

# AUTOAVALIAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO E DAS CONDIÇÕES DE ACESSO AOS ALIMENTOS ENTRE MULHERES ADULTAS MADURAS E IDOSAS DE DISTINTAS CLASSES SOCIAIS

## **FRANCIELI ALINE CONTE**

Nutricionista, Doutoranda em Educação pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul - RS, francieliconte@yahoo.com.br

## **JOHANNES DOLL**

Doutor em Educação pela Universitat Koblenz Landau - DE, johannes.doll@ufrgs.br

## RESUMO

Este estudo trata do recorte de dados de um trabalho empírico de educação alimentar e nutricional crítica com mulheres adultas maduras e idosas de distintas classes sociais. No estudo em questão foi investigado a história da alimentação e das condições de acesso aos alimentos das participantes. Foram incluídas no estudo sete mulheres adstritas em Estratégias de Saúde da Família, do município de Ijuí-RS. A história alimentar mostrou que todas elas possuem acesso aos alimentos e que a alimentação básica é produzida em casa. A avaliação da autoavaliação da alimentação atual das mulheres com piores condições sociais, mostrou haver uma maior monotonia alimentar comparado às mulheres com melhor poder aquisitivo. Mulheres com maior escolaridade conseguiram realizar uma maior reflexão sobre o que estavam consumindo ou deixando de consumir, enquanto que mulheres com menor escolaridade tiveram maiores dificuldades de encontrar 'falhas' na alimentação. A monotonia alimentar esteve mais presente entre mulheres de menor status econômico, enquanto que mulheres com melhor renda, apresentaram maior diversidade na dieta. Em relação à alimentação ao longo da vida, seis das sete participantes referiram que ela foi se modificando ao longo das décadas, justificado principalmente pela mudança da composição familiar, mudança na rotina, acentuação do envelhecimento e medo de adoecimento. Tanto as mulheres com melhores condições sociais, quanto as de menor poder aquisitivo afirmam se privar de comprar alguns alimentos pelo elevado preço dos mesmos. Mulheres com menor poder aquisitivo, que passaram restrições na infância, referiram não se privar de comprar o que gostam.

**Palavras-chave:** Alimentação, Mulheres, Envelhecimento, Renda, Escolaridade .

## INTRODUÇÃO

A transição demográfica que veio ocorrendo especialmente a partir da década de 1950 tem gerado diversos efeitos colaterais. Os atuais adultos maduros e idosos da atualidade tem estado dentro de uma estatística de sobrepeso ou obesidade e doenças crônicas, que em grande parte se deve ao modelo de alimentação global atual.

Muitos são os fatores que influenciam sobre a comensalidade e sobre os comportamentos alimentares, entre os quais, estão fatores psicológicos (LEÃO, FERREIRA, 2021) e renda (CONTE, CONTE, DOLL, 2020). Recentemente vivenciamos um período de isolamento, o que por sua vez contribuiu para muitas mudanças na alimentação, sobretudo, sobre o “aumento no consumo de alimentos ultraprocessados, diminuição de consumo de alimentos in natura, redução das atividades físicas, ganho de peso”, influenciado por fatores emocionais e psicológicos, de acordo com Leão e Ferreira (2021, p. 1).

A renda das pessoas é outro fator que influencia de forma direta sobre a aquisição ou não de alimentos (BOOG, 2013; CONTE, CONTE, DOLL, 2020). Além disso, as escolhas alimentares sofrem uma forte influência da cultura, da região do país, da disponibilidade dos alimentos (BOOG, 2013). O baixo poder aquisitivo pode ser um fator limitador de acesso a alimentos saudáveis, ou um fator facilitador sobre o acesso aos produtos ultraprocessados e prontos para o consumo, os quais, de modo geral são mais baratos e de fácil acesso (CONTE, CONTE, DOLL, 2020), mas detentores de elevada densidade calórica, sódio, gordura hidrogenada, açúcares e aditivos químicos, os quais contribuem para a obesidade e hiperlipidemias e outras doenças crônicas e incapacitantes (GEIB, 2012).

De acordo com Geib (2012, p. 125) “as condições socioeconômicas, culturais e ambientais gerais”, além da “renda, escolaridade, profissão, sexo, gênero, local de moradia e outros fatores” são, “determinantes estruturais da saúde”. Segundo os autores (op. cit), a estrutura socioeconômica (fatores estruturais) contribuem para o adoecimento e desigualdades em saúde. Esses fatores, também considerados estruturais, são os primeiros a influenciar a saúde do indivíduo. Na concepção dos autores, “os jovens e adultos com carências educacionais e financeiras” são os futuros idosos que utilizarão dos serviços de saúde se a trajetória do curso da vida não for modificada.

A investigação da alimentação dos indivíduos e populações é essencial para avaliação de fatores ou possíveis componentes prejudiciais à saúde e pode ser realizada por meio de múltiplos métodos (ESCOTT-STUMP, MAHAN, 2013), todavia a autoavaliação da alimentação é um método ainda considerado escasso segundo Carvalho et al (2020). Nesse sentido, esse estudo visa investigar a autoavaliação da alimentação e das condições de acesso aos alimentos de mulheres adultas maduras e idosas de distintas classes sociais, da região noroeste do estado do Rio Grande do Sul.

## METODOLOGIA

Este estudo trata do recorte de dados de um estudo qualitativo, de intervenção, realizado com sete mulheres adultas maduras (50 a 59 anos) e idosas (60 anos e mais) de uma cidade da Região Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, que investigou entre muitos outros dados, o perfil socioeconômico e a história alimentar por meio de perguntas abertas, a respeito da alimentação atual e ao longo da vida, bem como das condições de acesso aos alimentos. Os dados levantados são parte dos resultados da tese de Doutorado intitulada "Educação alimentar e nutricional crítica na saúde de mulheres de distintas classes sociais", da Universidade Federal do Rio Grande do Sul-UFRGS. A pesquisa foi aprovada pelo comitê de Ética em Pesquisa sob o número de parecer 4.801.673 e número CAAE: 45803421.60000.5347.

Os critérios de seleção para a entrada na pesquisa foram: ser do gênero feminino, possuir idade igual ou superior a 50 anos, estar adstrita em uma Estratégias de Saúde da Família do meio urbano da cidade de Ijuí-RS e se enquadrar em um dos três critérios específicos de escolaridade e classificação de renda pelos critérios da PNS (2013):

- Baixa renda e baixa escolaridade: mulheres que possuíam até o ensino médio incompleto e renda familiar classificada entre Classe Baixa baixa (família que recebe até R\$ 1980,00) ou Classe Baixa Média (família que recebe de 1908 até 2862,00)
- Alta renda e escolaridade: mulheres que possuíam ensino superior e renda familiar classificada como Classe média baixa (mais de R\$ 5724 a R\$ 9540 por família).

- Renda e escolaridade Intermediária: Mulheres com ensino médio completo e renda familiar intermediária aos parâmetros acima.

O recrutamento e seleção das participantes ocorreu mediante a disponibilidades de nomes e telefone de mulheres com idade igual ou superior a 50 anos, que foram disponibilizados pelas ESFs, através das Agentes Comunitárias de Saúde. A seleção dos dados foi realizada por meio de sorteio aleatório dos nomes, que ao serem sorteadas, foram contatadas via ligação telefônica e convidadas para participar do estudo. Em caso de negação, um próximo número era novamente sorteado.

