muitas vezes eu fritava minhas rolinhas mais o papai via achava bonito. Atualmente eu não tenho

comido muito ovo não...porque eu gosto de comer ovo caipira né?, ovo galado, não como ovo de galinha solteira não. Porque ovo de galinha solteira não é ovo é óvulo e vem com hormônio feminino.

A isso não me alterou nada não, que eu continuo comendo o que eu quero, (risos, risos...) doces não como, quando eu vi que não podia comer doce parei de comer, evito pelo menos. Muitas vezes se me dá vontade eu tiro um pedacinho de nada, aquilo não vai afetar nada e provo...

A isso eu não sei. Eu vou fazendo o que eu tô com vontade e quando eu vejo que eu começo a sentir que tinha aumentado a pressão...eu sempre tive pressão normal...eu falei: o que é que pode ser? Então eu tenho comido a medida da dietista né? Eu tomava cevada...a cevada é carboidrato, então suspendi a cevada passei a tomar o chá de erva cidreira. Ai já tomei minhas providencias. Não tenho dado pressão alta mais não, não sei si foi por causa disso ou não. Não relaciono nada não...eu tomo a providencia e deixo. Perguntei ao médico se valia a pena deixar a cevada ele achou que devia. Eu vi que aquilo podia influir, se não influiu pode influir...ai deixei e pronto, acabou. Não vou ficar pensando nisso, se vai fazer bem ou se vai fazer mal. Eu pra mim se eu morrer hoje eu tô satisfeito. Porque lá é melhor do que aqui. Um dia eu já quis ir embora...fiquei revoltado com uma certa coisa que aconteceu, eu tinha dado um cachorrinho pro Pedro. Onde o Pedro ia o cachorro ia também. E alguém pegou o cachorro e jogou lá dentro da cerca...que maldade...eu fiquei revoltado e depois vendo no jornal religiosos abusando de criança, eu falei que essa terra não ta prestando mais não, só tem gente ruim...e queria ir embora. Mas o pai falou assim na minha cabeça: que é que você vem fazer aqui?...você não tem nada que fazer aqui não, você tem muita coisa que aprender ai.

É coisa muito boa. Que eu não posso deixar de comer. Eu sempre invento moda. Comer é bom, um negocio gostoso comer. Eu gosto de comer e dormir, não tem coisa melhor pra mim. Tenho uma namorada...eu que namoro ela, meu coração. Ela é muito nova, e eu então evitei de tá em contato com ela, de alimentar esse namoro por causa da idade dela. Ela é muito nova...e minha filha disse que no dia que eu case com um pessoa que seja mais nova do que ela, não quer madrasta mais nova que ela. Você vê, meus filhos não quer que eu case, quer que eu fique cuidando deles aí. Porque eles se metem a fazer as coisas e...eu que tenho que agüentar fim de mês. Meu filho quer fazer um curso de internet e alugou uma casa que ele não pode pagar. A comida pra mim é alimento.

NFS, 68 anos, sexo feminino

A minha vai... mais ou menos, né? Sempre controlando tanto o diabetes como a hipertensão ...tenho pressão alta que precisa controlar sempre e... esse problema agora que está havendo agora com as pernas...é artrose e o desgaste de joelho, né? Desgastou.

É... na alimentação você tem que...evitar muito...no caso diabete você tem que evitar o açúcar; evitar muito...tem alimentos que depois de ingeridos se transformam em açúcar...como batata. O arroz eu não faço muita restrição não, porque...já tem tanta coisa que não pode comer? Então o arroz é o que eu abuso um pouco, né? E...a farinha de trigo que tem que ter cuidado também, né? E quanto à hipertensão tem que ter cuidado com o sal. A comida sempre media, não tanto sem não tanto com muito sal. Doce eu não como...depende, tem dias...porque você é assim, parece que organismo da gente quanto menos açúcar você come, chega uma certa hora que você tem uma vontade de comer. Dá, eu não digo que não, mas é verdade: dá, sim. Então eu pego um doce...as vezes eu faço um bolo e pego um pedaço de bolo, mas... se comer um bolo hoje, fico uma semana sem comer nada. Ah, sim, não pode porque eu já tive...450 e pouco de... de diabete. Ai quando meu marido faleceu, eu continuei o tratamento, foi um pouco antes dele falecer. Ai eu continuei o tratamento. Ai foi abaixando, baixando, baixando... porque na chácara tinha muita coisa assim, como manga, a gente bebia muito suco de manga... Manga é muito boa. Bebia muito caldo de cana, que nos tínhamos cana plantada, tinha moenda, então a gente...fazia o caldo de cana na hora, tomava em excesso porque eu não sabia que tinha, o diabete, muita laranja, muito suco de laranja e tanta coisa que você vai acumulando, acumulando, acumulando e chega um dia e estoura. Né? Como estourou; Ai a vista começou a embaçar, comecei perder a visão, e quando cheguei no médico, que era a nossa médica, né? Ela falou: você esta com diabete, bem alto, já na hora ela pegou uma caixa de remédio e falou tome esse comprimido já; não precisa nem...nem esperar fazer exame. Ai quando fiz exame contou 450 e pouco, 450, mas eu era bem mais gorda, sabe?... Uns cinqüenta e poucos quilos a mais...agora já estou bem mais magra...E agora está entre 103-104, era 150 e poucos.

Desde...meu marido faleceu em 1998, foi uns aninhos antes...olha eu não tenho boa memória pra data, mas foi entre 95 e 96 que apareceu esse problemão...acho que tem sete anos, dia 13 ele faz sete anos que faleceu...

São os médicos né? Tanto em Sorocaba a doutora...como aqui que eu conseguir com o doutor, eles vêem me orientando, então eu vou fazendo aquela restrição na comida, tomando remédio e tudo...mas eu não fico sem remédio. Eu chego lá e se aumenta um pouquinho...se vai pra 120 o diabete...ele fala: o que você andou comendo?

Ah...isso não me lembro mais minha filha, isso já vai pra anos que eu to fazendo isso...como é que eu posso lembrar. Eu comia de tudo...marido descendente de italiano, massa lá em casa não faltava, né? Tanto eu como ele mexíamos na cozinha...era capelete, era nhoque, era macarrão...tudo feito em casa, tudo feito em casa...a gente comia de mais...feijoada pra caramba, agora ai...meu Deus! Fazia noitadas de pizza...aquele pessoal amigo iam lá...fazia tudo...massa, molho, tudo... Quanta pizza que a gente fazia e comia...era assim minha filha...quando meu marido era vivo, a gente morava em chácara...tinha fim de semana que tinha umas dezessete a dezoito pessoas em casa... aquela sala ficava cheia de gente...ate tremo quando eu lembro...Depois quando nós fomos pro apartamento... não apareceu mais ninguém... minha cunhada também que ia sempre pra chácara nunca mais apareceu, nem conheceram meu apartamento de Sorocaba...é minha filha!...Lá na chácara tinha de tudo...tinha caldo de cana, tinha manga a bessa... tinha uma piscina, não era grande mas a turma se divertia a bessa...se divertiam, mas depois quando acabou tudo né?...Aqueles caldeirões enormes de feijoada assim que a gente aprontava...nossa mãe!...E no dia que ele faleceu a gente tava preparando churrascada pra noite...foi num sábado... A C. foi pro curso de italiano que ele tava fazendo na F...ai ela estudava italiano, que ela gosta muito de línguas né? ...por isso que

ela tá fazendo letras. E ele foi leva-la de manhã...preparamos fogueira...eu falei assim pra ele você vai levar Cris na fapesp enquanto que eu varro ajunto todos os monte de folha...quando você chegar, com o carrinho você leva lá pro lago. Ele falou: tudo bem...um frio danado sabe? Ele falou pode deixar que daqui a pouco quando eu chegar eu levanto a fogueira...a gente deixa tudo pronto...daí o pessoal de São Paulo todos que vinha...minha irmã, meus cunhados, iam tudo pra lá né? Tudo trazendo carne, trazendo tudo pra churrascada que ia ser a festa a noite né?...aí ele chegou...ele falou: mãe, você já juntou? ...eu falei já juntei o de lá de cima. Ele falou vou agora me troca ajunto e levo lá pra baixo...tudo bem...ele levou, eu acho que dois carrinhos lá em baixo de folha...ele falou ai mãe ta um frio não? ...eu falei ah se ta...ele falou pera aí que eu vou lá buscar nosso leite com conhaque de alcatrão que a gente tomava...aí eu falei assim: vai...a gente tomava muito conhaque de alcatrão com leite, por causa do frio...eu tava de calça cumprida de lã, tava com blusona mas tudo velho que eu tava varrendo fora né?...lenço na cabeça que tava um frio danado...ele pegou foi se trocar e botou toda a roupa dele...de guerra dele, de trabalhar ali né?...Aí ele falou vou lá buscar viu mãe...Bem, você vai trazer esse conhaque oh não vai?...e eu tava beirando a escada que ia pra cozinha...aí que diacho também eu to com tanto frio...peguei e fui lá...cheguei na cozinha não tinha ninguém...falei: bem onde você tá?...Chego lá ele tava sentado na cadeira espreguiçadeira dele, na sala...quando eu olhei menina ele falou: mãe me dá um copo d'água...eu virei as costas...quando eu voltei ele tava morto...isso era dez horas da manhã...eu chamei, porque ele trabalhava na estrutura metálica que ficava bem perto da nossa chácara, minha filha Cristina era secretária dele e do diretor...aí chamei o Jorge depressa, ele veio e falou pera aí que eu vou buscar os empregados por um carro...eu tava sozinha, não tinha ninguém...porque lá era só industria do lado, aí eu chamei uma amiga de minha filha que ficava aqui perto...ela veio depressa com o carro dela...aí eu já tinha me trocado depressa, porque eu falei o que é que eu vou fazer né? Quando eu cheguei lá no hospital Jorge olhou pra mim e fez assim...minha nossa!... acabou tudo agora...eu não sabia quanto custava um pão, eu não sabia quanto custava leite, eu não sabia nada...eu era acostumada no supermercado levar o carrinho e ele era que fazia tudo, ele que sabia o que faltava...ele sabia tudo. Por isso é que eu digo pra você: eu não quero saber mais de ninguém...porque eu adivinhava o que ele queria e ele adivinhava o que eu queria...eu não saía sem ele, ele não saía sem mim, entende?...nós éramos os dois uma pessoa só...aí mudou. Nós ficamos nós duas sem saber de nada...quando chegou na segunda feira minha filha, nossa vida fez isso aqui oh...sabe o que é virar de perna pro ar? Não se sabia nada, nós duas sozinhas na chácara com medo de ficar a noite na chácara...aí um dia vinha um amigo, outro dia vinha uma amiga...e aquilo ia se revezando entre eles pra ficar conosco na chácara, que nós duas tínhamos medo de ficar sozinhas...até que meu filho chegou...depois de um mês mais ou menos meu filho chegou porque ele não pode vim ver o pai porque não tinha avião, não tinha nada naquela hora...aí ele veio. Ele me tirou da chácara me pôs no apartamento mais na cidade...aí começamos a levar nossa vidinha...uma vive pra outra...e estamos nós duas aqui. Mudou tudo né? Como agora mesmo...macarronada eu quase não como...uma vez por mês ainda que a gente cisma de fazer uma. Pouquíssima coisa...nossa mãe! não como quase nada...lasanha então, a gente comia cada lasanha que eu vou te contar...Se eu for num restaurante, meu filho me leva num natural...vou ter que comer a feijoada natural...não gosto não...Ele diz vamo almoçar fora? Aí eu digo aonde? Ah, vamo lá no natural...é tudo natural né? ...vai comer uma feijoada daquela. Quer dizer aquela feijoada (emoção)...aí vem aquelas carne de porco... aí meu Deus do céu!...como era bom não?...torresmo...eu mandava e meu marido comprava aqueles tocinho pra fazer torresmo... me dá até água na boca, acabou tudo, acabou tudo...Antes eu tomava bastante caldo de cana...hoje nem chego perto...não, eu tenho medo...porque aquilo lá é açúcar puro. Eu tomava bastante...teve um dia que veio o pessoal de São Paulo e meu sobrinho cada vez que chegava na chácara, oh tio posso pegar cana? Falava pode, e nós tínhamos uma moenda pequena...ele ia lá cortava a cana, trazia, instalava a moenda, piscina aqui, a moenda aqui, fazia os caldos todo ali, tirava todo aquele caldo de cana...e a gente com jarro de gelo, jarro de limão...aí sentava tudo na beiradinha da piscina...tudo em volta da piscina assim, olha, eu arrepio toda...e caldo de cana pra baixo. Então nesse dia...eles foram embora de noite né?...foram embora...mais quando eles saíram, eu comecei a sentir tontura, comecei me sentir mal, sabe?... deitei no sofá lá na sala...tudo já era o açúcar fazendo mais efeito e eu nem sabia que tava com diabetes...então no dia seguinte a vista começou a atrapalhar...sabe? começou a embaçar, comecei a perder a visão, começou a encher de ferida aqui...eu era gorda...mas nunca havia tido isso...encheu de ferida aqui embaixo da barriga. Aí...eu não podia ir ao médico...que eu não podia vestir roupa. Aí já estava um calor...de rachar porque em Sorocaba faz muito calor né?...então eu deitava na minha cama, no meu quarto...sem roupa, e o vento que vinha da janela...eu levantava a barriga aqui e aquilo me refrescava. Pomada não podia passar que piorava...aí no fim falaram assim: ah passa o polvilho de nenê pra secar...foi o que me sarou. Quando tava melhorzinha que eu podia vestir roupa, aí eu fui na doutora ...aí que ela falou: você esta com diabetes...foram as ferida, foi a vista atrapalhada...agora eu não comecei a perder peso por causa do diabetes, de jeito nenhum. Foi diferente, o meu sintoma foi a vista e foram as feridas.

