

## **Consumo alimentar e uso de preparações regionais por pessoas idosas: um estudo qualitativo**

*Food consumption and the use of regional preparations by elderly: a qualitative study*

*Consumo alimentario y uso de preparados regionales por personas de edad avanzada: un estudio cualitativo*

Raquel Machado Martins  
Ivana Loraine Lindemann  
Chirle de Oliveira Raphaelli

**RESUMO:** Estudo qualitativo, etnográfico, realizado com oito pessoas idosas. Compreendeu os significados, os sentidos das ações, as experiências em relação às preparações regionais e a influência da família. Foram estruturadas perguntas norteadoras para embasar as entrevistas, que possibilitaram a observação de categorias envolvendo a família, as memórias e as preferências no consumo de algumas preparações; o contexto social como obstáculo em relação aos costumes que possuíam anteriormente; a valorização da comida como ato de socialização, carinho e união; memórias e costumes arraigados pelo contexto cultural como característica de cada grupo familiar e fator saúde como limitante da cultura alimentar.

**Palavras-chave:** Consumo de alimentos; Comportamento alimentar; Idoso; Cultura; Culinária.

**ABSTRACT:** *It is a qualitative and ethnographic study carried out with eight elderly people. It covered the meanings, the senses of actions, the experiences in relation to regional preparations, and the influence of the family. Guiding questions were structured to support the interviews that allowed the observation of categories, involving the family, memories and preferences in the consumption of some preparations; the social context as an obstacle in relation to the customs they had previously; the valorization of food as an act of socialization, affection and union; memories and customs rooted in the cultural context as a characteristic of each family group and health factor as limiting the food culture.*

**Keywords:** *Food Consumption; Feeding Behavior; Elderly; Culture; Cooking.*

**RESUMEN:** *Estudio cualitativo, etnográfico, realizado con ocho personas mayores. Comprendió los significados, los sentidos de las acciones, las experiencias en relación a las preparaciones regionales y la influencia de la familia. Se han estructurado preguntas orientadoras para basar las entrevistas, que posibilitaron la observación de categorías involucrando a la familia, las memorias y las preferencias en el consumo de algunas preparaciones; el contexto social como obstáculo en relación a las costumbres que poseían anteriormente; la valorización de la comida como acto de socialización, cariño y unión; recuerdos y costumbres arraigados por el contexto cultural como característica de cada grupo familiar y factor de salud como limitante de la cultura alimentaria.*

**Palabras clave:** *Consumo de alimentos; Comportamiento alimentario; Personas de edad avanzada; Cultura; Cocina.*

## **Introdução**

Nas últimas décadas, o aumento significativo da expectativa de vida e a redução na taxa de fecundidade caracterizaram o envelhecimento da população brasileira e, conseqüentemente, a transição demográfica (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2002). Essa realidade apresenta um novo desafio, pois o segmento populacional idoso tem características próprias e bastante singulares, comparado às demais faixas etárias, especialmente em relação aos hábitos alimentares (Fazzio, 2012).

Observa-se forte influência das características socioculturais, não podendo o indivíduo ser avaliado apenas pela idade, mas a partir de uma visão mais ampla, englobando fatores biológicos, psicológicos e sociais.

O fator alimentar insere-se nesse quesito, pois além do ato de simplesmente nutrir, existe a comensalidade que pode ser compreendida como o conviver à mesa, o que envolve não somente o padrão alimentar, o tipo de alimento consumido ou o quê se come mas, principalmente, como se come (Moreira, 2010). Somam-se a isso a escolha de alimentos, a aprendizagem e a socialização do “comer”, a partir de identidades individuais e particularidades dos grupos sociais (Fazzio, 2012).

A alimentação se refere à história dos povos e se vincula a diferentes fatores afetivos e de relação tanto na sociedade como na família. Para compreender as origens de nossos hábitos alimentares, é necessário recordar o passado, os costumes indígenas, a colonização, os efeitos da escravidão e a evolução da sociedade como um todo até se chegar ao período atual, com a industrialização dos alimentos e a globalização (Canesqui, 2005).

Recentemente, a transição alimentar da população advinda de grandes transformações sociais resulta em mudanças no padrão de saúde e de consumo alimentar (Brasil, 2013). Essas transformações são consequência de uma sociedade cercada de grande oferta de alimentos de consumo rápido e de fácil acesso, resultando em maior ingestão dos mesmos (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2011) e, sobretudo, na perda da identidade regional alimentar (Garcia, 2005).

A valorização de diferentes expressões da cultura alimentar e o fortalecimento de hábitos regionais de uma população (Brasil, 2012) se dá por meio da culinária e das preparações regionais de um determinado grupo social. A partir disso, é possível formar um elo entre alimentação, cultura e saúde. A alimentação é um ato biológico, cultural e político, e isso ajuda na compreensão dos fenômenos do comer, do alimentar e do nutrir (Brasil, 2018). Esse ato é importante na busca pelo resgate da prática de preparar e cozinhar o alimento, valorizando a ação da culinária como um modo de preservação cultural e como forma de facilitar o acesso a certos tipos de alimentos, refeições e padrões alimentares (Castro, *et al.*, 2007; Brasil, 2014a).

Atualmente, diversos movimentos da sociedade estão trabalhando no incentivo ao resgate das comidas regionais dos grupos sociais (Brasil, 2010; Brasil, 2013; Brasil, 2014a; Brasil, 2015). Em conjunto com esses ideais, deve-se atuar para que a diversidade, a cultura alimentar, e os hábitos regionais não se percam, rememorando as vivências, e ressaltando a garantia de uma melhor qualidade de vida.

A partir do exposto, o objetivo deste estudo foi identificar o consumo de preparações doces, regionais da culinária do Rio Grande do Sul, e verificar a relação com a influência da família e da ascendência de pessoas idosas em um Centro de Referência de Assistência Social em Pelotas, Rio Grande do Sul.