Após a fase final da seleção e inclusão das participantes, foram agendados e realizados os encontros virtuais individuais por meio do Google Meet. Cada uma das participantes foi orientada a se identificar com um novo nome, sigla ou adjetivo para que fossem identificadas no estudo, a fim de manter seus nomes sob sigilo, a não ser que não quisessem. Entre os novos nomes escolhidos foram definidos por elas: Bere, Nega, Rosa, Rose, Joce, Rosa 2 e Vagalume aprendiz.

O levantamento dos dados sociodemográficos e socioeconômicos foi realizado por meio de questionário semiestruturado elaborado pela pesquisadora. A investigação da história alimentar, foi realizada por meio de entrevista elaborada pela pesquisadora. Entre os dados sociodemográficos e socioeconômicos foi investigado a idade, escolaridade, a renda individual e familiar, profissão, estado civil, local onde nasceram, número de filhos e como consideravam a sua situação econômica.

Em relação à história alimentar, a investigação buscou desvelar como estava a alimentação das participantes na atualidade e como foi a alimentação ao longo da vida, por meio das seguintes questões: "Vamos começar falando sobre como é a sua alimentação na atualidade: como você tem se alimentado na sua visão? Por quê?" e "Conte-me mais um pouco, como foi a sua alimentação ao longo da sua vida adulta".

A investigação acerca do acesso ou falta de alimentos e grupos alimentares foi investigado por meio das seguintes indagações: "Você considera que falta (am) alimentos ou algum grupo alimentar na sua dieta? Qual (ais)?" e "Você se priva de comprar algum alimento que gosta ou necessita? Qual/quais? Por que?".

A aplicação das perguntas e respostas foram gravadas e posteriormente transcritas e analisadas por meio de análise de conteúdo, obedecendo aos pressupostos teóricos de Moraes (1999). A análise obedeceu aos princípios da exaustividade, representatividade, homogeneidade e pertinência, referidos por Moraes (1999) e Minayo (2008).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A avaliação do perfil socioeconômico e sociodemográfico estão resumidos no Quadro 1 e aponta que as participantes possuíam uma média de 54,42 anos, e em sua grande maioria estavam casadas ( $n=7$ ,  $\%=85,75$ ), e se autodeclararam como brancas ( $n=5$ ,  $\%= 71,42$ ), sendo que uma delas se declarou parda e outra "morena". A diferenciação das participantes em relação à escolaridade, renda e profissões apontou que entre as mulheres menos escolarizadas, a média de escolaridade foi de 6,33 anos e variou entre 4 e 8 anos. A renda média dessas participantes foi de R \$1400,00.

As profissões das participantes menos escolarizadas variaram entre: do lar (sem renda, onde considerou-se a renda do esposo), cozinheira e auxiliar de serviços gerais. A maior renda entre as participantes de menor *status* socioeconômico foi de R\$ 1900,00, cuja fonte é oriunda de duas fontes: aposentadoria e trabalho como auxiliar de serviços gerais. A participante que apresentou dados intermediários, possuía ensino médio completo e apresentou uma renda individual de R\$ 3000,00, oriundo do trabalho como funcionária pública em escola, na função de auxiliar de serviços gerais que exerce há 26 anos.

A análise da renda das participantes de maior *status* social apontou para uma média de 19 anos de escolaridade, que variou entre 16 e 24 anos, sendo que a participante com 24 anos de escolaridade possui duas graduações. A renda média individual entre essas mulheres foi de R\$ 4116,66 e variou entre R\$ 2750,00 e R\$5500. Aqui é importante pontuar que a renda individual da participante que referiu receber R\$ 2750,00 ou 1,5 salários mínimos (no ano de 2021) não representa a sua real renda mensal, mas sim o que ela separa para si no mês e não quis mencionar a rentabilidade mensal real. As profissões dessas participantes variaram entre: comerciante (dona de mercados), contadora e professora de escola estadual.

No que se refere a situação de saúde e situação financeira, as mulheres de menor status econômico consideram suas condições financeiras como: estável, regular e média. A participante com renda e escolaridade intermediária (Rose) considerou que a situação econômica era boa, mas passou a ser razoável no período pandêmico. As participantes de maior ou melhor condições de renda referiram ser: muito boa, estável e privilegiada.

**Quadro 1:** Síntese dos dados socioeconômicos e sociodemográficos das participantes e suas respectivas condições sociais.

BAIXA RENDA E ESCOLARIDADE	ALTA RENDA E ESCOLARIDADE
<b>Bere</b> - 50 anos, casada, definiu sua cor como morena, 4 anos de escolaridade. Profissão: do lar. Renda Individual (divisão da renda do esposo): R\$11000,00. Renda Familiar: R\$2200,00. Considera a situação econômica estável.	<b>Joce</b> - 59 anos, branca, casada, 17 anos de escolaridade. (Formada em Biologia, Profissão: Trabalho Comercial (Dona de Mercados). Renda Individual: R\$ 2750,00; Renda familiar: R\$ 3850,00. Considera a situação financeira muito boa.
<b>Rosa</b> - 50 anos, casada, branca, estudou até a 7 série. Profissão: cozinheira de escola infantil. Renda individual: R\$:1200,00; Renda Familiar: R\$ 2700,00. Considera a situação econômica regular.	<b>Rosa 2</b> - 51 anos, casada, cor branca, 16 anos de escolaridade. Profissão: Contadora e vendedora de cosméticos. Renda individual: R\$ 4100,00; Renda Familiar: R\$ 6000,00. Considera a situação financeira estável.
<b>Nega</b> - 60 anos, parda, casada, 8 anos de escolaridade. Profissão: Já está aposentada e ainda trabalha como auxiliar de Serviços Gerais. Renda Individual: R\$:1900,00; Renda Familiar: R\$ 4000,00. Considera a situação econômica média.	<b>Vagalume aprendiz</b> - -57 anos, branca, solteira, 24 anos de escolaridade, Graduada em Biologia e Matemática. Profissão: Aposentada (20 horas) e trabalha 20 horas em escola estadual. Renda individual: R\$5500; Renda Familiar: R\$ 8200,00. Considera ter uma situação financeira privilegiada.
RENDA E ESCOLARIDADE INTERMEDIÁRIA	
<b>Rose</b> -54 anos, branca, casada, 11 anos de escolaridade. Profissão: Funcionária Pública Municipal, Renda individual: R\$: 3000,00 e Familiar: R\$400,00. Considera a situação financeira boa e agora considera razoável (por conta do momento que se está vivendo).	

## A autoavaliação da alimentação das mulheres

A avaliação da alimentação considerou a alimentação atual e ao longo da vida, que estão resumidos nos Quadros 1 e 2. A primeira questão avaliada foi da alimentação atual (Quadro 1) onde ficou evidente três principais situações: uma referente a percepção de que a alimentação não vai bem e necessita de mudanças (duas mulheres), uma outra, em que as mulheres perceberam mudanças positivas na

alimentação, como a redução de alguns exageros alimentares, redução de consumo de alimentos processados, por exemplo, e percebem que a alimentação mais saudável, ou natural, e por fim, um terceiro ponto, onde uma participante referiu não ter mudado os seus hábitos, pois segue com a rotina de vida de quando era mais jovem.

