



ALIMENTAÇÃO E IDENTIDADE EM CONTEXTO MIGRATÓRIO: PRÁTICAS E REPRESENTAÇÕES

UM ESTUDO DE CASO NO DISTRITO DE
CASTELO BRANCO

Maria do Céu Antunes Martins

Tese apresentada à Universidade de Évora
para obtenção do Grau de Doutor em Sociologia

ORIENTADOR: *Francisco Martins Ramos*

ÉVORA, DEZEMBRO 2012



ÍNDICE

| | |
|--|------|
| ÍNDICE DE TABELAS, GRÁFICOS, FIGURAS, DIAGRAMAS E FOTOGRAFIAS..... | V |
| SIGLAS E ACRÓNIMOS..... | VII |
| AGRADECIMENTOS..... | IX |
| RESUMO..... | XIII |
| ABSTRACT..... | XV |
| JUSTIFICAÇÃO DO TEMA..... | XVII |
| INTRODUÇÃO..... | 23 |
| CAPÍTULO I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO-CONCEPTUAL..... | 29 |
| 1. A ALIMENTAÇÃO COMO FENÓMENO DE CULTURA E IDENTIDADE..... | 29 |
| 1.1. A CULTURA NA BASE DOS DETERMINANTES NUTRICIONAIS..... | 36 |
| 1.2. O ALIMENTO NA SUA DIMENSÃO SIMBÓLICA..... | 44 |
| 1.3. O ESPAÇO SOCIAL ALIMENTAR..... | 52 |
| 1.4. IDENTIDADES E INTERCULTURALIDADE..... | 60 |
| 1.5. A ALIMENTAÇÃO EM CONTEXTO DE GLOBALIZAÇÃO..... | 65 |
| 2. ALIMENTAÇÃO E SAÚDE..... | 80 |
| 2.1. REPRESENTAÇÕES DA ALIMENTAÇÃO E SAÚDE..... | 82 |
| 2.2. A ALIMENTAÇÃO NA PERSPECTIVA NUTRICIONAL..... | 86 |
| 2.2.1. NECESSIDADES CALÓRICAS, EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS E RECOMENDAÇÕES DIETÉTICAS..... | 99 |
| 2.2.2. ESTILOS ALIMENTARES E PROMOÇÃO DA SAÚDE..... | 112 |
| 2.2.3. CONSUMOS ALIMENTARES EM PORTUGAL NO CONTEXTO EUROPEU..... | 117 |
| 3. A IMIGRAÇÃO EM PORTUGAL..... | 122 |
| 3.1. CONSIDERAÇÕES GERAIS: CONTEXTO, REFLEXÕES E QUADRO LEGISLATIVO SOBRE A IMIGRAÇÃO..... | 122 |
| 3.2. EVOLUÇÃO DA IMIGRAÇÃO EM PORTUGAL..... | 126 |
| 3.3. CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO IMIGRANTE..... | 132 |
| CAPÍTULO II – OBJECTO, OBJECTIVOS E MÉTODOS..... | 137 |
| 1. CONSTRUÇÃO DO OBJECTO E OBJECTIVOS DO ESTUDO..... | 137 |
| 2. ESCOLHAS METODOLÓGICAS..... | 149 |
| 2.1. TIPO DE ESTUDO..... | 150 |
| 2.2. TÉCNICAS UTILIZADAS..... | 156 |
| 2.2.1. A OBSERVAÇÃO DIRECTA E A OBSERVAÇÃO PARTICIPANTE..... | 156 |
| 2.2.2. A ENTREVISTA..... | 165 |
| 2.2.3. O DIÁRIO DE CAMPO..... | 172 |
| 2.2.4. DOCUMENTÁRIO FOTOGRÁFICO..... | 173 |
| 2.3. A AMOSTRA..... | 174 |
| CAPÍTULO III – PRÁTICAS E REPRESENTAÇÕES DA ALIMENTAÇÃO..... | 178 |
| 1. IMIGRANTES BRASILEIROS..... | 180 |
| 1.1. PRÁTICAS..... | 180 |
| 1.1.1. AS REFEIÇÕES COMO CONTEÚDO E ESTRUTURA..... | 180 |
| 1.1.2. RELAÇÃO COM O ALIMENTO..... | 186 |
| 1.2. REPRESENTAÇÕES..... | 191 |
| 1.2.1. ALIMENTAÇÃO E SAÚDE..... | 193 |
| 1.2.2. IMAGEM SIMBÓLICA DO ALIMENTO..... | 204 |
| 2. IMIGRANTES DA EUROPA DE LESTE..... | 206 |