Ah, não provoca sentimento nenhum, só me provoca talvez sentimento de me libertar disso, de eu ficar boa, de eu não ter essas coisas né, entende? Eu não fico por eu não comer as coisas não...porque eu tenho que ter minha saúde...não pode, não pode, acabou...

Me lembra da época que eu tinha meu marido...uma coisa ta relacionada com a outra...era uma vida muito relacionada, o pessoal sempre ia lá em casa... muita relação com parente...e tudo, uma coisa tem relação com a outra entendeu?...uma coisa tem relação com a outra... mas depois que o velho morreu...acabou tudo...aí eu já estava doente, né? Uns dois anos antes, uma coisa assim foi...aí fui perdendo peso, conseguir perder cinqüenta e poucos quilos...já perdi...mas parou, agora parou. Como não haveria de senti saudade daquele tempo não?...saudade da minha vida boa que nós tínhamos, uma vida...né? diferente da de agora... vida acostumada a ir jantar sempre fora,...aquela época que usava muito vestido longo, eu ia jantar de vestido longo...chegava lá no...no restaurante, a moça, a cruner...já vinha cumprimentava a gente depois ela voltava pro palco e cantava nossa música...ah...chega vai (chorou)...eu só recordo o que foi bom...uma vida tão gostosa que a gente tinha...uma vida boa. Agora não, agora tudo é diferente. E a gente ta num lugar que...minha filha não gosta daqui, porque a amizade dela ficou toda lá né?...tem amizade mas ela não considera muitas amizades aqui. Meu irmão de vez em quando que ele ta aqui no Brasil que ele dá uma passada aqui...agora minha irmã não vem...porque ela tem a família dela lá ela não sai.

Eu acho que é natural...pra mim é natural. Tem dias que num vai né?... ah! tem dias que e...eu não queria comer isso. Aí lembro...ah se eu tivesse uma lasanha aqui agora, (risos, risos...)ah! fica quieta, fica quieta...aí sim, aí seria bom né? Nós fomos almoçar o outro dia...onde que nós fomos...antes do meu filho viajar... ah! como era o nome daquele restaurante?... ah!

Felicita... chegou lá meu filho falou: o que você vai querer hoje mãe?...eu falei uma vontade de comer nhoque, (risos, risos...) que eu não faço né?...de que jeito que eu faço, não pode comer né...se eu fizer eu como né?...ta com mãe, hoje a senhora vai ganhar um nhoque...ta bom. Mas você pensa, é só um tiquinho assim...é só um pouquinho, não vai repetir não porque ele não deixa. Gostoso como tava eu repetiria, (risos, risos...) você não sabe ainda tenho dois que me vigiam...o filho e a filha...nossa fica no meu pé pra caramba.

Depende, porque eu só faço comida que a gente possa comer...porque sou eu que faço. Eu só faço comida que nós podemos comer. Meu filho também tem que ter um pouquinho de restrição por causa do colesterol alto, triglicérides alto...então o negócio tem que ser bem maneirado. Quando vai no restaurante meu filho abusa, mas ele fica assim oh...o que é que a senhora vai comer hoje?...se eu levanto pra ver o buffet, ele diz: cadê as verduras?, mato, não vai comer mato hoje não?...aí eu falo pra ele: mato eu como em casa, (risos, risos...) ah vou comer salada eu...só em casa. Eu quero é coisa diferente... eu vou muito no frango, porque aí eu como frango...carne vermelha quase que eu não gosto, eu vou muito no frango, né? Então a gente pega frango e um arrozinho com brócolis, (risos, risos...) você ver que diferente que a gente é?

Quando eu vou em festas se tiver um frango eu vou pro lado do frango...vou só pro lado do que eu posso comer, entendeu?...aquilo que eu não posso eu não como..., faço de conta que não gosto...faz de conta...não muito obrigada, não quero agora, mais tarde...Festa junina eu nem vou, nem vou...você não viu na nossa festinha lá, eu fui pro lado do...eu exagerei foi no...peguei coxinha daquela senhora que faz umas coisas muito gostosa... peguei um pratinho assim, acho que meia dúzia. Agora o bolo eu trouxe foi pra minha filha...porque ela gosta né? Eu não posso comer muito...não é que não gosto. Um pedacinho eu pego...depois fica com a consciência pesada...aí meu Deus será que vai subir esse negócio, será que não vai? Você come mais fica pensando será que vai fazer mal será que não vai?...você fica naquilo será que vai será que não vai.

Aaaah! tem. Eu comento sempre quando me encontro com minha irmã porque... sabe o que mamãe fazia...miolo...miolo de vaca, sabe aquele miolo?...quase eu não vejo aqui. A mamãe fazia...eu nunca fiz, (risos, risos...) porque eu nem sei fazer aquilo, mamãe limpava aquilo lá e fazia com ovo...não sei se era uma massinha de ovo, não sei o escambal que a mamãe fazia lá...aí ela...ah! como eu gostava, eu e a Maria...aí como a gente gostava daquilo...miolo, como era gostoso!...aqui eu nunca vi vender. Eu não lembro mais de nenhuma que não gostava.

Ah...que dá vontade de comer dá (risos, risos...) pronto, fazer eu não faço não, mas prontinho eu comeria...oi gostoso!, será que eu ainda lembro do gosto dele?...ah faz tantos anos meu deus do céu ...lembro sim, mais ou menos. Porque minha memória...o negócio é o seguinte, a memória da gente... a minha principalmente tem horas que dá um vazão...a minha irmã quando eu estive lá ela comentava: NFS você lembra do gato que a gente tinha que vinha dormir na nossa cama?...eu falei que gato?, (risos, risos...) eu não sou capaz de lembrar desse gato. Falei Maria eu não lembro...outra coisa que ela falou foi assim: você lembra, que eu estudei com trinta e dois rapazes só eu de mulher...e de vez em quando ela encontra um desses ex-colegas meu lá em Santo André né?...NFS você lembra de fulano?...falei, quem?...que estudou com você NFS, que estava na sua classe?...não lembro. Só lembro de um só que eu namorei, fui quase noiva dele...namorei em casa com ele, mas ta morto já.

Não, eu mudei de estado...como que eu vou...mudou...mudou tudo, eu não tenho nem condições.

Me acostumei já...eu só compro o que eu acho que eu posso comer entendeu?...compro muito frango, porque frango eu posso comer...não de todo jeito, evito fritura...não posso comer muita fritura, por causa do colesterol né?...tenho que evitar. É...a gente entra naquele ritmo minha filha...a gente sempre se acostuma. Eu tenho prazer até de fazer...ah como eu gosto!...de fazer os doces, às vezes quando minha nora tava aqui ela dá sempre aniversário, aqui no apartamento deles né?...que comemora...aqui é pequeno, não tem nem condições. Então a gente vai tudo pra lá. Então eu levo doce, gosto de fazer meu doce...gosto de fazer uma comida diferente pra levar entendeu?...eu gosto muito de cozinhar.

É a vida antes do diabetes era diferente. Podia comer tudo...podia, era bem diferente... minha vida mudou tanto...dois anos só antes que tudo aconteceu...minha vida mudou, são dois períodos diferentes...pra mim são...completamente diferentes. Uma pela falta do meu velho e a outra que a gente tem toda aquela...como eu tava te falando, tem restrição pra isso tem restrição pra aquilo, você não pode fazer isso, você não pode fazer aquilo...essa é a diferença. Você não pode comer de tudo...antes eu podia...antes podia comer o que você quisesse de doce...hoje já não pode...as massas...Pra quem tem diabetes, eu acho que todos que tem diabetes tem diferença nesse ponto. Tem quem tem diabete que não liga não...então o que é que ela faz? No dia que ela tem que fazer os exames, naquela semana ela segura o doce...ela segura porque ela sabe que quando ela fazer o exame...mas meu médico disse: não adianta você fazer isso...porque eu falei pra ele: subi de 110 foi pra 120...eu falei ah doutor, é porque...eu fiz um bolo lá em casa e eu queria experimentar aquela espécie de bolo, eu comi um pedaço...Ele falou NFS você está completamente enganada...pelo que eu entendi...o negocio é o seguinte: nós temos uma reserva no organismo...de insulina, então você come, come, come, toda aquela insulina vai pra cá...vai nessa reserva mais ou menos. Na hora que você deixa de comer o doce, ele vai...o seu organismo vai pedir um pouquinho...então ele pega um pouquinho disso que ta reservado e traz aqui no teu sangue...o médico falou não adianta você ficar sem comer, uns dois, três dias antes de você vim fazer exame porque não vai resolver nada, porque ta tudo estocado...foi isso que eu entendi.

Eu fiquei melhor...é claro. Uma: emagreci... estou sabendo que eu não tenho perigo...correndo perigo por causa do diabetes...agora colesterol é um danadinho né? colesterol, triglicéridos é difícil você abaixar eles...pra mim ta sendo difícil, ta com 280...ta alto né? eu não consigo abaixar...não consigo. Colesterol diminui um pouco porque eu tô comendo...to usando, você já viu falar em semente de... você ver como eu esqueço as coisas...é linhaça, o doutor me mandou tomar...uma colherinha dessa aí no café da manhã. É isso que eu tomo e...o colesterol parece que...abaixou um pouco. Hoje, lingüiça só de frango e ainda cozida antes pra depois passar na frigideira de t-fal...são todas coisas que você tem que manejar. Outra que eu sei que se eu comer fico pior né?, então é bom ficar quieta né?...fica quieta no tem canto que você ganha mais, (risos, risos...)