## **Metodologia**

Para a realização desta pesquisa, optou-se pela utilização da abordagem qualitativa. Trata-se, portanto, de estudo do tipo etnográfico, realizado com pessoas idosas, utilizando como base o modelo de metodologia da pesquisa social em saúde para aprofundar a compreensão de preferências nas preparações culinárias e peculiaridades da cultura individual (Minayo, 2014). A abordagem qualitativa trabalha com representações, valores, opiniões, processos e fenômenos que não são mensuráveis por variáveis quantitativas.

O estudo foi realizado no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) São Gonçalo, de Pelotas, RS, junto ao Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos que acontece na forma de grupo com frequência semanal. O referido município conta com cinco CRAS, distribuídos em cinco bairros da cidade, os quais atuam como porta de entrada do Sistema Único de Assistência Social (SUAS), tendo como responsabilidade a organização e a oferta de serviços de Proteção Social Básica nas áreas de vulnerabilidade e risco social (Brasil, 2009). O local foi selecionado para a realização da pesquisa por estar vinculado com a Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Pelotas, por meio de projetos de extensão.

Na escolha dos participantes, numa amostra por conveniência, levou-se em consideração que, para identificar o consumo de preparações doces regionais da culinária do Rio Grande do Sul, os idosos seriam selecionados pela sua ascendência familiar (ascendência de um indivíduo é constituída por todos os seus antepassados), já que a classe social dos participantes do grupo é parecida. Totalizavam 27 integrantes do grupo semanal, dos quais foram entrevistados oito, tendo sido excluídos os que possuíam alguma dificuldade de comunicação ou de entendimento dos questionamentos. O tamanho da amostra foi definido pelo critério de saturação com o fechamento amostral realizado no momento em que os dados obtidos, por intermédio de novos componentes, começaram a apresentar certa redundância, ou seja, quando as categorias em estudo se apresentaram saturadas. Todos os selecionados aceitaram participar da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Inicialmente, foi realizada uma reunião entre representantes do CRAS, docentes e estudantes do Curso de Nutrição para obter a aprovação e definir o cronograma da pesquisa (março a agosto de 2015).

Os idosos foram convidados e informados sobre o estudo e a coleta de dados. Durante as entrevistas, foram questionados fatores relacionados à vivência, ao conhecimento, aos valores, às práticas e às características culturais que pudessem se relacionar ao objeto de estudo (Minayo, 2014).

A população entrevistada foi definida após esse primeiro momento de contato com a equipe da pesquisa para criação de vínculo e, a partir de critérios como história e memórias culturais, pois juntamente com esta faixa etária observamos diversas características particulares que se destacam, sendo uma delas a cultura alimentar, considerada um fator pré-existente no perfil dessas pessoas idosas, fortemente relacionada à sua ascendência. Isso porque, nessa idade, observa-se uma valorização do passado e um desejo de que seus ideais, comportamentos alimentares e preparações regionais sigam de geração a geração (Fazzio, 2012).

Foram utilizadas técnicas de entrevista semiestruturada e observação. Para compreender os significados, os sentidos das ações e as experiências das pessoas idosas em relação às preparações, foram realizadas perguntas sobre a rotina alimentar, identificando hábitos de consumo das preparações regionais e servindo para entender e conhecer um pouco sobre sua ascendência, observando a interferência da família nesse processo. As perguntas foram baseadas na literatura e em documentos que referenciam dados da culinária regional da região Sul do país, quando foram selecionados: ambrosia, chimia, cucas e biscoitos, doces pelotenses, moranga caramelada, sagu de vinho e pudim de leite, além das preparações mencionadas por eles. A cada alimento citado, foi perguntado sobre o consumo, frequência, preparo, além de recordações e memórias associadas. Além disso, foi investigada a influência da família e da ascendência no preparo e na valorização das receitas culinárias regionais (Rio Grande do Sul, 2014).

As entrevistas foram gravadas, transcritas e analisadas. As análises de conteúdo foram realizadas por meio da leitura das entrevistas pela entrevistadora e um segundo leitor, quando se buscou interpretar e identificar quais foram as temáticas mencionadas com maior frequência, formulando-se categorias que emergiram das respostas.

## Resultados e discussão

A tabela 1 apresenta a caracterização da amostra, contendo informações sobre sexo, idade e ascendência. Os entrevistados tinham idade entre 66 e 78 anos e, na sua maioria, eram mulheres.

Tabela 1. Características de pessoas idosas entrevistadas no Centro de Referência de Assistência Social São Gonçalo, Pelotas, RS, 2015

Pessoa idosa	Sexo	Idade (anos)	Ascendência
1	Feminino	78	Indígena e Castelhana
2	Feminino	70	Indígena
3	Feminino	70	Africana
4	Masculino	68	Italiana e Francesa
5	Feminino	66	Brasileira
6	Feminino	66	Africana e Francesa
7	Feminino	79	Espanhola e Indígena
8	Feminino	74	Italiana

Do processo de análise dos resultados emergiram dois temas centrais referentes à herança alimentar e às vivências familiares relatados pela população. Eles trouxeram à tona elementos relevantes para a reflexão sobre a influência familiar na culinária regional e no preparo da refeição, além do aspecto social e cultural que interferem na escolha do alimento e na comensalidade. Para melhor compreensão, os resultados são apresentados em quatro categorias principais, envolvendo a família, as memórias e as preferências no consumo de algumas preparações, sendo elas: (1) o contexto social e as particularidades da sua herança alimentar; (2) o preparo do alimento como meio de socialização, carinho e união com a família; (3) o alimento e os fatores relacionados: singularidades no gosto e no preparo; e (4) fatores limitante à manutenção da cultura alimentar: restrições e preferências alimentares.

## O contexto social e as particularidades da sua herança alimentar

O enfoque principal das entrevistas foi sempre a alimentação relacionada aos costumes e à identidade alimentar da família dos entrevistados.

