

A MULHER E O COTIDIANO ALIMENTAR NA FAMÍLIA: SIGNIFICADOS E CRENÇAS**THE WOMAN AND THE DAILY NOURISHMENT IN THE FAMILY: MEANINGS AND BELIEFS****LA MUJER Y LA ALIMENTACIÓN COTIDIANA DE LA FAMILIA: SIGNIFICADOS Y CREENCIAS**CONSUELO HELENA AIRES DE FREITAS LOPES¹MARIA SALETE BESSA JORGE²ANA LARISSA GOMES MACHADO³

Objetivou-se analisar os significados e crenças de mulheres de famílias carentes ao lidar com o cotidiano alimentar de suas famílias. Buscou-se a compreensão para o desenvolvimento de estratégias de educação em saúde eficientes na prevenção de agravos à saúde. A pesquisa qualitativa foi desenvolvida junto a vinte famílias carentes no âmbito domiciliar. A coleta de dados foi realizada no período de janeiro a março de 2004 por meio de entrevista semi-estruturada e observação de campo. Para a análise dos depoimentos, optou-se por uma análise temática. Os depoimentos foram interpretados a partir do interacionismo simbólico e compreendeu-se que as mulheres fazem opções alimentares a partir do sentido simbólico e interacional dentro do contexto social e econômico que têm, planejam, dirigem suas ações e conferem os significados, definindo assim a alimentação para a sua família.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação; Hábitos alimentares; Família; Compreensão.

The present study consisted of analyzing the meanings and beliefs of women from poor families when they deal with daily nourishment in their families. It searched the understanding for the development of strategies in education in health which are effective to prevent damages to health. The qualitative research was developed along with 20 poor families in home range. The data collection was made from January to March 2004 through semi-structured interview and field observation, and to analyze the reports we made the choice for the Speech Analysis. The reports were interpreted through Symbolic Interactionism. It was concluded that women made feeding options through interaction and symbolic sense inside the social and economical context they have, drive their actions and confer the meanings defining thus the nourishment for their families.

KEYWORDS: Feeding; Food habits; Family; Comprehension.

En este estudio se analizaron los significados y las creencias expresadas por mujeres de núcleo familiar carente, al enfrentar el cotidiano alimentar de su familia. Se buscó una forma de comprensión en relación al desarrollo de estrategias de educación en salud, eficaces en la acción preventiva respecto a la gravedad de la salud. Se desarrolló una investigación cualitativa con 20 familias carenciadas, en su ámbito domiciliar. La recogida de datos se realizó entre los meses de enero a marzo de 2004 a través de entrevista estructurada en parte y observación de campo. Para el análisis de las declaraciones y opiniones se optó por un análisis temático. Las declaraciones se interpretaron a partir del Interaccionismo Simbólico, comprendiéndose que las mujeres hacen opciones alimentares a partir de un sentido simbólico e interacional dentro del contexto social y económico que poseen, en el cual planifican, orientan sus acciones y confieren los significados, definiendo así la alimentación para su familia.

PALABRAS CLAVE: Alimentación; Hábitos alimenticios; Familia; Comprensión.

¹ Enfermeira; Doutora em Enfermagem; Docente do Departamento de Enfermagem – UECE. E-mail: consueloaires@yahoo.com.br

² Enfermeira; Doutora em Enfermagem; Docente Titular do Mestrado Acadêmico em Saúde Pública da Universidade Estadual do Ceará/UECE e do Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da UFC. E-mail: masabejo@uece.br

³ Acadêmica de Enfermagem – UECE; Bolsista de Iniciação Científica – PIBIC. E-mail: analarissa2001@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

Atualmente, evidencia-se o consumo de alimentos de forma inadequada na vida das pessoas, independente da camada social. De um lado, tem-se a carência alimentar que leva ao desenvolvimento da desnutrição, à ocorrência das doenças infecto-contagiosas e outras enfermidades típicas de populações carentes, do outro, as doenças crônico-degenerativas. Antigamente, estas enfermidades eram de ocorrência típica de populações em desenvolvimento, mas, nos dias atuais, têm se apresentado de forma grave em pessoas de todos os níveis econômicos e sociais, portanto, são diversos os problemas de saúde que advêm dessa questão.