A classificação desta questão resultou em seis categorias distintas. Duas mulheres (Bere e Rosa 2) avaliaram a alimentação como não adequada, referindo faltar alguns alimentos na dieta, além de questões relacionadas às refeições em específico, como, no caso da participante Bere, que referiu faltar salada e outras “coisas assim”, onde se subentende que seja legumes, ou ainda frutas. Bere referiu na entrevista, em um momento informal, que come ‘qualquer coisa no almoço’, e nem sempre prepara as comidas básicas como feijão, arroz, macarrão, carne, que considera “triviais” porque ao meio dia o esposo não almoça em casa. No caso de Rosa 2, a avaliação foi mais reflexiva, pois avaliou de um modo geral, todas as refeições do dia, apontando alguns detalhes como longos períodos de jejum pela manhã ou tarde, consumo de biscoito industrializado no lanche da tarde (quando realiza).

Na mesma questão, quatro participantes consideraram que a alimentação na atualidade está melhor ou mais natural, e/ou equilibrada e/ou saudável, (Rosa, Rose, Joce e Vagalume Aprendiz), e entre os fatores desencadeadores da mudança está o envelhecimento, por perceber modificações no corpo (Rosa 2, Vagalume Aprendiz), o trabalho em *Home-Office* durante a pandemia (Rose), e a mudança na estrutura familiar (Joce). Entre as principais alterações mencionadas, esteve tanto a redução do volume de alimentos consumidos (Joce, Bere), quanto o aumento do volume (Vagalume Aprendiz, Rosa), a redução do consumo de gorduras (Joce), redução do consumo de *fast-foods* (Joce).

Na autoavaliação da alimentação, foram citados, de modo geral, pontos positivos e negativos. Uma parte das falas que ficou em destaque foi a questão do gostar de comer muito (prazer), e a tentativa de tentar controlar. Esses dois elementos aparecem de diferentes formas nos relatos de quatro participantes, entre elas, Rosa, Vagalume Aprendiz, Rose e Joce.

Rosa: “eu gosto bastante de comer bem. Às vezes eu tento me cuidar mas eu não consigo”.

Vagalume Aprendiz: *"Meu problema é que eu como demais (risos), (...) eu tô além do peso por conta de gostar muito de comer"*.

Rose: *"eu tô controlando pra não deixar o meu povo comer muito macarrão, pinhão"*.

Joce: *"um final de semana a agente "abusa mais", aí na segunda feira eu já sofro mais, me estufa"*.

Por meio dos relatos evidenciou-se algumas particularidades em relação à renda e o melhor ou mais limitado acesso à diversidade alimentar. Entre as três participantes de renda elevada, percebeu-se uma maior diversidade alimentar ou de acesso à alimentos. Vagalume Aprendiz afirmou: "estão incluídas nela (alimentação), todas as classes de alimentos: todas! (...) frutas, verduras, sementes, arroz, feijão, (...), grão de bico, (...) a gente só usa arroz integral" e da participante Joce: "de manhã (...) uma fruta, um pão, leite (...) Pão eu só como o integral, preto. E meio dia minha comida é bem mais leve, mais verdura, feijão, arroz, carne muito pouco (...) eu tô me cuidando". E Rosa 2, que apesar de perceber que precisa incluir mais alimentos na dieta, refere em outro momento, o consumo de uma diversidade de carnes: "carne, eu gosto tanto de peixe, quanto carne de gado, porco" (Quadro 4).

A mesma questão também evidenciou que nem sempre uma maior renda, repercute sobre uma alimentação mais equilibrada e diversificada, todavia, ter uma maior escolaridade pode contribuir para uma maior capacidade de reflexão e compreensão do que está adequado e do que não está bom na alimentação. Esta questão é remetida à participante Rosa 2 que mencionou: "Olha, eu sei que eu não tô me alimentando adequadamente, tem um monte de alimento (...) que eu deveria colocar na minha alimentação (...) eu não tomo café da manhã, eu como uma fruta, e daí levo alguma bolachinha (do tipo Mignon-acréscimo meu) pra mim comer lá no meu trabalho (...) almoço, e de tarde eu não como".

Apesar de uma melhor condição econômica e de escolaridade não ser garantia de uma alimentação adequada e saudável (AAS), uma condição econômica desfavorável, elencada uma baixa escolarização, pode mais facilmente limitar o acesso a determinados grupos de alimentos ou mesmo dificultar uma maior reflexão sobre a alimentação. Nesta questão, destaca-se os relatos das três participantes de menor renda e escolaridade: Bere, Rosa e Nega.

Bere afirmou: “eu como o trivial” (...) arroz, feijão, carne, massa, mandioca”, ou seja, os alimentos básicos da dieta, entretanto, percebe-se uma limitação de outros grupos alimentares que não foram citados, como frutas, sementes, azeite e laticínios, por exemplo. No relato da participante Nega e Rosa, parece haver também a mesma lógica limitadora sobre a autoavaliação da alimentação: Nega afirmou que a sua alimentação é normal, e o único problema é não se alimentar nas horas certas, ou seja, “pular” algumas refeições. Rosa, por sua vez, afirmou que a alimentação “é bem boa e saudável” porque gosta “bastante de comer bem”, todavia, na mesma fala menciona que às vezes tenta se cuidar mas não consegue, o que também mostra uma contradição.

**Quadro 1:** Categorização da Questão: Vamos começar falando sobre como é a sua alimentação na atualidade: como você tem se alimentado na sua visão? Por quê?

Categoria inicial	Categoria intermediária	Categoria Final
Bere:- (...) eu tenho me alimentado pouco, e com poucos ingredientes porque eu quase não como salada, essas coisas assim, e eu acho que é o preferencial, (...) eu como o trivial de todo dia: o arroz, o feijão, carne, uma massa, mandioca..	Come pouco, e poucos ingredientes” Come o trivial	Come o trivial
Rosa 2: ...eu não tô me alimentando adequadamente, tem um monte de alimento (...) que eu deveria colocar na minha alimentação (...) eu não tomo café da manhã, eu como uma fruta, e daí levo alguma bolachinha pra mim comer lá no meu trabalho (...)	Tem muitos alimentos que deveria consumir.	Não se alimenta adequadamente
Rosa: acho que é bem boa porque eu gosto bastante de comer bem. Às vezes eu tento me cuidar mas eu não consigo, acho que é bem boa e saudável também. (...) de noite eu gosto mais de me alimentar do que de dia (...)	Tenta cuidar da alimentação, pela noite, a comida apetece mais	
Vagalume aprendiz (...) saudável (...) estão incluídas nela, todas as classes de alimentos: todas! (...) frutas, verduras, sementes, arroz, feijão, (...), grão de bico, (...) a gente só usa arroz integral, feijão (...) um omelete mesmo e algum legume (...) eu faço um bifezinho (...) um fio de azeite de oliva (...) Carne vermelha é uma vez por semana (...) Meu problema é que eu como demais (risos), (...) eu tô além do peso por conta de gostar muito de comer.	Considera que consome todas as classes de alimentos, mas está acima do peso por estar comendo em excesso	A alimentação é boa e saudável, mas come em excesso
Rose: agora que eu não tô trabalhando, que eu tô em casa, eu acho que ela tá mais natural, mais equilibrada, eu (...) por eu estar fazendo a alimentação, eu estar cozinhando, “hoje vou fazer isso, amanhã eu vou fazer aquilo”, isso tá ajudando bastante e eu tô controlando pra não deixar o meu povo comer muito macarrão, pinhão, coisas assim.	Está produzindo as refeições em casa, consegue fazer um melhor planejamento.	Está mais natural, mais equilibrada