A partir desses assuntos, os idosos falaram sobre sua história de vida, origens, vivências de cada lugar onde moraram e as aprendizagens referentes à comida da família. As lembranças na vida campeira na infância e na juventude com a família, quando plantavam alimentos e criavam animais para subsistência, são elementos de destaque da identidade do grupo estudado, como mostram os relatos a seguir:

FC: *“A minha mãe, com sete ano, ensinava filho homi com filha mulher a faze a mesma coisa, nós tinha um sítio, então ensinava, a mãe ensinava, era assim... Uma semana os filho homem trabalhava na horta, que chamava horta ou lavoura, os filho homi né, e a outra semana os filho homi trabalhava na cozinha, na arrumação da casa e as guria, as irmã, trabalhava na lavoura. Era assim que nós trabalhava. Então, era uma semana pra cada um. Nós tinha criação de porcos, tinha cabrito, tinha uma vaca só pra despesa da casa, nós tinha um cavalo, tinha bastante porco, tinha umas trezentas ave, entre galinha, marreco, ganso, pato, peru... Criemo, assim, meu pai não tinha hábito de faze churrasco de animal, ele criava cabrito, porco e Natal e Ano Novo ele matava porco e matava cabrito e peru, e era o que nós comia.”*

DR: *“Sabe que lá a gente comia quase que só da lavoura, era muito pouquinho, era só o arroz que era comprado... Lá a gente colhia ervilha, colhia alfafa, colhia mostarda, colhia couve, colhia repolho, tudo era da lavoura.”*

BA: *“É, eu vim criança quando era de lá. Nós comia era comida da roça, né? Era canjica socada em casa, catete assado nas brasa, pão feito em casa, batata doce, farinha torrada.”*

Todos demonstraram orgulho do modo de vida, considerando uma maneira muito mais simples, saudável e fácil de viver.

Observa-se, a partir dessas falas, como a cultura alimentar é gerada através de um longo processo de aprendizagem que tem seu início no momento em que o indivíduo nasce e se consolida no contexto familiar e social em que ele está inserido. A alimentação contribui para gerar a identidade de um grupo, através de suas peculiaridades (Hernández, 2005; Maia, Kubo, & Gubert, 2014). O brasileiro é a nítida representação de uma gama imensa de culturas que se misturam e permeiam as identidades, influenciando com muita força as práticas e os saberes atuais (El-Kareh, 2013).

A dependência do mercado, do capitalismo e do dinheiro em troca de alimento não era uma realidade da vida passada dessas pessoas, pois possuíam fontes de produção e de abastecimento alimentar onde viviam, plantando e criando como meio de sobrevivência.

MS: *“Mas era assim, e todo mundo se criou, com essas comida simples e tudo. Todo mundo tinha um cantinho pra plantar, uma hortinha, sempre tinha, agora nem se vê mais.”*

Atualmente se observa, em relação à prática alimentar cotidiana, que há uma nova demanda gerada pelo modo de vida no meio urbano, impondo ao indivíduo a necessidade de adequar-se segundo as condições de vida à qual se dispõe, ou seja, tempo, recursos financeiros, locais disponíveis para se alimentar, local para a compra de alimentos, entre inúmeros outros fatores, que influenciam a extinção dos costumes tradicionais que seriam mais fortes, não fossem essas limitações. A solução para os contratempos e a correria do cotidiano é capitalizada pela indústria e pelo comércio, os quais apresentam alternativas adaptadas às condições urbanas e criam um novo modelo de escolha, de preparo e de consumo do alimento. Como resultado, há a crescente individualização dos rituais alimentares (Garcia, 2005).

Além disso, no contexto atual em que os idosos vivem, percebe-se uma grande diferença na busca pelo alimento, que agora o acesso a ele tem um custo mais elevado e é menos disponível. Não se trata mais de uma cultura alimentar e de costumes familiares com um sistema alimentar fechado na comunidade, pois a população se expõe às mudanças geradas pelo desenvolvimento do capitalismo urbano-industrial. Fatores que afetam a disponibilidade de alimentos e seu consumo, tais como falta de acesso físico e financeiro ao alimento (seja pela falta de terra para produzir ou de poder aquisitivo para compra), além da falta da disponibilidade e de suficiência de alimentos na região, interferem diretamente no social e no cultural alimentar de cada indivíduo.

Sendo assim, o rural e o urbano estão em um processo acelerado, de constante transição (Daniel, & Cravo, 2005). Esta mudança se expõe na fala a seguir:

DR: *“Só comia produto da lavoura, plantava, não tinha essas coisa comprada. [...] Lá era verdura mesmo, alface, mostarda, aipim. Adorava fazê, né?... e aqui a gente tem que corrê atrás. Nós corre atrás pra achar e quando tu encontra é o olho da cara, né?”*

Nesta fala, o contexto social-financeiro aparece como obstáculo à continuidade dos costumes pregressos da infância. O fenômeno cultural que está fortemente relacionado à alimentação de um grupo social rico em conteúdo simbólico, com costumes e gostos arraigados por sua origem, fica à mercê dessa seleção de alimentos. Contudo, apesar dessas limitações ao acesso e à disponibilidade do alimento na comunidade em que reside, o grupo social tenta manter seus tradicionais hábitos alimentares, ainda que inconscientemente (Canesqui, & Garcia, 2005).

Ocorre que a urbanização torna o alimento parte de um processo de prática privada. Isso gera a aquisição de comida através da compra e da mudança na capacidade de escolha que se produz com um menor controle social. Dessa maneira, define-se o ‘estilo alimentar dicotômico’ (Pons, 2005, p. 106), em que as práticas e comportamentos se relacionam com alimentação cotidiana da sociedade, que acabam inseridos num contexto econômico, social e cultural. Ainda que mantenham, revitalizem e readaptem práticas originais, essa mistura de elementos caracteriza maior risco de indefinição de uma preparação, menor autonomia econômica e cultural na comensalidade (Oliveira, 2012; Santos, 2012).

