

Sentidos do Comer

IACI.
EDITORA

NÚMERO

1

MARÇO/2019
ISSN: 2675-7052



Arroz
com
Feijão

APRESENTAÇÃO

A Revista *Sentidos do Comer* se revela como um sonho da Lydiane e da Nathália, idealizadoras do IACI, e compõe um dos projetos da frente de informação do IACI, o qual eu tenho muito orgulho de fazer parte. A Revista foi pensada com muito carinho e cuidado, e busca trazer uma visão mais holística do ato de comer. Assim, almejamos criar um espaço para estudantes, profissionais da saúde e de outras áreas para refletirem sobre o universo de dimensões que revestem a comida e o alimento, na tentativa de ultrapassar a visão biologicista que permeia ainda a Nutrição.

Segundo Crotty (1993)¹, as práticas alimentares abrangem duas acepções: aquela posterior à ingestão do alimento e da comida, e que está relacionada ao universo da biologia (fisiologia e bioquímica), e aquela anterior à ingestão. Esta última está relacionada às questões socioculturais e simbólicas, ou seja, à natureza social do comer. No entanto, segundo a autora, no campo da Nutrição dá-se pouco valor a segunda acepção, visto que a formação e as pesquisas dão enfoque maior

aos aspectos pós-deglutição e acabam esquecendo que antes de se nutrir, o ser humano se alimenta².

Nesse sentido, se faz necessário um espaço para pensarmos a comida e o alimento além do seu caráter utilitário e do seu conteúdo nutricional de forma a discutir as demais nuances que o verbo comer possui. Esperamos que a Revista *Sentidos do Comer* possa levantar questões socio-culturais, afetivas e simbólicas que permeiam a tríade comer, alimentar e nutrir, e que ainda são pouco discutidas. Além disso, acreditamos que a Revista possa favorecer importantes reflexões, assim como a construção de conhecimentos e o compartilhamento de saberes sobre o comer e os seus sentidos.

Em cada edição da Revista há um tema central diferente e os textos são distribuídos nas seguintes temáticas: (i) *alimentação e cultura* - discussão da alimentação enquanto um fenômeno cultural e dos aspectos sociais do comer; (ii) *antropologia e história da alimentação* - discussão da relação sujeito-alimento e dos aspectos históricos do comer; (iii) *comida e emoções* - discussão do papel afetivo da comida e

da dimensão psicossocial da alimentação; (iv) *prática e vivências clínicas* - relato e discussão de casos relacionados ao tema central; (v) *palavra do especialista* - artigos de opinião de profissionais especialistas. Ademais, temos uma seção especial com *contos e crônicas*, e *poemas* remetendo ao tema central abordado em cada edição.

A Revista *Sentidos do Comer* convida aqueles que se interessam pelas temáticas abordadas e que gostariam de colaborar com um texto a enviá-lo para a nossa equipe de revisores. Gostaríamos também de incentivar estudantes e profissionais a se aventurarem pelo mundo da escrita e trazerem as suas impressões sobre o comer. Quem sabe o seu texto não seja publicado em uma das nossas edições? Para isso, basta enviá-lo para o e-mail: contato@institutoaci.com, com o assunto: Revista Sentidos do Comer e o nome da temática de interesse para publicação. No *site* do IACI, estão descritas as normas e as orientações de submissão para a Revista.

Hugo Vilhena

Nutricionista CRN-9: 18912 (UFMG), Pós-graduado em Comportamento Alimentar (IPGS), Mestrando em Nutrição e Saúde (UFMG), Membro do Grupo de Pesquisa de Intervenções em Nutrição (GIN) - UFMG. Capacitado pelo Método ACI (IACI), Revisor da Revista *Sentidos do Comer*.
E-mail: hugo_mv Souza@hotmail.com
Instagram: [hugomvilhena](https://www.instagram.com/hugomvilhena)

¹ Crotty P. The value of qualitative research in nutrition. *Annual Review of Health and Social Sciences*, 1993; (3):109-118.

² Zuin LFS, Zuin PB. Alimentação é cultura - aspectos históricos e culturais que envolvem a alimentação e o ato de se alimentar. *Nutrire*, 2009; 34(1): 225-241.

Arroz com Feijão

- 4 **Em defesa do arroz com feijão**
- 5 **Quem come arroz com feijão?**
- 8 **Um mergulho na história...**
- 11 **O arroz com feijão no prato das brasileiras**
- 14 **História sobre comida e afeto...**
- 16 **A culpa agora é do arroz e feijão**
- 18 **A liberdade de comer arroz com feijão**
- 20 **Poema**
- 21 **Os vários sentidos do comer**
- 23 **História da Alimentação no Brasil**

EDITORIAL

Em defesa do **arroz com feijão**

Estávamos em uma conversa entre conhecidos, em um típico almoço de domingo. Conversávamos sobre rotina, trabalho, correria e, é claro, o tema alimentação surgiu na roda, e, sobre esse assunto, um homem começa a compartilhar os esforços que têm buscado fazer nos últimos meses para oferecer todas as noites refeições saudáveis e nutritivas para os seus três filhos. Empolgado, ele comenta como tem se empenhado em cozinhar, em variar os tipos de legumes e verduras e se aventurar em receitas diferentes. **“A única coisa que falta”, ele disse com um semblante de infelicidade: “é tirar o arroz e o feijão”.**

Foram precisos alguns minutos para que aquela frase fizesse algum sentido. Afinal, por que alguém se esforçaria para retirar de sua mesa uma combinação de alimentos rica em tantos sentidos?

Porém, infelizmente, esse é um exemplo de uma situação cada vez mais comum em nossos círculos sociais e também dentro dos consultórios. O arroz com feijão, combinação antes considerada indispensável no dia a dia da mesa brasileira, começou a figurar - no boca a boca da população e até mesmo de alguns profissionais de saúde - entre os “culpados da vez” pelo aumento das taxas de doenças crônicas e obesidade dentro a população. Porém, tirar esses alimentos do prato tem doído no coração, na cultura, na nutrição, na história do brasileiro e temos visto essas lágrimas mais do que imagináramos dentro dos nossos consultórios.

Essa dor se explica por toda a riqueza que a combinação arroz com feijão representa para nós brasileiros. Além de ser um prato nutritivo (que infelizmente tem sido vítima do atual terrorismo infundado ao carboidrato), o arroz com feijão carrega história e herança, carrega simbolismos e significados, carrega cultura. Carrega afeto por meio das receitas passadas de geração em geração e esconde carinho em cada tempero e jeito peculiar de prepará-lo. Carrega a familiaridade de uma combinação que une pontos distantes desse país enorme, mas ao mesmo tempo a individualidade de quem opta colocar o arroz por cima ou por baixo do feijão. Carrega história

dos nossos antecedentes e conta a trajetória daqueles que vieram antes de nós. Carrega a marca do brasileiro, que o acolheu como identidade. **Excluir o arroz de feijão das nossas mesas, além de desnecessário, representa uma perda muito maior do que imaginamos.**

E é em defesa do arroz com feijão que se inspira a primeira edição da Revista *Sentidos do Comer*. Explorando os diversos sentidos e significados dessa combinação, esperamos que aqui, nas próximas páginas, você (re)descubra a importância que esses alimentos têm para nós e entre nessa luta pela defesa desta importante combinação conosco, lembrando o carinho daquela cozinha perfumada com o cheiro de feijão novinho.

Boa leitura! ■

Nathália Petry e Lydiane Bragunci
Organizadoras da Revista Sentidos do Comer



PALAVRA DO LEITOR

Quem come arroz com feijão?

Procurando entrar em contato com o comedor brasileiro, fizemos uma enquete nas nossas redes sociais (@institutoaci), no dia 11 de fevereiro de 2019, pesquisando qual era o papel do arroz e feijão na vida dos brasileiros que nos acompanham! Veja o que os nossos votantes compartilharam conosco (média de 500 participantes)!

Você come arroz com feijão com frequência (mais de três vezes na semana)?



Considera a combinação é base da sua alimentação?



Sua família costuma/costumava comer feijão com arroz na sua infância?



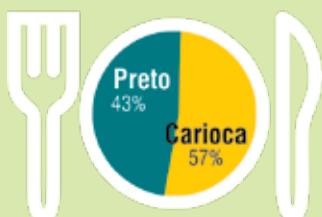
Você tem memórias afetivas com o feijão com arroz?



Agora, curiosidade! Arroz em cima do feijão ou embaixo?



Feijão preto ou carioca?



Já sentiu ou sente culpa ao comer arroz com feijão?



Tenta evitar ou diminuir o consumo desses alimentos?



Você tem memórias com o arroz e feijão?

COMIDA DE VÓ

- Saudades do arroz com feijão da minha avó
- Feijão da minha vó! Ninguém nunca fez igual. Só ele e um arroz já era o suficiente.
- Cresci ouvindo minha avó dizer que feijão com arroz nos deixava mais fortes e com cabelos bonitos.
- Sopa de feijão com arroz na casa da minha avó no inverno! Todos os dias pras netas! Melhor prato.
- Minha avó que já morreu fazia bolinho de feijão para eu comer.
- Quando eu ia pra casa da minha avó e ela separava o feijão antes de colocar o tempero.
- Comida fresca preparada pela minha avó.
- Aquele arroz com feijão fresquinho da casa da avó, temperado com louro e bacon!
- A minha vó sempre fazia feijão com arroz, como se fosse uma sopinha para os dias de chuva.
- Lembro de comer sempre na casa da minha bisavó, com meu irmão mais velho, quando éramos crianças.
- Lembro da panela de feijão que ficava o dia todo no fogão a lenha da minha avó. E lembro dela me ensinando a comer "capitão" (comer com a mão) com couve.
- Sempre amei arroz! Quando tinha 5 anos eu comia feijão que minha avó fazia, direto da geladeira, frio kkk
- Arroz casado (arroz com feijão juntos) que minha vó adora fazer.
- Quando ficava doente, minha avó fazia um arroz bem quentinho, mas sem o feijão.

- Me lembra os almoços na casa da minha avó.
- A avó/mãe dando o capitão ("pegado"/pregado do baião de dois amassado na mão).
- Minha avó fazia bolinho de arroz, feijão e farinha, enrolando com a própria mãe. Era o bolinho mais gostoso!
- O feijão com arroz da minha vó (falecida) não tem igual. Época que ele morreu fui almoçar e era bem parecido, comecei a chorar.
- Aquela comida simples da vó, porém a mais gostosa do mundo.
- Bolinho de feijão com farinha de mandioca e arroz que minha avó fazia pra comer.
- Cheirinho de feijão fresco na casa da avó, no fogão a lenha!