<p>Joce: (...) tá bem diferenciada, do que de anos atrás (...) de manhã (...) uma fruta, um pão, leite. (...) Pão eu só como o integral, preto. E meio dia minha comida é bem mais leve, mais verdura, feijão, arroz, carne muito pouco (...) Eu considero minha alimentação boa (...) um final de semana a agente "abusa mais", aí na segunda feira eu já souro mais...</p>	<p>Mudou bastante com os anos. Considera a alimentação boa.</p>	<p>Diferenciada dos anos atrás, cuida mais e considera boa</p>
<p>Nega: eu me alimento normal (...) Eu não me alimento nas horas certas. Eu tomo meu café ali pelas 9:30- 10 horas, daí eu almoço meio dia, à tarde às vezes como, às vezes não. E janto mesmo até as 9 horas, eu acho muito tarde até...</p>	<p>A alimentação é normal, mas não se alimenta nas horas certas,</p>	<p>A alimentação é normal</p>

A investigação a respeito da alimentação ao longo da vida (Quadro 2) resultou em sete diferentes categorias: "Melhorou depois que casou" (Bere) "Foi boa, nunca faltou comida" (Rosa), "Não teve mudanças" (Nega), "Mudou a alimentação depois que a mãe adoeceu" (Rose) "Se modificou com a saída dos filhos de casa e com o envelhecimento" (Joce), "A alimentação de modo geral se mantém natural"(Rosa 2), "Diferenças drásticas entre o período atual e período que trabalhava três turnos" (Vagalume Aprendiz).

De todas as categorias resultantes desta análise, chamou a atenção as duas primeiras, as quais correspondem às respostas das participantes Bere e Rose. Bere afirma que a alimentação "sempre foi boa, a gente sempre teve o que comer" e que melhorou depois que se casou, ou seja, depois que saiu da casa dos pais. Rosa afirmou que nunca faltou comida. Ficou evidente nestes dois relatos que há na história alimentar delas, está relacionada fortemente com a questão de ter comida, e não terem passado fome, e isso por si, representa uma questão social/econômica e de acesso à comida.

Ambas as participantes nasceram e se criaram no interior, onde nem sempre há determinados alimentos disponíveis, seja por questões de época de produção, seja pela necessidade de acessar a cidade e comprar. No caso de Bere, o casamento e a vinda para a cidade passou a ser sinônimo de acesso a mais alimentos, entretanto aqui também ocorre uma questão ambígua, pois, nas respostas da indagação sobre a alimentação atual (Quadro 1) ficou evidente que na atualidade também faltam alimentos por faltar "ingredientes", verduras e legumes (possivelmente). Bere afirma: "eu tenho me alimentado pouco e com poucos ingredientes" (...) quase não como salada, essas coisas".

Uma outra situação, mostrou que a alimentação melhorou a partir de uma experiência negativa relacionada à doença. Este caso é da participante Rose que relatou que há cerca de quinze anos atrás comia “muita bobagem, pizza, macarrão, pão, muito pão, sorvete, Xis, só porcaria” e no momento que a mãe adoeceu ela precisou então aprender a cuidar da mãe, e para aprender a cuidar dela, precisou mudar a alimentação de todos.

A história alimentar de Joce, apontou para mudanças alimentares a partir do momento em que os filhos saem de casa e permanecem apenas ela e o esposo. Ela também menciona que algumas mudanças ocorrem a partir do aumento da idade, que junto trouxe modificações no corpo, e o medo de adoecimento. Esses aspectos ficam perceptíveis nas seguintes afirmações: “eu tive os filhos, a gente comia mais, (...) tinha as crianças, daí fazia a janta, o café, tinha o almoço, comia mais, e de tarde e de noite sempre tinha janta (...) mas ela (alimentação) reduziu pela própria idade, por ter medo, coisa gorda eu gostava bastante (...) agora eu não como nada de gordura. Eu tirei essas coisas”.

A participante Rosa 2, apesar de ter realizado uma análise negativa ou pessimista da sua alimentação na questão sobre alimentação atual (Quadro 1), afirmou na questão sobre alimentação ao longo da vida (Quadro 2) que ela se mantém mais natural. De modo geral, ela sempre comeu a comida preparada em casa, entretanto, teve épocas que consumia muitos alimentos ultraprocessados (*fast-foods*) aos finais de semana e na atualidade “pede um pouco menos”. Chamou a atenção neste caso que, atualmente ela tem uma pessoa da família (sogra) que cozinha para ela, e em décadas passadas preparava o almoço no turno da noite para comer no outro dia. Aqui também mostra a importância da organização quando não se tem muito tempo.

A falta de tempo e a importância da organização foi também retratada por Vagalume aprendiz, que relatou como longas jornadas de trabalho podem interferir na alimentação. Vagalume Aprendiz apresentou duas distintas situações na alimentação, uma comparando a época em que trabalha três turnos por dia na escola, e outra, quando se aposenta em uma das suas matrículas, e passa a ficar meio turno em casa. A participante mostra que no período em que trabalhava 60 horas semanais, ela precisava ser muito prática e muito organizada para poder realizar as suas refeições, em especial, as refeições principais.

Os curtos períodos de intervalo que tinha entre um turno e outro, fazia com que ela preparasse um prato, à base de salada e uma proteína, e muitas vezes, ficava sem se alimentar, pois preferia tomar um banho e descansar. A partir do momento em que ela passa a ter um turno livre, lhe é possibilitado mais tempo para se organizar e preparar refeições mais elaboradas e completas.

Um comportamento comum relatado por todas as participantes, independente da classe e grau de escolaridade foi o consumo de produtos ultraprocessados e/ou *fast-foods*. O relato do consumo desses alimentos foi mais facilmente mencionado pelas participantes de maior escolaridade, enquanto que entre as de menor escolaridade, essas informações foram sendo ditas de forma indireta e mais discretamente em outros encontros.

Vagalume aprendiz: eventualmente (...) vai numa festinha e come doce, come cachorro quente, um pedaço de torta, cerveja...

Joce: um final de semana a agente “abusa mais”, aí na segunda feira eu já sofro mais, me estufa. (...) a gente toma refrigerante, (...) maionese, uma carne a mais.

Rose: Muita bobagem, pizza, macarrão, pão, muito pão, sorvete, Xis, só porcaria,

Rosa 2: fim de semana a gente pedia muito lanche, ou era xis, ou era um dog, pizza.

Bere: comi dois pastéis e dois hamburguerzinhos que eu fritei pra ela, e foi o meu almoço.

**Quadro 2.** Categorização da Questão: “Conte-me mais um pouco, como foi a sua alimentação ao longo da sua vida adulta”.