A relação entre alimentos, natureza e sociedade, antes de configurar formas de pensamento, remete às formas já pré-estabelecidas pela origem e costumes de uma unidade familiar. O indivíduo possui princípios ordenadores ligados às suas práticas de convívio social que são distintas e particulares (Canesqui, & Garcia, 2005; Santos, 2012).

No que se refere aos fatores socioeconômicos, sabe-se que, mesmo em situação de fome ou miséria, a alimentação traduz a identidade do grupo social e as suas representações, mostrando que a cultura não se perde nem mesmo em circunstâncias econômicas adversas (Saglio-Yatzimirsky, 2006).

Na alimentação humana, o comer vai além da necessidade vital, o quê, e como comer são atribuídos à carga cultural e simbólica que um grupo possui, pois se um indivíduo necessita sobreviver, ele o fará a partir de escolhas particulares e culturalmente definidas. Isso resulta em uma sociedade diversificada, norteadas por culturas e hábitos modificados (Maciel, 2005).

### **O preparo do alimento como meio de socialização, carinho e união com a família**

São inúmeras as recordações das pessoas idosas quando questionadas sobre algumas relações entre a união familiar e o alimento. Essas recordações se mantêm na memória e no dia a dia, mostrando a força da herança alimentar de um grupo.

*DR: “Tudo, tudo junto! É o mesmo que aqui. A gente espera todo mundo pra almoçar. [...] Final de semana sempre a gente se reunia pra fazê comida [...] e até hoje na minha casa é assim. [...] Meu pai era assim... ele não comia nada sem esperá pelos filho. Nós era tudo pra ele.”*

Além de todas as mudanças que têm ocorrido, a transição entre o rural e o urbano, o modo como a alimentação era valorizada em relação ao tempo e ao significado de estar junto na hora de comer, tudo isso estimulava a sociabilidade familiar, marcando na comida alguns momentos cotidianos e não-cotidianos de encontro. “As formas de alimentação no mundo moderno e as mudanças nas práticas alimentares movem-se pela demarcação de novos espaços e velocidade” (Canesqui, & Garcia, 2005, p. 37).

A tradição alimentar de um grupo familiar, em meio a transições alimentares e processo migratório, está fortemente relacionada à origem e à recordação que sua vivência familiar lhe proporcionou, denotando alto valor simbólico. Sendo assim, as práticas culturais alimentares reforçam a ideia de que a culinária e o gosto podem readaptar-se sem se perderem (Pons, 2005).

Outra memória constante é de onde surgiu a fonte de conhecimento sobre o preparo de alimentos, ou seja, é frequente a lembrança de acompanhar a mãe nos afazeres domésticos e na cozinha, com as preparações realizadas para a família. O ato de ver as mães preparando o alimento e o sabor da comida são sempre citados nos relatos dos idosos deste estudo.

FC: *“Ah, a minha mãe fazia [a preparação dos alimentos]. Na época os forno à lenha, a carvão, era redondo e era no pátio, não é como agora forno de fogão a lenha ou forno de fogão a gás. A minha mãe assava leitão, só pras despesa da casa, inteiro... fazia pão de casa com torresmo, linguiça... a minha mãe era ótima na cozinha, fazia tudo que era espécie de comida, tudo que era espécie de pão... e toda a sabedoria dela, na cozinha, ela ensino pros filho.”*

O ato de se alimentar traz as representações estabelecidas pelas memórias de uma estrutura familiar, do homem como pai, da mulher como mãe e dona de casa, ou seja, comer reproduz um modelo de família, união e socialização. Comer: trata-se de um processo permeado pela cultura, com valor simbólico de certos pratos típicos, e pela ideologia que cercam os usos, a escolha dos alimentos e a socialização do que comer, os quais fazem sentido particular e marcam os grupos sociais (Canesqui, & Garcia, 2005).

Essa tendência de reviver o passado apresenta o gosto pela recuperação e pela reconstrução dos lugares, das vivências e dos hábitos. Assim, a herança cultural não apenas é recriada na memória, mas se mantém viva nas práticas do presente (Hernández, 2005; Diez-Garcia, & Castro, 2011). O modo como se vive representa um acúmulo de conhecimentos e lembranças, passados de geração em geração que, de forma consciente ou não, são utilizados em todo o momento em que o indivíduo se alimenta (Canesqui, & Garcia, 2005).

A alegria de reunir a família em certas ocasiões transforma a atividade comensal em um momento de prazer, trazendo efeitos no estreitamento de laços entre as pessoas, reforçando o sentimento de identidade e de ligação (Canesqui, & Garcia, 2005). O ato de cozinhar é dito constantemente como um gesto de carinho, para agradar o próximo e aproximar as pessoas. O prazer, o desejo, o amor e a satisfação estão constantemente relacionados ao alimento.

DR: *“Batata assada, eu asso, por causa de um genro, ele é muito bom pra mim. [...] E, aí, eu espero ele, às vezes, com a comida pronta, quando eu espero eu faço a moranga caramelada, a batata assada... eu sempre faço uma comida diferente.”*

CS: *“Não, é porque geralmente quando tu faz alguma coisa é porque alguém gosta, entendeu? Daí eu faço. Sagu, elas adoram [netas], pedem pra*

*eu faze e eu faço. [...] E elas me diziam "vó, tu não existe". Tem que faze as vontade, né?"*

Preparar algo com amor está diretamente relacionado com a culinária e com a gastronomia no ato de preparar, de combinar e de cozinhar alimentos, traduzindo uma prática cultural e social que traz o prazer pelo preparo do alimento com carinho, para agradar o meio social em que se está inserido (Brasil, 2014a). Condicionadas à disponibilidade de alimentos, encontramos também as práticas alimentares que são geradas e transmitidas através desses processos de troca, gerando um hábito ou costume. Esses fatores fazem parte da cultura de um povo, caracterizando o grupo populacional (Abreu, Viana, Moreno, & Torres, 2001).