A alimentação incorreta é considerada um fator de risco determinante na ocorrência de doenças crônico-degenerativas. Apresenta-se com destaque, hipertensão arterial, acidente vascular cerebral, diabetes mellitus, obesidade e também como fator importante nas situações dos diversos tipos de câncer. Tais doenças estão associadas ao atual estilo de vida, no qual os hábitos alimentares e a atividade física têm sido considerados como elementos importantes na prevenção de doenças¹.

O presente estudo surgiu de experiências de cuidados de enfermagem vivenciadas em serviços públicos de saúde, observando-se com frequência enfermidades em pessoas de famílias carentes.

Portanto, optou-se por investigar mulheres de famílias carentes pelo conhecimento de que elas estão mais presentes no domicílio e assumem o fazer doméstico, e que, mesmo diante das dificuldades financeiras, buscam alternativas e soluções para os problemas enfrentados e fazem suas opções alimentares com base nos significados e crenças que têm acerca dos alimentos.

Sabe-se que difíceis são as condições de vida e sobrevivência da população que vive na linha da pobreza, com ênfase para as péssimas condições de moradia e baixo poder econômico na aquisição da alimentação. A dificuldade de acesso ao alimento implica na ocorrência da sub-alimentação, causando impacto sobre os indicadores de desnutrição e mortalidade infantil, ao mesmo tempo em que se assiste ao cenário da ocorrência das doenças crônico-degenerativas². O entendimento da dificuldade para a solução e o manejo desta realidade é compartilhado por

governantes, profissionais das áreas da saúde e também por todos os cidadãos.

Levando-se em consideração as difíceis condições de alimentação de famílias carentes, a pesquisa se desenvolveu buscando o conhecimento do cotidiano e opções alimentares no contexto familiar, pois mesmo mediante as dificuldades existentes, a escolha dos alimentos é baseada em valores e crenças adquiridos a partir do processo de interação social da mulher com as outras pessoas ao longo de sua vida.

Acredita-se que é no contexto familiar que nascem e se desenvolvem os tipos de práticas alimentares desenvolvidas por mulheres, as estratégias de sobrevivência e de alimentação. Identificou-se a teoria do interacionismo simbólico com a investigação, cujo eixo central consiste em buscar significados e crenças que as pessoas atribuem aos objetos no seu mundo de vida³.

Portanto, o objetivo do estudo consiste em analisar os significados e crenças de mulheres acerca da alimentação na família, visando possibilitar o conhecimento das motivações para as suas escolhas alimentares e, desta forma, identificar os fatores que desencadeiam as suas opções por determinados alimentos. A partir dessa identificação, acredita-se ser possível a elaboração de estratégias de saúde pelo profissional com um maior conhecimento da realidade vivenciada pela população que assiste.

O ENCONTRO DO OBJETO COM A PERSPECTIVA TEÓRICA DO ESTUDO

O estudo foi centrado nas idéias a respeito dos hábitos alimentares de famílias carentes, tendo a mulher como principal personagem, pois apesar das dificuldades enfrentadas, seleciona os alimentos que sua família irá consumir dentro de suas possibilidades.

A escolha da teoria do interacionismo simbólico resultou da crença de que tal teoria consagra uma importância fundamental ao sentido que os objetos, concretos ou abstratos, têm para o comportamento humano.

Essa perspectiva teórica é definida da seguinte forma (1997, p.19)⁴:

é uma perspectiva da Psicologia Social que, ao invés de focalizar o indivíduo com suas caracte-

rísticas de personalidade, ou como o comportamento social é produzido, enfoca a natureza da interação entre as pessoas, criando uma imagem mais ativa do ser humano, e rejeitando a imagem passiva do indivíduo em sociedade.

Rememorando a história, apreende-se que a interação simbólica tem sua origem em clássicos da Sociologia do fim do século XIX, entre os quais se destaca Mead (1863-1931). Sua teoria, porém, não foi publicada enquanto vivia, sendo seus quatro livros póstumos e organizados a partir de suas aulas e manuscritos. A obra *Mind, Self and Society* constitui-se um dos mais importantes livros sobre a interação simbólica. Essa obra explora a relação complexa entre o indivíduo e a sociedade e aborda o processo de comportamento da mente humana³.

As **ações humanas** devem ser explicadas em termos sociais ou de ação, pois o homem vive em sociedade e esta é constituída por indivíduos em interação, cujas atividades ocorrem em resposta de um ao outro, ou de um com o outro⁵.