| | | |
|--------|--|-----|
| 2.1. | PRÁTICAS..... | 206 |
| 2.1.1. | AS REFEIÇÕES COMO CONTEÚDO E ESTRUTURA | 206 |
| 2.1.2. | RELAÇÃO COM O ALIMENTO | 217 |
| 2.2. | REPRESENTAÇÕES | 228 |
| 2.2.1. | ALIMENTAÇÃO E SAÚDE | 228 |
| 2.2.2. | IMAGEM SIMBÓLICA DO ALIMENTO | 236 |
| 3. | IMIGRANTES INDIANOS | 241 |
| 3.1. | PRÁTICAS..... | 241 |
| 3.1.1. | AS REFEIÇÕES COMO CONTEÚDO E ESTRUTURA | 241 |
| 3.1.2. | RELAÇÃO COM O ALIMENTO | 247 |
| 3.2. | REPRESENTAÇÕES | 259 |
| 3.2.1. | ALIMENTAÇÃO E SAÚDE | 259 |
| 3.2.2. | IMAGEM SIMBÓLICA DO ALIMENTO | 263 |
| | CONCLUSÕES | 267 |
| | DIÁRIO DE CAMPO | 281 |
| | REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 337 |
| | ANEXOS | 357 |
| | ANEXO 1 - GUIÃO DE ENTREVISTA..... | 359 |
| | ANEXO 2 - PROCEDIMENTOS ÉTICOS E FORMAIS 1 - PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO PARA FREQUENTAR A DELEGAÇÃO REGIONAL DO SEF DE CASTELO BRANCO | 361 |
| | ANEXO 3 - PROCEDIMENTOS ÉTICOS E FORMAIS 2 - PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO PARA FREQUENTAR A ASSOCIAÇÃO AMATO LUSITANO DE CASTELO BRANCO..... | 363 |
| | ANEXO 4 - PLANOS ALIMENTARES..... | 365 |
| | ANEXO 5 - PRATOS TÍPICOS DOS IMIGRANTES BRASILEIROS | 367 |
| | ANEXO 6 - PRATOS TÍPICOS DOS IMIGRANTES DA EUROPA DE LESTE | 369 |
| | ANEXO 7 - PRATOS TÍPICOS DOS IMIGRANTES INDIANOS..... | 371 |

INDICE DE TABELAS, GRÁFICOS, FIGURAS, DIAGRAMAS E FOTOGRAFIAS

TABELAS

| | |
|---|-----|
| Tabela 1 - Alimentos consumidos segundo algumas religiões..... | 51 |
| Tabela 2 - Posicionamento alimentar por zonas geográficas | 77 |
| Tabela 3 - Principais lípidos e fontes alimentares..... | 106 |
| Tabela 4- Vitaminas: fontes alimentares e funções..... | 107 |
| Tabela 5- Minerais: fontes alimentares e funções..... | 108 |
| Tabela 6- Distribuição calórica aconselhável por 5 refeições diárias | 111 |
| Tabela 7- Diferenças conceptuais entre a prevenção da doença e a promoção da saúde..... | 114 |
| Tabela 8- Percentagem da população estrangeira em Portugal (1890-2003) | 127 |
| Tabela 9 - Os descritores do estudo por guião de entrevista | 156 |
| Tabela 10 - A Amostra..... | 175 |
| Tabela 11 - Características demográficas e socioculturais dos imigrantes de nacionalidade brasileira..... | 176 |
| Tabela 12.- Características demográficas e socioculturais dos imigrantes da EUROPA DE LESTE | 177 |
| Tabela 13 - Resumo de alguns condimentos e algumas ervas aromáticas utilizadas por imigrantes de nacionalidade indiana..... | 250 |