Diversos alimentos estão ligados à dimensão afetiva, em que, muitas vezes, oferecer determinado alimento não é fundamental para a alimentação do indivíduo, pelo menos não como fator fisiológico, mas se resume em uma demonstração de afeto (Romanelli, 2006).

Sendo assim, observa-se que, por meio da culinária, é possível estabelecer um elo entre alimentação, cultura e saúde, valorizando não apenas a característica nutricional de cada alimento. É um ato importante na busca pelo resgate da prática de preparar e cozinhar, estimulando a ação como um modo de preservação cultural, e agindo como um fenômeno de ampla dimensão, envolvendo o corpo, os sentidos, os prazeres, o intelecto, o afeto e as relações sociais (Castro, *et al.*, 2007; Brasil, 2014a). Por fim, verifica-se que memórias e costumes que estão arraigados no contexto cultural constituem uma característica individual de cada grupo familiar; porém, existe a possibilidade de as práticas alimentares contemporâneas contribuírem para a extinção das tradições alimentares.

### **O alimento e fatores relacionados: singularidades no gosto e preparo**

Os idosos relataram em diversos momentos, algo sobre as preparações que aprenderam com a família, algumas peculiaridades. Foi possível perceber que uma mesma preparação era feita de maneira diferente, substituindo um ou outro ingrediente, ou no próprio passo a passo relatado. Isso acontecia mesmo sendo receitas tradicionais da região, bastante conhecidas e consumidas por todos, pois o modo de preparo pode modificar-se de acordo com a região ou com o ambiente em que a pessoa está inserida. Podem-se observar esses fatores nas falas apresentadas no Quadro 1.

Observa-se que, mesmo tão próximos, e atualmente vivendo em uma mesma realidade, suas ascendências e com quem aprenderam, interferiram na forma como os idosos repassavam seus conhecimentos culinários.

Quadro 1. Memórias relatadas por pessoas idosas sobre preparações culinárias e memórias relacionadas com a família. Centro de Referência de Assistência Social São Gonçalo, Pelotas, RS, 2015

<b>Preparação</b>	<b>Como aprendeu</b>	<b>Memórias da pessoa idosa</b>
Moranga Caramelada	<p>BA: <i>“Antigamente como não tinha essas abóbora que tu já bota direto, eu dava uma cozinhada nela, depois eu botava o açúcar e botava no forno. Colocava o açúcar e ele derretia em cima...”</i></p> <p>FC: <i>“Na moranga tem que bota líquido, água, canela, cravo, ou bota a gosto o tempero que agrada, e o açúcar também a gosto, e aí deixa ela cozinha com um pouco de água pra fica uma calda e depois bota o açúcar e deixa engrossa a calda”.</i></p>	<p>Aprendeu essa forma de preparo com a mãe. Em sua fala relata habilidades culinárias com orgulho que sua mãe <i>“era cozinheira de mão cheia”</i>.</p> <p>Aprendeu essa forma de preparo com a mãe e a avó. Era rotina acompanhá-las, enquanto preparavam vários tipos de doces.</p>
Ambrosia	<p>FC: <i>“Na ambrosia, tu azeda o leite, bota canela em pau e deixa cozinha bastante, pega a mexe e bota bastante açúcar pra empedra e pega a mexe bastante pra ela não gruda na panela. Bota cravo, canela, bastante... tempero assim, a gosto, tempero de doce mesmo”.</i></p>	<p>Lembra da mãe, que ensinou a preparação, sempre incentivando os filhos a participarem das atividades e aprenderem a cozinhar, desde muito pequenos.</p>
Pudim de leite	<p>BA: <i>“É uma lata de leite condensado e uma de leite comum e caramela a forma, né! Na hora de bate no liquidificador eu sempre era muito exagerada, tinha que bota dois ovo e eu ia lá e botava seis”.</i></p>	<p>Foi ensinada pela mãe, e fazia de acordo com os costumes e ingredientes que ela utilizava. Caracterizou os ovos como sendo <i>“da colônia”</i>, demonstrando que as preparações eram bastante caseiras.</p>
Chimia	<p>DR: <i>“Eu tenho um fogão à lenha, né?, e tem que se, esse fogão a gás não dá. Aí, tu bota nos tachinho as panela, se tu qué bem esmagadinha aí tu bate no liquidificador e se não, tu bota ali, cozinha e esmaga ela... fica muito melhor! Esmaga ela e controla o açúcar</i></p>	<p>Em sua fala relata métodos culturais que diferenciam a qualidade da preparação, que a mãe utilizava, eram defendidos como um diferencial entre uma ótima preparação e uma preparação comum.</p>

	<i>e vai sempre batendo, mexendo sempre, sempre. Aí dali fica... a grossura que tu queira, o tanto de açúcar que tu queira, aí conforme tu qué. [...] goiaba, pêssego, figo”.</i>	
Arroz de leite	<i>DR: O arroz de leite, né?, quando eu vo faze ele, eu deixo o arroz de molho um pouquinho, senão ele fica duro; aí eu deixo ele de molho, só o arroz de molho, que aí ele fica mole né?, aí quando ele ta assim, lavo a panela, boto numa panela, boto o leite ali, e boto ele, boto o açúcar e aí ele cozinha. Aí eu boto nas tacinha, no pote e boto canela em cima, canelinha em pó por cima.</i>	Em meio a sua fala disse ter aprendido com a mãe e lembra, como um fato marcante, e ela preparar o arroz com leite para seu esposo (pai da pessoa idosa entrevistada). Atualmente, ela faz o mesmo em sua casa, com o respectivo esposo.
Figada	<i>DR: Eu descasco o figo, né?... lavo ele, dô uma cortadinha, pra entra o açúcar pra dentro, boto dentro d'uma panela, boto o açúcar e deixo ferve. Quando ele vai ficando assim, cor de ouro, eu vo pegando a colher e levanto a colher pra ver e, quando ele solta os fiozinhos, tá pronto.</i>	Aprendeu com a mãe. Lembra como se dava o processo na hora do preparo, com utensílios bastante tradicionais, que em suas palavras eram "tacho e colher de pá". Até hoje prepara com frequência, ensina as filhas e sempre transmite para as mesmas a cultura alimentar da família a partir das preparações que a avó das filhas tanto fazia...