Entre as mais importantes contribuições de Mead está o conceito do **outro generalizado**, definido como o papel unificado em decorrência do qual o indivíduo passa a ver-se a si mesmo a partir da visão do outro e a comportar-se coerentemente com tal visão. Esse outro generalizado é o seu conceito unificado de como os outros o vêem e foi apreendido ao longo dos anos de interação simbólica com outras pessoas em sua vida⁶.

Entretanto, para ser capaz de interagir, o ser humano precisa responder a si mesmo, ou seja, deve possuir um **self**. Este é um dos conceitos da teoria interacionista que afirma que o ser humano pode ser o objeto de suas próprias ações.

Outro conceito muito importante na obra de Mead é a **sociedade**. Parte-se do pressuposto de que tudo que o homem é ou faz decorre das indicações que faz para si e para os outros. Isso leva ao conceito de **ato social** (1982, p.69)⁶:

é uma relação triádica que consiste num gesto inicial de um indivíduo, uma resposta a esse gesto por outro indivíduo (encoberta ou abertamente) e uma resultante do ato, a qual é percebida ou imaginada por ambas as partes na interação.

Blumer, seguidor dos pensamentos de Mead, afirma que a sociedade humana deve ser vista como consistindo de pessoas em ação e a vida da sociedade deve ser vista como consistindo de suas ações, pois não existe nenhuma atividade empiricamente observável em uma sociedade humana que não surja de alguma unidade de ação⁷.

O conceito de **mente** formulado por Mead é entendido como processo social e tem sua origem na comunicação. Surge a partir da interação do indivíduo consigo mesmo usando símbolos significantes. Estes últimos são explicados a partir do entendimento de que os indivíduos em sociedade utilizam símbolos com significado compartilhado, ou seja, um gesto com significado compartilhado é um símbolo significativo.

Essa capacidade de reflexão é importante para entender que qualquer ato humano é precedido por hesitação e interpretação consciente da situação enfrentada. O ser humano planeja mentalmente antes de executar o seu ato.

METODOLOGIA

Estudo de natureza qualitativa que buscou a interação com a mulher no domicílio, a qual foi abordada com vistas à identificação dos significados e das crenças acerca da alimentação no cotidiano familiar. Os depoimentos foram interpretados à luz do interacionismo simbólico, que tem o significado como centro de investigação.

Foi desenvolvida junto a vinte mulheres cadastradas em uma Unidade Básica de Saúde da Família, localizada no bairro da Serrinha, na cidade de Fortaleza, Ceará, Brasil. A seleção delas deu-se por conveniência. As mulheres foram solicitadas a participar da pesquisa previamente na unidade de saúde enquanto aguardavam atendimento.

A coleta dos dados ocorreu entre os meses de janeiro e março de 2004 através de uma entrevista semi-estruturada e observação de campo. A operacionalização deu-se em dois momentos consecutivos de investigação da mulher: o primeiro ocorreu na unidade de saúde e, posteriormente, no domicílio. Na unidade de saúde, buscou-se a aproximação com as mulheres que ali se encontravam e, a partir da receptividade das mesmas com a pesquisa, investigou-se os aspectos sociais e demográficos da família através de entrevista semi – estruturada. Utilizou-se um “diário

de campo” para fazer o registro de observações, de reflexões do pesquisador, de descrições dos ambientes e roteiro da entrevista.

A visita domiciliar, considerada um instrumento de intervenção fundamental, permitiu o conhecimento das condições de vida e saúde das famílias cujas mulheres foram investigadas. A entrevista no domicílio consistiu nas seguintes indagações: *Como está sendo a alimentação em sua família? O que significa para você estar bem alimentado? Para você, o que é uma alimentação saudável? Dentro das condições de vocês, quais as preferências para a alimentação? Se você tivesse melhor condição econômica, que opções seriam mudadas? Como você julgaria a alimentação da sua família?*

Para a realização da pesquisa, seguiram-se os procedimentos devidos para o atendimento aos aspectos éticos e legais da pesquisa com seres humanos⁸. Obteve-se a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Ceará, envolvendo a aceitação da unidade básica de saúde para a investigação, assim como o consentimento livre e esclarecido das mulheres na participação da pesquisa. Este momento consistiu na apresentação dos objetivos e das etapas da realização do estudo, o esclarecimento acerca da preservação da identidade dos participantes, bem como a sua retirada em qualquer momento da pesquisa. Assim, adotou-se a letra M, seguida de um número que corresponde à ordem em que a mulher foi entrevistada, como M1, M2...e M20 subsequente.