GRÁFICOS

| | |
|--|-----|
| Gráfico 1 - Evolução do consumo <i>per capita</i> em Portugal, por grupos de alimentos 1990 e 2002..... | 118 |
| Gráfico 2 - Consumo <i>per capita</i> de cereais nos países da União Europeia em 2000/2001 | 119 |
| Gráfico 3 - Consumo <i>per capita</i> de vegetais e frutos frescos nos países da União Europeia - 2000 | 119 |
| Gráfico 4 - Consumo <i>per capita</i> de produtos lácteos nos países da União Europeia - 1999 | 120 |

Gráfico 5 - Consumo *per capita* de carne nos países da União Europeia - 2001 120
Gráfico 6 - Consumo *per capita* de óleos e gorduras vegetais nos países da União Europeia - 1999/2000.. 121

FIGURAS

Figura 1 - Descritores das Práticas Alimentares 59
Figura 2 - A Nova Roda dos Alimentos..... 110
Figura 3 - Pirâmide de Idades da População estrangeira em Portugal (1991 e 2001)..... 133
Figura 4 - Posicionamento Metodológico do Estudo..... 154

DIAGRAMAS

Diagrama 1 - As grandes categorias emergentes na análise à alimentação dos imigrantes do distrito de CB 179
Diagrama 2 - A alimentação e a saúde nas concepções de imigrantes brasileiras..... 203
Diagrama 3 - A alimentação e a sua imagem simbólica nos imigrantes de nacionalidade brasileira 205
Diagrama 4- A alimentação e a sua imagem simbólica nos imigrantes da Europa de Leste 240
Diagrama 5 - A Alimentação e Saúde na concepção de uma família indiana 260
Diagrama 6 - A alimentação e a sua imagem simbólica nos imigrantes indianos 265

FOTOGRAFIAS

Fotografia 1 - Um piquenique entre imigrantes da Europa de Leste 221
Fotografia 2 - Piquenique: presença de alimentos do país de origem e de Portugal 221
Fotografia 3 - Mesa preparada para o almoço convívio entre os imigrantes de Castelo Branco e de Águeda 222
Fotografia 4 - O pão indiano, a base da refeição 243
Fotografia 5- Leguminosas e legumes utilizados nas famílias indianas 245
Fotografia 6- Achar, confecção caseira..... 249
Fotografia 7- Molho para temperar..... 249
Fotografia 8- Sementes e ervas aromáticas..... 251
Fotografia 9- A caixa das massalada família..... 251
Fotografia 10- Um jantar da família..... 252
Fotografia 11 - A marmita como utensílio básico 255

SIGLAS E ACRÓNIMOS

- AVC - Acidente Vascular cerebral
- BAP - Balança Alimentar Portuguesa
- CNAN - Conselho Nacional de Alimentação e Nutrição
- DC - Doença Coronária
- DGS - Direcção Geral da Saúde
- DIC - Doença Isquémica do Coração
- EU - União Europeia
- EUA - Estados Unidos da América
- FAO - Food and Agriculture Organization
- FCNAUP - Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto
- INE - Instituto Nacional de Estatística
- LDL - Low Density Lipoproteins
- OMS/WHO - Organização Mundial de Saúde
- PALOP - Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa
- PNS - Plano Nacional de Saúde
- SEF - Serviço de Estrangeiros e Fronteiras
- UNESCO - Organização das Nações Unidas para a Educação, Saúde e Cultura
- URSS - União das Repúblicas Socialistas Soviéticas
- VET - Valor Energético Total

AGRADECIMENTOS

Ao encerrar esta etapa, gostaria de particularizar os agradecimentos às principais pessoas e entidades que contribuíram para a concretização desta investigação.

Ao meu orientador, Doutor Francisco Martins Ramos, Professor Catedrático da Universidade de Évora, pelo seu empenhamento e atitude crítica em todas as fases do processo e também pela enorme disponibilidade e interesse em estimular a continuidade deste projecto nas alturas em que a investigação não avançava com o ritmo desejado. Agradeço-lhe também a dedicação e amizade.

A todos os imigrantes que se deram ao trabalho de ceder o seu precioso tempo para os poder entrevistar e observar, e sem os quais seria impossível o desenvolvimento deste estudo.