Não, eu acho que você já perguntou tudo. Ainda fez eu relembrar tempos passados, tempos bons. A minha vida mudou da água pro vinho...minha filha. Você ver essa salinha que eu tenho agora pra quem ta acostumada com três sala...cada lugar que eu mudava tinha que deixar porque não cabia né? então tinha que deixar pra trás. Da chácara pro apartamento tive que deixar um monte de coisa né, aí eu dei. Voltei lá ta tudo mudado...já não é mais, colocaram industria lá, construíram uma industria lá. Piorou, piorou. Nossa...meu Deus que mudança!...eu nem queria passar por lá porque...muita recordação né?...queria ir por

outro caminho, dar a volta e pronto...nada de passar por lá...Mas cadê a chácara?...só indústria, só indústria...o povo de lá é bom porque tem onde trabalhar, aqui não você não ver nada...só esse descampado, você não ver nada. Cuscuz paulista era coisa boa!..oh...cuscuz a gente fazia com...peixe ou com palmito. Eu colocava palmito, colocava camarão, colocava ervilha, colocava milho...que mais...e sardinha pra dar o toque. O toque do cuscuz paulista é a sardinha que dar o charme dele...o gosto dele. Aí colocava bastante tempero né?, aquilo ia de tudo. Fervia todo aquele refogado com todas aquelas coisa...depois ia pondo a farinha de milho...depois punha na forma, punha em banho-maria...as vezes colocava folha de couve em cima e quando aquela couve tivesse molinha...tivesse murchado, o cuscuz tava pronto...a farinha cozinhou naquele refogado. Aí colocava bem na forma, enfeitava toda a forma com ovos cozido, mais sardinha, tomate...esse é o cuscuz paulista, de vez em quando eu faço.

MC, 60 anos, sexo feminino

No momento ela tá...to com a diabetes controlada...no momento ela está controlada...a última glicemia que foi feita, eu fiz em casa deu 125...foi semana passada, semana passada deu 125. Que eu faço glicemia em casa...faço em casa...só quando ela altera muito que eu corro pro posto né...em busca de socorro. Eu tenho pressão alta né...tenho também.

Procuo não comer. Procuo não, evito doce né?... doces e massas né?...mas eu não posso passar sem meu pão de manhã, (risos, risos...) sem meu pãozinho de manhã. E a noite eu...não como, não como comida né?...eu lanche, é faço lanche, e novamente o pãozinho né?...um pãozinho ou cinco biscoito de ...cream cracker né?. Eu procuro não comer muito sal né?, bem dizer, minha comida é quase insossa...e também não uso muito óleo... que eu faço minha comida...o arroz meu não leva óleo...faço uma verdura, um ensopado, ele não leva óleo...eu faço diretamente na panela, corto os temperos e pronto...boto um pouquinho d'água e abafó, ele cozinha sem óleo. E agora...eu gosto muito de fritura...aí em compensação, como não tem óleo em nada, aí eu vou e faço uma friturinha, né?... faço um bife a milanesa que seja, um frango frito...que é pra poder...como diz o povo antigo,ter uma gracinha também, (risos, risos...) porque o restante nada leva... minha comida mesmo não leva óleo de jeito nenhum...quer dizer...eu gasto uma lata de óleo...as vez da um mês pra mais. Ah! eu adoro mortadela... eu como, mas como aquela que não tem gordura...que agora tem uma mortadela de frango, de peito de peru...você já viu? Ela não tem gordura, ela não tem gordura...é uma mortadela...ela é light, não tem muito sal não, ela é bem light.

Olha...eu fiquei diabética com... 51 anos, que a minha é aquela de mellitus tipo 2...com 51 anos que eu fiquei diabética. Então, desse período pra cá... embora... quando eu trabalhava eu lidava com doce... Deus foi tão bom pra mim que eu só fiquei no serviço um mês, depois que foi declarado a diabete. Foi...porque eu não podia provar, como é que eu ia provar aqueles doces...que eu fazia pudim, fazia bolo...fazia gelatina, é pavê...essas coisas tudo eu fazia...tinha que provar. Como é que você vai servir uma coisa que você não sabe o paladar que tem...então foi bom...Hoje tô com 60 vou fazer 61...tem uns 9 anos que eu to fazendo esse controle...mas de vez em quando escapole né?...hum...eu gosto de uma cervejinha...de vez em quando...assim...a de dois em dois meses eu tomo umas. E quando eu vou pro rio...ah, quando eu vou pro Rio de Janeiro...ah, meu Deus do céu!...a única coisa que no Rio de Janeiro eu esqueço...esqueço mesmo...eu tomo bastante cerveja...e eu tenho crise de hipoglicemia no Rio de Janeiro...alimento normalmente mas tenho crise de...já tive varias crises de hipoglicemia no Rio de Janeiro, no Rio de Janeiro já tive duas...umas três crises de hipoglicemia...deve ser por causa do calor...comer eu como, eu como normalmente...tomo café da manhã...almoço direitinho e tudo, quando eu estou na rua eu... às vezes eu como uma fruta, uma coisa...porque eu começo a me senti mal...não sei se é porque eu transpiro muito também...aí toda vez que eu vou pro Rio de Janeiro tanto eu tenho crise de hipoglicemia como a minha pressão fica o que...onze por sete...doze por oito. Em mim fica tudo normal, eu acho a maior felicidade do mundo, né?...mas não posso viver lá né.

Olha...quando eu passei mal...eu era paciente da doutora Joana, que eu tenho hipotireoidismo...então eu cheguei no hospital de base...passando muito mal, me sentindo muito mal...A médica se espantou, né?...parecia que eu tava carregando o mundo nas costas, né?...e as perna doendo...aí ela me deu um papel, me mandou pro pronto socorro...foi feito glicemia na hora né?...eu tava com quinhentos e pouco...tanto açúcar como...triglicéridios, os dois...aí não voltei pra casa, já fiquei internada. Dali fui a nutricionista...do hospital de base...foi que fez a dieta, fez tudo, me orientou. Eu tomo dois remédios pro diabetes...eu tomo dois...quem me orientou dessa vez agora foi a Célia...ela é nutricionista.

O que eu comia antes era: arroz, feijão, macarrão...era uma delicia, hum...aí acabava de comer aquilo comia um pedaço de... eu nunca fui muito amiga de goiabada porque eu tive hepatite...aquilo é o doce do diabético é goiabada né?...todo lugar que você vai até nos hospitais é goiabada e marmelada...não sei se é por que é os mais barato, então o hospital só dá goiabada. Isso foi em 69 que eu tive hepatite aqui...aí então eu não comia essa coisa, mas aí quando eu tava com muita vontade de comer doce aí ia lá lascava um pedaço de goiabada com queijo, hum...era uma delicia!...quando não era cocada... cocada minha filha, hum...e como, aí comia aquele pedaço porque eu achava uma delicia né?, comprava pé de moleque...ah, minha filha! eu andava pela rua assim e dava aquela vontade de comer uma coisa e então tranqüilo...sorvete...nossa senhora!, tudo, eu comia tudo...tudo que via, parecia uma frieira. Eu comia de tudo empada, coxinha é ...risole, torta, empadão, tudo. Quando eu ia pro Rio eu comia feijoada...eu ia pro Rio uma ou duas vez por ano...comia muito peixe, eu gosto muito de peixe...aqui é que eu não como peixe... aqui os peixe é tudo congelado, não tem sabor de nada...aí quando eu vou pro Rio minha filha eu lavo a égua, (risos, risos...) feijoada agora com essa diabetes não dá...pra mim comer uma feijoada tem que ter uma caipirinha. Depois da minha operação não posso comer pimenta...porque...fica tudo irritado e arde muito. Agora eu gosto de uma pimentinha...um caldinho de pimenta num peixe... aquela moqueca de peixe, ah...quando eu fui a Vitória comer moqueca aí que coisa boa aí, (risos, risos...) e no Rio quando eu vou pro Rio eu faço...não moqueca, eu faço o peixe ensopado aí mexo aquele pirão né?...nossa mais fica bom!... A moqueca do Rio é com todos os tempero só não põe leite de coco...tem pessoas que põe urucum né?...tomate, massa de tomate, hoje lá no Rio eles usam muito...comprava aquele tomate bem madurinho e bate no liquidificador então faz aquele...a polpa...lá a moqueca não leva leite de coco não...aí você mexe um pirão



né?...hum.....eu faço muito aqui sabe o que é? ...costela. Costela faz aquele molho né? e tudo e também mexe um pirão. Eu como tranqüilo, eu não vou deixar de comer. O pirão eu como normalmente né?...mas é muito gostoso... aqui tudo que eu fizer se não tiver pirão...meu filho adora um pirão. Hoje em dia eu como é mais fruta, doce dietético, geléia dietética...que eu uso bastante. Agora quando eu tenho vontade de comer doce, porque eu tenho dias que eu tenho muita vontade de comer doce...Virgem Maria!...tem dia que eu fico igual formiga, catando, né?...aí como eu não tenho que eu já não compro pra não ter...aí eu vou amasso banana, boto aveia, adoçante, as vezes espremo uma laranja e boto um pouquinho de leite... aí como aquilo...pra mim é doce, né?...engana, engana, engana...Por minha conta eu também tomo aquele pó de maracujá,né?... eu compro pó de maracujá... isso aqui é pó de maracujá, farinha de maracujá...não tem gosto nenhum não...ajuda e muito a baixar o diabetes, você pode misturar no...feijão e onde você quiser...você pode misturar na comida e comer.

Doce, bolo...adoro!...adoro bolo!...adorava e adoro bolo até hoje!...a minha paixão é bolo...Eu faço bolo com, (risos, risos...) com adoçante, aquele tal & qual...mas não é a mesma coisa...pra mim não é. Eu faço bolo com adoçante, se botar de mais fica até muito doce, né?...aí eu faço bolo mais não é a mesma coisa, Nossa Senhora!...eu adoro bolo!, um bolo bem feito!...com adoçante a massa não fica soltinha...Mas eu adoro bolo!...bolo de mandioca, bolo de fubá, bolo de laranja...com a calda da laranja ah!...deixa eu calar a boca. E bolo de chocolate...ah!...bolo de chocolate recheado com chocolate, coberto com chocolate e enfeitado de chocolate...ah!...se eu for fazer parece que entranha...o chocolate principalmente parece que entranha em mim...eu não como ele, eu sinto o gosto dele na boca...então eu procuro não mexer com ele, ta entendendo?... o cheiro do chocolate entranha em mim parece que eu comi o chocolate...eu não sei qual é a química do chocolate...eu tava perto dele, eu senti o cheiro dele, vai entranhando em mim... gosto, eu adoro chocolate...mas não como.

Tristeza...fico triste...fico triste porque na minha juventude foi...juventude não, quando mais nova né?...eu tinha a casa cheia, sobrinhos, irmãos, todos moravam aqui dentro...então meu dinheiro que entrava era muito pouco, então você tinha que dividir por exemplo: você trazia um pão doce e dividia pra quatro...aí o filho olha pra você e diz: mãe me dá mais um pedacinho...aí você só lambe o dedo...não to arrependida não, desse ponto eu não estou arrependida...mas agora, não que eu tenha dinheiro que eu seja rica...não...mas a gente já poderia comprar aquele doce assim pra comer...não pode, por causa da diabetes... aí da tristeza. Agora eu posso comprar...e eu não posso comer...então é onde eu digo aos jovens: tem, pode, coma, aproveite, porque quando chegar a um determinado ponto não vai poder mais...as vez não, mas a maior parte não pode... então já aproveita bastante. Então eu vivo de que?...vivo de saudades, (risos, risos...) eu vivo de saudades das coisa todas que eu comia e não posso mais... me dá tristeza... fora de brincadeira, tem hora que me dá uma tristeza...tem um casamento pra ir agora dia nove...eu to aqui pensando como é que eu vou pra esse casamento...porque eu sei que vai ter bolo, vai ter doce, vai ter tudo que tem num casamento...que é de praxe...e eu vou fazer o que lá?...não podendo comer nada daquelas coisa, só vou poder comer salgado...também dependendo do salgado...se for fritura, essas coisa não dá, né?...massa essas coisas. Eu gosto muito é de empada...empadão, uma torta salgada entendeu?...eu to aqui imaginando como é que eu vou pra essa festa...O casamento vai ser as oito e meia da noite...a recepção vai ser no sitio. Agora você imagina...eu vou ter que passar a noite lá...comendo e bebendo, pra poder passar a noite... senão como é que você vai passar a noite?... Quando eu to na festa com os outros ...a gente se sente um ET...um ET na vida...porque ta todo mundo ali comendo e bebendo, brincando e você tem que se restringir. A única coisa...mesmo assim eu bebo cerveja, isso eu bebo...eu como churrasco, mas aquela carne sem gordura...não crua, que eu detesto carne crua...então eu como assim. Quando eu vou para o Rio de Janeiro, a gente come muito camarão...aquele camarão fritinho, sabe...aí bem sequinho...isso aí minha filha, isso aí é sagrado no Rio de Janeiro. Teve uma vez também que foi pra praia eu e essa minha amiga...nós tomamos sozinhas...sete cervejas nó duas...garrafas, não foi nem latinha...foi sete garrafas...nós duas, risos, risos...oh!...na beira da praia, na barra da tijuca... oh!...minha filha. Agora não tem mais garrafa né...agora é só latinha né...mais naquele tempo...menina!...uma delicia, ai...agora camarão na beira da praia não come né...porque é perigoso...camarão eu considero uma coisa assim...você fritou comeu. Se você deixar pra mais tarde ele é meio estranho, então...e na beira da praia não como não, porque vende aqueles espetos né... de camarão, e eu tenho muito medo daquilo, aquilo ali pra dar uma ziguezira qualquer. Aí a gente come aqueles como que é...aqueles biscoitos de polvilho...que aquilo é salgadinho, a gente come aquilo com a cerveja...olha que contraste...mas pra mim comer é isso né?... ela não, ela come...às vezes quando passa assim uma empada, de vez em quando tem né?...uma empada, um croquetezinho, uma coisa dessa a gente come... que vem armazenado direitinho. Mas a maior parte do tempo é aquele biscoito que a gente sabe que não faz mal né?... aí tome cerveja. Eu bebo bastante, nossa senhora!... A gente cansa de ta dentro de casa que o calor é muito...aí a gente vai desce e fica ali na rua, a gente arruma as camas e se manda pra rua...quando a gente já não agüenta de ta na rua , já ta bêbado mesmo, cai na cama e dorme e pronto...é a vida, (risos, risos...)