Para explorar o material coletado, as entrevistas foram gravadas e transcritas na íntegra e, posteriormente, os depoimentos foram lidos exaustivamente na busca de elementos que expressassem significados latentes e manifestos. Para isso, foram utilizadas as recomendações que correspondem a uma transformação dos dados brutos do texto através de recortes, agregação e enumeração em unidades, permitindo uma descrição exata das características pertinentes ao conteúdo⁹. As etapas da organização do material seguiram a perspectiva interpretativa do interacionismo simbólico.

Durante a organização do material, observaram-se convergências nas falas, e estas foram agrupadas em unidades de registro, optando-se pela análise temática, que consiste em descobrir os “núcleos de sentido” que compõem a

comunicação e cuja presença ou frequência de aparição podem ter algum significado para o objetivo analítico escolhido⁹.

Emergiram duas unidades temáticas com respectivas categorias e subcategorias distintas: **o contexto das mulheres e famílias** (a situação alimentar das famílias, os alimentos consumidos) e **significados e crenças** (sentir-se bem alimentado, os alimentos desejados). Essas unidades traduziram o cotidiano alimentar das famílias investigadas. Nesse passo, a descrição dos dados teve a ancoragem nas premissas básicas do interacionismo simbólico e na literatura específica da alimentação saudável.

APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Para a utilização do Interacionismo Simbólico como referencial, delimitar o cenário onde as pessoas convivem constitui o primeiro passo para o processo interpretativo. Trata-se de uma perspectiva teórica ideográfica por apresentar cada indivíduo como um universo singular, ao passo que é nomotética por buscar certa generalização, e naturalística por situar-se na experiência do mundo cotidiano¹⁰. Assim, foi contextualizado o ambiente em que se desenrolaram as entrevistas, processo que resultou nas categorias e subcategorias descritas a seguir.

O contexto socioeconômico das mulheres e famílias

A caracterização das famílias consistiu no conhecimento dos aspectos sociais e das difíceis condições econômicas do grupo de mulheres que gerenciavam e desenvolviam as práticas alimentares nas suas famílias, bem como do contexto domiciliar, uma vez que suas crenças e valores estão intimamente relacionados a este mundo de vida, às pessoas com as quais interagem.

Das vinte mulheres entrevistadas, nove encontravam-se entre 20 e 35 anos, cinco tinham de 36 a 51 anos e seis possuíam mais que 51 anos. Quanto ao grau de escolaridade, três eram analfabetas, duas haviam concluído o ensino fundamental, nove tinham o ensino fundamental incompleto, três concluíram o ensino médio e três tinham o ensino médio incompleto.

Identificou-se que doze mulheres não tinham renda própria, ou seja, dependiam do salário do marido, dos fi-

lhos ou dos irmãos para sua sobrevivência, seis recebiam de um a dois salários mínimos, uma recebia menos de um salário mínimo e outra mulher não tinha renda fixa. Com relação ao número de membros da família, identificou-se que onze famílias possuíam até quatro membros no domicílio e outras nove, de cinco a sete membros.

Todos os domicílios tinham água encanada e tratada pela Companhia de Água e de Esgoto do Ceará (CAGECE), no entanto, foi perceptível, facilmente, a falta de saneamento básico e de infra-estrutura das ruas e das casas que as compõem. Em algumas visitas domiciliares, observou-se a ocupação desordenada de determinadas áreas com casas amontoadas, chegando a ocupar o leito de um rio. Foi possível observar também o transbordamento de água suja provocado pela obstrução de esgotos por lixo, assim como a entrada de água nas casas em localização inapropriada.

A situação alimentar nas famílias

Essa categoria surgiu da seguinte indagação: *como está sendo a alimentação na sua família?* Observaram-se várias formas de como as mulheres conceituavam alimentação e como a interpretavam na sua família. Entre estas, verificou-se ser importante a regularidade da alimentação, a presença das refeições, expressados nos seguintes depoimentos:

[...] tem sempre o café com pão [...] depois da merenda da manhã, faz só o almoço [...] e quando a gente faz para o almoço, já pensa no jantar [...] (M2, M4, M5)

Observou-se que as respostas foram centradas na preocupação de ter as refeições, ou ter o que oferecer à família, principalmente, aos filhos. O depoimento mostra a presença das principais refeições sistemáticas na rotina da família, conforme os costumes, embora não demonstrem nessas, a importância da sua qualidade.