Ao Instituto Politécnico de Castelo Branco, instituição a que pertenço, através do qual me pude candidatar ao Programa Protec 2009, promovido pelo Ministério da Ciência e Ensino Superior, e que, a partir da aprovação do projecto pude usufruir de uma redução de horário de serviço docente em 50%, durante dois semestres.

À Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias, unidade orgânica onde exerço funções de Professora-adjunta que me possibilitou os meios necessários à prossecução do meu trabalho.

Aos professores da Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias, na figura do Conselho Técnico-Científico, devo a oportunidade de terem aprovado a redução de horário de serviço docente em 50% durante os dois semestres, proporcionando-me alguma acalmia para me concentrar na investigação.

À Edite, Técnica Superior da Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias do Instituto Politécnico de Castelo Branco, pela cooperação preciosa ao longo deste trabalho, constituindo-se como um suporte fundamental. A ela devo a segurança que encontrei perante as minhas dificuldades e limitações no domínio informático.

Ao Professor Doutor João Ruivo, Director Fundador do jornal *Ensino Magazine*, e actualmente Professor Coordenador na Escola Superior de Educação do Instituto Piaget de Almada, pela minuciosa revisão do texto que contribui para um melhoramento do trabalho e pelas questões pertinentes.

A todas as pessoas que facilitaram a minha presença nos locais escolhidos para aplicar o instrumento de colheita de dados. O Chefe da Delegação Regional do Serviço de Estrangeiros e Fronteiras de Castelo Branco, a Coordenadora do Centro de Apoio Local ao Imigrante, e da Associação Amato Lusitano de Castelo Branco, a proprietária de um ginásio local, e a Directora da Delphi de Castelo Branco.

Um destaque especial para a Professora Doutora Maria Manuel Valagão, pioneira em Portual a investigar a alimentação sob o ponto de vista sociológico. Ficar-lhe-ei eternamente grata pela atenção que me concedeu desde o primeiro contacto telefónico, em fase final do trabalho; foi a primeira pessoa a alertar-me para lacunas da investigação. Pelos seus conselhos sábios que ilucidaram os melhores caminhos quando estava em apuros. No maior momento de desânimo os seus conselhos tiveram uma função apaziguadora das ângústias e simultaneamente energizante do meu estado anímico e psicológico.

Aos elementos do júri nomeados para as provas de doutoramento, por contribuírem para um repensar melhor de todo o processo investigativo. Um agradecimento particular à professora Doutora Amélia Maria Cavaca Augusto, professora na Universidade da Beira Interior e outro, muito especial, à professora Doutora Luísa Ferreira da Silva, professora da Universidade Técnica de Lisboa. Confesso que fiquei triste quando li algumas frases que escreveram a pronunciarem-se sobre partes do meu trabalho. Li melhor e percebi, que para além do que diziam as palavras, um fim último nelas se escondia: que o trabalho atingisse um ponto mais próximo do porto desejado. E comprometi-me com o que as palavras diziam, e exigiam; levantando questões, tecendo críticas e fazendo sugestões. Essas exigências, associadas ao meu maior distanciamento em relação ao trabalho permitiram uma melhor clarificação de aspectos teórico-

metodológicos e um cunho mais sociológico à investigação. Assim se espera. Uma certeza existe. Da reformulação efectuada resultou um maior desenvolvimento pessoal na aprendizagem, que é investigar. Investiguei o fenómeno alimentar dos imigrantes para o conhecer melhor. Consegui conhecer melhor não só o fenómeno alimentar como a mim mesma; porque foi através do meu *self* que fui re-descobrimo melhor esse fenómeno. Porém, estou consciente de que fica muita coisa essencial por descobrir. Tal como diz Morin (1995:99), “há sempre uma camada profunda da realidade que, justamente porque é profunda, não pode ser traduzida para a nossa lógica”.

Finalizo dirigindo-me ainda a todos aqueles que não mencionei, mas que me ajudaram em algum momento desta pesquisa, ainda que forma subtil. Todos os contributos foram valiosos para o aperfeiçoamento do meu caminhar individual.

BEM-HAJA!

RESUMO

A alimentação e identidade em contexto migratório: um estudo de caso no distrito de Castelo Branco

O estudo foca a alimentação e identidade em contexto migratório, centrando-se nas práticas e representações dos imigrantes do Distrito de Castelo Branco.