A base das preparações culinárias é a matéria-prima envolvida. Ela serve como uma boa arma contra alimentos industrializados, pois o ideal de uma boa preparação é que ela tenha como apoio alimentos naturais para acompanhamento, pequenos ingredientes culinários para temperar e, em quantidades ainda menores, os produtos processados. Essa prática faz com que a preparação seja saudável e mantenha seu fator cultural, o que verdadeiramente pode ser chamado de alimento. Esse fator preserva a singularidade de cada preparação, em que cada grupo social utiliza-se de sua identidade cultural e alimentar, para uma alimentação completa e satisfatória (Brasil, 2014a). É imprescindível que o alimento responda a todos os requisitos sensoriais que uma preparação possa ter, tais como sabor e apresentação agradáveis aos olhos de quem o consome.

Essas necessidades podem ser atendidas pelo uso de temperos naturais que são acessíveis e uma boa escolha para colorir e dar sabor ao alimento.

Todos os entrevistados relataram ter horta em casa, mesmo que pequenas e improvisadas. Os temperos não faltavam. Alguns relatos revelaram o cultivo também de legumes e verduras:

*BA: “Ah, uma comida bem feitinha com tempero! Não um exagero de... sal; eu não boto muito, nem gordura, eu mesmo faço o meu tempero, no tato da mão eu olho, é bem pouquinho... eu procuro na colher, se tá muito, eu tiro, mas é bem temperadinha a comida... com cebola, com alho, com pimentão, eu gosto”.*

Fatores importantes para o prazer em consumir determinado alimento são o sabor, a variedade e a cor das preparações.

A variedade faz-se igualmente importante, para que o hábito alimentar não se torne algo sacrificante e monótono. Dentro da variedade entram as cores, que tornam a refeição muito mais atrativa aos olhos (Campos, Monteiro, & Ornelas, 2001; Brasil, 2010).

Os alimentos precisam ser selecionados, pré-preparados, temperados, cozidos, combinados a outros e apresentados na forma de pratos que possam ser apreciados. Essas ações culinárias, transmitidas de geração a geração, são dependentes do sabor, do aroma, da textura e da aparência para atender às vontades de quem consome o alimento (Brasil, 2014a).

O fato de o alimento ser simples e de fácil preparo não desvaloriza a receita pronta. Os idosos explicavam, de forma simples e sucinta, práticas bem peculiares em cada preparação mencionada. Em pequenos modos de preparo, se viam costumes e hábitos culturais muito bem estabelecidos (Quadro 1).

A comida "bem feita" era caracterizada como receita de fácil preparo, rápido e da família, conservando a simbologia do preparo e da rapidez, preservando o familiar, o caseiro, o materno, e ressaltando sempre os sabores, gostos pessoais e alguns truques que davam um toque todo especial ao alimento, servindo como marco da identidade familiar.

As falas ressaltam que o comer é algo prazeroso, mas sempre agregando a culinária como ponto de partida. É essa a qualidade, com sabor, visual e gosto da comida preparada no dia a dia do indivíduo, que serve de referência positiva para representações do grupo social (Canesqui, & Garcia, 2005).

Portanto, as memórias e costumes se estabelecem no contexto cultural de um indivíduo como uma característica de cada grupo familiar.

## **Fatores limitantes à manutenção da cultura alimentar: restrições e preferências alimentares**

A cultura é entendida como o conjunto de manifestações que expressam o modo de vida dos grupos sociais.

A dimensão cultural da alimentação se refere aos diferentes saberes, significados e valores que as pessoas atribuem aos alimentos, construídos junto com sua história de vida e com influência sobre as práticas alimentares atuais, incluindo mitos, tabus, crenças, costumes e práticas que compõem o saber popular sobre a alimentação. Talvez, a forma mais concreta de expressão desse saber seja a culinária (Brasil, 2014b).

Mais que qualquer outra prática, a alimentação tem sido apontada como a responsável pelas principais doenças crônicas não transmissíveis (Garcia, 2003). Como obstáculo para consumo de determinadas preparações, as pessoas idosas deparam-se com fatores relacionados a seu estado atual de saúde. É muito presente nas falas dos idosos a preocupação com a saúde e a presença de diversas restrições alimentares que, por indicação médica, eliminam ou restringem algumas preparações culinárias regionais que estes preservam em suas memórias e que gostariam de consumir:

ES: *“Já gostei, mas agora sô diabética, né?, aí parei um pouco de comê. [...] Comia doce, agora não como mais”*.

BA: *“Ah, naquela época era bastante alho que ela botava [mãe], temperinho verde, louro no feijão e se temperava com graxa, botava toucinho, botava linguiça de porco. [...] Banha, eu não uso mais, a graxa não uso mais. [...] Toucinho no feijão, eu não uso mais, carne muito gorda, eu também não uso mais. [...] Não dá pra comê porque é muito pesado”*.

Manter a saúde envolve a alimentação e os diversos fatores que fazem o consumo de determinados alimentos um ato nocivo para si mesmo (Guterres, Siviero, & França, 2008). Os prazeres no consumo de determinados alimentos surgem acompanhados por inquietações e sentimento de culpa em relação à saúde (Garcia, 2005).

Falas como "o doutor mandou", "o doutor proibiu" são frequentes nos relatos, gerando muitas vezes um novo estilo alimentar. O estado de saúde tem influência no consumo de alguns alimentos, podendo por vezes se tornar um hábito:

VS: *“O mamão, aí, eu tenho dois pé, e eu como mamão... o doutor mando, eu como mamão”*.