Antes eu podia comer de tudo...agora já não pode né?... agora já não como qualquer coisa...hoje mesmo eu vou comer rúcula...Antes eu chegava fritava lingüiça e mandava pra dentro... arroz, feijão e lingüiça, fazia uma farofa...que eu gosto muito de farofa. Se quiser me envenenar, faz uma farofa e me dá...eu adoro farofa, é uma das coisas que eu gosto...mas não pode ta comendo por causa da farinha né?, mas é o que eu gostava de fazer...mexia aquela farofa de ovo mesmo, de lingüiça, até de toucinho, bacon, frita ele direitinho e corta a cebola ali...mistura a farinha torrada ali e mexe pra lá e pra cá, um pouquinho de sal e pronto. Uma coisa que eu adoro também, sabe o que é?... a farofa de Natal, Nossa Senhora!...a minha farofa leva banana, leva passa, leva ameixa, leva abacaxi... é aquela farofa doce, adocicada né?...aquilo é uma delicia!, Nossa Senhora! ...aquilo pra mim é um crime!. Como é que hoje eu vou comer aquilo?... aí a glicemia vai lá pra cima, a pressão sobe...levanta tudo, né? Uma coisa que eu gosto muito é vinho mas já não posso tomar, porque eu gosto de vinho doce...aí no natal um copo de vinho toma, aí depois o resto da semana todinha eu vou ter consequências...mim dá dor nas pernas, eu fico com aquela sensação que eu to inchada que vou explodir...aquele mal estar ruim, até aquilo digerir todinho. Aí depois no ano novo eu não agüento e faço tudo de novo, risos, risos...aí é mais outro sofrimento, mas não faz mal.

Meu filho prepara o prato dele e senta lá na sala, come sozinho. Agora, dia de domingo...que eu tenho um amigo, aí ele vem e a gente come na mesa...eu sempre faço é carne assada, feijão, arroz...sou eu que faço a comida, e sempre faço salada por minha causa né?...salada de folha, às vezes faço uma maionese...também só faz no natal, que leva maça, leva passa, mostarda, mas aí é só no natal.

O que eu mais gostava era feijão...e eu não comia, não comia porque quando eu era pequena eu comia terra...até os dois anos de idade eu comia terra...e então eu tinha aquele verme e não podia comer muita coisa...ele destrói o pâncreas, o

figado...então eu era condenada né?... dizia minha madrinha que me criou que ficou com o fígado frágil...então eu comia, eu roubava feijão no prato das empregadas...eu pedia. Naquela época era assim: dia de quarta feira era dia de feijoada, então era feijoada completa...com couve, com tudo que tinha direito, farofa de torresmo e tudo...aquilo era não quarta feira, depois não podia aparecer mais. Lá comia sopa, a entrada era sopa...um exemplo de comida: era purê de batata, carne picadinha, arroz e salada, não se comia feijão não. Feijão era só na quarta feira, depois ele sumia. Ai tinha sempre um pudim, tinha um...arroz doce, uma litria... litria era um macarrão que existia antigamente tipo cabelo de anjo...é doce de português. Eu comia feijão, eu tinha dor na cabeça e dor na barriga. Se eu comia o feijão minha madrinha brigava com as empregadas, coitadas...elas não tinha culpa, porque eu pedia sabe...dá um pouquinho da comida sua dá aí elas me dava arroz e feijão. Ai eu comia, mas pode contar que eu passava mal...Outra coisa que eu não podia comer é chocolate. Tinha merenda escolar era...uma caneca de chocolate e um pão com manteiga...que era dia de sábado, que na época tinha aula sábado...aí eu tinha que tomar leite e comer o pão com manteiga...mas aí eu trocava com a minha colega, que ela gostava do leite...ela tomava meu leite e eu tomava o chocolate dela...podia contar que eu ficava doente. Passava mal, amanhecia ruim...aí minha madrinha mandava fazer um chá de casca de cebola com folha de louro...não chegava o terceiro gole vinha tudo pra fora...aí tudo que eu tinha comido saía...aí brigava comigo botava de castigo e tudo.

Na época que eu não tinha nada...eu tinha a casa cheia de gente, era outra coisa. A gente ia muito no conjunto nacional, nós comia muito pizza... nhoque...Barzinho era só assim, cerveja...tomar chope, a gente ia. Mesmo depois que eu fiquei doente, de vez em quando eu vou pro P norte...que por aqui não faço não...por aqui nós é muito conhecida e vão dizer...a ...que eu virei cachaceira, nos botecos da vida...então eu não tomo não, só tomo mais quando vou pro P norte pra casa de minha amiga...a gente vai pro bar. Antes de eu ficar diabética eu ia pro P norte na sexta feira...eu aprendi a dançar forró e aí incrementava, sexta, sábado...domingo eu vinha embora. Dançava a noite inteirinha e bebia, cerveja...minha bebida era sempre cerveja. Ai tinha um tira-gosto, que era uma batatinha, um frango a passarinho... agora de vez em quando eu ainda como pizza...quando eu vou no conjunto nacional como um pedaço de pizza, mas já não é...porque eu já não tomo chope né, a não ser que eu vá acompanhada...se eu não for acompanhada aí eu tomo um copo de suco de laranja ou uma coca diet...uma coisa assim pra acompanhar. Lá no P norte eu tomo cerveja, a minha amiga faz a carne picadinha pra tira-gosto...já não é a mesma coisa mas a gente faz né?...de vez em quando a gente pula a cerca.

A principio era você se adaptar a deixar de comer muita coisa né?...mas o que a gente vai fazer...não tem remédio... se a gente querer pular a cerca é pior...No início foi difícil porque não era eu que cozinhava era minha irmã...e minha irmã era daquelas teimosa, ela achava que eu não tinha nada que aquilo meu era palhaçada minha...que eu queria emagrecer, que eu queria ficar bonita pros homens, besteira...então ela não fazia as coisas como tinha que ser tudo, ela fazia um arroz que você virava assim olha...e o óleo escorria. Então aquilo pra mim era uma dificuldade né?... então eu comia mais no serviço...aí eu sempre levava alface, levava cenoura crua e tomate...aí a minha médica me ensinou que eu pegar um prato fundo e cortasse alface, pegasse a cenoura ralasse e cortasse o tomate no fundo do prato...aí eu viesse com três colheres de arroz, duas colherinhas de feijão, um legume cozido se tivesse...se não tivesse, como lá não tinha...que lá usava mais era batata frita, então eu comia aquilo e era um prato fundo. Então até eu me adaptar e o povo se conformar com isso...eles avançavam na minha comida, roubavam minha alface...porque não tinha pra eles comer...a alface, a salada era pros juizes, os desembargadores, eu trabalhava no tribunal de justiça, então pra nós quando sobrava né?...que vinha lá de dentro aquelas saladas que sobrava aí todo mundo comia dela, mas a salada tinha que ta bonita pra eles...mas eu levava da minha casa alface, tomate...aí eles roubavam. Quando foi declarado mesmo a diabetes...aí eu sair...eu só fiquei quatro meses, aí terminou a minha função... Ai a empresa me mandou pra câmara e trabalhei mais seis anos. Depois fui pra outra, lá já não fazia comida era só café e chá...Mas graças a Deus acabou, acabou, cumprir minha missão.

Mudou só esse hábito de... das coisas de comida, né?... e a tristeza, porque não poder comer dá muita tristeza...oh meu Deus!...

É claro...porque antes eu comia de tudo, não tinha tempo ruim...você comia bolo, comia doce...qualquer hora, qualquer tempo...agora não...agora a coisa já não pode ser assim... você come tudo regrado...além de ser regrado a coisa às vezes não tem nem gosto, (risos, risos...) mas você tem que comer.

Teve porque... se eu abusar eu me ferro né?. Eu estou pensando nesse casamento agora, dia nove...eu não vou ficar com fome eu vou ter que comer, e depois tem mais uma...quando passa da hora de comer passa mal né?...se a glicose tiver normal eu passo mal, agora se ela tiver meio alterada...não tem problema. Ai eu vou ter que comer, beber...aí eu vou ter conseqüências depois. Uma das primeiras conseqüências que eu sinto é as pernas...me doe muito as pernas, fico com aquela sensação assim...que eu to...com um elástico amarrado nas pernas, as pernas ficam doendo...eu fico com aquela sensação assim...parece que eu estou arrolhada, parece que eu vou explodir...parece que eu to inchada. Tem diferença sim...muita...na saúde, tem pra mim tem...se eu abusar, eu me ferro. Antes eu era igual camelo comia de tudo, igual avestruz que tudo que acha vai comendo, (risos, risos...)

Agora... atualmente comer é necessário, porque se eu não comer passo mal. Às vezes como mais por obrigação, que se eu não comer passo mal. E...antes não, antes era um prazer...eu comia qualquer hora...se eu tivesse com fome eu comia, se não tivesse não comia...comia a hora que eu quisesse, ta entendendo?... agora não, agora a coisa já tem que ser mais regrada...por exemplo: tem que tomar café da manhã, tem que comer uma fruta, entendeu?... tem que ser mais metódico né?, e antes, antes não...antes não tinha essas coisas não...antes eu não tava com fome e pronto...ia comer lá pra duas, três horas da tarde... Quando eu trabalhava, eu chegava lá oito horas... já começava fazer os bolos...pro lanche, então eram oito bolos batidos na mão porque naquela época não tinha batadeira...e quando fazia rocambole que era dezoito rocambole batido na mão...eu fazia pão de queijo, era cinco quilo de polvilho...às vezes até eu esquecia do almoço, quando eu ia lembrar eu dizia: gente eu não comi. Era assim, vinha dois frango...aí cortava aqueles frango fazia pro almoço...aí os pedaços ia pro diretor, pra chefe e o que sobrava pra gente era: carcaça, pé e pescoço...era o que a gente comia...a gente comia um pires assim...o arroz, aquele frango, aquela carcaça né e botava farinha...naquele caldinho botava farinha que era pra poder render. Enquanto eu não terminava de fazer os bolos e dá entrada já no doce que fosse fazer, eu não tinha tempo pra comer...eu gostava de fazer e depois ir almoçar...e depois eu ia ajudar a outra a fazer os salgados...a parte da tarde... então, as vezes eu ia almoçar três horas da tarde. Agora depois que deu o diabetes...inclusive quando eu saí do hospital, eu fui trabalhar... eu esqueci do almoço,

quando deu uma hora da tarde eu comecei a passar mal...com uma crise de hipoglicemia, eu tinha acabado de enrolar pão de queijo...aí eu comecei a me sentir mal...comecei a tremer, tremer...e aquela agonia ruim...então todos gritaram ta passando mal...não dei conta de andar...as pernas não obedeceu, levantei e as pernas não obedeceu...não tinha home que me agüentasse, eu pesava cem quilos. Aí eu pedir gente...me prepara aí um copo de café com leite, que era a coisa mais fácil que tinha na mão...com açúcar...aí ela botou na minha boca.... desceu o primeiro gole, segundo, quando desceu o terceiro eu já tava boa...e depois toma o corpo a doer...porque mexeu com tudo, você treme, treme... Então antes eu tinha liberdade né?, agora não tenho... agora tem que ser a coisa ali oh...Então meus bolinhos...oh meu Deus! que saudade dos meus bolinhos, (risos, risos...) Tem só essa doença do HPV que deu câncer né?...a única coisa que ela disse foi...ela não proibiu...ela disse pra mim que eu não comesse porque a pessoa que come pimenta quando dá uma dor ela sente mais dor que os outros. Sabe aquele caldinho, aquele molhinho de pimenta, sabe...eu boto assim por cima e como, hum...na costela é bom, hum...Uma coisa também que eu não posso comer você sabe o que é que é...e que eu gosto, é melancia...eu fico com ela no estômago igual camelo...nem ela nem pepino...adoro pepino e não posso comer. Toda vez, comer pepino eu ferro.