Principais elementos da fala	Categoria intermediária	Categoria Final
Bere: Sempre foi boa, a gente sempre teve o que comer e depois que eu casei mudou bastante porque quase todos os finais de semana a gente come carne assada (...) quando a gente tava em casa a gente não tinha (...) o tempo que a gente tava em casa entre sete irmãos não tinha condições de comprar o que gostava de comer, agora eu consigo.	Todo final de semana come carne assada, tudo o que quer comer, pode comprar. Quando morava com os pais não podia	Melhorou depois que casou

<p>Rosa: Foi boa também, claro, alguma necessidade sempre passa, mas assim, sempre tinha aquilo que alimentava, pra comer sempre tinha. Nunca faltou nada e era na colônia (...) tinha bastante derivado de leite "e coisa", carne a vontade, verdura. Eu acho que foi boa, não posso me queixar.</p>	<p>No interior, às vezes faltava algum alimento, mas de modo geral, o que produziam comia-se à vontade</p>	<p>Foi boa, nunca faltou comida</p>
<p>Nega: "eu acho que sempre foi a mesma, porque a minha vida sempre foi corrida (...) eu comia do mesmo jeito, eu continuo a mesma coisa (...) eu saia de manhã, eu tinha esse horário de café, depois eu só chegava no almoço, a tarde às vezes a gente nem fazia lanche, era a janta. Era assim: sempre a mesma coisa. O mesmo ritmo de sempre.</p>	<p>Come do mesmo jeito que comia. Sempre teve um ritmo acelerado de trabalho</p>	<p>Não teve mudanças</p>
<p>Rose: Muita bobagem, pizza, macarrão, pão, muito pão, sorvete, Xis, só porcaria, agora há 15 anos pra cá que eu comecei a mudar a minha alimentação porque a minha mãe ficou doente, ela tinha Alzheimer, ela era diabética, ela era hipertensa e então ali eu tive que aprender a cuidar dela e pra aprender a cuidar dela eu comecei a mudar a alimentação de todos.</p>	<p>Passou a comer menos fast foods e alimentos refinados com o adoecimento da mãe, que tinha que ter uma alimentação restrita</p>	<p>Mudou a alimentação o depois que a mãe adoeceu</p>
<p>Joce: (...) Depois de casada, eu tive os filhos, a gente comia mais, (...) tinha as crianças, daí fazia a janta, o café, tinha o almoço, comia mais, e de tarde e de noite sempre tinha janta, (...) Aquilo que era uma comilança [...] eu saio as vezes pra jantar (...) eu me cuido (...) eu acho assim, a diferença de uns 15 anos atrás, uns 50% mudou. Nunca fui de beber (...) Eu não sou enjoada pra comer, mas ela reduziu pela própria idade, por ter medo, coisa gorda eu gostava bastante (...) agora eu não como nada de gordura. Eu tirei essas coisas...</p>	<p>Está comendo menos desde que os filhos saíram de casa. A alimentação também foi diminuindo com a própria idade e pelo medo de adoecer</p>	<p>Se modificou com a saída dos filhos de casa e com o envelhecimento</p>
<p>Rosa 2 eu sempre comi comida feita em casa, arroz, feijão, mandioca, carne, pouca salada, e antes eu gostava, fim de semana a gente pedia muito lanche, ou era xis, ou era um dog, pizza, agora (...) pede um pouco menos. E eu fazia de noite a janta, e de meio dia a gente esquentava, eu saia trabalhar, e agora a minha sogra que cozinha, a gente mora nos fundos (...) e de noite eu faço a janta.</p>	<p>Mantém o hábito de comer comida feita em casa, entretanto, na atualidade come bem menos lanches prontos</p>	<p>A alimentação o de modo geral se mantém natural</p>
<p>Vagalume Aprendiz- uma época que eu trabalhava no estado 60 horas (...) eu tinha que ser muito prática (...) eu fazia geralmente um picadinho de frango ou carne, (...) dava uma flambada na frigideira e comia com salada (...) eu queria descansar um pouco, (...) eu sempre procurei me organizar (...) no final de semana organizava o almoço pra semana, (...) eventualmente (...) vai numa festinha e come doce, come cachorro quente, um pedaço de torta, cerveja...</p>	<p>Sempre precisou ser muito organizada, em especial quando trabalhava três turnos. Sempre procurou manter uma alimentação saudável.</p>	<p>Diferenças drásticas entre o período atual e quando trabalhava três turnos</p>

O livro recente, baseado no Estudo sobre a cadeia de alimentos, realizado por Walter Belik (2020), mostrou que o Brasil “é um dos países com maior desigualdade e concentração de renda do mundo: há enorme distância entre os que ganham mais e os que ganham menos” (p.4). De acordo com o pesquisador, as “famílias de maior renda gastam muito mais com alimentação do que as mais pobres (p.5). Essas discrepâncias foram constatadas nesta pesquisa, por meio dos relatos das participantes Bere, Rosa, Joce e Vagalume Aprendiz.

No relato de Bere, ficou evidente que a alimentação possui pouca diversidade alimentar quando ela afirma: “eu tenho me alimentado pouco, e com poucos ingredientes (...) eu como o trivial de todo dia”. Rosa, ao falar da alimentação ao longo da vida, menciona que nunca faltou comida, posteriormente muda o tempo verbal e afirma “claro, alguma necessidade sempre passa” e depois segue: “mas assim, sempre tinha aquilo que alimentava, pra comer sempre tinha”.

A identificação de maior diversidade alimentar foi observado nas falas de Joce e Vagalume Aprendiz. Joce afirmou que alimentação contém sempre: “uma fruta, um pão, leite. (...) Pão eu só como o integral, preto. E meio dia minha comida é bem mais leve, mais verdura, feijão, arroz, carne muito pouco (...) eu tô me cuidando (...). Neste caso, a limitação do consumo de carne foi referida como uma questão de saúde, de autocuidado, e a mesma situação foi identificada no relato de Vagalume Aprendiz: “eu considero a minha alimentação (...) saudável (...) estão incluídas nela, todas as classes de alimentos: todas! (...) frutas, verduras, sementes, arroz, feijão, (...), grão de bico, (...) a gente só usa arroz integral, feijão, uma proteína se tiver, se não a gente faz um omelete mesmo e algum legume (abobrinha, vagem), (...) eu faço um bifinho (...) um fio de azeite de oliva (...) carne vermelha é uma vez por semana.

Nesta pesquisa ficou evidente que mulheres com maior renda e mais elevada escolaridade relataram uma maior diversidade alimentar ou ainda uma maior reflexão sobre pontos negativos ou carenciais na dieta, entretanto, a maior escolarização e renda não foram sinônimo de alimentação saudável apenas. Por meio das entrevistas, ficou evidente que todas as mulheres, independente da classe ou grau escolar consumiam de forma mais ou menos frequentes produtos ultraprocessados e/ou *fast-foods*. Nesse sentido, a pesquisa de Belik (p.16) mostrou que cada vez mais os brasileiros, nos últimos anos,

têm comprado mais refeições prontas ou produtos processados e ultraprocessados. Em 16 anos, enquanto o consumo de alimentos *in natura* teve queda de 7%, os alimentos ultraprocessados subiram 46%". Fatores como falta de tempo, preço atrativo e exposição à propaganda influenciam nessa mudança de hábito alimentar. Os ultraprocessados têm substituído muitas refeições no dia a dia e podem ter efeitos perversos na saúde, aumentando os índices de doenças crônicas não transmissíveis como obesidade e diabetes.