LEMBRANÇA COM AVÓ

- Meu avó preparava feijão com farinha de milho. todos os dias pras netas! Melhor prato!
- Quando eu era criança, meu avó costumava preparar bolinhos de arroz e feijão para o meu almoço.
- Meu avó cozinhava feijão para mim... Ele fazia pirão (feijão + farinha). Era temperado com amor.

COMIDA DE MÃE

- Lembranças da minha mãe preparando o arroz e feijão, aquele cheirinho de alho e cebola.
- Minha mãe faz o feijão preto. Diz ser uma mini-feijoada! Ouço isso desde criança!

- Cozinhar e minha avó fazer no fogão de lenha.
- O arroz com pequi da minha mãe e a farofa de feijão com torresmo.
- Me faz lembrar a casa da minha mãe já que lá tem arroz e feijão todos os dias.
- Minha comida conforto. Gostinho de casa, de mãe.
- Mamãe fazia trouxinha de arroz/feijão na folha de alface e papai era o campeão do mexido.
- Me lembra a minha mãe que sempre prepara para comermos juntas, porque sabe que eu amo muito feijão.
- Quando minha mãe batia o feijão e fazia arroz fresquinho e fígado. Delícia!
- Cheiro do tempero com alho pela casa... Saudades da mãe.
- Chegar em casa e ter arroz e feijão fresco feito pela mãe... Não tem coisa melhor!
- É uma das comidas que me lembra casa de mãe!
- Feijão escaldado/com farinha da minha mãe nos dias de chuva...
- Sempre que cozinhava feijão em casa, minha mãe fazia pra gente "feijão inteiro", que é o feijão sem refogar. Coloca gordurinha no prato, joga o feijão quente, um pouquinho de arroz.
- Arroz quentinho, mais molhadinho, me lembra da casa da minha mãe. Retorno à infância.
- Quando minha mãe fazia uns bolinhos com um grãozinho em cima e dizia que era "cajuzinho"...rs
- A melhor comida que minha mãe prepara é o baião de dois, que leva arroz e feijão.
- Moro longe da minha mãe e é a comida que ela sempre fez. E também amo muito o sabor do feijão!
- Mãe dando um pratão de arroz/feijão pra mim e minha irmã, cada colherada para uma.

- A sopa de feijão da minha mãe! Casei e quando bate a saudade de casa ligo mandando ela fazer sopa de feijão kkkk

MEMÓRIAS COM O PAI

- As clássicas feijoadas feitas pelo meu pai no inverno gaúcho.
- Quando criança, meu pai fazia meu prato e amassava o feijão.
- Quando meu pai juntava tudo na panela para o jantar e dizia que a “gororoba” estava pronta... kkk
- O feijão é a comida favorita do meu pai e minha, comíamos com meu avô.
- Quando criança, meu pai desenhava carinhas no mexido de arroz e feijão para nos divertir.

RECEITAS E PREPARAÇÕES

- Aqui no Ceará temos o baião de dois, que junta os dois com nata e queijo. Melhor comida! Fugia da minha casa pra ir pra casa da vizinha comê-lo.
- Feijão com farinha, escaldado, e um pouquinho de arroz, com ovo, gema mole kkk

GOSTO DE INFÂNCIA

- Segunda a sexta, toda a minha infância.
- Infância, temperinho de casa.
- Me lembra a segunda-feira quando criança. Chegava da escola e minha mãe tava terminando de cozinhar.
- Lembro de, na infância, comer feijão com pão. E era bom!
- Quando criança, eu catava todos os grãos de feijão, comia um por um, e só depois comia o resto.
- Minha madrinha me cuidava na infância e ela faz o melhor feijão da vida! Eu sempre associo com ela.

- Moro em São José dos Campos, mas sou do Rio de Janeiro. O feijão preto me lembra de onde vim.
- Arroz com o caldinho do feijão, um almoço no interior, infância.
- Arroz com feijão dá uma sensação de pertencimento, conforto, raízes.

FAMÍLIA EM VOLTA DA MESA, GOSTO DE CASA

- Arroz com feijão lembra sempre os almoços em família... Quando se reunia e tinha tempo.
- Lembra almoço na casa de mãe. Todo mundo junto. Suco de laranja. Desenho na TV.
- O almoço de domingo na casa da vó, com toda família reunião. Que saudades!
- Tem gosto de família comendo junto, conversas e risos. Amo!
- Comida de mãe, avós, família reunida, inclusive a única preparação de uma refeição deliciosa...
- Família reunida, saciedade, amor fraternal, calor humano.
- Me lembra família! Quando reunimos sempre tem um arroz com abóbora e feijão.
- Arroz com feijão lembra família reunida à mesa, lembra comida de mãe.

MEMÓRIAS NÃO MUITO BOAS

- Em um certo tempo, era a única coisa que tínhamos na mesa.
- Fiz uma dieta restritiva em que a médica me proibiu de comer feijão... até hoje tenho vergonha...

- Ser forçada a comer nos almoços.
- Memória ruim vale? Nunca gostei de feijão e fui forçada pela família a comer na infância e adolescência...
- Década de 80. Inflação nas alturas. Muitas vezes não dava para comprar carne. Era arroz e feijão!

OUTROS

- Durante a faculdade, em semestres mais movimentados, a alimentação na faculdade Continuou...
- É “brasileiro”.
- Não como feijão. Aprecio muito grão de bico, lentilha, ervilha... Mas feijão só o branco, salada.
- Minha mãe fazia e ainda faz feijão religiosamente todas as terças e sextas!
- Arroz e feijão dá gostinho de prato base, que quando preparado com carinho fica muito bom!
- Meu marido preparava para mim quando namorávamos, para me conquistar.
- Meus avós plantavam na fazenda e lembro de ajudar a separar o grão da vagem.
- Me lembra quando eu não tinha uma relação conturbada com a comida. ■



HISTÓRIA DA ALIMENTAÇÃO

Um mergulho na história do feijão com arroz

Que o arroz e o feijão são a base da cultura alimentar brasileira é de conhecimento universal. O que nem sempre se sabe é a história desses dois elementos e como tal combinação passou a ser marca da nossa tradição gastronômica.

Segundo pesquisadores, o feijão está entre os alimentos mais antigos da história da humanidade. Achados de cerca de 10.000 a.C. contam de feijões cultivados no sítio arqueológico de Guitarrero, no Peru, reforçando indícios de sua origem na América do Sul, sendo disseminado, posteriormente, para o restante do mundo.¹

Cascudo (2005)², revela que no Brasil, “por ser de cultura fácil e cômoda, o feijão parece ter nascido para as tarefas femininas, brotando ao redor das casas (...) fixando o indígena nas labutas diárias ao colonizador e sem tempo útil para as colheitas distantes de outras plantas de sua tradicional ementa”.

Tanto a cultura do feijão quanto a da mandioca (daí a mistura do feijão com a farinha de mandioca) tiveram a função de retardar e, posteriormente, quase anular o nomadismo cíclico dos ameríndios. “O feijoal pertence à classe das plantas que acompanha o deslocamento do homem. E mais, especificamente, da família, porque constitui labor das mulheres o plantar e o colher.”²

Além dos indígenas, também os escravos africanos desenvolveram a cultura da leguminosa em solo brasileiro – “o feijão apareceu aos olhos da cunhã, cozinheira e amásia o reforço mais imediato para completar a refeição. Os filhos foram logo depois da desmama habituados ao caldo de feijão e a mastigá-lo com qualquer carne, na forma de cozido que o português amava repetir no Brasil. Os primeiros brasileiros não dispensaram o prato nacional por excelência”, comenta Cascudo (2005)², numa boa síntese da popularização do que viria a ser a feijoada.

Os feijões mais populares no Brasil são do gênero *Phaseolus*, mas foi contribuição dos africanos a utilização do feijão-fradinho (gênero *Vigna*) no preparo do famoso acarajé. Não é acaso que esta região brasileira (Bahia) com a maior concentração de escravos africanos e seus descendentes exiba o bolinho de feijão como protagonista à mesa¹.

Tendo sua origem influência indígena e/ou africana, o feijão no Brasil passou a ser a refeição principal, o sustento e



a força promotora de energia para os bandeirantes ou tropeiros. Em suas expedições, *"o feijão ficava para as horas de pouso, armado o acampamento, esperando a fervura das panelas de barro ou de ferro, erguidas nas trempes, à luz das fogueiras vigilantes"*².

O arroz, por sua vez, tem suas origens no sudeste asiático, mais especificamente nas províncias de Bengala, Assam e Mianmar. Registros antigos sobre a cultura do cereal são descritos na literatura chinesa há cerca de 5.000 anos.³

De cultivo muito antigo também no Japão, Filipinas, e na Pérsia, o arroz não era conhecido nos países do Mediterrâneo até que os árabes passaram a cultivá-lo na foz do Rio Nilo. Foram eles os responsáveis pela introdução do arroz na cultura ocidental, iniciando-se seu plantio principalmente pela Espanha, que se encarregou de disseminar a iguaria pelas Américas.³

No Brasil, apesar dos registros de cultivos de algumas variedades selvagens do cereal, não há indícios de que estes faziam parte do costume alimentar dos nativos. Assim, a cultura do arroz se espalhou no Brasil por influência portuguesa. *"O rei D. João III mandava dar aos jesuítas, que vieram catequizar, um tanto de mandioca e arroz e um cruzado cada mês"*^{2,3}

Diferentemente do feijão no Brasil colônia, o arroz *"não foi comida de escravos nem farnel de viajantes. Sozinho não fartava ninguém, como a farinha seca ou o milho cozido. A cultura não era fácil. Os plantios nos alagados exigia atenções e cautelas"*. Seu consumo, entretanto, passou a ser popularizado em meados do século XVIII, quando a coroa portu-

guesa autorizou o estabelecimento da primeira fábrica de beneficiamento do grão no Rio de Janeiro. A inclusão do arroz no fornecimento da alimentação regular do exército na regência de D. João VI favorece o seu incremento na cultura alimentar tupiniquim².

A literatura não registra ao certo quando se inicia a combinação intuitiva entre o arroz e o feijão entre os brasileiros. Há apenas afirmações desta mistura ser um prato popular no Ceará: o baião de dois, registro esse feito em 1954².