Na minha família só tem eu...graças a Deus!...que mais ninguém tenha diabetes...que eu acho terrível essa doença. Acaba com a alegria da gente todinha...você já pensou você está assim no pagode sem tomar nada...uma caipirinha, comendo aquele churrasquinho assim, hum...cadê que você pode fazer...eu não tenho que ficar triste?...eu finjo que não sei. Eu não faço mais porque se eu mexer com essas coisas eu vou comer.

JSR, 86 anos, sexo feminino

Bom, eu andei tendo uns problemas aqui com o meu joelho né? como eu falei eu fiz um tratamento, já estou bem to fazendo caminhada

Olha a... é como se diz é...é uma osteoporose mais...osteoporose não como se diz é...artrose, mais agora com o tratamento já melhorei bastante é só no joelho no joelho direito

É problema de saúde que eu tenho de saúde mesmo eu to fazendo agora um tratamento de incontinência urinária mais não é bem incontinência por causa da bexiga não, é que eu tenho um problema que...é um... como eles falam prolapso então quando ele prende eu não urino fico segura, e... quando ele então, quando eu faço repouso ele então como se diz some ai então eu urino se eu não correr logo eu me molho né mais durante o dia eu posso sair a vontade que não acontece nada e de noite também só com uma pequena proteção não precisa por nada de...fralda só uma pequena proteção esse é que eu acho que é meu maior problema agora (risos, risos...)

To tomando fazendo tratamento né? É mais por causa da inflamação, que eles acharam que eu poderia se operar, mas a... que não é um caso assim tanto que eu posso ir vivendo do jeito que ta se aumentar se ficar pior então sim, então a medicação que ele faz eu estou fazendo uma espécie de fisioterapia. É por causa da incontinência

Há sim eu tomo remédio, eu tive colesterol já...eu tomo remédio de colesterol mas não tenho mais está controlado, tomo remédio umas duas vezes por semana só, to tomando... tenho pressão alta e tomo medicação ta tudo controlado e...qual é o outro remédio? E tomo remédio que é o daflon pra que os meus pés quando eu fico muito tempo parada ou sentada meus pés incha eu tenho que ter movimento se eu ficar muito tempo parada ele fica inchado então eu tomo esse remédio quando meu pé ta muito inchado e ...tomo um fortificante que é... o citrin acho que é cápsula. O que me incomoda mais é...como se diz é problema de segurar a urina, ele segura a urina, durante o dia quase eu não urino, eu tomo água e eu fico aflita para urinar e não urino, se eu vou no banheiro que ta muito aflita é só pinguinhos que sai mais não tenho dor e nada aí com esses exames que fiz agora eles acharam que não é nada assim de operação é para eu ir tintinando assim, mais isso já faz muitos anos que eu tenho e eu nunca...que esse prolapso eu tive desde que eu tive a minha filha tive isso aí, eu tava com 35 anos.

Olha eu tenho uma coisa que eu deixei de... eu como de tudo, mais se eu como um...a noite não da pra comer assim o que eu como no almoço a noite não posso comer. Eu posso comer carne no almoço...não como com gordura já pô causa do colesterol eu tenho uma certa restrição com gordura e gordura de carne, não posso um queijo muito gordo, queijo só como queijo fresco ou ricota né, ou só ricota e iogurte e o leite. Mesmo a mussarela se ela for quente ela me dá problema, mais como se diz eu não sinto o colesterol só no exame mas eu sinto o estômago, que não assenta bem no estômago. O leite que eu uso é mais magro é semidesnatado... e o queijo eu como orgânico né, no sábado tem a feirinha aí...o queijo que eu compro é de vaca criada não com produtos químicos. O leite desnatado mesmo eu não gosto, tem um gosto (risos, risos...) eu que tava acostumada a comer... eu que sou descendente de português e minha mãe tinha uma comida sempre muito forte né, então sempre fui de comer bem e os desnatados eu não gosto. Eu tomo o leite semidesnatado mas quando eu não acho o semidesnatado eu misturo com um pouco do integral, sabe o desnatado eu misturo com um pouco do integral, (risos, risos...) para melhorar o sabor, né, (risos, risos...) que eu acho muito ruim o desnatado, não tem gosto, eu ponho café que eu bebo café com leite, eu ponho parece água, parece café fraco, sabe aquele café que fica fraco então eu ponho um pouco do integral. As carnes, eu não como carne vermelha eu só como a carne branca, peixe, frango né, é o que mais eu como, e carneiro também como um pouco mais uma vez ou outra. Nos evitamos frituras, nós comemos tudo, tanto minha filha como eu, a gente come mais ...assado ou cozido ou grelhado né, a gente assa no forno, hoje foi um dia que a gente comeu a ...frango assado né, as coxinhas assadas a gente procura não fritar não comer nada frito e as peles também a gente não come, a gente come por exemplo se for assada que ela fica bem torradinha né aí a gente come um pouquinho um dia ou outro a gente gosta risos, risos...a minha filha ela tem problema de estômago né ela não pode comer essas coisas mas ela é louca por torresmo, (risos, risos...) mais quando ta bem sequinha ela come, eu não como, eu já comi torresmo mais agora não como mais não, torresmo não, torresmo é um veneno pra mim. Engraçado que mexe com o corpo todo, mexe com o intestino, sabe mexe com o sono e mexe com o mal estar que a gente sente parece que quando eu como coisas mais gordas eu me sinto mal. Se eu jantar uma comida como antes, de manhã eu amanheço toda inchada nas mãos e nos pés, e os olhos, têm vezes que não pode nem abrir o olho...

Pra controlar a pressão a comida aqui em casa é feita com pouco sal, né? acostumei com a comida sem sal.

Oh, pressão alta eu tenho desde que minha filha nasceu, então aos 35 anos eu já comecei com pressão alta, sabe sempre tive pressão alta, sempre tive controle da pressão. O colesterol não, o colesterol foi uma vez que eu fui numa viagem pra Europa aí eu comi batata daquele jeito, (risos, risos...) comi uma porção de coisa lá carnes, as coisas são bem temperadas...aí quando cheguei aqui fui no médico, sabe? porque eu estava me sentindo assim esquisita...aí o meu colesterol tava lá quase 400, tava enorme...tava lá em cima, né? aí eu comecei a fazer o tratamento primeira coisa foi a alimentação, eu tinha engordado muito, então eu tive que fazer uma alimentação pra emagrecimento e justamente com tudo que não pode comer pro colesterol né, aí controlou, voltou ao normal nunca mais subiu, eu tomava remédio aí o medico suspendeu mas quando foi daí há uns três meses começou a subir lentamente, foi subindo aí então a senhora vai ter que ter um controle, então eu tenho um controle. Eu como muita coisa derivada de leite, como muito queijo eu como queijo de manhã, a noite quando eu não tenho... eu faço sopa para comer a noite, né? e quando às vezes não tenho sopa eu faço... eu tenho granola, eu como granola de manhã então eu pego granola ponho iogurte né ponho às vezes um pouco de leite quente, quer dizer eu tomo muito leite e então eu noto que faz diferença que eu não posso comer muito, como a granola acho que é um pouco mais forte que a sopa eu de manhã já sinto, eu vou fechar a mão sinto que a mão ta inchada, eu tenho que ter um controle. Eu fico bem, sabe como? se eu não comer nada a noite, mas eu sinto vontade de comer, (risos, risos...) quando eu acordo meu estômago ta vazio, mais não levanto pra ir, só tomo um pouco d'água e pronto.

Olha...eu me trato com o geriatra...antes dele eu me tratei com um ortomolecular...que me deu esse regime todo praticamente vegetariano né?, e eu me senti bem e emagreci, fiquei muito boa...mas aquilo vai enjoando a gente, enjoa, né? sempre aquele tipo de comida...então peguei um geriatra, e ele mandou eu fazer...disse você pode comer de tudo só que não come muito, um pouco só, né? faz um prato pequeno...mas não adianta, seja o que for de noite não dá. Então eu como sopinha assim mesmo oh... não pode ter caldo nem de frango nem de carne, nada, é água mesmo né. A sopa tem que ser os legumes cozidos e...sem nada só os temperinhos porque é a mesma coisa que tivesse comido carne, eu não posso comer nem frango à noite. Às vezes eu to com fome quero fazer um sanduíche com frango, hoje foi um dia. Ontem à noite eu não quis a sopa, a sopa enjoa eu faço uma sopa especial (risos, risos...) emagrece sabe? (risos, risos...) a sopa que eu...ela é fantástica ela tanto é para emagrecimento como é bom pra quando tem problema de estômago de... colesterol essas coisas né?. Quando eu faço essa sopa a minha filha não fica em casa (risos, risos...) ela não gosta nem do cheiro da sopa, eu faço a sopa assim a...faço porque a receita já é grande pra me só não dá né? é muita coisa aí eu congelo, então dá sopa pra semana toda. A gente sai qualquer coisa não dá...e às vezes não acha que são coisas é... salsão, alho-poró, bertalha, cebola, alho...é essas cinco coisas que dá né?, você tem que cozinhar isso sem nada você tem que por tempero mas cozinhar tem que cozinhar até sem sal, cozinhar ela todinha assim sem nada, pica bem picadinho e cozinha. Aí quando você for por você pode por um pouco de...aquele molho que é de japonês você pode por um pouco, pode por o tempero que você quer cebolinha, salsinha você tempera ele e fica agradável não fica ruim mas minha filha não gosta do cheiro do salsão (risos, risos...) mas essa sopa também enjoa aí faz dois dias que eu não como, a sopa ta na geladeira e ainda não comi, ontem eu quis comer um sanduíche que tinha um pouco de frango... assim só peito de frango mas refogadinho né?, eu peguei e fiz o sanduíche...aí de manhã acordei inchada... inchada mesmo, fica tudo. Os olhos fecha, um estar parece que a gente engordou...não me sinto bem.