Em contrapartida, em outros depoimentos observou-se a incerteza relativa à existência do alimento diário. A partir do mencionado foi possível refletir sobre as dificuldades enfrentadas no seio familiar diante das possibilidades em “ter ou não ter o que comer”, conforme os depoimentos seguintes:

aqui a gente só come o que tem [...] (M14)
[...] aqui a gente só come quando aparece, quando tem serviço para o meu pai, pro meu irmão, quando num tem, a gente faz o que pode. (M3)

Os depoimentos das mulheres dessas duas famílias consistiram em uma pequena amostra das difíceis condições de vida que permeavam as famílias do estudo. Pôde-se verificar que, baseado no que conseguiam para comer, possivelmente a alimentação dessas famílias não atendia nem em qualidade, tampouco em quantidade, às condições essenciais de alimentação, às necessidades calóricas e aos grupos principais de nutrientes de que necessita uma pessoa para ser saudável.

Assim, percebendo tais dificuldades nas famílias, as mulheres investigadas demonstravam as suas interpretações, no sentido de “comer o que tem e quando tem”, sendo este significado construído por meio de atividades definidoras das pessoas quando interagem, como por exemplo, com os membros da família⁷.

Os alimentos consumidos

Mediante a abrangência dos relatos, tornou-se oportuno construir essa subcategoria, como forma de melhor demonstrar os alimentos consumidos segundo as refeições tidas. Portanto, os relatos quanto ao café-da-manhã incluíram os seguintes alimentos comuns em algumas famílias, como demonstrado no depoimento de M16, que tem o mesmo sentido dos demais:

[...] pela manhã a gente merenda o tradicional, o pão com café, leite [...] (M15, M16, M17, M18, M19)

E quanto ao consumo de frutas, observou-se ênfase no seguinte trecho:

[...] agora eu gosto muito de fruta, agora eles não gostam (filhos) mas eu obrigo eles a comer [...] (M15, M17)

Verificou-se o conhecimento da importância das frutas no cotidiano alimentar, no entanto, mais uma vez, as mulheres referiram a falta de condições econômicas para a

aquisição desses alimentos. Percebeu-se que esse grupo alimentício parece ficar em segundo plano, o que foi verificado no seguinte trecho:

eu como de manhã só uma bolachinha, chá e pronto [...] não como fruta porque o dinheiro não dá. (M20)

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO) estimam que o consumo diário suficiente de frutas e verduras pode ajudar a prevenir as doenças não-transmissíveis, como cardiopatias, diabetes tipo 2, obesidade e certos tipos de câncer. Segundo as duas organizações, o consumo de uma ampla variedade de frutas e verduras assegura uma dose adequada da maioria dos micronutrientes, fibras e outras substâncias essenciais. Ressaltam ainda que o aumento no consumo desses alimentos pode substituir o consumo excessivo de alimentos que contêm muita gordura saturada, açúcar e sal.

Quanto ao almoço, todas citaram arroz, feijão e macarrão como alimentos principais, no entanto, foram selecionados depoimentos de famílias que tinham condições de aquisição de todos os grupos alimentares nessa refeição. Citaram a carne de gado, a de porco, a de frango e a de peixe.

[...] no almoço também é o tradicional [...] é básico [...] é comum [...] o arroz, o feijão, a mistura, ou carne ou frango, [...] (M15, M16, M17, M18, M19)

A dupla arroz com feijão, tipicamente brasileira, é uma combinação perfeita, pois ambos fornecem os aminoácidos que auxiliam nosso corpo a formar suas próprias proteínas¹. Isso é possível porque os aminoácidos deficientes no feijão são justamente os que estão presentes no arroz. O arroz possui vários benefícios, pois é rico em vitaminas do complexo B, proteínas e ferro. É um alimento rico em amido, fornecendo energia e contribuindo para a absorção de proteína, além de ser um alimento de fácil digestão e raramente provoca alergias. O feijão, por sua vez, contém mais proteína do que qualquer outro alimento de fonte vegetal, sendo fonte de vitaminas do complexo B, ferro, potássio, zinco e outros minerais essenciais¹¹.