As regras dietéticas têm de ser fundadas no conhecimento das propriedades dos alimentos, mas também inseridas num sistema social e identitário. A vertente predominantemente biológica que tem caracterizado o pensamento no campo da nutrição, representa um obstáculo epistemológico ao reconhecimento do indivíduo como ser holístico.

Objectivo: Compreender até que ponto as práticas alimentares dos imigrantes do distrito de Castelo Branco estão ancoradas nos seus elementos identitários e de pertença ou, pelo contrário se descolam desses elementos, para se encaixarem e interpenetrarem na cultura alimentar do país de acolhimento.

Metodologia: abordagem qualitativa, utilizando as técnicas de observação, entrevista, diário de campo e documentário fotográfico.

Conclusões: O estudo demonstrou o factor identitário como categoria que influencia as práticas alimentares dos imigrantes. A alimentação analisada à luz das suas representações sociais permite perceber o potencial comunicativo e simbólico da alimentação.

Palavras-chave: alimentação, práticas alimentares, imigração, saúde, Portugal

ABSTRACT

The feeding and the identity in the immigration context: a case-study in the Castelo Branco County

The study is focused in the feeding and the identity in the immigration context aiming at studying the practices and the representations of the immigrant population in Castelo Branco's County.

The dietary rules must be based on knowledge of the food properties, but, also, in the background of the social identity. The predominant biological side, which has characterized the thinking in the nutrition field, embodies an epistemological obstacle to the recognition of the individual as a holistic being.

Aim: to understand in which extend the dietary habits of the immigrants in the Castelo Branco county are anchored in their identity and origin components or, conversely, if they have broken off from those components to fit in and infiltrate the food culture of the host country.

Methodology: a qualitative approach, using the observation techniques, interview, field diary and documentary photography.

Conclusions: the study demonstrated the identity as a category factor that influences the immigrants eating habits. The feeding analysed in the light of their social representations allows understanding the communicative and symbolic potential of the food.

Keywords: nutrition, feeding practices, immigration, health, Portugal.

JUSTIFICAÇÃO DO TEMA

A questão epistemológica subjacente à enfermagem é a do pensamento filosófico heurístico sobre o ser humano como totalidade. O saber acumulado da autora da presente investigação, mais ligado à prática, resultante essencialmente do exercício directo enquanto enfermeira, aliado ao saber predominantemente teórico pelo aprofundamento do tema em que tem vindo a investir na profissão actual, permite afirmar que “a vertente predominantemente biológica que tem caracterizado as linhas de pensamento no campo da nutrição, representa um obstáculo epistemológico ao reconhecimento do indivíduo como ser holístico” (Martins 2011: 143). Esta visão do Homem (inscrita no paradigma holístico) força uma visão sistémica e uma postura transdisciplinar na análise da alimentação. O modelo sistémico atende ao conceito de interdependência das partes. Postula que tudo é interdependente, que os fenómenos apenas podem ser compreendidos com a observação do contexto em que ocorre (Edam 1994 e Ferreira 1995). A vida é relação. A vida em sociedade não existe sem relação social. A "relação social", em rigor, é diferente da "acção social", uma vez que apenas existe "relação social" se vários actores orientarem mutuamente o significado das suas acções (Paiva 2008).

Os modelos de enfermagem apoiam-se em teorias oriundas das ciências sociais e humanas. Essas teorias têm em comum uma perspectiva de cuidados centrada na pessoa como sujeito activo desses mesmos cuidados e uma relação de parceria entre quem presta e quem recebe cuidados. “Três grandes teorias são reconhecidas como sendo relevantes para a profissão de enfermagem – a teoria dos sistemas, a teoria do desenvolvimento e a teoria da interacção” (Pearson e Vaughan 1992: 28). Na sua actuação, “o modelo de referência escolhido pelos profissionais de enfermagem deve

valorizar a saúde como um processo social dinâmico, sujeito a múltiplas variáveis interactivas e globalizantes” (Martins 2007: 52). Entre estas variáveis encontra-se a alimentação.

Em congruência com as ideias atrás defendidas a autora do presente estudo alinha com os investigadores que valorizam as interligações da alimentação com a sociedade e desta com alimentação. Por isso também defende a alimentação como um “acto social” e, nesta medida, faz sentido estudar a alimentação como um “fenómeno social total”. O conceito de “fenómeno social total” tem subjacente dois princípios.