Aí eu comia de tudo. Meu marido era carnívoro daquele jeito. Comprava queijo de quilos e quilos, (risos, risos...) a gente vivia de queijo e carne, carne de porco ele era paulista também mas filho de espanhol, mistura de espanhol com português você já sabe como é que fica né?, a comida era muito você sabe né?... polenta, essas coisas a gente comia de tudo, de tudo...tanto é que ele ficou ruim, teve que fazer um tratamento e... ele num dava certo...sabe com que ele melhorou? Fazendo macrobiótica, ele tava tão intoxicado, (risos, risos...) de tanto que ele comia muito, ele comia demais...e doces, meu marido era louco por doces...ele pegava uma lata de leite condensado fazia um furinho e punha na boca e só largava...eu nunca fui muito amiga de doces, eu gosto de doce como mas eu enjoô se como um pouco mais enjoô, mas ele era demais tanto é que quando eu casei com ele eu não fazia muito doce, minha família não era de muito doce ...era doces naturais assim de frutas esses que a minha mãe fazia, bolo fazia uma vez ou outra...e meu marido se não tinha uma sobremesa depois do almoço ou do jantar ele ia no açucareiro pegava a colher de açúcar e punha na boca, comia uma colher duas de açúcar sempre foi assim comia doce qualquer doce, ele iria de doce...então a ... minha comida a ... era ... comida gordurosa, uma comida... muito carneiro era muita carne, não se comia sem carne em casa, né, não se comia sem carne e...muito arroz, feijão e todo tipo de feijão, feijoada, pizza...era uma comida...bastante comida. Além de ser uma comida assim mais... mais forte, comia muito. Eu nunca fui assim de comer muito, muito, mas ele...ele comia muito, (risos, risos...)

Mudou, minha alimentação mudou muito...e nem que eu queira comer...nada disso que eu não como porque não quero. Às vezes eu não gosto de ir num restaurante porque eu gosto das coisas, vejo às vezes e quero comer e (risos, risos...) passo mal né?, então faço isso por causa da minha saúde...porque se fosse por gosto comia de tudo, eu nunca tive nada que dissesse: eu não gosto disso, eu sempre fui boa, (risos, risos...) de boca...a minha família toda.

A carne, a carne vermelha. Tenho uma vontade de comer aquilo...quando vou num restaurante aquele cheiro de carne assada, aquelas carnes tostadas hum... (delícia)...mas eu não como não porque me faz mal, sabe?...já faz muitos anos que eu não como a carne vermelha...uma vez ou outra eu como mas eu noto diferença, não vai me... prejudicar tanto né?, mas que eu sinto diferença sinto, sinto muita diferença...eu gosto mesmo de carne, gosto. Eu sou filha de portuguesa, minha mãe era portuguesa...casou e veio pra cá... e eu sou quase portuguesa porque ela chegou aqui um mês... no mês que ela chegou eu nasci aqui...ela chegou fim de outubro e eu nasci no começo de novembro...né?, então ela casou e veio pra cá...e quase que eu sou inglesa porque nós viajamos num navio que era inglês, né, quase eu nasci no navio...aí o comandante dizia esse aí vai ser inglês (risos, risos...) eu tinha sido inglesa, mas eu vim ser brasileira, (risos, risos...) Meu marido era filho de espanhol a ... minha sogra também veio pro Brasil, conheceu o marido no navio que também ele vinha no mesmo navio e chegaram aqui casaram...tiveram treze filhos...quando eu a conheci, meu marido...eu conheci meu marido eu já tinha mais de trinta anos e... ele era um dos últimos, era antepenúltimo...eu não entendia o que a minha sogra falava, ela era espanhola... o meu marido...o pai dele também era...eu sei que como se diz... tanto a minha família, como a família dele comia muito bem, comia muito bem. Eu tinha um cunhado, (risos, risos...) que ele era sozinho com a minha cunhada e...ele assava um pernil só dos dois, um pernil inteiro, ele gostava de cozinha...ele era militar, gostava de cozinha e fazia aqueles pratos lá que parecia que era um

banquete pra todo mundo...como sobrava muito, depois ele dava pros vizinhos, (risos, risos...) ai meu Deus! Era muita comida mesmo, viu.

Eu me conformo né?...no princípio foi a pior né?...eu achava, olhava aquilo lá e...ai eu não vou comer, mas depois eu pensava na reação que dá...não vou. Então eu acho que é melhor a gente se sentir bem do que...do que ter saudade do que podia ser, num faço diferença não...eu não como carne vermelha, eu já comi...gosto, gosto de carne vermelha...o cheiro principalmente...me atrai mais o cheiro, (risos, risos...)do que o gosto...o cheiro da carne assada... acho que eu lembro de casa, minha mãe fazia muito a carne assada...e eu também fazia que a gente gostava...então aquilo...não sei parece que dá umas reminiscências na gente, saudade, então dá aquela vontade de ver, (risos, risos...) mais o cheiro do que o gosto da carne na boca, é o cheiro da carne que...a carne quando ta assando... ou quando ta fritando... dá um cheiro gostoso, né?... pelo menos eu sinto isso, (risos, risos...)...

É, eu gosto...bom sabe porque?...não sei se é mais por causa da comida sabe?...era mais...a gente tinha mais convívio era mais gente né?...nós aí com a minha mãe, meu pai, nós éramos seis irmãos né?, então a gente tava a...nossos parentes sempre foram muito chegados, todo domingo tinha visita...oh, eu gostava do domingo por causa da...do convívio minha avó, meu avô, minhas tias, minhas primas...até hoje... esse ano ainda não fui a São Paulo, eu vou todo ano pra lá pra casa da minha filha passar um tempo...esse ano não fui, por causa desses exames que eu tive fazendo. Mas a...eu sinto uma saudade deles que a gente se visita, todo mundo vai...de vez em quando sai aqueles rolinhos, sai uma encenquinha um com outro... mas numa hora de festa seja casamento, batizado ou nascimento tá todo mundo junto e conversa se como nada tivesse tido, se tem uma doença ou uma morte ta todo mundo junto...não tem aquela dissidência de: não quero mais falar com você...às vezes pode falar,mas na hora que precisar ta junto...é isso, então a gente tinha mais...não sei se era mais alegria que era... era um convívio mais gostoso, aqui a gente não tem...eu não tenho parente nenhum aqui né? só eu e a minha filha, e as pessoas aqui são mais reservadas...eu acho que as pessoas...por exemplo, a gente tá num prédio não conhece quase ninguém do prédio né?...a gente sai as pessoas passam...ou cumprimenta uns não cumprimenta, naquela que eu tava antes de vim pra cá...descia no próprio elevador, a gente encontrava com as pessoas que sabia que morava em cima...e nem se cumprimentava...se a gente cumprimentava não respondia, então eu gostei mesmo de sair de lá... fiquei bem contente aqui, aqui já tem outro aspecto...aqui nessa quadra aqui as pessoas são mais amáveis, não precisa cada um tá na sua casa do outro mas se encontra pára...conversa né?, no elevador conversa e se precisa de alguma coisa já...bate e pergunta se precisa né?, assim eu achei diferente...então como eu estava acostumada com tanto convívio, noto um pouco de diferença né?. Então eu como... às vezes tinha vontade de comer mais, né? não como por causa do controle da saúde...então a gente se sente mais restrita, mas pelo prazer de comer...eu gosto da comida, não é dizer que como forçada...que não gosto da comida. O que eu como agora eu como com gosto, hoje a gente comeu uma comida normal né: arroz, feijão...só que eu já não como por exemplo...antes eu punha um prato de arroz, feijão né? e à vontade...agora não, já controlo...eu ponho três colheres de arroz, duas colheres de feijão né?...só a única coisa que eu como a vontade, que eu tenho gosto são os vegetais né?...aí eu como... mas se for batata essas coisas eu já não como a vontade, que apesar disso é a única coisa que eu fui sempre muito restrita... não fui com muita vontade foi batata...comia, gosto de batata mas não é a coisa que digo assim: vou fazer batata porque gosto, não...gosto mais dos vegetais do que comer a batata, mais como com gosto. A minha filha tem até o costume de dizer: mãe quando a gente vai pra fora, a ...comer fora, eu olho a senhora acho que parece que passa fome em casa...aí eu falei porque? porque a senhora faz um prato pequeno e aqui a senhora faz isso, sabe porque, (risos, risos...) porque tem aquela verdura que eu gosto, tem aquela que eu gosto, tem aquela...eu pego um pouquinho de cada uma e o prato fica cheio, (risos, risos...) é isso, mas no mais eu como com gosto...é mais a quantidade que em casa eu controlo né?, controlo mesmo...às vezes tenho ido num restaurante que eu me seguro, me seguro né?...porque eu sei que depois não vou passar bem, (risos, risos...) quando eu era mais moça comia, comia a vontade até...a gente não tinha o controle, não tinha o conhecimento que tem agora né?...naquele tempo achava que comer era bom pra...porque a gente ficava forte...a pesar que minha mãe sempre teve a alimentação nossa... a gente sempre teve...eu quando nasci, eu nasci muito doente, com quinze dias o médico já disseram pra minha mãe ter paciência que eu não ia resistir...até os três anos...eu comecei andar aos três anos, até os três anos eu tinha uma doença atrás da outra, tive muita pneumonia...eu tinha disenteria, a minha mãe disse que eu tinha um ano e eu nunca tive o meu intestino normal, nunca...então era muito doente. Meu pai e minha mãe eram fortes, altos, grandes...a minhas irmãs e meus irmãos, meu irmão tinha um metro e quase um metro e noventa...a minha mãe era enorme, minha mãe pesava mais de cem quilos...não era gorda, era forte mas tinha os ossos largos, alta, aquela portuguesa grandona, sabe? E meu pai também era alto, meu pai também tinha um metro e oitenta e cinco...todos altos e eu nasci pequenininha...as minhas irmãs todas altas...por causa desse negocio meu, mas minha mãe dizia que eu não morri por que sempre eu quis comer tudo, eu chorava de fome, eu chorava de fome...os médicos mandavam eu comer, (risos, risos...) só arroz, só água de arroz por causa da disenteria e eu chorava porque eu queria comida....(risos, risos...) então sempre fui assim de comer bem, porque a minha mãe disse que eu não morri porque eu sempre alimentei o corpo, (risos, risos...)

Quando eu como a mais aí eu tomo um...digestivo...por exemplo: eu tomo um que chama alcachofra né alcachofra composta...tomo aquilo lá se não tem eu eu pego o boldo...amasso ele com a água, a folha...eu amasso bem e tomo aquela água umas duas vezes...acalma bem...fico ainda meio assim, pelo menos não me dá aquele mal estar...ajuda bastante. Eu como mas como não assim à vontade né?...eu como um pouco de cada coisa, eu como de tudo, (risos, risos...) até um doce...só que não faço os pratos grandes como eu comia né?, faço um pouco de cada coisa, me controlo mais com a comida mas como de tudo...a única coisa que eu não como é a carne vermelha, a carne vermelha não como...eu já comi carne vermelha na casa da minha prima, ela só tinha feito bife e eu comi um bife, foi...uma vez ou outra, se for assim seguido, não...se eu ficar na casa da pessoa então já...foi na casa da minha prima ela sabe né?...eu cheguei quase na hora do almoço...ela falou a não tenho nada aí agora, falei não eu como o bife...foi...olha no dia seguinte ela já fez outro prato, (risos, risos...)

A única coisa que eu não gostava que minha mãe fazia era quando ela fazia sopa de nabo, não gostava...eu gosto do nabo cru, em salada assim eu gosto...gosto demais, ainda hoje comi...mas nabo cozido, não como não...a única coisa que se diz...eu como se não tiver outra coisa, eu como...mas que aquilo não gosto, não gosto...ela fazia, ela gostava de nabo...português gosta muito de nabo né?...aí ela fazia sopa de nabo. O cheiro, não era tanto o gosto...o cheiro do nabo cozido é enjoado,

enjoado, enjoado demais...acho que é que nem minha filha sente do salsão, (risos, risos...) mas ela gosta do salsão em salada...mas cozido não. Minha mãe fazia muito uma sopa...que às vezes de noite quando tinha...ela fazia sopa de feijão, macarrão e couve...hum!!! como eu gostava daquela sopa! ela passava...naquele tempo não tinha liquidificador, essas coisas, né?, ela passava na peneira o feijão...ficava aquele caldo grosso, punha macarrão...e punha couve, couve assim...rasgada, picada né?...couve picada, como eu gostava daquela sopa...!era boa demais...!