De acordo com o mesmo autor (BELIK, 2020), a grande maioria desses produtos são consumidos ao longo do dia, substituindo os alimentos *in natura* ou minimamente processados. Este achado corrobora com os relatos da nossa pesquisa por meio da história da alimentação, mas também em outros momentos das falas (não gravados) e do próprio trabalho educativo. Uma das participantes que referiu o consumo de ultraprocessados na história alimentar foi Rosa 2, que afirmou: "daí levo alguma bolachinha pra mim comer lá no meu trabalho". Apesar de este ser o único relato do consumo de produtos prontos para o consumo nos lanches, outras mulheres também consumiam esses alimentos nos intervalos das refeições principais, entre elas: Bere, Rose, Rosa e Joce.

Belik (2020) alerta que os produtos ultraprocessados além de contribuir para aumentar o risco de deficiências nutricionais, favorecem o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes e vários tipos de câncer, e, para além desses problemas, efeitos de longo prazo sobre a saúde são cumulativos e desconhecidos. De acordo com pesquisador (*op. cit*) é "a variedade na composição de alimentos no prato que possibilita o consumo de nutrientes de forma abrangente e diversificada." (p.9), logo, a diversidade alimentar nem sempre é possível nas classes baixas porque se torna oneroso. De acordo com o mesmo autor, "a escolha dos alimentos está relacionada com características ligadas ao paladar da população e com aspectos sociais, culturais e econômicos de consumo.

A investigação da história alimentar possibilitou mostrar algumas distinções em relação aos diferentes graus de escolaridade. Assim como a renda pode ser um fator limitador ou facilitador de acesso aos alimentos, a escolaridade também parece influenciar sobre percepções e reflexões acerca da alimentação. Mulheres de mais baixa

escolaridade, apresentaram menor quantidade de elementos e informações da alimentação, e de modo geral, avaliaram a alimentação como boa ou saudável, sem mencionar quais eram os elementos que tornavam a alimentação saudável. Além disso, elas tiveram maiores dificuldades de identificar possíveis alimentos prejudiciais à saúde. Mulheres de mais elevada escolaridade trouxeram maiores informações e reflexões sobre o que estavam comendo, como por exemplo, o que estava incluído nas refeições, ou mesmo a consciência de que nem todos os grupos alimentares estavam inseridos.

Além da escolarização como um fator limitador ou facilitador de reflexões, outros dois elementos podem ajudar a explicar a visão mais restrita sobre a alimentação: um deles pode estar relacionada ao próprio *habitus* (BOURDIEU, 1986) onde determinados grupos alimentares de modo geral, não são consumidos ou estão presentes na dieta de modo muito pouco frequente ou esporádico, e portanto, não são citados e nem mesmo identificados como alimentos faltantes. Outro aspecto se dá em torno da própria renda, que dificulta ou não permite o acesso a alguns alimentos ou a grupos alimentares porque são mais onerosos, como no caso das sementes e grãos integrais, brotos, azeite de oliva ou outros óleos/gorduras vegetais prensados à frio, peixes ricos em ômega 3 ou até mesmo derivados de leite, por exemplo.

Por fim, um outro ponto a ser discutido se dá em relação às mudanças alimentares ao longo dos anos. Algumas das participantes afirmaram que a alimentação atual estava diferente dos anos passados. Ficou perceptível que as mudanças foram realizadas a partir de alguns eventos que ocorreram no percurso da vida. Aqui neste ponto posso citar três casos: a participante Rose, que afirmou que melhorou a alimentação dela e da família a partir do adoecimento da mãe, a qual necessitou dos seus cuidados, a participante Joce, que mudou a alimentação a partir do momento que modificou-se a estrutura da família e a participante Vagalume Aprendiz, que passou a se alimentar melhor, quando reduziu a carga horária de trabalho a partir da conquista parcial da aposentadoria. Todos esses eventos citados, remetem a uma teoria gerontológica chamada "Teoria da Desigualdade Cumulativa" (O'RAND, 2016; ). ou seja: determinados acontecimentos ao longo da vida, que são cumulativos, podem desencadear eventos positivos ou negativos no curso da vida.

## RENDA E AS CONDIÇÕES DE ACESSO AOS ALIMENTOS

O levantamento de informações a respeito da privação ou não sobre a aquisição de alimentos ou grupos alimentares, bem como o questionamento sobre falta (ou não) de alimentos em casa, estão apresentados nos Quadro 3 e 4, respectivamente. A análise apontou que todas as mulheres tinham acesso à comida, todavia, algumas privações na aquisição de alguns alimentos ou grupos de alimentos foram relatadas, tanto entre mulheres de baixa (Rosa e Rose) como de elevada renda (Vagalume Aprendiz), todavia, também houve relatos de haver privação entre duas mulheres de baixa renda (Bere e Nega) e duas de elevada renda (Joce e Rosa 2).

Entre as participantes que afirmaram não se privar, há diferentes pontos de vista para a não privação. Bere e Nega, por exemplo, não deixam de comprar o que gostam de comer (Bere) ou o que precisam (Nega). Para Bere, em especial, comprar o que tem vontade de comer aparenta ser uma prioridade por dois motivos. Um deles diz respeito a privações alimentares que teve quando morava em casa com os pais e o outro, em relação ao prazer e ao significado que tem a comida quando afirma: "a gente aproveita o que come, né?". A comida para Bere, é algo prazeroso e acessível que pode ser capaz de suprir ou substituir outras formas de prazer, a qual ela não tem acesso.

A privação de alguns alimentos para Rosa, Rose e Vagalume Aprendiz ocorre basicamente pelo mesmo motivo: os valores elevados dos alimentos. No relato das participantes, algumas mercadorias, por vezes são excluídas (Rosa) ou substituídas por alimentos de outros grupos (Vagalume Aprendiz) ou por marcas mais baratas/inferiores (Rose). No caso de Rose, a privação ocorre por duas razões, uma delas pelo elevado preço dos alimentos básicos, e outra pelos filhos, quando deixa de adquirir alguma coisa para si, para poder sanar os pedidos/desejos deles: "algumas vezes eu como mãe, e eu acredito que continuo me privando".