A ênfase dada aos depoimentos quanto à necessidade do arroz, feijão e macarrão no cardápio familiar mostra o significado cultural atribuído a esses alimentos, sendo derivado do contexto de interação social. O significado surge de um processo formativo, sendo usado e revisado como um instrumento para as diretrizes da ação⁷.

Assim, observaram-se as opções alimentares, as atitudes sendo construídas dentro do contexto que possuíam.

[...] se num tiver tempero como galinha, carne, faz ovos, mortadela (M15, M19)

Verificou-se que o ovo e a mortadela foram evidenciados como estratégias de substituição na falta do “tempero” ou da “mistura”, ou seja, da carne. As propriedades nutricionais do ovo constituem-se de proteína, vitaminas A, D, E e do complexo B e têm pouca gordura saturada e constitui-se uma ótima opção para uma dieta saudável, contendo cerca de 76 kcal. Já a mortadela, alimento processado, fabricado industrialmente a partir da mistura de carne bovina, suína e de toucinho suíno, além de alguns condimentos, como sal e pimenta, não representa alimento de alto valor nutritivo, pelo contrário, é rico em gordura saturada, portanto tem implicância direta com a elevação dos níveis do LDL (*low-density lipoprotein*), o colesterol ruim¹¹.

Vale mencionar que “tempero” ou “mistura” são termos geralmente empregados pela população de baixa renda, significando a presença da carne ou do ovo no almoço e jantar.

Observou-se assim que a seleção dos alimentos era realizada tomando por base o significado que esses tinham para as mulheres, ficando clara a escolha secundária das frutas e verduras em relação aos demais que representam “o prato de comida”, ou seja, a “comida de panela”. Embora algumas frutas e verduras que atendem às necessidades orgânicas, sejam de menor preço se relacionadas ao preço do arroz, feijão, macarrão e carne, não se pode aqui julgar a seleção desses alimentos, dada a importância que esses grupos alimentícios representam na dieta.

Significados e Crenças

A categoria – **sentir-se bem alimentada** – surgiu a partir das perguntas: *O que significa para você estar*

bem alimentada? O que é uma alimentação saudável? Observou-se que as entrevistadas tinham conhecimento elementar acerca de opções alimentares adequadas, no entanto demonstraram que as difíceis condições financeiras impossibilitavam a escolha adequada dos alimentos. Isso ficou muito evidente nos depoimentos seguintes.

[...] fosse comer tinha que tomar muito leite.que serve para os ossos[...]
tudo isso que o pessoal fala muito que é o ideal, mas a gente dá graças a Deus o que tem [...] a gente usa muito é o ovo, a mortadela, a lingüiça, é o que vier [...] (M5)

[...]comer muita fruta [...] muita verdura [...] (M5, M11, M16, M17, M19)

Assim, demonstravam saber que não tinham uma alimentação ideal, a alimentação necessária para uma boa manutenção da vida e a conceituavam como deficiente. No entanto, baseadas nas observações de seu mundo físico, nas situações encontradas em suas vidas diárias, faziam o processo interpretativo através da auto-interação, levando à resignificação do vivido, demonstrando suas opções alimentares a partir das crenças e valores que tinham, substituindo os alimentos ideais⁷.

Os alimentos desejados

Os alimentos desejados constituem uma subcategoria com as opções de alimentos das mulheres, dentro do que para elas era necessário para se sentirem bem alimentadas. Assim, quando se perguntou: *Se você tivesse melhor condição econômica, que opções seriam mudadas?* Dez mulheres relataram não ter preferências alimentares, consumindo, então, os alimentos disponíveis no momento, mas as outras dez entrevistadas citaram como alimentos de preferência: frutas, verduras, carne, em destaque a carne vermelha, “pizza”, refrigerante, pudim, pão, biscoito, achocolatado, iogurte e salsicha. Observa-se que embora sejam famílias de baixa renda, adaptam-se ao mercado de consumo¹². Foram selecionados depoimentos que obtiveram maior convergência, considerados significativos.

Os depoimentos abaixo mostram o conhecimento acerca da adoção das frutas e verduras no cotidiano alimentar.