Contudo, o que também se torna frequente na presença dessas restrições é o fato de que o indivíduo tenta de uma forma ou de outra não abrir mão do convívio social, dos gostos e dos prazeres alimentares. Isso porque em alguns momentos a pessoa idosa vê o problema de saúde como um obstáculo, e não como uma completa perda da cultura e dos costumes que herdou da família.

Abrir mão de todas as preparações não é a única opção vista por eles, mas sim, uma diminuição levando à constante tentativa de equilíbrio. Comer vai além de simplesmente ingerir um alimento; torna-se constantemente um acontecimento social, refletindo os vínculos com a cultura e com o prazer pelo gosto do qual não se abre mão (Vilarino, & Lopes, 2008).

FC: *“Eu antes tinha preferência por qualquer coisa, mais no doce, mas eu perdi 25kg que o médico mandou eu pará com o doce. [...] Eu já comi três, quatro vez cada prato cheinho de bolo e agora a metade de um prato eu já to satisfeito”*.

Os valores e costumes são internalizados e mostram-se resistentes às mudanças alimentares. Em contrapartida, o envelhecimento propõe um estado de vulnerabilidade em relação à saúde, gerando um impasse por vezes difícil de ser contornado (Guterres, Siviero, & França, 2008). Oscilar entre a preocupação com a saúde e o desejo de comer algo que apetece, é um ato constante e natural. A herança alimentar que estruturou o gosto e o costume é permanente nas práticas alimentares, podendo sofrer adequações, porém não se perde (Garcia, 2005; Vilarino, & Lopes, 2008).

É preciso propor uma orientação alimentar que não restrinja alimentos ou preparações, sem levar em conta o que isso pode acarretar. Resultados positivos são gerados a partir da sugestão de um leque de substituições que considere todos os aspectos econômicos e socioculturais envolvidos na alimentação, preservando os aspectos simbólicos que fazem parte desse processo, chegando mais próximo de mudanças e resultados desejáveis na saúde do indivíduo (Garcia, 2005).

## Considerações finais

A escolha de determinados alimentos e preparações é um elemento de identidade entre os idosos e influencia seu consumo alimentar. Porém, a transição alimentar em curso traz fatores adversos que acabam limitando as escolhas e as opções de consumo dessas pessoas.

Concomitantemente a isso, percebe-se que as memórias relacionadas à família e à alimentação ainda estão presentes e têm sido mantidas mesmo nas adversidades e limitações econômicas, geográficas e de saúde do grupo. As peculiaridades, os gostos e as preferências são características individuais e demonstram como a cultura alimentar interfere nas escolhas, no modo de preparo e nos costumes relacionados à socialização com a família e com a troca de saberes.

Esta pesquisa está longe de esgotar o assunto, mas reforça a literatura, pois é necessário que profissionais de saúde considerem e valorizem os fatores apresentados e se utilizem deles como uma ferramenta nas ações de promoção da saúde e de vínculo.

## Referências

- Abreu, E. S., Viana, I. C., Moreno, R. B., & Torres, E. A. F. S. (2001). Alimentação mundial: uma reflexão sobre a história. São Paulo, SP: *Saúde e Sociedade*, 10(2), 31-34. Recuperado em 30 dezembro, 2017, de: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-12902001000200002>.
- Brasil. (2009). Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. *Orientações Técnicas Centro de Referência de Assistência Social*. Brasília, DF.
- Brasil. (2010). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Preparações Regionais Saudáveis - Mais saúde nas mesas das famílias do Programa Bolsa Família*. Brasília, DF.
- Brasil. (2012). Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. *Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas*. Brasília, DF.
- Brasil. (2013). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Política Nacional de Alimentação e Nutrição*. Brasília, DF.
- Brasil. (2014a). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. (2ª ed.). Brasília, DF.
- Brasil. (2014b). Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome Coordenação-Geral de Educação Alimentar e Nutricional (CGEAN/ MDS) Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição (OPSAN) Universidade de Brasília, UnB. *Ideias na mesa. Educação Alimentar e Nutricional: uma estratégia para a promoção do Direito Humano à Alimentação Adequada*.

Brasil. (2015). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Alimentos Regionais Brasileiros*. (2ª ed.). Brasília, DF.

Brasil. (2018). Ministério do Desenvolvimento Social, MDS. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, SESAN. *Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional*. Brasília, DF.

Campos, M. T. F. R., Monteiro, J. B. R., & Ornelas, A. P. R. C. (2000). Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. Campinas, SP: *Revista de Nutrição*, 13(3), 157-165. Recuperado em 30 dezembro, 2017, de: <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732000000300002>.

Canesqui A. M. (2005). Mudanças e Permanências da Prática Alimentar Cotidiana de Famílias de Trabalhadores. In: Canesqui, A. M., & Garcia, R. W. D. *Antropologia e nutrição: um diálogo possível*, 167-210. (20ª ed.). Rio de Janeiro, RJ: Editora Fiocruz.

Canesqui, A. M., & Garcia, R. W. D. (2005). *Antropologia e nutrição: um diálogo possível. Antropologia e Saúde*. (20ª ed.). Rio de Janeiro, RJ: Editora Fiocruz.

Castro, I. R. R., Souza, T. S. N., Maldonado, L. A., Caniné, E. S., Rotenberg, S., & Gugelmin, S. A. (2007). A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. Campinas, SP: *Revista de Nutrição*, 20(6), 571-588. Recuperado em 30 dezembro, 2017, de: <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732007000600001>.

Daniel, J. M. P., & Cravo, V. Z. (2005). Valor Social e Cultural da Alimentação. In: Canesqui, A. M., & Garcia, R. W. D. *Antropologia e nutrição: um diálogo possível*, 57-68. (20ª ed.). Rio de Janeiro, RJ: Editora Fiocruz.