Com diferentes tipos de temperos e formas de preparo, o casamento entre

...o feijão no Brasil passou a ser a refeição principal, o sustento e a força promotora de energia para os bandeirantes ou tropeiros...

o arroz e o feijão não atende apenas ao paladar tipicamente brasileiro, mas também às nossas demandas nutricionais. Juntos, o cereal e a leguminosa apresentam a perfeita combinação de aminoácidos essenciais. A lisina, deficiente no arroz está presente no feijão e a metionina, em baixas concentrações no feijão, é suprida pela presente no arroz. Enquanto o cereal é apontado como um alimento de alto índice glicêmico, a leguminosa, com suas altas concentrações de fibras, trata de contribuir para a redução deste índice na mistura.

A contribuição desses alimentos para o equilíbrio alimentar é muito marcante em minha trajetória acadêmica. Recordo-me bem de um trabalho científico, com o qual tive a oportunidade de contribuir na graduação, tornando-se inclusive tema do meu trabalho de conclusão de curso, em que avaliamos o desenvolvimento infantil de amostra representativa de uma população residente na zona rural de Minas Gerais. Após avaliarmos o consumo alimentar, antropometria e analisarmos as amostras de sangue das crianças, qual não foi a nossa surpresa ao nos depararmos com resultados muito melhores em relação ao esperado. Apesar do baixo consumo de proteína animal pela população, o que já era esperado pela situação econômica do público em questão, a presença robusta do arroz com feijão na dieta regular garantiu o desenvolvimento estatural adequado, bem como índices relativamente bons de ferro, zinco e cobre séricos nessas crianças. Foram resultados surpreendentes.

Constituindo-se **a combinação de alimentos mais democrática da nossa história, com presença garantida nos pratos de ricos e pobres, o arroz com o feijão vem perdendo espaço na mesa dos brasileiros ao longo das décadas.**

Dados da Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revelam uma redução em 23% na participação do arroz e de 30% do feijão nas casas dos brasileiros entre 1974/1975 e 2002/2003⁴. Já entre os períodos de 2002-2003 e 2008-2009 esta redução foi de 40,5% para o arroz e de 26,4% para o feijão⁵.

A globalização, com sua consequente perda das tradições culinárias, associada ao hábito cada vez mais frequente de fazer das refeições fora de casa contribui sobremaneira para a ausência da participação do arroz com feijão na alimentação regular da nossa população. Os efeitos disso são expostos por trabalhos científicos revelando que a sua não escolha parece estar associada a práticas alimentares menos saudáveis e risco aumentado de sobrepeso/obesidade^{6,7}.

O terrorismo nutricional, ou “nutricionismo”, termo cunhado pelo pesquisador australiano Gyrogy Scrinis, que se refere ao ato de reduzir o alimento a nutrientes (ex.: arroz = carboidratos) também contribui para o nosso distanciamento da dupla, distorcendo a apreciação da qualidade dos alimentos sob a ótica do cientificismo exacerbado⁸.

Desconsiderar toda a representação simbólica e sociocultural do arroz e o feijão e reduzi-los a grupos de macronutrientes significa muito mais

que uma mudança em nosso padrão alimentar. Simboliza o desapego às nossas raízes, à importância da nossa historicidade e singularidade enquanto povo. Uma árvore sem raízes não pode ser uma árvore, não pode se erguer, exibindo toda a sua exuberância. Mais do que a força da nossa biologia, a cultura do arroz com feijão representa a força da nossa identidade.

Que possamos, enquanto profissionais de saúde e enquanto profissionais da nutrição, trabalhar no sentido de aproximar as pessoas da comida, parte essencial da nossa história. Que possamos atuar na perspectiva de garantir que as pessoas, mais do que se alimentar de maneira saudável, possam se relacionar com os alimentos de maneira equilibrada e, porque não, comendo arroz com feijão diariamente. Que possamos compreender que nossa força e saúde vão além do sentido biológico e que elas podem ser restabelecidas no percurso do resgate às nossas origens alimentares. ■

Referências:

- 1 Fernandes C. Viagem gastronômica através do Brasil. 6 ed. São Paulo: Senac; 2000.
- 2 Cascudo, Luís da Câmara. História da alimentação no Brasil. 4 ed. São Paulo: Global editora; 2005.
- 3 Bottini RL. Arroz: história, variedades, receitas. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2008.
- 4 Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa de orçamentos familiares, 2002-2003: aquisição alimentar domiciliar per capita, Brasil e grandes regiões. Rio de Janeiro: IBGE; 2004.
- 5 Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa de orçamentos familiares, 2008-2009: despesas, rendimentos e condições de vida. Rio de Janeiro: IBGE; 2010.
- 6 Rodrigues AGM, Proença RPC, Calvo MCM, et al. Perfil da escolha alimentar de arroz e feijão na alimentação fora de casa em restaurante de buffet por peso. Ciênc. saúde coletiva. 2013; 18(2): 335-346.
- 7 Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília-DF: MS; 2014.
- 8 Scrinis G. Nutritionism: The Science and Politics of Dietary Advice. Columbia University Press. 368p; 2013.

Lydiane Bragunci

Nutricionista graduada pela Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG. Mestre na linha de pesquisa Prevenção e Controle de Agravos à Saúde (UFMG). Integrou o grupo de Pesquisa de Intervenções em Nutrição (GIN) - UFMG. Experiência com pesquisas e docência nas áreas de saúde coletiva, com enfoque em comportamento alimentar, obesidade, inflamação. Atua em atendimento clínico focado na Nutrição Comportamental, tratamento de compulsões alimentares e transtornos alimentares em geral. Co-fundadora do IACI - Instituto de Alimentação Consciente e Intuitiva, coautora do Livro Em paz com a comida e idealizadora da Revista *Sentidos do Comer*.

www.institutoiaci.com



ALIMENTAÇÃO E CULTURA

O arroz com feijão no prato das brasileiras

De amigo a terrorista – como a gastronomia pode resgatar essa amizade e afeto

Para entendermos a importância do feijão com arroz na cultura brasileira, algumas músicas populares ilustram esse casamento. Desde cantiga infantil¹ (“1, 2, feijão com arroz/3, 4 feijão no prato”), à marchinha de carnaval² (“pode me faltar tudo na vida, arroz, feijão e pão/[...] só não quero que me falte a danada da cachaça”), passando pelo rock³ (“... e todo mundo diz que ele completa ela e vice-versa, que nem feijão com arroz”), e chegando à MPB⁴ (“comeu feijão com arroz como se fosse um príncipe/[...]comeu feijão com arroz como se fosse o máximo”). Segundo Carlos Alberto Dória, “o arroz com feijão é tido como o eixo da refeição brasileira, em todas as classes de renda e em todos os rincões do Brasil. É o prato mais tipicamente nacional”⁵. A dupla é nutricionalmente perfeita: contém todos os aminoácidos essenciais à saúde (a lisina, deficiente no arroz, está no feijão e a metionina, que não achamos no feijão, aparece no arroz), conforme demonstrado em *Faz bem pra quê?* (2016), de Jane e Nara Corona⁶. Além disso, o prato contém memória afetiva, cada família tem o seu tempero e jeito próprios de fazer o feijão “caseiro”⁵. Feijão com arroz é expressão idiomática familiar para nós, significando algo corriqueiro, normal, rotineiro, ou aquilo que fazemos sempre da mesma maneira, por hábito⁷.

Contudo, o IBGE⁸ em sua *Pesquisa de Orçamentos Familiares* observou que tal combinação no sentido literal está

perdendo seu significado metafórico, pois seu consumo vem caindo. Uma das causas é a *gourmetização* que assola o país: a grande espetacularização do tema, com chefs/apresentadores utilizando ingredientes e técnicas irreconhecíveis pelo senso comum, glamourizando o ato de comer e relegando as comidas simples para segundo plano⁵. Michael Pollan⁹ nos alerta em seu livro *Cozinhar – Uma História Natural da Transformação* (2013) para um paradoxo atual: nunca se assistiu tantos programas sobre culinária e gastronomia na TV, entretanto nunca se cozinhou tão pouco como nos lares atuais⁹.

A moda das dietas restritivas, que taxam grupos alimentares como inimigos de uma alimentação supostamente saudável, também contribui para o declínio da dupla. Nessa perspectiva, eu, como chef de cozinha e feminista, vejo um número crescente de mulheres com medo extremo de carboidrato e eliminando o arroz de suas refeições, pois a bola da vez é a *low-carb*, que transformou essa combinação, um dia caseira, em “fatal”. A moda é cíclica: de tempos em tempos surge uma “nova” dieta que já foi a “da proteína/dr. Atkins”, “de South Beach”, “alimentação paleo”... Com pequenas diferenças, a premissa de todas para emagrecer é a mesma: restringir ou eliminar os carboidratos. E ao banir o arroz das refeições, automaticamente se diminui a ingestão de feijão, pois

como observa Dória, são exceções pratos em que o feijão é protagonista isolado nas receitas brasileiras, seu uso é mais comum como acompanhamento do arroz⁵.

Assim, é urgente que haja um engajamento dos profissionais da alimentação para reverter esse quadro, pois tal comportamento não surge gratuitamente: é reforçado por padrões culturais opressores. Marina Castañeda¹⁰ explica em *O Machismo Invisível* (2006), que há uma moral dupla em relação à alimentação de homens e mulheres. A eles é autorizado que exagerem e se satisfaçam, enquanto “o fato de ela ceder à ‘tentação’ é mal visto. [...] para as mulheres, tornou-se um dilema moral. Não é por acaso que os distúrbios alimentares – esses conflitos terríveis entre desejo, necessidade e autoimagem – são predominantemente femininos”¹⁰.

Sophie Deram¹¹ em *O peso das dietas* (2018), diz que vivemos numa era de Terrorismo Nutricional, cujo discurso vigente demoniza determinados alimentos ou grupos alimentares (açúcar, carboidrato, gorduras etc.)¹¹. Na minha prática profissional, vejo que, submetidas ao discurso midiático que repete massivamente a falácia de que para emagrecer basta fechar a boca, malhar e ter força de vontade¹¹, as mulheres acreditam que alimentos fora da dupla hortaliças e proteína magra são quase considerados atentado ao pudor. Basta olharmos capas de revista ditas femininas ou os grandes influenciadores das redes sociais. Segundo Susie Orbach¹² em *A gordura é uma questão feminista* (1978), “a mulher gorda é segregada e anulada. Quase inevitavelmente, as explicações dadas para a gordura apontam para o fracasso da própria mulher em controlar seu peso, seu apetite e seus impulsos”¹². Assim, construiu-se a ideia de que o corpo perfeito se conquista com restrição, sofrimento – e para o meu desgosto

pessoal e profissional – sem arroz com feijão.