“Qualquer facto, quer ocorra em sociedades arcaicas quer em modernas, é sempre complexo e pluridimensional; pode, pois, ser apreendido a partir de ângulos distintos, acentuando cada um destes apenas certas dimensões. Todo o comportamento remete para e só se toma compreensível dentro de uma totalidade, quer dizer: constelações compósitas de recursos, representações, acções e instituições sociais intervêm nas mais elementares relações entre pessoas”

(Silva e Pinto 2001: 17-18).

Nesta óptica, o social é irredutível ao individual, uma vez que ultrapassa a soma de todas as acções individuais e inclui as interacções recíprocas estabelecidas pelo indivíduo com os sistemas e contextos sociais e culturais, incluindo a dimensão simbólica. Então, é ponto assente que, nas acções dirigidas à alimentação é necessário compreender as diferentes vertentes que a envolvem. Em reflexões anteriores sobre a alimentação, a autora já reconheceu a importância de um olhar interdisciplinar e globalizante para perceber o todo da alimentação, tal como demonstra no artigo “*A alimentação humana e a Enfermagem: em busca de uma dietética compreensiva*”. Este artigo consubstancia uma revisão teórica onde foram identificadas, analisadas e defendidas linhas conceptuais que reprovam acções padronizadas e subjugadas apenas a princípios nutricionais e meramente biológicos (Martins 2011). A alimentação, não pode, assim, ser considerada uma simples necessidade humana básica, isolada da civilização humana, mas numa perspectiva pluridimensional. Diversos autores posicionam a alimentação como um dos factores de construção de identidade social do ser humano (Kahn 1986; Mintz e Bois 2002), pelo facto da identidade do indivíduo estar relacionada com as escolhas alimentares. Desse modo, práticas alimentares revelam a cultura em que cada um está inserido.

Estabelecendo este cenário sobre a alimentação, a autora defende a perspectiva teórica, que coloca num grande plano o potencial comunicativo da comida e destaca a dimensão na qual a dialéctica da comida como natureza e cultura é exposta como uma forma de narrativa social. A ideia é a de que a comida comunica.

Porquê a alimentação como campo de investigação?

A primeira razão da escolha do tema está directamente ligada à actividade docente que a autora desenvolve na Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias do Instituto Politécnico de Castelo Branco. Como responsável da unidade curricular de *Alimentação, Nutrição e Dietética* acresce-lhe elevada responsabilidade em desenvolver conhecimentos sobre a matéria. A segunda razão prende-se com a sua formação inicial, cuja área científica é Enfermagem. Nesta perspectiva, a alimentação do utente é uma das intervenções a privilegiar, quer no âmbito da manutenção e recuperação do processo saúde-doença, quer no da promoção da sua saúde. Francoise Collière (1989), através da obra *Promover a Vida* fornece uma base de análise sobre a *natureza dos cuidados de enfermagem*. “Os cuidados de enfermagem situam-se na junção de pessoas – utilizadores e prestadores de cuidados – que têm hábitos de vida e portanto crenças diferentes e que são submetidas às flutuações dos diferentes meios de vida” (Collière 1989:276). Por isso no corpus teórico da enfermagem estão presentes disciplinas como sociologia, psicologia, e outras disciplinas sociais e humanas que ajudam os profissionais a prestar cuidados congruentes e adequados. A alimentação entrelaça-se no quotidiano da pessoa e é nessa interacção que deve ser analisada. Como responsável pela formação de futuros enfermeiros e como elemento construtor da profissão, acredita que a incursão pelo tema será uma mais-valia no “*modus vivendi e faciendi*” dos profissionais de enfermagem no processo alimentar. Subjacente a estas razões, estará ainda uma terceira - a cultura de género. Como mulher, a alimentação sempre foi um papel que lhe coube, por razões sócio-normativas.