Diez-Garcia, R. W. D., & Castro I. R. R. (2011). A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. Rio de Janeiro, RJ: *Ciência & Saúde Coletiva*, 16(1), 91-98. Recuperado em 30 dezembro, 2017, de: [http://bdpi.usp.br/bitstream/handle/BDPI/7443/art\\_DIEZ-GARCIA\\_A\\_culinaria\\_como\\_objeto\\_de\\_estudo\\_e\\_2011.pdf?sequence=1](http://bdpi.usp.br/bitstream/handle/BDPI/7443/art_DIEZ-GARCIA_A_culinaria_como_objeto_de_estudo_e_2011.pdf?sequence=1).

El-Kareh, A. C. (2013). Comer papagaio e ser brasileiro: receitas culinárias e construção da identidade brasileira. Rio de Janeiro, RJ: *Revista Demetra*, 8(Supl.1), 289-308. Recuperado em 30 dezembro, 2017, de: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/6651>.

Fazzio, D. M. G. (2012). Envelhecimento e qualidade de vida - uma abordagem nutricional e alimentar. *Revista Revisa*, 1(1), 76-88. Recuperado em 30 dezembro, 2017, de: <http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/15>.

Garcia, R. W. D. (2003). Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. Campinas, SP: *Revista de Nutrição*, 16(4), 483-492. Recuperado em 03 novembro, 2017, de: <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732003000400011>.

Garcia, R. W. D. (2005). Alimentação e Saúde nas Representações e Práticas Alimentares do Comensal Urbano. In: Canesqui, A. M., & Garcia, R. W. D. *Antropologia e nutrição: um diálogo possível*, 211-225. (20ª ed.). Rio de Janeiro, RJ: Editora Fiocruz.

Guterres, L. S., Siviero, J., & França, M. C. C. C. (2008). Basta aprender para alterar? Reflexões antropológicas sobre percepções e práticas alimentares no envelhecimento. In: *26ª Reunião Brasileira de Antropologia*. Bahia, Brasil.

Hernández, J. C. (2005). Patrimônio e Globalização: o caso das culturas alimentares. *In: Canesqui, A.M., & Garcia, R. W. D. Antropologia e nutrição: um diálogo possível*, 129-145. (20ª ed.). Rio de Janeiro, RJ: Editora Fiocruz.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2002). *Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios*. Recuperado em 03 novembro, 2015, de: <http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/25072002pidoso.shtm>.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2011). *Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil*. IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro, RJ: IBGE.

Maciel, (2005). Identidade Cultural e Alimentação. (cap.2). *In: Canesqui, A. M., & Garcia, R. W. D. (Orgs.). Antropologia e nutrição: um diálogo possível*, 48-55. Rio de Janeiro, RJ: Editora FIOCRUZ. (306p.). (Coleção Antropologia e Saúde)

Maia, R. P., Kubo, S. E. A. C., & Gubert M. B. (2014). Diferenças no consumo alimentar de adolescentes na Região Centro-Oeste e outras regiões brasileiras. *Revista Demetra*, 9(1), 147-162. Recuperado em 03 novembro, 2017, de: doi: 10.12957/demetra.2014.7286.

Minayo, M. C. S. (2014). *O desafio do conhecimento. Pesquisa qualitativa em saúde*. (14ª ed.). São Paulo, SP: Hucitec Editora.

Moreira, S. A. (2010). Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos. *Ciência e Cultura*, 62(4), 23-26. Recuperado em 03 novembro, 2017, de: [http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0009-67252010000400009](http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252010000400009).

Oliveira, R. M. (2012). Para além da terra: acesso ao território e aos frutos da terra pelos povos tradicionais do cerrado. *Ateliê Geográfico*, 6(3), 163-177. Recuperado em 03 novembro, 2017, de: doi:10.5216/ag.v6i3.21065.

Pons, S. C. (2005). Pontos de Partida Teórico-metodológicos para o Estudo Sociocultural da Alimentação em um Contexto de Transformação. *In: Canesqui, A.M., & Garcia, R. W. D. Antropologia e nutrição: um diálogo possível*, 101-126. (20ª ed.). Rio de Janeiro, RJ: Editora Fiocruz.

Rio Grande do Sul. (2014). Casa Civil. *Coordenação de Atividades e Pesquisa em Gastronomia. Copa 2014: a gastronomia regional entra em campo*. Porto Alegre, RS.

Romanelli, G. (2006). O significado da alimentação na família: Uma visão antropológica. *In: Simpósio Transtornos alimentares: anorexia e bulimia nervosas. Medicina (Ribeirão Preto. Online)*, 39(3), 333-339. Recuperado em 03 novembro, 2017, de: doi: <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v39i3p333-339>.

Saglio-Yatzimirsky, M. C. (2006). A comida dos favelados. São Paulo, SP: *Estudos avançados*, 20(58). Recuperado em 03 novembro, 2017, de: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-40142006000300014>.

Santos, R. (2012). A força da cultura local: a manutenção da produção de guisados frente a expansão da cana-de-açúcar em Miai de Baixo-Coruripe, AL. *Ateliê Geográfico*, 6(3), 12-27. Recuperado em 03 novembro, 02/07/2018 2017, de: <https://www.revistas.ufg.br/atelie/article/viewFile/4962/12363>.

Vilarino, M. A. M., & Lopes, M. J. M. (2008). Envelhecimento e saúde nas palavras de idosos de Porto Alegre. Porto Alegre, RS: *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 13(1), 63-77. Recuperado em 03 novembro, 2017, de: <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/6948/4216>.

**Agradecimento:** a Profa. Athany Gutierres da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) pela revisão final do manuscrito.

Recebido em 02/04/2018

Aceito em 30/06/2018

---

**Raquel Machado Martin** - Graduanda em Nutrição. Faculdade de Nutrição. Universidade Federal de Pelotas, UFPel.

E-mail: raquelmartins993@gmail.com

**Ivana Loraine Lindemann** - Professora Doutora da Universidade Federal da Fronteira Sul, UFF.

E-mail: ivanaloraine@hotmail.com

**Chirle de Oliveira Raphaelli** – Nutricionista. Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos. Universidade Federal de Pelotas, UFPel.

E-mail: chirleraphaelli@hotmail.com