[...] se eu tivesse dinheiro, não faltaria a fruta, nem a verdura, tem dia que falta [...] (M11, M16, M17, M19)

[...] a gente tem que aprender a comer melhor[...] tem gente que até tem condição, mas não gosta de verdura, não se adaptou [...] (M16)

Ficou evidente, nos depoimentos anteriores, o reconhecimento desse grupo alimentar pelas mulheres para uma alimentação saudável, mostrando o desenvolvimento do hábito de consumi-lo dando-se não somente pelas condições financeiras favoráveis. Compreende-se que o ato humano é o reflexo da sua interação com os demais objetos pertencentes ao seu mundo físico, como as pessoas, os objetos. A partir dessa interação, os valores e os saberes são construídos e perpetuados ao longo das gerações. O ambiente familiar, nesse contexto, figura como pano de fundo, onde ocorre o compartilhamento de saberes através da interação dos seus membros entre si e com o mundo.

Com uma outra linha de pensamento, tornou-se evidente nos depoimentos de M7, M10, M14 o prazer no consumo da carne vermelha:

[...] na comida se tiver a carne é bom [...] porque a comida sem gosto, sem tempero[...] a gente come todo dia, tem o arroz, o macarrão [...] me tirou da carne, eu tô morta [...] eu sou doída por carne [...] se pudesse comer carne direto, eu comia [...]

Observa-se o significado do consumo da carne vermelha. O significado surge a partir da interação do indivíduo consigo mesmo, usando símbolos significantes. Estes últimos são explicados com base no entendimento de que os indivíduos em sociedade utilizam símbolos com significado compartilhado, ou seja, um gesto com significado compartilhado é um símbolo significante⁷.

No entanto, o depoimento abaixo demonstra um outro significado para o consumo da carne vermelha:

A gente come muita coisa que não tem necessidade, principalmente esse negócio de comer muita carne [...] mas a gente come porque negócio de pobre é ter carne [...] (M2, M10)

Assim, mesmo reconhecendo os malefícios da carne vermelha, observou-se o significado no consumo dela como alimento importante e de realização para famílias com nível econômico baixo. Vale salientar que a carne constitui um grupo na pirâmide alimentar, devendo ser consumida dentro de dieta balanceada com os demais grupos alimentares, em que o consumo diário deverá ser de 1 a 2 porções, ou seja, que corresponde a 1 a 2 fatias de carne assada, em que cada fatia corresponde a 190 calorias. Os níveis de triglicérides no sangue são aumentados pelo consumo de alimentos ricos em gordura saturada, que é a gordura encontrada nos alimentos de origem animal, como carnes vermelhas e leite integral¹³.

Pudemos observar ainda, nos depoimentos seguintes, a importância, o valor e as crenças creditadas ao consumo da carne vermelha, destacando desde o prazer em consumi-la até a crença da mulher de que estaria bem alimentada ao fazê-lo:

[...] por mim é carne [...] tem muitas coisas que eu sei que é errado e deixo que venha acontecer [...] como a gente é assim classe baixa, temos que comer o que temos [...] o que os nossos maridos trazem pra casa, nos oferecem pra gente poder comprar [...] (M10)

Embora assumissem até possíveis conseqüências de agravos à saúde, observou-se por parte das mulheres investigadas o prazer no consumo da carne vermelha. Vale ressaltar que, apesar de os depoimentos terem sido exteriorizados pelas mulheres, estes traduziram valores e crenças de suas famílias, pois as mulheres estão em constante processo de interação social com os seus familiares. As **ações humanas** devem ser explicadas em termos sociais ou de ação, pois o homem vive em sociedade e esta é constituída por indivíduos em interação, cujas atividades ocorrem em resposta de um ao outro, ou de um com o outro⁵.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo revelou as opções alimentares feitas por mulheres pertencentes a uma classe social pouco favorecida, baseadas nas suas crenças e costumes apreendidos a partir de sua interação social com outras pessoas, sejam elas familiares ou não. O cenário no qual se desenrolaram os depoimentos caracterizou-se por um ambiente com infraestrutura precária, um conglomerado de casas pequenas rodeadas por muito lixo e animais domésticos.