Para mim, **o declínio dessa dupla representa um golpe na nossa identidade gastronômica nacional, já que essa combinação é protagonista da identidade culinária do povo brasileiro.** Como nos ilustra o *Guia Alimentar para a População Brasileira* na sua segunda edição: “A mistura de feijão com arroz é a mais popular no país, mas são várias as preparações apreciadas pelos brasileiros, como tutu à mineira, feijão tropeiro, feijoada, sopa de feijão, acarajé, entre muitas outras”¹³.

O Guia define alimentação saudável da seguinte forma: “[...] diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, a como alimentos são combinados entre si e preparados, a características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde [...]”¹³. Mas, infelizmente, o Terrorismo Nutricional só contribui para um empobrecimento da saúde física e mental das mulheres. Vale lembrar que não nos alimentamos de nutrientes, mas de comida, e que ao buscar a “alimentação perfeita” e, conseqüentemente, o “corpo perfeito”, parte da população feminina perde vida social em busca de algo impossível: o controle absoluto sobre a forma do nosso corpo.

Nossas meninas crescem acreditando que seus atributos físicos são mais importantes do que suas outras habilidades e qualidades. Para Orbach, “a mensagem é clara e enfática: o corpo da mulher, do jeito que é, não satisfaz. Tem de ser magro, [...] deve adequar-se a um tipo físico ideal”¹². Com isso, essas jovens sacrificam tudo (inclusive

seus desejos) para atingir esse fim. Nesse caminho, meninas e mulheres vêm perdendo intimidade e convívio com o nosso querido arroz com feijão. Orbach diz que “nossas imagens de feminilidade são quase sinônimo de magreza. Se formos magras seremos mais saudáveis, mais leves e menos limitadas [...] ganhando a aprovação do namorado, da família e dos amigos”¹². Nas cozinhas pelas quais passei isso era claro. Pedidos de muitas mulheres vinham com ressalvas nas comandas: “sem arroz e feijão”, “pouco arroz”, “trocar arroz e feijão por salada”, “arroz à parte”,

...nunca se assistiu a tantos programas sobre culinária e gastronomia na TV, entretanto nunca se cozinhou tão pouco como nos lares atuais...

etc. Nos acostumamos a oprimir nosso desejo sensorial e a nossa memória afetiva em prol de uma felicidade que só virá com o sacrifício, o “corpo perfeito”, a “alimentação ideal”. Isso além de nos frustrar, pode desencadear vários transtornos alimentares¹¹. É o caso de mulheres que pensam “PRECISAR” viver de dieta, e o fazem na maior parte do tempo, mas quando se deparam com uma feijoada, por exemplo, comem em demasia, numa “despedida” que antecede o sentimento de “amanhã voltarei à dieta” – e não em quantidade que respeite seus sinais de fome e saciedade¹¹. O arroz com feijão em doses balanceadas e rotineiras eliminaria esse efeito de recompensa, pois com o

alimento acessível não há motivo para uma “despedida” exagerada.

Isto posto, é importante ressaltar que Djamilia Ribeiro¹⁴, em seu *O que é lugar de fala?* (2017), aponta que por todas as pessoas possuírem lugares de fala, é preciso que indivíduos de grupos sociais privilegiados consigam avaliar que “saber de onde falamos é fundamental para pensarmos as hierarquias, as questões de desigualdade, pobreza, racismo e sexismo”¹⁴. Isso nos dá o recorte do que este artigo debate: um problema certamente vivido por uma parcela privilegiada da população brasileira, para a qual a guerra contra o carboidrato e a opressão estética são um problema e uma angústia reais e de solução viável, enquanto muitas mulheres em situação de maior vulnerabilidade, seja por questões relacionadas ao racismo ou à pobreza, por exemplo, podem ter outras prioridades.

Por isso, mais do que um olhar generalizante sobre as escolhas das mulheres, trago para a discussão minhas observações de cozinheira e mulher. Vendo tudo de camarote, ao mesmo

tempo em que jogo a partida, pois também sou na pele as conseqüências desse padrão, proponho um resgate das nossas comidas de afetos. Isso passa por muitas frentes, a começar por usarmos a gastronomia como ferramenta de transformação cultural e social, área para qual direciono meu ativismo feminista.

Em primeiro lugar: precisamos parar de *gourmetizar* comidas e passar a resgatar nossos pratos típicos como eles são, sem floreios ou tentativas de dar ares de nobreza aos pratos populares. Há que se preservar o arroz com feijão, a feijoada, as moquecas baiana e capixaba, o churrasco gaúcho, o tucumã amazônico, o açaí paraense, o baião de

dois, antes que seja tarde. O papel dos profissionais de cozinha nesse resgate se dá através de dois eixos.

O primeiro: dar vitrine para essa comida de memória afetiva em seus cardápios, em restaurantes ou eventos, mostrando à população que a comida caseira à qual crescemos tendo acesso não é inimiga – nem do nosso corpo, nem da nossa mesa, nem da nossa saúde física e mental. O segundo eixo é o de trazer as pessoas para a cozinha, para o contato com o alimento. Essa relação já foi sistematicamente debatida na obra de Pollan, e melhora muito a relação dos indivíduos com seus corpos e sua alimentação.

Esse segundo ponto é ainda mais relevante, porque muitos adultos não sabem preparar pratos básicos, e voltando à expressão idiomática (agora literal), se conseguirmos ensiná-las pelo menos o “feijão com arroz”, já será um avanço no desenvolvimento de sua autonomia alimentar, referências afetivas culinárias e variedade de alimentos que o interesse por cozinhar despertará nelas. **Damos outro valor à comida quando a preparamos, vendo o processo e as transformações, e, certamente, quem dominar a arte do feijão com arroz – fresco, completo, simples, nutritivo, fácil de fazer, acessível, democrático, versátil – dificilmente demonizará essa iguaria.** Além disso, levando as pessoas para a cozinha, as faremos perceber que alimentação saudável é resultado de uma vida de refeições equilibradas e nutritivas, com direito a sentir prazer com comidas recreativas ocasionais pelo meio do caminho, que é longo, e por isso mesmo, não é sustentável se feito com restrições rígidas. Já no âmbito familiar e escolar, devemos mudar a prática padrão dos lares brasileiros: promover a educação alimentar (e nutricional) com pais e mães igualmente envolvidos; incentivar a presença dos filhos na cozinha;

inibir julgamentos sobre alimentos, não incentivar a opressão estética com relação ao próprio corpo e o do outro. Marina Castañeda, reforçando o quão cruel é a diferença de criação entre gêneros, cita que nos Estados Unidos, 80% das meninas de oito anos já seguem uma dieta¹⁰. Segundo Susie Orbach, inclusive, o papel esperado da mãe nesse cenário tão opressor às mulheres de forma geral, reforça a perspectiva sexista na criação de meninas, já que a mãe deve “certificar-se de que a filha não está sendo alimentada em excesso, para que não se torne gulosa e gorda – horrível destino para uma garota”¹². É essa semente que pretendemos extinguir mudando a relação das meninas com a alimentação e com seus corpos desde cedo.

E é devagar, sem demonização ou exaltação dos alimentos, que arroz e feijão voltarão aos pratos com toda a exaltação que sempre mereceram. É com o estímulo do prazer em cozinhar e dizendo não a modismos alimentares que nos roubem o prazer em comer é que resgataremos as nossas tradições culturais culinárias. **Valorizando a comida feita em casa, afetiva e sem restrição, abriremos novamente espaço em nossos corações para o arroz e feijão.** “E quem um dia irá dizer que não existe razão nas coisas feitas pelo coração.

Referências:

1. Cantiga Popular. Um, dois, feijão com arroz. [citado 2018 ago. 28]. Disponível em: <https://www.letras.mus.br/temas-infantis/1390551/>.
2. Rouche A. “Cachaça”. [citado 2018 ago. 28]. Disponível em: <https://www.letras.mus.br/almir-rouche/888421/>.
3. Urbana L. “Eduardo e Mônica.” [citado 2018 ago. 28]. Disponível em: <https://www.letras.mus.br/legiao-urbana/22497>.
4. Buarque C. “Construção”. [citado 2018 ago. 28]. Disponível em: <https://www.letras.mus.br/chico-buarque/45124/>. Acesso em 28 ago. 2018.
5. Dória, CA. Formação da Culinária Brasileira – escritos sobre a cozinha inzoneira. São Paulo: Três Estrelas; 2014.
6. Corona J, Corona, L. Faz bem pra quê?: a ciência por trás dos alimentos. Rio de Janeiro: Senac Rio de Janeiro; 2016.

7. Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [Internet]. Arroz com feijão. [citado 2018 ago. 25]. Disponível em: <https://www.priberam.pt/dlpo/feijão-com-arroz>.
8. Szpiz H, Correia MBF. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2011. [citado 2018 ago. 28]. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50063.pdf>.
9. Pollan M. Cozinhar: uma história natural da transformação. Rio de Janeiro: Intrínseca; 2014.
10. Castañeda M. O machismo Invisível. São Paulo: A Girafa Editora; 2006.
11. Deram S. O peso das dietas. Rio de Janeiro: Sextante; 2018.
12. Orbach S. Gordura é uma questão feminista. Rio de Janeiro: Record; 1978.
13. Brasil. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde; 2014. [citado 2018 ago. 20]. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf.
14. Ribeiro D. O que é lugar de fala? Belo Horizonte: Letramento: Justificando; 2017.

Ingrid Borges

Ingrid Borges - jornalista (UFJF) e cozinheira (Hotel Escola Senac Grogotó), há dez anos atuando como cozinheira e chef de cozinha, a maior parte do tempo no Rio de Janeiro. Pesquisa em comportamento alimentar, feminismo e alimentação consciente e intuitiva na pós-graduação em Gastronomia & Nutrição no IESPE, em Juiz de Fora (MG). Meu interesse principal como pesquisadora é o de ajudar a libertar as mulheres de restrições alimentares impostas por pressões externas de padrões estéticos e midiáticos. Também atuo como docente do curso de Gastronomia & Alta Gastronomia na instituição IGA, unidade de Juiz de Fora (MG) e como chef de cozinha consultora do projeto Alimento - Corpo, Vida e Mente (<https://www.instagram.com/alimento.cvm>), que atua de forma multidisciplinar com grupos de mulheres para transformar a relação das participantes com a comida e com seus corpos, além de atender como personal chef em eventos variados, sempre com ênfase em uma alimentação equilibrada e sem culpa.