**Quadro 3.** Você se priva de comprar algum alimento que gosta ou necessita:

Categoria inicial	Categoria intermediária	Final
Bere: Não, e nunca me privei, o que eu gosto de comer eu vou lá no mercado e compro, (...) porque do dinheiro a gente aproveita o que come né? (...) depois que eu me casei sempre tive, se dava de lombriga de ir lá comprar alguma coisa a gente vai lá, compra e come.	Compra o que tem vontade de comer, não deixa de levar, mesmo que é mais caro	Não se priva
Nega: Não, eu não deixo de comprar um alimento, eu não me privo, só que assim, ó, se eu não tô comprando alguma coisa que tá me faltando, eu não sei o que é. (...) Mas eu não me privo, se eu tiver que comprar alguma coisa eu compro.	não se priva, se tiver que comprar alguma coisa compra	
Joce: Não, é como eu te falei, as vezes eu não sei buscar, mas posso comprar, se você me der certinho, eu vou buscar nos mercadões grandes que tem, eu vou (...) Mas vou tentar mudar.		
Rosa 2 Não, eu não me privo de nada	Não, (...) às vezes eu não sei buscar, mas posso comprar	Se priva de comprar se é muito caro
Rosa: Ahh, não, sei, acho que não. Ahh, sim, essas coisas, que é mais caro a gente quase não compra: atum, requeijão, daí a gente deixa. Às vezes fazer alguma receita que precisa (...) tem que comprar, não tem jeito.	alimentos mais caros e não essenciais quase não compra	
Rose: (...) algumas vezes eu como mãe, e eu acredito que continuo me privando (...) alimentação (...) subiu muito (...) continuo me privando (...). Aí tu pega uma coisa melhor, aí já pega outra numa qualidade mais inferior.	já se provou e continua se privando,	
Vagalume Aprendiz: Ultimamente a questão da semente: (...) nem sempre a gente compra, as vezes as gente se priva por conta que tá caro, (...) a gente prioriza outras coisas: frutas (...) daí a gente se priva um pouco (...) eventualmente a gente, suprime alguma ou outra coisa	suprime alguma coisa ou outra porque está tudo muito caro	

O resultado da indagação sobre falta de alimentos ou de algum grupo alimentar apontou que duas mulheres (Rose e Vagalume Aprendiz) referiram que não faltava nenhum alimento ou grupo alimentar, três participantes (Rosa, Rosa 2 e Bere) afirmaram que às vezes faltava algum alimento e as demais (Joce e Nega) relataram que era possível que faltasse, mas não sabiam identificar qual (ais). Entre os alimentos que às vezes faltam em casa, foram citados, a salada (verduras cruas e/ou cozidas), mencionado por Bere e Rosa 2, e também “alguma fruta”, referido por Rosa.

**Quadro 4.** Alimentação na atualidade- Falta algum alimento ou grupo alimentar?

Principais elementos da fala	Categoria intermediária	Categoria Final
Rose: Não. Acredito que não.	Acredita que não	Não falta nada-nenhum
Vagalume Aprendiz: Não, não considero que falta, não nenhum considero!	Considera que não falta nada	
Rosa: Não, eu não considero que falta, às vezes alguma fruta pode faltar, mas quase sempre tem.	Pode acontecer de faltar alguma fruta	Sim, as vezes falta
Bere: Não, é a salada que a gente sempre deixa de lado, salada a gente deixa de lado, (...) Aí é a salada, sempre a salada que a gente deixa de lado (...) alface não dá pra ter guardado a semana toda em casa.	Aí é a salada, sempre a salada que a gente deixa de lado	
Rosa 2 Eu acho que poderia ter mais verdura. Assim, eu como, carne, eu gosto tanto de peixe, quanto carne de gado, porco, feijão, e daí salada eu sei que eu teria que comer mais, e legume bastante.	Come pouco legumes e verduras	
Joce: Eu na verdade talvez sinta, porque eu como o mamão, (...) eu tenho esse problema de intestino, eu como empurrado, eu já não gosto mais (...) mas eu como porque é necessário (...) não tô quase mais tolerando ...	Sente falta (precisa) de alimentos para substituir o mamão, que consome diariamente	
Nega: "Não (...) Eu acho que falta alguma coisa sim, mas eu não sei o quê, entende? (...) tu come um arroz, um feijão, uma massa, uma salada [...], ah, eu salada como bastante. Eu adoro salada, mas eu acho que ainda falta alguma coisa. Só que eu não o quê!	Acredita que falta, mas não sabe dizer o que	

A análise da questão sobre privação de compra de alimentos, bem como da falta de alimentos em casa, apontou que há uma privação na compra de alimentos mais caros, tanto entre mulheres de baixa renda, quanto entre mulheres de renda mais elevada. No que se refere à falta de alimentos ou de grupos alimentares, evidenciou-se que não há falta de comida para nenhuma das participantes, mas “algumas vezes” a falta de alguns alimentos como frutas (Rosa), verduras e legumes (Rosa 2, Bere) e ainda, uma questão de desconhecimento sobre a falta ou não de algum alimento ou grupo alimentar (Joce e Nega).

O cruzamento das informações a respeito de privações e falta de alimentos, mostra algumas ambiguidades. No caso da participante Bere, por exemplo, houve o relato de que ela não se priva de comprar o que gosta, entretanto, na questão seguinte afirma que falta salada na alimentação, o que, por sua vez indica a falta de um grupo específico de alimentos, as verduras e/ou legumes, possivelmente. Nesse ponto, não é possível saber qual é o motivo real dessa falta e aqui levanto algumas

indagações: não tem salada porque são alimentos caros e perecíveis? não tem porque possui um valor restrito de renda que é disponibilizado pelo esposo? ou porque prioriza comprar outros alimentos que gosta e portanto, deixa de lado as verduras? e por fim, a última hipótese, a falta de hábito de comer salada seria o principal motivo?

O estudo de Carvalho et al (2020) que buscou estimar "as prevalências de autoavaliação da qualidade da dieta" além de outros dados entre adolescentes, revelam incoerências na autoavaliação da qualidade da dieta, inclusive entre aqueles que classificaram a alimentação como muito boa ou boa. Nesse sentido, pode-se pensar que admitir pontos negativos ou ter que admitir que a alimentação não vai bem para uma nutricionista também pode ser difícil.

Um fato que precisa ser considerado em relação a mesma participante (Bere) foi de que para ela, a aquisição dos alimentos que gosta pareceu ser uma prioridade, já que teve privações alimentares quando morava com os pais, e portanto não admite mais passar vontade de comer o que gosta. Para além disso, o acesso a alimentos que ela gosta tem uma forte relação com aproveitar a vida, já que não tem, aparentemente, acesso a outras formas: "a gente aproveita o que come". Nesse sentido, pode-se afirmar que para quem passou por necessidades em alguma fase da vida, em especial infância e adolescência, o acesso aos alimentos que foi carenciado não é mais admissível, conforme menciona a própria participante: "nunca me privei: "ai não vou levar isso porque é muito caro", graças a Deus, depois que eu me casei sempre tive".

A participante Nega, apesar de possuir baixa renda, frisou que não se priva, e compra o que é preciso, pontuando que, se falta alguma coisa, é pelo fato de ela não saber, ou seja, por falta de conhecimento: "eu não me privo, só que assim, ó, se eu não tô comprando alguma coisa que tá me faltando, eu não sei o que é". A mesma situação pode ser aplicada à participante Joce, que além de possuir elevada renda, é dona de uma rede de mercados, logo, a questão de não ter algum alimento é uma questão de falta de conhecimento.

Entre as mulheres que afirmaram se privar da compra de alguns alimentos ela foi justificada pelo encarecimento do preço. As privações feitas na tentativa de economizar, foram referidas por mulheres de diferentes classes, mas mostraram algumas particularidades. Para

Vagalume Aprendiz, por exemplo, a privação referida foi sobre a aquisição de sementes oleaginosas e grão de bico, que de modo geral, não fazem parte do consumo alimentar de pessoas de mais baixa renda. No caso de Rose, a privação se dá em um sentido de deixar de comprar alguns itens no mercado, que ela considera caros, como por exemplo atum ou requeijão. Rose, por sua vez, que possui uma renda intermediária, não deixa de comprar, mas adquire produtos de marcas inferiores, que têm menor qualidade, mas que são mais baratos.