Percebeu-se que os costumes alimentícios observados revelaram algum conhecimento acerca dos nutrientes necessários para se ter uma alimentação saudável, porém os poucos recursos financeiros não permitiam a aquisição dos alimentos que as mulheres julgavam saudáveis ou que gostariam de consumir. A crença de que alimento bom é alimento mais caro faz-se presente entre as mulheres, pois enfatizam consumir “comida de pobre” ao falar sobre o elevado consumo de frango e de ovo por suas famílias. Demonstraram, assim, que desconhecem as propriedades nutricionais desses alimentos e que associam baixo custo à pobreza nutricional do alimento.

Enfatizaram a importância do consumo de frutas e hortaliças, mas deixaram clara a preferência por alimentos mais calóricos e de baixo teor nutritivo, como doces, massas e produtos processados industrialmente como mortadela, salsicha e refrigerante.

A questão social tão pertinente nas famílias do estudo permitiu pensar nas condições de miséria em que vivem muitas famílias brasileiras. Quanto aos alimentos consumidos, destacaram-se aqueles pertencentes ao grupo dos carboidratos, das proteínas e dos lipídios, em especial, das gorduras saturadas. Destacou-se a mistura do arroz com o feijão, o consumo do café com pão, de carne branca por ser mais barata e de carne vermelha por ser mais gostosa e preferida pelas famílias. Salienta-se ainda, a presença do ovo e de produtos como a mortadela, achocolatados, doces e refrigerantes.

Pontua-se então que a carência de orientação é muito mais presente entre as mulheres do que a falta de recursos, uma vez que as escolhas podem ser feitas, mas se dão de maneira equivocada.

A perspectiva teórica do interacionismo simbólico possibilitou compreender que as mulheres das famílias

investigadas fazem as opções alimentares com base no sentido simbólico e interacional dentro do contexto social e econômico que apresentam, planejam, dirigem suas ações e conferem os significados, definindo assim a alimentação para a sua família. Portanto se deve pensar em desenvolver ações de educação em saúde mais efetivas a partir da interação com as pessoas, levando-se em consideração os valores e crenças delas no contexto familiar.

Pesquisas com esta abordagem teórico-metodológica aplicadas na área da saúde, consideram que o conhecimento do senso comum, os significados e as crenças das pessoas constituem os fenômenos estudados e são fundamentais para a avaliação das ações de saúde, pois proporcionam elementos significativos para o conhecimento das reais condições de vida da população, a fim de que sejam elaboradas políticas e programas adequados às necessidades reais da clientela assistida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Pessa RP. Seleção de uma alimentação adequada. In: Dutra de Oliveira JE; Marchini JS. Ciências nutricionais. São Paulo: Sarvier; 2001.
2. Ministério da Saúde (BR). Estudo Multicêntrico sobre consumo de alimentos. Brasília; 1997.
3. Haguette TME. Metodologias qualitativas na sociologia. 3ª ed. Petrópolis: Vozes; 1992.
4. Jorge MSB. Indo em busca de seu plano de vida: a trajetória do estudante universitário. Florianópolis: Papa Livro; 1997.
5. Mead GH. Mind, self and society: from the standpoint of a social behaviorist. Chicago: University of Chicago Press; 1972.
6. Littlejohn SW. Interacionismo simbólico. In: Littlejohn SW. Fundamentos teóricos da comunicação humana. Rio de Janeiro: Zahar; 1992. p. 65-86.
7. Blumer, H. Symbolic interactionism perspective and method. Califórnia: Prentice-Hall; 1969.
8. Ministério da Saúde (BR). Conselho Nacional de Saúde. Comitê Nacional de Ética em Pesquisa em seres humanos. Resolução 196 de 10 de outubro de 1996: diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília (DF); 1997.
9. Bardin L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70; 1997.
10. Andrade SMO, Tanaka OY. A avaliação de resultados em saúde sob a perspectiva do interacionismo interpretativo. Rev. IMIP 2000; 14:7-12.
11. Dutra-de-Oliveira JE, Martin JS. Ciências nutricionais. São Paulo: Sarvier; 2001.
12. Barroso MGT, Marques MFC, Silveira NSP, Pinheiro PNC. A família brasileira numa visão cultural. Rev. RENE, 2000 jul/dez;1(2):21-4.
13. Philippi ST, Alvarenga M. Transtornos alimentares: uma visão nutricional. Barueri: Manoele; 2004.

RECEBIDO: 21/09/05

ACEITO: 06/11/06