COMIDA E EMOÇÕES

Que história sobre comida e afeto eu tenho para contar?

A sabedoria das crianças

Aos 14 anos de idade, vi meus pais saindo de viagem para a Nova Zelândia, no Brasil fiquei com meu irmão mais novo sob os cuidados da minha avó. A ideia da minha família era fazer um intercâmbio, aprender uma nova língua e conhecer novas culturas. O meu contato com eles era basicamente via e-mail, todos os dias com algumas pequenas novidades e descobertas.

Naquele ano não existiam smartphones e nem mesmo as câmeras fotográficas digitais, dessa forma a escrita e texto dos e-mails diziam muito sobre as emoções a serem transmitidas. Foi quando após algumas semanas já passadas dessa viagem um e-mail escrito por meu pai saiu do tom habitual.

"A vida é breve, agradeça todos os dias pela vida."

Adolescente que eu era não entendi, parecia um pai tentando ensinar alguma lição. No caso, sem muito efeito. Mas a viagem chegou ao fim e meus pais retornaram, foi

quando ao abrir a porta de casa percebi que minha mãe estava com dificuldades para andar. Meu pai ajudava ela em cada passo e foi quando caiu a ficha. Algo mais

...a alimentação não é um simples nutriente, não é apenas uma caloria. É memória, memória da nossa história e das pessoas que mais amamos.

grave havia acontecido e só agora era mencionado.

Durante uma de suas viagens entre as cidades envolveram-se em um acidente de carro, por descuido e hábito de usar a faixa da direita, meu pai que estava dirigindo entrou na contra mão causando um acidente frontal. A mensagem é clara, a vida é breve e precisamos agradecer todos os dias por ela.

Ainda assim, preferimos pensar que acidentes acontecem apenas com os outros, que somos invencíveis ou que ainda temos muito tempo pela frente e sinceramente demorei muitos anos para entender tudo isso, pois o primeiro chamado eu tentei esquecer e não pensar.

O segundo chamado eu não tive como escapar, pois depois de formado como nutricionista tive a oportunidade de trabalhar na alimentação escolar e durante uma das minhas visitas na escola dezenas de crianças me pararam para perguntar:

"Tio, esses alimentos são do lanche de hoje?"

Foi quando olhei nos olhos delas, olhei ao redor daquela escola e pude ver que daquelas dezenas de crianças existiam famílias, cada uma única e com suas riquezas. Meu papel ali era justamente dar energia a elas. Todas elas corriam, brincavam e se divertiram no recreio, entendi então que a alimentação alimenta sonhos, influencia diretamente na vida de cada um de nós. Valorizar as pessoas, lidar com a conexão e ajudá-las a criar empatia seria meu trabalho.

As memórias da vida

Depois de trabalhar com centenas de famílias percebo o quão difícil é lidarmos com as mudanças da vida. Ninguém está preparado para ser pai ou para ser mãe, ou ainda

para ser um bom ser humano, simplesmente vamos aprendendo ao longo do caminho. O interessante é que a alimentação torna-se uma grande ferramenta para esse aprendizado.

Isso porque alimentação envolve pessoas e naturalmente pessoas envolvem diferenças. Diferença de valores, de crenças, de gostos e de maneiras. Tudo isso nos remete à paciência, lidar com estresse, aprender a compreender, tentar ver o outro, criar uma nova perspectiva, compreender nossas limitações. Dessa forma, o simples ato de compartilhar uma refeição já é um ótimo treino.

É com esse pensamento que me mantenho firme nessa missão, de ajudar pessoas a criarem relações memoráveis por meio da alimentação. Porque no final das contas, a alimentação não é um simples nutriente, não é apenas uma caloria. É memória, memória

da nossa história e das pessoas que mais amamos.

Existe algum momento que remete você aos seus avós? Ou aos seus pais? Lembra-se de algum almoço em família? O prato favorito que sempre faziam para você quando criança?

Até hoje me lembro dos domingos em família, junto de pessoas que já não estão mais aqui. Ouvir o estalar da manivela da máquina de macarrão logo cedo enquanto meu avô preparava a macarronada. O sopro da panela de pressão junto com o aroma do louro enquanto minha avó preparava o feijão.

Hoje, isso tudo passou, mas posso ver repetir-se com meu filho ao receber os cuidados dos meus pais. Cada momento, cada refeição, cada memória que será dele acontecendo no presente.

E caso sua resposta também seja afirmativa, você já compreendeu que os alimentos são afeto, amor,

carinho e que são capazes de construir vínculo, relacionamento e aprendizado. Mas para isso, temos lembrar que:

A vida é breve.

Eduardo Szpak,

Graduado pelo Centro Universitário São Camilo, Mestre em Ciência dos Alimentos pela USP. É pai, nutricionista, educador e sonhador que acredita em um mundo com mais empatia.

Seu trabalho tem a missão de inspirar a busca pelo trabalho com significado.

*eduardoszapk.com
alimentesaude.com*



PALAVRA DO ESPECIALISTA

A culpa agora é do arroz e feijão

Confesso que eu me espantei quando ouvi. Já trabalho há alguns anos com pessoas que têm um relacionamento difícil com a comida e já fizeram todo o tipo de dieta, e, por isso já escutei muitos relatos de culpa ao comer hambúrguer, batata frita, sorvete e chocolate. Mas nunca vou me esquecer desse relato que me causou tamanho espanto: a paciente sentia culpa ao comer arroz e feijão.

Isso ocorreu no ano passado, e com o passar dos meses fui vendo cada vez mais a mesma situação no consultório: culpa ao comer essa nossa combinação tão brasileira. “Era muito carboidrato”, elas diziam, “e isso engorda”. Cheguei a ouvir também que o arroz e o feijão eram os culpados pelo ganho de peso da população brasileira. E também presenciei a situação paradoxal que essa culpa produzia: quanto mais elas tentavam não comer arroz e feijão, mais elas caíam em situações de consumo exagerado.

Foi isso que me relatou essa primeira paciente que comentei. Após anos de muitas dietas, ela tentava evitar todos os alimentos que, segundo ela, engordavam. Já há anos ela tentava, com muito custo, não consumir a pizza, o hambúrguer, o chocolate, o sorvete, os pães, as massas - mas nada lhe trazia o emagrecimento que tanto sonhava. Sua última medida foi então uma dieta que suas amigas todas estavam fazendo, que exigia o consumo

do mínimo possível de carboidratos. E, foi assim que nos últimos meses o arroz com feijão também passaram a ser incluídos na lista dos “proibidos”. A partir de então, sua relação com a comida, que já era bastante sofrida devido a tantas restrições alimentares que tentava fazer há anos, começou a provocar um sofrimento que não dava mais para levar adiante.

O ápice desse sofrimento foi o almoço semanal na casa da sua mãe. Todos os domingos eram compostos por uma mesa com uma toalha estampada recheada com uma comida simples, caseira, com gostinho de infância. Ah, sabe o prato que nunca faltava?

...um novo olhar de respeito sobre seu corpo e sobre os alimentos, inclusive sobre o próprio arroz com feijão...

Arroz e feijão. Uau, que delícia era aquela combinação preparada com tanto amor e cuidado pela sua mãe, com temperos que provocavam uma verdadeira experiência gastronômica... Porém, que perigo era aquela panela fumegando com feijão temperado e aquela travessa de arroz soltinho!

E que tristeza e culpa ela sentia todos os domingos quando percebia que não conseguia se controlar e acabava comendo esses alimentos compulsivamente. Sua vinda ao meu consultório foi resultado da intensa frustração que sentiu quando, naquele último domingo, havia novamente comido a panela inteira de arroz (escondida, em pé na frente da geladeira, quando sua mãe foi dormir), se prometendo que aquela seria a última vez - promessa que já havia feito muitas vezes.

Culpa ao comer e episódios de compulsão alimentar trazem muito sofrimento, e meu trabalho envolve ajudar diariamente pessoas que sofrem com isso. Mas eu me espantei porque foi a primeira vez que eu ouvi um relato de culpa ao comer alimentos tão nutritivos e importantes para a população brasileira. E foi a primeira vez que ouvi relatos de compulsão alimentar cujas prioridades de escolha alimentar não eram chocolate e pizza, mas uma boa panela de arroz com feijão.

E essa situação, que se repetiu inúmeras vezes posteriormente em meu consultório devido a esse terrorismo que o nosso bom arroz e feijão vem sofrendo, exemplifica o que a fala do pesquisador em comportamento alimentar Paul Rozin: **a obesidade e as doenças cardiovasculares na América não são causadas necessariamente pelo o que comemos, mas pelo como comemos - de forma ansiosa, obcecada por Nutrição, restringindo alimentos e os comendo compulsivamente**¹. O

autor Adam Levinovitz complementa: “Se as pessoas realmente são sérias sobre a mudança da cultura alimentar, elas têm que oferecer uma alternativa viável. Demonizadores de alimentos não fazem isso. Falar sobre comida dessa forma é prejudicial. Cria pessoas neuróticas com o que comem, que

veem os alimentos como puros ou impuros, bons ou maus”¹. Segundo a doutora e pesquisadora Sophie Deram, utilizar esse olhar simplificado sob a alimentação, classificando os alimentos em “bons” e “ruins”, ou que emagrecem e engordam, provocam uma desconexão com os sinais do corpo de fome e saciedade².

Dessa forma, o meu trabalho com esta querida paciente, por meio da abordagem da *Alimentação Intuitiva*³, se iniciou justamente com um processo de fazer as pazes com o arroz e feijão. De desmistificar essas informações terroristas e incorretas sobre esses alimentos, de retirar seu rótulo de “o mais novo vilão”. Assim, entender que essa combinação não é culpada pelo ganho de peso (e na verdade, nenhum alimento em si é), e que, na verdade, tratam-se de alimentos nutritivos e culturais, que podem sim fazer parte do nosso cotidiano, foi nosso ponto de partida do trabalho.