No que se refere à falta de alimentos em casa (Quadro 4), houve o relato da falta de verduras, legumes e frutas por algumas mulheres, o que pode retratar uma questão de monotonia alimentar. Apesar de haver relatos sobre privações e a falta de alguns alimentos entre mulheres de distintas classes sociais, sabe-se que a monotonia está inserida muito mais fortemente entre as populações de baixa renda. A monotonia de acordo com Hehnke et al (2021, p.242) se refere a "ausência de variação/diversidade alimentar", que é caracterizado

por um prato que contempla apenas "alimentos convencionais da cultura em que estão inseridas, sem indícios de mudanças ou variação nas escolhas".

Esta pesquisa revelou que as participantes de renda mais elevada, possuem acesso a uma maior diversidade de alimentos, que pode ser constatado nas falas das três participantes de melhor poder aquisitivo, Vagalume Aprendiz, Joce e Rosa 2, enquanto que entre mulheres de baixa renda, há uma menor diversidade alimentar, como no caso de Bere, por exemplo, quando menciona que come "o trivial de todo dia". Hehnke e colaboradores (p. 242) apontaram em seu estudo, diversos discursos acerca da monotonia alimentar, e entre eles, chamou a atenção o seguinte: "Meu prato seria de arroz, verdura e frango" (I9); "Bem básico mesmo, né, uma salada, um arroz, uma carne (...) nada que fuja muito do tradicional" (...) eu acho que o brasileiro ele é bem básico, aquilo que a gente é acostumado a se alimentar em casa". Essa resposta possui uma forte aproximação com a fala da participante Bere quando afirma: "ontem no meu almoço comi dois pastéis e dois hamburguerzinhos que eu fritei pra ela, e foi o meu almoço".

Conte, Conte e Doll (2020) apontaram em seu estudo que mulheres de baixa renda, em especial as que moram em periferias possuem uma alimentação muito instável e monótona ao longo do mês. De modo

geral, há um predomínio de consumo de “farinhas, açúcares e gorduras” ou seja uma dieta desequilibrada nutricionalmente e deficitária de alguns minerais e vitaminas, e excessiva de sódio.

De acordo com os mesmos pesquisadores (CONTE, CONTE, DOLL, 2020, p. 359) “na baixa camada social a renda é o principal determinante na aquisição de alimentos. Mulheres em vulnerabilidade social possuem uma alimentação fragilizada em nutrientes, monotonia alimentar e uma oscilação de consumo de determinados alimentos ao longo das semanas”. Isso pode explicar o fato de faltar “salada”, ou “alguma fruta”, conforme os relatos das participantes do nosso estudo. Na mesma pesquisa, os autores (*op. cit*) evidenciaram que “a condição social é determinante não só sobre o modelo de alimentação, que é insuficiente ou precário (insegurança alimentar), mas também do estado nutricional e estado de saúde” (p. 358).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A autoavaliação sobre a alimentação atual mostrou que há particularidades, mas também alguns elementos em comum. De um ponto de vista geral, pode-se afirmar que todas as mulheres possuem uma alimentação à base de alimentos produzidos em casa, mas que também consomem ou possuem na alimentação, produtos ultraprocessados e *fast-foods*, em especial aos finais de semana, embora de modo menos frequente quando comparado a décadas passadas, e neste ponto, pode-se inferir que a acentuação do envelhecimento, a modificação da constituição familiar, modificações do corpo e/ou saúde geraram alguns receios que repercutiram sobre mudanças no comportamento alimentar.

Com a investigação da história alimentar percebeu-se que uma maior escolarização pode contribuir para uma maior reflexão sobre o que se está comendo ou deixando de consumir, enquanto que uma menor escolarização, elencada a baixa renda pode ser mais limitadora na autoavaliação da alimentação. Mulheres de menor renda e escolaridade tiveram maiores dificuldades de encontrar ‘falhas’ na sua alimentação, ou seja, avaliaram a alimentação como “normal” (Nega), “bem boa e saudável” (Rosa), sem conseguir identificar a falta de grupos alimentares ou mesmo elementos pontuais que podem ser prejudiciais (Bere) à saúde a longo prazo.

No que se refere à renda, em especial à mais baixa renda, evidenciou-se que há relação entre baixa renda e falta de acesso a alguns alimentos. Os diferentes discursos mostram que a diversidade alimentar é algo mais difícil entre quem possui uma renda mais baixa, enquanto que, quem possui uma condição financeira melhor, tem acesso a uma maior variedade de alimentos.

O levantamento de informações a respeito de privações e de acesso aos alimentos mostrou que todas as mulheres, em especial as de baixa renda, têm acesso diário e contínuo aos alimentos e à comida, entretanto os dados mostraram que existem privações e a falta de alguns alimentos ou mesmo de grupos alimentares não apenas entre as mulheres de baixa renda, mas também entre aquelas com renda mais elevada, entretanto, as privações de compra/aquisição ocorre de modo distinto entre as mulheres das diferentes classes sociais.

Na questão sobre faltar algum alimento e/ou grupo alimentar, cinco mulheres responderam positivamente à pergunta, entretanto, duas delas (Nega e Joce) não sabiam identificar quais alimentos poderiam estar faltando. Essa identificação pode ser uma questão mais complexa para algumas pessoas, pois exige um conhecimento mínimo dos grupos alimentares, bem como o acesso a eles. Logo, a identificação pode ficar limitada ou restrita aos alimentos que são consumidos habitualmente, sem sentirem falta de outros.

## REFERÊNCIAS

BOOG, Maria Cristina Faber. **Educação em nutrição**: integrando experiências. São Paulo: Komedi, 2013.

CARVALHO, Samantha Dalbosco Lins et al. Qualidade da dieta segundo a autoavaliação de adolescentes: resultados do ISACamp-Nutri. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 11, p. 4451-4461, 2020.

CONTE, Francieli Aline; CONTE, Isaura Isabel; DOLL, Johannes. Mulheres de baixa renda e alimentos: entre o hábito alimentar e ter para comer. **Revista Cocar**, v.14, n.28 Jan./Abr./ 2020 p.359-377.

ESCOTT-STUMP, L. Kathleen, MAHAN, Sylvia. **Krause - Alimentos, Nutrição E Dietoterapia**. Elsevier; 12ª edição, 2013.

GEIB, Lorena Teresinha Consalter. Determinantes sociais da saúde do idoso. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 123-133, 2012.

LEÃO, Gabrielle da Cruz; FERREIRA, José Carlos de Sales. Nutrição e mudanças alimentares em meio a pandemia COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 7, e11610716602, 2021

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O Desafio do Conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde/ Maria Cecília de Souza Minayo-11 ed. São Paulo: Hucitec, 2008.

MORAES, Roque. Análise de conteúdo. **Revista Educação**, Porto Alegre, v. 22, n. 37, p. 7-32, 1999. Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/plugin-file.php/4125089/mod\\_resource/content/1/Roque-Moraes\\_Analise%20de%20conteudo-1999.pdf](https://edisciplinas.usp.br/plugin-file.php/4125089/mod_resource/content/1/Roque-Moraes_Analise%20de%20conteudo-1999.pdf)