Ah...tive uma frustração...um dia falei pra minhas filhas: vou fazer...elas não gostaram, (risos, risos...) é não gostaram, a...não sei se eu não soube fazer direito como era da minha mãe...mas é gostosa né?, gostosa mesmo...eu acho também que não saiu bem, não saiu muito bem...o feijão não era assim...um feijão grosso, que não ficou caldo grosso...bateu no liquidificador e ficou aquelas coisinhas do feijão né?...devia ter peneirado e eu não peneirei...então, acho que foi isso ficou com aquelas casquinhas e elas não gostaram, (risos, risos...) Me lembro que quando meu avô fazia aniversário dele, ou natal ou páscoa a gente sempre festejava toda a família junta, meu avô matava leitão...fazia aquele leitão. Ele e meu pai fazia um leitão assado (risos, risos...) que eu nunca esqueço, aaah!... aquele leitão assado!...tinha a minha mãe...as minhas tias tudo faziam os doces, faziam a comida, né? e meu pai e meu avô...ficava os dois lá no forno, o forno lá fora né?...meu avô tinha uma chácara e ficava lá no forno lá fora assava o leitão, leitão criado mesmo na chácara né?, punha o leitão dentro do espeto...fazia uns dois leitões quando iam todos né?, aquele forno que meu avô mesmo fez, aquele forno redondo de tijolo...eles ficava lá os dois eles temperavam, eles mesmo que matavam, ficavam fazendo lingüiça, fazendo a carne...eles pegavam a carne de porco quando faziam a banha, que naquele tempo não se usava geladeira né?...então punha dentro da banha e ficava ali dentro da banha pro ano todo, era dentro da banha que cozia aquela carne né?...fazia lingüiça... fazia os paíes...fazia morcela, e Nossa Senhora!!! era uma festa...! Nós éramos criança, eu já era a neta mais velha né?...então desde pequena sempre ia lá já mocinha...minha avó morreu quando eu tinha já uns dezessete anos né, então era todo ano...o aniversário do meu avô que era em janeiro, a páscoa, depois vinha o dia de São Pedro que meu avô era de Portugal que chamavam São Pedro, festejavam lá São Pedro...e...depois o natal né...então o natal era aqueles doces, aquelas coisas lá, nossa senhora!...era uma família mesmo grande. Hoje tias eu já não tenho mais né, também tanto tempo, só tenho primos agora...eu sinto saudade desse tempo, é lógico que sinto...é tão diferente a vida agora...uma vida só...só pra gente mesmo, como se diz...não tem mais aquele convívio, aquela liberdade que tinha assim entre os parentes...hoje cada um ta no seu lugar, não se visita...era uma alegria, meu pai como era militar...ele ia pra muitos lugares né que era transferido, então a gente rodava junto com ele...minha avó e meus tios a ...estavam sempre no mesmo lugar né...e eles é quem ia visitar a gente né, então geralmente sempre domingo, era domingo...então domingo a gente ficava olhando pra ver se vinha... porque não se tinha comunicação né como tem agora, não se tinha telefone nada disso né...vinha de surpresa, então a gente ficava olhando lá da estrada, risos, risos...pra ver se vinha alguém...quando a minha avó vinha, minha avó vinha carregada com aquelas coisas tudo da chácara, (risos, risos...) era carne, era abóbora, nossa não sei como ela podia carregar...meu avô né, e assim as minhas tias todos eram assim uma alegria...Antigamente tinha um costume, os parentes quando vinham visitar eram todos...principalmente esses que eu conhecia, portugueses, espanhóis...italianos eu só vim a conhecer só quando fui pro o centro de São Paulo, quando fui morar no belem, então os italianos que conheci...não conheci muitos era mais espanhol e português que eu conhecia, até alemão eu cheguei a conhecer antes dos italianos. Quando vinha fazer uma visita, se tinha criança, eles levavam sempre uns trocadinhos e quando ia embora a gente ia atrás porque eles davam sempre um tostãozinho pra gente, (risos, risos...) todo lugar que ia eles tinham esse costume de dar...dinheiro pras crianças...isso não existe mais, as crianças hoje em dia não sabe mais brincar, a gente brincava de roda, brincava de pegador...tão diferente né. Era um tempo bom! Eu gostava muito mais do tempo antigo do que agora. Agora eu gosto da facilidade que tem das coisas né, telefone, luz elétrica...nós moramos em lugares que não tinha luz elétrica né?...então, o fogão principalmente o fogão...o fogão era a lenha ou senão a carvão, (risos, risos...) quando eu casei já era fogão a gás, então nós entramos na fila pra comprar fogão a gás da ultragás...e como era novidade todo mundo comprava, então tivemos que entrar na fila...levou dois meses pra gente vim com o fogão, e eu cozinhava então com óleo cru...quando eu casei meu marido não queria fazer fogão a carvão, então vamos comprar fogão a gás num precisa disso, como o fogão tava demorando nós compramos um fogãozinho de óleo cru...ele tinha uma bancada e punha o fogão ali, é tanto que eu fiquei grávida do meu filho e a única coisa que eu enjoei, eu tive uma gravidez muito boa graças a Deus, foi do cheiro do fogão a gás, aquele cheiro me enjoava...

Aqui a gente come mais em casa ou senão vai num restaurante de vez em quando né, a gente vai num restaurante com ela aí...mas eu peço sempre a comida mais ou menos como eu to comendo agora né?, como mais verduras essas coisas e ...nós temos um grupo de oração que a gente se reúne né pra fazer assim...quando tem um aniversário de uma a gente vai na casa dela...se reúne e ... a pessoa da casa é que paga, então cada uma quer fazer uma comida melhor do que a outra, (risos risos...) os doces, essas coisas...então a gente tem essas reuniões de festas assim e ...é a única coisa que eu tenho diferente ...ou senão então quando eu vou pra São Paulo, aí vou visitar os parentes aí é aquela festa, fazer aquela comida!...mas geralmente quase todas elas tem os mesmos problemas que eu tenho né, então elas também tem controle de alimentação. Mas pros homens eles não querem saber se estão doente ou não, eles querem comer né, então aí... faz a comida comum mas sempre um pouquinho mais já não com tanta gordura, já se tira a pele, é diferente... já não é mais como era com aquelas gorduras... antigamente a gente comia gordura, meu marido queria o bife com toda aquela gordura, com toda a gordura que tinha...sabe...ele comia primeiro a gordura só depois que ia comer a carne. Eu comia gordura mas eu não gostava muito, a minha mãe cozinhava na banha...mas era o porco que ela tinha em casa, eu já não cheguei a cozinhar na banha, quando eu casei já era óleo...eu já cozinhava com óleo, era óleo de soja...não era óleo de algodão, depois veio o óleo de amendoim e o óleo de soja, então no fim eu já cozinhava com óleo de soja né?...eu sempre gostei de por...minha mãe gostava muito de um azeite português né, um azeite de oliva...eu sempre misturava um pouquinho de azeite de oliva, sempre misturei...salada, tudo é sempre com azeite de oliva...de banha não, minha mãe cozinhou sempre de banha...era costume pra todo mundo cozinhar com banha...a gente quando veio pra cidade...não tinha porco a gente comprava banha...aquelas latas de banha, banha rosa né?...todo mundo comprava banha, lata de vinte quilos...depois teve muito tempo que eu usei banha de coco...tinha aquela banha de coco Brasil que chamava...até fiz uma porção de... latas pra mantimento, com as latas de banha, (risos, risos...) elas eram bonitas, grandes, então eu usava pra fazer comida no lugar do óleo...depois começaram a dizer que não era muito bom, que fazia

colesterol, que fazia não sei o que...aí eu suspendi, agora você quase não acha...tanto é que era comum, muita gente cozinhava com isso, principalmente onde eu morava...muita gente comia com isso.

No princípio eu achei meio...meio esquisito, mas eu fiquei mais sabe o que...acostumei um pouquinho mais, aceitei um pouquinho mais porque...quando como meu marido fez macrobiótica...eu tinha que fazer comida, justamente na época que meus filhos estavam na faculdade, estavam fora, meu filho estudou fora e minha filha também, então tava fora eu e ele. Aí tinha minha cunhada, a irmã dele também...aí ele fez macrobiótica, eu teria que fazer comida pra um e comida pra outro...aí falei: a...vou comer também. Fui lá pelo médico que deu a...o regime pra ele e eu fiz dez anos de macrobiótica...eu emagreci...eu tinha as pernas inchadas, sabe?...ele dizia que era porque eu trabalhava muito, eu não tinha empregada eu tinha só uma faxineira...e meu marido já tava doente naquela época...e eu tava com as pernas inchadas, tava com varizes, tudo...e a macrobiótica sanou tudo isso sabe, foi muito bom...mas era um pouco difícil de fazer, sabe porque? ...porque meu marido viajava muito, ele era vendedor...e quando ele saía eu saía junto com ele, nós íamos de carro juntos...então quando chegava numa cidade...até Campinas, Limeira, Araras, Pirassununga, eu não achava nem o arroz integral e nem onde pudesse comer uma comida como tinha que ser, né?...e a gente acabava comendo comida que era dos restaurantes ou do hotel que a gente estava...e aí eu comecei ficar inchada e ele a mesma coisa...aí o médico da macrobiótica falou: vocês não pode fazer isso, não pode fazer essa mistura que é muito perigoso...ou vocês fazem uma ou fazem outra...meu marido já tava melhor, já tava bem...que também o dele era da perna, porque ele tinha muita dor na perna...ou vocês fazem a macrobiótica ou vocês fazem a refeição normal...que vocês faziam antes, não pode porque vai afetar todo o aparelho digestivo...aí ele desistiu, eu quando vim pra São Paulo ainda fiquei um tempo, ainda fiquei fazendo...até que no fim desistir, a minha cunhada desistiu também. Então acho que foi talvez por isso...que...aí eu comecei a me sentir mal do estômago né?, não era que doía...eu comia e não me sentia bem...foi quando eu vim pra cá que minha filha já tava aqui em Brasília, ela tava fazendo mestrado aqui, eu vim pra cá e ela me levou nesse médico geriatra... e ele aqui então me deu esse regime pra comer...foi desde aí então que eu comecei a ...a fazer isso que me sentir bem, porque eu quando comia então a carne vermelha ou coisa assim eu me sentia mal, aí então resolvi fazer o tratamento com ele. O médico disse também que o colesterol é muito da carne vermelha, também se come muito...você pode comer mas não muito né?, não pode comer muito...então por causa disso que eu aceitei mais em fazer essa alimentação, e acostumei porque se eu ver uma comida diferente eu já me sinto...pior se eu comer. Agora com essa alimentação que tô seguindo não tem dificuldade, tanta facilidade pra encontrar as coisas, né de comprar pra fazer, por exemplo antigamente não poderia encontrar...era difícil encontrar arroz integral e você encontrar o ... feijão que você queria...eu não como aquele feijão, aquele japonês pequenininho, vermelhinho ele é gostoso, hoje eu como qualquer um feijão, pode ser branco, grão de bico...quando não tem feijão tem grão de bico ou soja, a gente sempre tem um cereal desses pra comer...lentilha, a gente muito essas comidas.

Eu me sinto como se diz...mais...não é mais lúcida...eu me sinto mais ativa, mais...de primeiro quando eu fazia, não sei se era porque eu trabalhava muito, eu tinha muita responsabilidade com os filhos com o marido...eu vivia sempre tensa, né?...além de ter aquele mal estar eu tinha dor de cabeça, tinha dor nas pernas...ficava cansada...e esse cansaço sumiu. Eu tenho cansaço agora por exemplo, se tiver motivo...se eu ando muito, subo uma ladeira...passo no cardiologista que eles me mandam fazer todos os exames que precisam...e ta bom, eles dizem que pra minha idade ta muito bom. A minha osteoporose, oh não...aquele exame dos ossos...ta perfeito, ele disse que eu tenho os meus ossos de uma pessoa de vinte a trinta anos...olha que eu tenho levado tombo, (risos, risos...) nunca quebrei um dedinho, viu. Todos eles se admiram dos meus exames, da minha idade né?... a única coisa que eu tenho diferença agora...é que eu tenho o seio muito grande e eles querem operar, eu sempre tive o seio grande, sempre...engraçado que eu não tenho dor na coluna.