Por meio do *Mindful Eating*, exploramos também o comer como experiência, em que ela pôde reaprender a comer com atenção, explorando os sabores e sensações provocados, e aproveitando de fato aquele arroz com feijão preparados com tanto carinho por sua mãe. O fazer as pazes com esses alimentos e o se reconectar com o comer buscando o prazer também possibilitaram a reconexão com os sinais de fome e saciedade, o que a possibilitou reaprender a comer a quantidade suficiente para nutrir seu corpo e lhe trazer satisfação.

A partir disso, os episódios de comer esses alimentos de maneira compulsiva e escondida foram diminuindo à medida que ela se livrava do ciclo vicioso que vivia há tanto tempo de restrição-compulsão, em que restringia alimentos e acabava consumindo-os exageradamente. Ao se permitir comer os alimentos no momento em que se apetecia deles, com atenção e respeito

aos sinais do seu corpo, a necessidade do consumo escondido ou compulsivo foi diminuindo, afinal ela podia sempre comer estes alimentos quando de fato queria, e se permitia sair da mesa saciada e satisfeita.

Dessa forma, foi possível um novo olhar de respeito sobre seu corpo e sobre os alimentos, inclusive sobre o próprio arroz com feijão, havendo a nova compreensão de que **uma alimentação saudável é aquela que respeita o indivíduo, nutrindo não só o corpo, mas respeitando a cultura, as preferências, as rotinas, os simbolismos alimentares de cada pessoa**. E assim, por meio desse trabalho voltado em fazer as pazes com a comida e no reaprendizado do comer respeitando os sinais do corpo [com base numa construção contínua junto ao paciente, como exploramos no livro *Em Paz com a Comida*⁴], o arroz e feijão especial de domingo voltaram a ser uma alegria, e a comida deixou de ser uma fonte de sofrimento para ser uma fonte de nutrição, prazer, socialização, cultura e respeito ao corpo.

Ajudar meus pacientes a fazerem as pazes com os alimentos é uma honra. Agora, contribuir para que eles possam desmistificar esse terrorismo feito com o arroz e feijão é uma alegria sem tamanho. **Repleto não só de nutrientes, mas de significados culturais, o arroz e o feijão são muito mais do que só comida para a grande maioria das pessoas. São alimentos que nutrem o corpo e a alma. Por isso, nos privarmos deles, além de desnecessário, pode ser bastante custoso e agressivo.**

Como nutricionista, acredito inclusive que esta é a nossa missão: promover uma alimentação saudável não só no sentido nutricional, mas que respeite a cultura, a rotina, os laços, os significados de cada paciente. Que possamos promover paz com os alimentos, e não guerra.

Se há algum culpado em relação à maneira como estamos nos relacionando com a comida, este é justamente o buscar culpados na alimentação e o travar guerra com os alimentos. Definitivamente, a culpa não é do arroz e feijão.

Referências:

1. Levinovitz A. A mentira do glúten: e outros mitos sobre o que você come. Porto Alegre: CDG; 2015.
2. Lacerda R. “Vivemos hoje um terrorismo nutricional. As pessoas não sabem mais o que comer”, diz Sophie Deram. Gazeta Online; 2016. Disponível em: https://www.gazetaonline.com.br/bem_estar_e_saude/2014/05/vivemos-hoje-um-terrorismo-nutricional-as-pessoas-nao-sabem-mais-o-que-comer--diz-sophie-deram-1011486010.html. [citado 2019 fev. 02]
3. Tribole E, Resch E. Intuitive eating: A revolutionary program that works. 3a edição. New York: St Martins Press; 2012.
4. Petry N, Bragunci P. Em Paz com a Comida: um livro de exercícios para que você deixe de fazer dieta e viva em paz com os alimentos e com o seu corpo!. 2a edição. Editora IACI: Belo Horizonte; 2018.

Nathália Petry

Nutricionista em São José dos Campos, graduada pela Universidade Federal de Santa Catarina, com ano acadêmico na University College Dublin (UCD) em Dublin; Pós-graduada em Psicologia, Nutrição e Transtornos Alimentares pela Universidade de Araraquara (UNIARA); Certificada em Professional Coach pelo Instituto Brasileiro de Coaching (IBC); com experiência nacional e internacional na área de Transtornos Alimentares (National Eating Disorders Association - NEDA, em New York City). Co-fundadora do IACI - Instituto de Alimentação Consciente e Intuitiva, coautora do Livro *Em paz com a comida e idealizadora da Revista Sentidos do Comer*.
www.institutoiaci.com



CONTOS E CRÔNICAS

A liberdade de comer **arroz com feijão**

A primeira vez que olhei para a comida e vi nutrientes foi como aluna do curso superior de nutrição, quando um professor disse que a combinação de arroz com feijão, base do hábito alimentar brasileiro, era perfeita, pois, formava uma proteína completa. O aminoácido lisina que falta no arroz é abundante no feijão e o aminoácido metionina que falta no feijão, é abundante no arroz, ou seja, esse é literalmente um casal que se completa.

Até esse momento, eu era leiga e não havia nenhum motivo para ter tal informação, afinal de contas eu não comia um alimento porque ele tinha este ou aquele nutriente, eu comia porque meus pais comiam e eles comiam porque meus avós comiam e assim por diante. Também comia porque gostava, porque estava disponível e porque era um alimento forte. Aliás, forte era o adjetivo que mais se aproximava de algum conceito de saúde que justificasse ou impulsionasse o meu comer naquela época.

Tal informação me abriu um horizonte desconhecido, ali eu soube que os alimentos podiam ser misturados como se fosse uma grande receita, com ingredientes cuidadosamente selecionados, para gerar algum benefício para

saúde. Essa ideia acendeu em mim impulsos alquímicos de bruxa.

Então, defini que essa seria a minha meta como profissional, melhorar a qualidade de vida das pessoas através dos meus conhecimentos sobre a composição dos alimentos, a utilidade e a necessidade de cada um deles e as quantidades em que deveriam ser consumidos. Hoje, percebo que essa era uma visão ingênua e superficial da minha profissão, pois, o arroz com feijão era gostoso, forte, barato, completo, conhecido e adorado por todos, mas o mundo tinha outros planos para a alimentação humana e esses planos afetariam até os hábitos culturais mais arraigados dos indivíduos.

Os anos se sucederam um após o outro trazendo a cada dia uma novidade, os conhecimentos sobre alimentação e nutrição avançaram e eu assisti incrédula à queda desse ídolo da dieta balanceada e saudável. Quanto mais minuciosamente os alimentos foram sendo estudados, mais foram sendo tratados apenas como um *pool* de nutrientes, mais elaboradas foram se tornando as combinações sugeridas entre eles e mais distantes foram ficando do gosto, da compreensão e do acesso popular. A dupla infalível foi perdendo a sua força e foi sendo substituída por casais cada vez mais bizarros e desconhecidos. Comer arroz com feijão passou a ser sinônimo de monotonia, de



simplicidade, de ganho de peso e, conseqüentemente, de desenvolvimento de doenças associadas ao excesso de peso.

Sem que tivéssemos muita clareza de como isso começou, cada vez mais as pessoas passaram a comer proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, minerais e oligoelementos e cada vez menos pessoas continuaram comendo arroz com feijão, algumas por impossibilidade, a fome ainda assola o nosso país, outras por infidelidade cultural, preferiram as novas e elitizadas duplas.

Chegamos ao momento presente em que as pessoas ao se referirem a preferências alimentares já não dizem mais que gostam de arroz, por exemplo. Agora dizem que gostam de carboidratos ou que amam proteínas ou que detestam gordura. Mesmo entre leigos, essas informações são hoje conteúdo de qualquer roda de conversa, pasmem, nem sempre foi assim.



...eu comia porque meus pais comiam, e eles comiam porque meus avós comiam e assim por diante...

Não pensem que sou uma pessoa antiquada lamentando o desenvolvimento e a tecnologia. Não se trata disso. Minha experiência profissional me mostra diariamente que **não deixamos apenas de comer arroz com feijão, deixamos de sentir prazer com os alimentos, transformamos um ato cheio de culpa e de perigos, passamos a comer com o objetivo de atingir objetivos muito específicos de peso, performance e composição corpórea, passamos a ter metas cada vez mais inalcançáveis para os nossos corpos e para as nossas vidas. Tentamos insanamente retardar o envelhecimento, criamos uma cultura alimentar inacessível para a maior parte da população brasileira.**

Sabemos o que faz bem para as células do cérebro e não sabemos o que queremos comer no almoço. À medida que deixamos de comer alimentos e passamos a enxergar apenas nutrientes, fomos perdendo pouco a pouco a nossa autonomia alimentar pois, começamos a transitar em um território no qual nunca teremos informa-

ções suficientes para fazer nossas próprias escolhas. Autonomia é a liberdade de andar com as próprias pernas e quando perdemos uma, inevitavelmente perdemos a outra, pois, transferimos para algo ou alguém a tutoria dos nossos desejos e das nossas necessidades. Eu, que comia como meus pais, que comiam como meus avós, ainda posso dizer que já fui autônoma um dia, e você?

Vicência Cheib

Graduação em Nutrição – UFOP; Especialização metodologia do ensino superior – CEPENM; Especialização em saúde da criança e do adolescente – UFV; Mestrado em ciências da saúde – UFMG; Capacitação em Alimentação Consciente e Intuitiva – IACI; CRN – 1600.

Sou nutricionista e meu ofício é tentar aproximar as pessoas do que lhes faz bem. Sou mineira do interior adotada pela capital e durante toda a minha vida sempre me interessei pelo ser humano e seus desejos, suas potencialidades, suas particularidades, suas dores e alegrias. Sou uma escutadora por natureza. A nutrição simples e sustentável sempre foi natural para mim, entretanto por muito tempo tentei me enquadrar no modelo tradicional, pois, apesar da minha prática ecoar nos pacientes, não ecoava no meio profissional.

Aos poucos a nutrição mudou e eu encontrei um caminho que fazia sentido e que podia dar nome à minha prática, a alimentação consciente e intuitiva. Assim, abro a porta do meu consultório e escuto, e a partir da escuta, ajudo a construir uma nutrição descomplicada, acessível e duradoura.

@viccheib
<https://temmuitacoisanomundo.blogspot.com>



POEMA

Arroz com feijão

*A união de um cereal e uma leguminosa
Que dá uma combinação pra lá de saborosa
Representando a nossa culinária tradicional
Esses dois aí juntos dão uma refeição genial*

*Presentes no prato de muito brasileiro
Eles se tornaram algo bastante corriqueiro
No nosso almoço ou no jantar, eles estão lá
Seja um PF ou um self-service que você vá*

*Arroz agulhinha, integral ou parboilizado
Com qual deles você está mais familiarizado?
Feijão carioca, preto, vermelho ou de corda
Deve ter mais um monte que você não se recorda*

*Um prato que carrega bastante história
E que com certeza faz parte da nossa memória
Remetendo ao tempo dos índios e escravos
Uma refeição nacional para celebrarmos*

*A origem de sua receita pode até ser incerta
Mas combiná-los foi uma grande descoberta
Não só pela oferta dos aminoácidos essenciais
Mas pelo conjunto de sabores e aromas especiais*

*Hummm aquele arroz com feijão feito na hora
Com aquele temperinho que a gente adora
Numa mesa bonita e com toda a família reunida
Uma tradição importante que precisa ser mantida*



Hugo Vilhena

Nutricionista CRN-9: 18912 (UFMG), Pós-graduado em Comportamento Alimentar (IPGS), Mestrando em Nutrição e Saúde (UFMG), Membro do Grupo de Pesquisa de Intervenções em Nutrição (GIN) - UFMG. Capacitado pelo Método ACI (IACI), Revisor da Revista *Sentidos do Comer*.
e-mail: hugo_mv Souza@hotmail.com
instagram: hugomvilhena

PRÁTICAS E VIVÊNCIAS CLÍNICAS

Trabalhando os vários sentidos do comer com alunos de graduação: um relato de experiência

Como professoras universitárias somos constantemente estimuladas a nos atualizar. Nas nossas disciplinas contemplamos atendimentos clínicos realizados pelos alunos de forma gratuita à população da cidade. Porém sempre tivemos certa inquietação sobre a forma “engessada” com que esses atendimentos eram feitos, cheio de roteiros, regras e condutas pré-estabelecidas. Há poucos anos, durante alguns eventos e cursos nos deparamos com evidências científicas de uma forma diferente de abordar o atendimento clínico nutricional. Ao estudar a evolução da educação alimentar e nutricional (EAN) percebemos que até a década de 60 a ciência da nutrição, criada com caráter biologicista, era muito voltada à orientação nutricional, em parte devido às características de carências nutricionais do momento em que vivíamos. Com a transição nutricional – o envelhecimento da população, aumento da expectativa de vida e da incidência de doenças crônicas, assim como a redução das doenças infecciosas e da desnutrição – percebemos que a forma de fazer EAN também tinha que mudar. Reunindo os conhecimentos técnicos sobre

essa nova abordagem, entre 2017 e 2018 começamos a trabalhar com os alunos de forma diferente. Percebíamos a vontade de alguns alunos de realizarem atendimentos nutricionais diferenciados nas aulas práticas em nossas disciplinas, mas também percebíamos o receio e o medo de fazer esse atendimento. “Como devemos fazer?”, “O que eu preciso fazer na consulta?”, “E se eu fizer algo errado?”, eram perguntas frequentes durante as aulas. E aí surge um grande desafio. Como ensinar aos alunos a realizar um atendimento nutricional, permitindo que eles mantivessem sua autonomia ao atender, sem “causar danos” à pessoa que está sendo atendida? Como explicar aos alunos que, muitas vezes, a consulta é realizada de forma intuitiva, de acordo com as necessidades da pessoa atendida? Como ensinar a realizar uma consulta sem roteiro fixo, seguindo as demandas do “paciente/cliente”, para estudantes que vão realizar seus primeiros atendimentos e ainda sentem-se inseguros? E ainda, como “ensinar” aos alunos a enxergar o “paciente/cliente” como uma pessoa completa, analisar todos os contextos de sua vida e não apenas como um in-

divíduo para o qual fazer vários cálculos? Voltamos mais uma vez para os conceitos atuais de EAN que trazem a importância do processo de modificar e melhorar o hábito alimentar a médio e longo prazo e a preocupação com as representações sobre o comer e a comida, com o conhecimento, as atitudes e a valoração da alimentação para a saúde, além da mudança de práticas alimentares. Tentar abordar a doença e a consequente necessidade de mudança de hábitos como uma oportunidade de crescimento e desenvolvimento pessoal onde o profissional responsável é um parceiro na resolução dos problemas alimentares, com o qual o cliente discute, sem constrangimento, seus problemas e dificuldades. Assim, hoje tentamos ensinar os nossos alunos a construir um relacionamento com o paciente ou cliente baseado na dialogicidade e explicamos que o objetivo do processo vem em função das necessidades que são discutidas com o paciente e das perspectivas e esperanças do mesmo. O objetivo final é sempre dar autonomia a esse sujeito que busca o profissional nutricionista. Desde então temos conquistado resultados fantásticos,

de fazer os alunos e nós, professores, vibrarmos de alegria e satisfação. Os sujeitos que se engajam no processo tem conquistado a verdadeira autonomia sobre a sua alimentação e tem se sentido parte importante na consulta.

“Obrigado por não me dar o que eu pedia e sim o que eu precisava. E por cuidar do meu corpo e principalmente da minha alma.”

(Relato de pacientes ao final do acompanhamento nutricional)

“Obrigada por me fazer sonhar, sentir melhor, crescer, rir, acreditar, querer mudar, ir em frente e compartilhar.”

(Relato de pacientes ao final do acompanhamento nutricional)

“Depois que eu comecei a prestar atenção na comida eu percebi o momento que já estava satisfeita, como mais tranquila agora.”

(Relato de pacientes na consulta nutricional)



“Eu comi um melão com atenção e fiquei emocionada porque depois de uma hora ainda estava sentindo o gosto do melão.”

(Relato de pacientes na consulta nutricional)

Os alunos por sua vez também tem nos dado uma devolutiva muito rica. Dizem que atender dessa forma faz mais sentido pra eles e que não se sentem pressionados como profissionais.

“A liberdade de escolher a abordagem que acreditamos ser a mais coerente e poder aplicar também foi essencial para fazer e preparar os atendimentos com alegria (...). Para nós, que sempre acreditamos numa abordagem não prescritiva e com confiança no paciente como autor de suas escolhas alimentares, pudemos aplicar isso nos atendimentos e percebemos adesão da paciente em relação a querer saber mais sobre alimentação (...) o vínculo estabelecido foi muito especial para nós.”

(Relato dos alunos ao final do acompanhamento nutricional)

É claro que ainda enfrentamos dificuldades importantes. Considerando a cultura da beleza, os atuais padrões estéticos e com tanta informação sobre alimentos e alimentação que são divulgados na mídia e vem trazidos pelos pacientes/clientes, muitos chegam julgando já saber do que precisam para atingir seus objetivos. Mas é com imensa alegria que sentimos que, aos poucos, com pequenos passos, temos conseguido mudar essa visão na nossa universidade.

Lavras, 14 de fevereiro de 2019.

Lilian G. Teixeira e Marcella Lobato Dias Consoli são professoras do Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Lavras (DNU/UFLA) e parceiras no IACI em projetos de pesquisas científicas.

Lilian Gonçalves Teixeira

Nutricionista (UFV) e doutora em Bioquímica (UFMG). Atualmente docente do curso de Nutrição e do Programa de Pós Graduação em Nutrição e Saúde da Universidade Federal de Lavras (UFLA). Trabalha com temas relacionados à saúde e nutrição no público materno infantil, incluindo aleitamento materno e práticas e comportamentos alimentares durante a gestação, lactação e infância. Tel: (35) 2142-2009 / email: lilian.teixeira@ufla.br



Marcella Lobato Dias Consoli

Nutricionista (UFOP) e doutora em Ciências Aplicadas à Cirurgia (UFMG). Atualmente docente do curso de Nutrição e do Programa de Pós Graduação em Nutrição e Saúde da Universidade Federal de Lavras (UFLA). Trabalha com temas relacionados à saúde do adulto e doenças crônicas não transmissíveis, principalmente diabetes e obesidade. Tel: (35) 3829-9728 / email: marcella.consoli@ufla.br



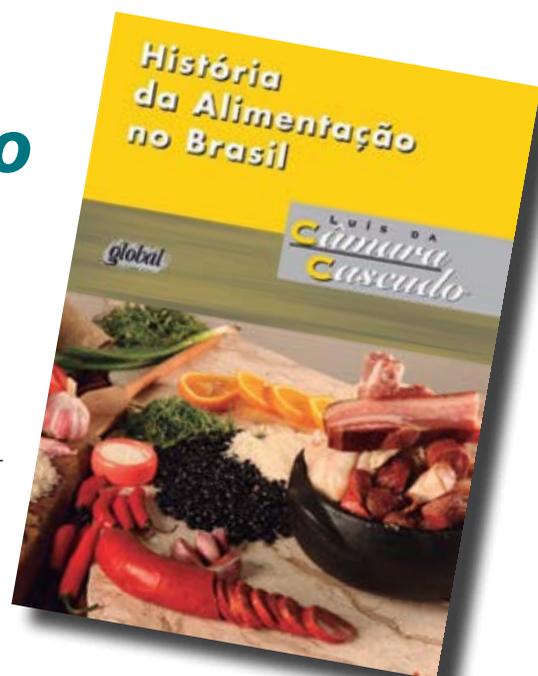
INDICAÇÃO DE LIVRO

História da Alimentação no Brasil

Luís da Câmara Cascudo

A nossa sugestão de leitura para o número 1 da Revista *Sentidos do Comer* não poderia ser nada mais nada menos que a referência principal da *História da Alimentação no Brasil*. A obra do potiguar Luís da Câmara Cascudo, com sua edição mais recente publicada pela Global editora em 2004, é pioneira no tema da formação da cultura alimentar brasileira. O autor, que é também historiador, antropólogo, advogado e jornalista, traça uma análise das práticas alimentares dos povos que formaram o Brasil, dedicando-se na primeira parte a falar sobre as três etnias formadoras

da nacionalidade brasileira, discutindo o processo de elaboração de um paladar brasileiro a partir de uma seleção local de gêneros comestíveis e de hábitos alimentares tomados por empréstimo a diferentes etnias: a indígena, a africana e a portuguesa. Na segunda parte, o autor focaliza diversos aspectos da culinária brasileira, privilegiando um olhar sincrônico e sociológico. De linguajar erudito e leitura por algumas vezes densa, dedicar-se paciente e amorosamente à leitura dos capítulos desenhados por Câmara Cascudo possibilitará que

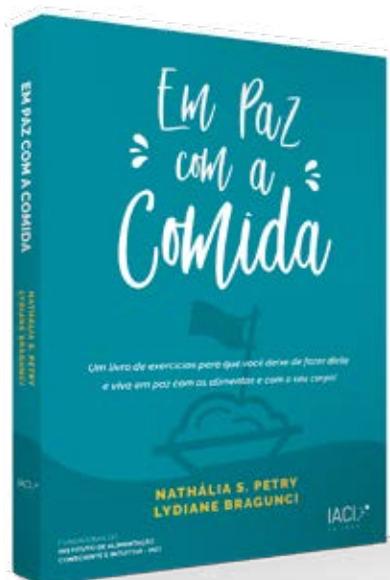


você amplie de maneira transformadora o seu olhar sobre a cultura brasileira e, conseqüentemente, sua compreensão sobre nossos padrões alimentares.