A sim. Se eu soubesse que a alimentação faz tanta diferença, eu não teria feito o que eu fiz comendo tanta coisa assim de alterar o meu organismo né?...as varizes, o problema que eu tinha na perna que eu tinha que doía muito...que nem meu marido também que tinha muita dor na perna...e o colesterol que subiu daquele jeito né, não sabia que fazia tanta diferença...a gente lia sobre isso assim mas é como se diz...você lê um livro mas você não aplica aquilo em você às vezes, né?. Eu achava que aquilo era... eu tava bem sabe, eu não tinha nada, eu comia não sentia nada...depois quando comecei a sentir é que eu notei então que precisava mudar, então eu achei que se eu soubesse antes eu teria corrigido antes, né?...muito melhor né?, antes, bem antes. Eu agora...eu acho que se eu tivesse me alimentado...adequadamente como eu acho que é melhor, mais com vegetais e com coisas naturais eu estaria...acho que viveria até bem melhor, sem doenças e chegaria mesmo a cem anos, mas eu não acredito que vou chegar até cem não...não dá, já ficou muita seqüela da alimentação que eu tive antes...possa ser porque a ciência ta cada vez evoluindo mais, sempre mais coisas né...tem muita doença que eu posso ter que já tenha cura, já tenha tratamento pra ela né?. Antigamente se morria de apêndice...não se tinha um antibiótico...a gente tem esperança que melhore nesse caso. A alimentação influenciou bastante. Sem essa alimentação acho que não estaria viva, não, porque eu tive esse problema de pressão e colesterol tão alto...Eu noto que quando eu fujo da alimentação eu pioro, as minhas pernas pioram, né?. Agora eu já diminuir muito remédio...de primeiro tomava remédio de pressão e colesterol, tinha que tomar no mínimo duas vezes por dia...O médico mesmo fala: controla com remédio, agora se não for controlar com remédio eu tenho que controlar com... menos coisa né?...eu posso comer batata, posso comer pão. Eu nunca mais tive dor de cabeça...eu não tenho dor de cabeça, graças a Deus... quantos anos que eu não tenho dor de cabeça, não tenho. O sono...a meu sono é muito bom, eu durmo bem é um sono só...só acordando quando as vezes tomo muito líquido a noite e eu tenho que levantar, mas eu volto pra cama e continuo dormindo...tenho facilidade pra dormir, meu sono é bom...e...ainda tenho lucidez, de vez em quando ainda empaco um pouco assim, (risos, risos...) quero lembrar as coisas...lembrar as coisas antigas à gente lembra fácil né?, agora as coisas de agora a gente precisa gravar bem pra poder conservar, mas você conserva mesmo...mas se você parar pra lembrar o nome de um pessoa ou um fato você não conserva não, eu pelo menos vejo isso.

Comer pra mim é uma satisfação, gosto. Gosto muito. Às vezes fico olhando o relógio pra ver se ta na hora de comer. Gosto de comida, é uma satisfação mesmo que eu tenho...principalmente pra mim agora que os prazeres agora de...não são mais os prazeres da juventude. Eu agora sou viúva, sou sozinha Pra mim agora a comida é meu prazer maior, (risos, risos...) a pesar que meus filhos vivam bem né?...todos tenham saúde, meus netos e tudo...o prazer mesmo meu que tem que ser pra mim é a alimentação...eu gosto de comer, né?, gosto de por exemplo: eu faço as verduras mas eu gosto de comer a verdura de um jeito hoje e se ela sobrou amanhã eu faço outro prato com ela, não como ela do mesmo jeito...porque...pelo prazer de comer...só

tenho uma coisa mais gostosa né. Gosto de passear essas coisas assim...mas eu acho que passear de barriga vazia não dá, (risos, risos...). A minha família é de Luzo onde tem aquela estação de água, a família da minha mãe ta todinha lá. Eu fiz uma viagem e fiquei quase dois meses lá, sou não conheci foi Porto. Há pra comer é...mas eu comi tanto bacalhau!, eu gosto de bacalhau...comi bacalhau. Então eu comi muito bacalhau lá, era batata no almoço, batata no jantar. Era batata de todo jeito: batata com bacalhau, batata com peixe, batata com carne eles não comem muita carne vermelha, era batata na sopa, aí meus Deus era só batata. Eles fizeram uma sopa que eu gostei muito...era batata e eles cortava a vagem assim bem fininha sabe transversal em pedacinhos que nem o japonês corta assim diagonal...era só a batata e a vagem que pegavam no quintal...a mais era uma sopa tão gostosa...tão gostosa e pão de monte. A minha mãe sempre comia com pão...eu só deixei de comer pão com a comida quando eu casei, porque o meu marido não comia pão com a comida...e a minha mãe a primeira coisa que punha na mesa era o pão. Eu não me acostumei muito não e de vez em quando eu comia um pouco sabe?...e mais eu comia muito e aí depois eu comecei a engordar, né?...aí então eu comecei a restringir um pouco o pão...e até hoje eu controlo por causa disso, porque eu gosto de comer pão com comida...é gosto muito, principalmente quando tem um molhinho eu passo e como, (risos, risos...)

Eu só digo...não sei se é ...essa mocidade hoje em dia ta comendo comida de...sabe de barzinho, essas coisas...mas tem muitos que já estão acostumando a comer comida mais saudável né?. Eu tenho meus netos que viviam só de massas também...porque meu filho casou com uma descendente de italiano...e tava com a sogra que era italiana...então era massa todo dia, os menino louco por massa e ... não comia verdura de jeito nenhum...o meu neto mais velho se ele via um verdinho de uma salsinha assim ele tirava...verde não tinha que ter de jeito nenhum, (risos, risos...) mas eles não queriam verde no prato...ele não era muito de pão não, era mais sanduíche...eles comiam muita fruta, maçã é todo dia...suco de laranja eles toma, mas verdura não, não é que eles agora ta melhorando, eles agora já tão formado, já ta trabalhando...ele ta aprendendo a comer lá, verdura...a refeição de lá é bem brasileira né?... Mas agora quando eu fui lá ele tava com verdura no prato...ele disse a vó agora to aprendendo a comer e me sinto bem, ele começou a comer porque tava se sentindo bem....ele ia pro banheiro antes disso e ele ficava uma hora no banheiro, porque a minha nora obrigava ele ir...ela é médica...e dizia você vai ficar lá, você não sai de lá até...eu quero ver se você evacuou. Porque ele não comia nada que fizesse o intestino funcionar, né?...agora ele já vai. Ele era taracado, grandão e comendo do jeito que ele comia ele tava parecia um bozinho sabe, fortão , ele saiu da família do meu marido. Eles mesmos reconheceram que tão melhores...de...alimentação, de saúde...por causa da alimentação, alimentação faz muita diferença...não digo deixar de comer carne, essas coisas, mas come mais vegetais...come muito mais vegetais agora...uma salada já come.



---

**ANEXO 1****SRA. D<sup>a</sup> MARIA REGINA DE LEMOS PRAZERES MOREIRA,  
COORDENADORA DO “NEPTI”**

Senhora Coordenadora,

Valcilene Pinheiro da Silva, aluna do curso de Mestrado em Gerontologia da Universidade Católica de Brasília, solicita a V. S<sup>a</sup> autorização para realizar uma pesquisa entre os idosos residentes em Brasília (Plano Piloto) que participam do Projeto: “O idoso em sua comunidade”, promovido pelo Núcleo de Estudos e Pesquisa da Terceira Idade – NEPTI – do Centro de Estudos Avançados Multidisciplinares – CEAM -, da Universidade de Brasília (UNB).

O tema da pesquisa é o seguinte: *“Qualidade de vida de idosos e restrições alimentares: um estudo sobre aspectos simbólicos da comida”*. Trata-se de analisar a influência dos aspectos simbólicos da comida na qualidade de vida de idosos que possuem restrições alimentares.

Antes de proceder às entrevistas propriamente ditas para coleta de material para análise, serão realizados contatos com os atores sociais em questão, visando uma aproximação maior, o que sem dúvida favorecerá o estabelecimento de um clima de confiança e proporcionará uma maior interação.

Somente participarão da pesquisa indivíduos maiores de 60 anos de idade, de ambos os sexos, que estiverem submetidos a restrições alimentares por motivo de doenças (doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes mellitus, dislipidemias, problemas gastrintestinais, etc.).

As entrevistas serão gravadas com aquiescência de cada um dos entrevistados e posteriormente transcritas e digitadas pelo próprio pesquisador.

Nestes termos, pede deferimento

Brasília (DF), 01 de março de 2005.

Valcilene Pinheiro da Silva

## **ANEXO 2**

## ANEXO 3

Atividade	Ano 2005										Ano 2006				
	Mar.	Abr.	Mai	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai
Qualificação															
Contatos															
Entrevistas															
Transcrição de entrevistas															
Análise e interpretação de dados															
Defesa da Dissertação															

**ANEXO 4:**

**Universidade Católica de Brasília**  
**Programa de Pós-graduação e Pesquisa**  
**Mestrado em Gerontologia**  
**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

**Pesquisa:**  
**Um estudo sobre os aspectos simbólicos da comida**  
**em idosos com restrições alimentares**

**Mestranda Pesquisadora:**  
**Valcilene Pinheiro da Silva**  
**Nutricionista– CRN 2141 DF**

Por meio deste termo, eu \_\_\_\_\_, declaro que concordo em participar como voluntário da pesquisa e declaro que conheço o objetivo desta pesquisa, que é analisar a influência dos aspectos simbólicos da comida na qualidade de vida de idosos que possuem restrições alimentares. Estou ciente de que o objetivo desta pesquisa é fundamentar a dissertação de mestrado de Valcilene Pinheiro da Silva, matrícula 140402921.

Estou ciente de que a pesquisa se efetivará em minha residência, em horário previamente marcado e responderei a um questionário a respeito de meus dados pessoais, idade, nacionalidade ocupação atual, sexo, naturalidade, mora com quem, estado civil, nível de escolaridade.

Estou ciente de que serei entrevistado com o seguinte roteiro: Doenças; tratamento recomendado para a doença e práticas das restrições alimentares., sabendo que a entrevista será gravada e posteriormente transcrita.

Estou ciente de que os resultados fundamentarão o projeto de Dissertação de Mestrado e poderão ser publicados e divulgados em eventos científicos, preservando minha identidade em absoluto sigilo.

Estou ciente de que não corro riscos em relação à minha saúde se participar desta pesquisa, que posso recusar responder a qualquer questão da entrevista e que posso, a qualquer momento, retirar meu consentimento, sem qualquer prejuízo.

Estou ciente de que a qualquer momento posso perguntar sobre qualquer assunto relativo a esta pesquisa e que terei sempre solucionadas as minhas dúvidas.

Este Projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Católica de Brasília em 20 de abril de 2005, Ofício CEP/UCB Nº 027/2005.

**Entrevistado:** \_\_\_\_\_

Ass: \_\_\_\_\_

**Pesquisador: Valcilene Pinheiro da Silva**

Ass: \_\_\_\_\_

Entrevista n. \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## **ANEXO 5**

---

**ANEXO 6****ROTEIRO DAS ENTREVISTAS.****DADOS PESSOAIS:**

Nome:

Idade:

Naturalidade:

Sexo:

Ocupação atual:

**1. DOENÇAS:**

Deixar o idoso falar da doença que apresenta.

**2. TRATAMENTO RECOMENDADO PARA A DOENÇA:**

- O que recomendaram para ele.
- Quem recomendou: profissionais da área de saúde, filhos, vizinhos, amigos ou por outros idosos doentes.

**3. PRÁTICA DAS RESTRIÇÕES ALIMENTARES:**

- O que comia antes das restrições e o que come agora;
- O que deixou de comer e o que gostaria de comer;
- O que recorda quando come e como se sente ao recordar;
- Descrever a comida que a mãe fazia e que mais gostava;
- Dificuldades sentidas com as mudanças na comida;
- Se partilha da mesma comida que os outros em casa, nas festas e nos restaurantes;
- Se continua frequentando os mesmos lugares que frequentava antes da mudança na alimentação;
- O que significa a comida para ele;