Aproveite essa experiência de leitura valiosíssima!

Lydiane Bragunci





O livro **Em Paz com a comida**

Nathália Petry
Lydiane Bragunci

O que é:

O livro *Em Paz com a Comida* nasceu em 2018 trazendo o Método ACI de forma auto aplicável, possibilitando que essa “forma de ver a comida” se torne mais acessível e chegue em cantos do Brasil onde profissionais dessa área ainda são pouco encontrados. Esse livro pode ser também utilizado por profissionais nutricionistas como ferramenta de consultório.

O objetivo:

Nosso intuito com este livro é proporcionar ao indivíduo uma série de reflexões sobre seu comportamento alimentar, bem como com sua imagem corporal, favorecendo o início do restabelecimento da sua conexão com seus sinais internos e fome, saciedade, estimulando um comer normal, flexível, livre de culpa, vergonha ou medo. O livro não substitui um tratamento completo e individualizado, porém permite que o indivíduo comece a



observar e entender seu comportamento alimentar. As ferramentas propostas pelo livro também podem ser muito eficientes como objeto de trabalho do profissional nutricionista.

Como funciona:

Não por acaso, pensamos na publicação deste material no formato de livro de exercícios. É justamente para que o indivíduo possa, aos poucos, semana a semana, ir entrando em contato com seu comportamento ali-

mentar e ir “digerindo” os novos paradigmas aqui apresentados. Ao longo dos nossos anos de experiência com a abordagem, percebemos que os conceitos da Alimentação Intuitiva são muito mais facilmente assimilados quando vividos na prática, pouco a pouco, e não apenas ensinados em nível cognitivo. Assim, o livro não tem o objetivo só de ensinar conceitos, mas de possibilitar a vivência, a experimentação e o teste de uma forma diferente de ver a comida.

Como adquirir:

Em três meses, esgotamos a primeira tiragem do livro, e atualmente já estamos na segunda edição, atualizada e revisada, organizada pela própria editora do IACI! Para adquirir, é só acessar o link:

[www.institutoaci.com/
empazcomacomida](http://www.institutoaci.com/empazcomacomida).



Instituto de Alimentação Consciente e Intuitiva

Sobre o IACI:

O Instituto de Alimentação Consciente e Intuitiva (IACI) é uma instituição que tem como missão a promoção de uma Nutrição mais humana, com um olhar ampliado para além do biológico, e o compromisso com um mundo em paz com a comida.

Nossa base:

Todos os projetos do IACI são ancorados nas abordagens comportamentais da Nutrição **Intuitive Eating** (Alimentação Intuitiva, de Evelyn Tribole e Elyse Resch) e **Mindful Eating**, as quais promovem um olhar mais amplo e humano para a alimentação e o ser humano, compreendendo que a alimentação é muito mais do que nutrientes e ampliando nossa conduta para além da prescrição. Entendendo que a alimentação tem implicações psicológicas, sociais e culturais em nossas vidas, **essas abordagens permitem explorar quais são os comportamentos e atitudes que temos em relação à comida**

e promovem o comer baseado nos sinais do corpo (fome/saciedade), com prazer e atenção, sem julgar os alimentos como “ruins” ou “bons” (“proibidos” vs. “permitidos”) e entendendo as motivações que te fazem comer.

Nosso público-alvo:

Os projetos do IACI têm como público-alvo todas as pessoas e profissionais que visam a um mundo em paz com a comida e, assim, principalmente, o profissional nutricionista, que tem o poder de transformar o mundo por meio do seu contato com as pessoas e com o alimento.

Nosso diferencial:

Nosso grande diferencial está na disponibilização de cursos à distância (modalidade EaD) e conteúdos *online*, com o objetivo de levar o conhecimento para todas as regiões do Brasil, porém sempre mantendo contato próximo com seus alunos por meio da formação

de turmas pequenas, do apoio de tutores capacitados, e do acompanhamento próximo e ao vivo com profissionais na maioria de nossos cursos.

Nossa metodologia:

Todas as formações e atendimentos realizados pelo IACI e seus alunos são baseados no **Método ACI®**, uma sistemática de atendimento desenhada pelas nutricionistas Nathália Petry e Lydiane Bragunci que estrutura de forma prática os fundamentos da Alimentação Intuitiva (Tribole e Resch, 2012) e da Alimentação Consciente (*Mindful Eating*, filosofia baseada no *Mindfulness*), juntamente com técnicas de mudança de comportamento como Terapia Cognitivo-Comportamental para Nutrição, *Coaching* e Aconselhamento Nutricional. O Método ACI® também é a base do livro **Em Paz com a Comida**, lançado em 2018 pelo IACI, um livro com o objetivo de trazer uma forma diferente de se relacionar com a comida para profissionais e o público geral.

Nossa estrutura:

De maneira a cumprir sua missão, hoje o IACI atua por meio de quatro frentes: 1) cursos de qualificação; 2) divulgação de informação; 3) produção de conhecimento; e 4) tratamento.

1) Cursos de Qualificação

Um dos grandes objetivos do IACI é fornecer aos profissionais nutricionistas conhecimento e capacitação para atuar com abordagens 'ampliadas' da Nutrição. Para isso, desenvolvemos um "caminho" de cursos que pode ser percorrido pelo nutricionista para se desenvolver como um profissional referência na área comportamental da Nutrição (conheça nosso "mapa" de cursos em www.institutoaci.com/nossasformações).

Dentre as nossas formações "carros-chefe", temos o curso **Fundamentos da Alimentação Consciente e Intuitiva**, que traz toda a fundamentação científica do porquê não trabalhamos com dietas e porquê podemos nos sentir seguros para trabalhar com as abordagens da Alimentação Intuitiva e da Alimentação Consciente. Este curso é aberto para nutricionistas, mas também estudantes e profissionais de áreas da saúde interessados.

Especialmente para nutricionistas, temos a nossa **Capacitação no Método ACI**, um curso totalmente voltado para a prática clínica, no qual trabalhamos o dia a dia no consultório com o uso das abordagens da Alimentação Consciente e da Alimentação Intuitiva. Nesta formação, o nutricionista é capacitado no Método ACI®.

2) Divulgação de informação

Faz parte da missão do IACI divulgar conteúdo científico sobre as abordagens estudadas para a população e profissionais da saúde. De forma a cumprir esse objetivo, foi lançado em 2018 o livro **Em Paz com a Comida** e, em 2019, será lançada a **Revista Sentidos do Comer**.

3) Produção de conhecimento

Atualmente, o IACI possui parceria com universidades federais brasileiras e o **Método ACI** tem sido trabalhado a nível científico. Trabalhos de conclusão de curso e dissertações de mestrado analisando a eficiência do **Método ACI** estão sendo realizados na Universidade Federal de Lavras, em parceria com as professoras Lilian Cabral e Marcella Consoli, e na Universidade Federal de Santa Catarina, em parceria com a professora Lúcia Zeni, com resultados promissores.

4) Tratamento

As nutricionistas fundadoras e alunos nutricionistas do IACI conduzem tratamento baseado em uma Nutrição diferente (Método ACI®) em diversas cidades do Brasil. Confira aqui o mapa de profissionais capacitados a atuar com a abordagem no *link*: www.institutoaci.com/mapa

Outro projeto com função terapêutica disponível à população é o **Clube do Livro Em Paz com a Comida**, um programa no qual os participantes têm a oportunidade de vivenciar a jornada proposta pelo livro **Em Paz com a Comida** com o apoio das próprias autoras. A ideia surgiu com a proposta de permitir o contato dos interessados em realizar uma jornada individual e auto aplicável de reflexão sobre a relação com a comida com as próprias autoras, aumentando seu comprometimento consigo e dando motivação. O Clube do Livro não substitui tratamento individualizado, porém tem efeito terapêutico.

Nosso contato:

Conheça mais sobre todos os projetos do IACI em www.institutoaci.com. Faça o download do nosso folheto institucional em www.institutoaci.com/institucional.

Quem somos:



Nathália Petry

*Nutricionista comportamental em São José dos Campos/SP
– CRN3-44975*

- Graduada pela Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, com ano acadêmica na *University College Dublin - UCD*.
- *Coach* pelo Instituto Brasileiro de Coaching - IBC.
- *Coach* de Meditação *Mindfulness* pelo Instituto Nutrição Meditação e Consciência.
- Especialista em Psicologia, Nutrição e Transtornos Alimentares pela Universidade de Araraquara.
- Experiência nacional e internacional na área de Transtornos Alimentares (*National Eating Disorders Association - NEDA*).
- É estudiosa e ativista na área comportamental da Nutrição e idealizadora do projeto **De bem com meu prato**, canais *online* com o objetivo de informação à população.



Lydiane Bragunci

*Nutricionista comportamental em Belo Horizonte/MG
– CRN9-17564*

- Graduada pela Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG.
- Mestre em Saúde e Enfermagem na Linha de Pesquisa: Prevenção e Controle de Agravos à Saúde (UFMG).
- Certificada em *Professional Coach* pela *Abracoaching*.
- Aperfeiçoada em Hipnoterapia Ericksoniana pela Clínica de Psiquiatria e Hipnoterapia Sofia Bauer.
- Formação em *Mindfulness* pelo Núcleo Mineiro de *Mindfulness* - NUMI.

Sentidos do Comer

<https://www.institutoaci.com/sentidosdocomer>

ISSN: 2675-7052