Este foi o primeiro grupo de razões, que fez nascer a opção pelo tema. Percebe-se que as razões enunciadas constituem elementos de cariz social porque se engrenam a sistemas sociais de referência. Adota-se como “social”, o conceito que designa “os fenómenos que possuem o carácter próprio das sociedades” (...). Todas as relações humanas são sociais porque “criam” sociedades e têm carácter social, o que equivale a dizer que têm o carácter “do que é sociedade” (Paiva 2008: 188). Nas razões atrás

evocadas, existe um vínculo da autora aos grupos a que vem pertencendo; desde a sua formação e desenvolvimento como ser individual, ao seu percurso como ser social. O género, que neste caso, reproduz socialmente um papel assumido. A Enfermagem como formação inicial que está igualmente ligada à mulher. Analisado por Amâncio e Simões (2004) o domínio do cuidar encontra-se fortemente associado à feminilidade, que decorre da história da enfermagem como profissão. Então faz sentido de dizer que a autora se sentiu sociologicamente atraída pelo tema.

Identificado o grande tema e analisadas as razões primárias subjacentes à escolha do mesmo havia que circunscrevê-lo. Constituindo a alimentação uma extensa área do conhecimento, optou-se por direccionar o estudo para a alimentação dos imigrantes, dado que sobre a temática não foram encontrados estudos em Portugal.

Relativamente ao campo de acção escolhido, isto é, a alimentação dos imigrantes do distrito de Castelo Branco, prende-se com a necessidade de direccionar o tema para a realidade sociodemográfica presente no distrito. A maior mobilidade geográfica entre espaços físicos cada vez mais distantes acentua o encontro de pessoas oriundas de diferentes nacionalidades num mesmo espaço geográfico. No interior de Portugal convive-se actualmente com uma diversidade étnica e cultural, não verificada há uma década atrás. Maior número de imigrantes e novos grupos de imigrantes transformaram a paisagem sociocultural dos serviços de saúde. É importante compreender a cultura alimentar e aspectos sociais ligados à mesma, para construir formas de intervenção adequadas na dieta de um indivíduo ou grupo. Conseguir uma aproximação interdisciplinar ao fenómeno alimentar, através da mobilização de conhecimentos das diferentes áreas do conhecimento poderá indicar caminhos mais elucidativos para a compreensão das práticas alimentares dos imigrantes. A sociologia demonstra a necessidade de adoptar uma perspectiva mais abrangente acerca da razão das coisas. Esta compreensão requer uma análise em profundidade da relação entre o Homem e o alimento. A formação académica da autora deste trabalho, realizada na área científica de Sociologia (Mestrado) veio intensificar a escolha do tema e a sua abordagem.

A investigação foi desenvolvida com a convicção de que a alimentação constitui um fenómeno complexo, encontrando-se num processo de imbricamento biológico, psicológico, ecológico, cultural e social. Se é certo que, o comportamento alimentar do indivíduo deve ser orientado no sentido de que este possa receber o conjunto de

nutrientes necessários à manutenção das diferentes funções do organismo, também se reconhece a existência de um amplo contexto que gira em torno da alimentação, ao qual os profissionais de saúde se devem reportar (Martins 2011). A origem da investigação nasceu do questionamento sobre a forma de estar dos imigrantes no processo alimentar no que se refere à interacção que os mesmos estabelecem com fenómeno.

A meta final da concretização deste trabalho será dupla: oferecer um contributo para preencher lacunas na investigação empírica sobre as práticas alimentares dos imigrantes em Portugal e, simultaneamente enriquecer a análise teórica em torno da temática.

A apresentação de propostas de uma cultura alimentar mais saudável tem que ser adequada a cada população específica, não podendo ignorar os contextos que se encontram presentes e subjacentes às práticas verificadas. Há que respeitar os traços identitários da pessoa ou grupo populacional.

Incorporar os resultados da investigação no conteúdo da unidade curricular *Alimentação Nutrição e Dietética* do Curso de Licenciatura em Enfermagem da Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias é também um fim último a alcançar com o presente estudo.

INTRODUÇÃO

O presente estudo analisa as práticas alimentares dos imigrantes do distrito de Castelo Branco sob um ponto de vista sociocultural, onde as questões da saúde devem também ancorar.

Partiu-se da premissa de que a alimentação faz parte da sociedade/comunidade e é um acto de cultura; ao mesmo tempo que recebe influências do indivíduo ou grupo que a (re)produz o fenómeno alimentar é por ele (re)criado (Silva 2008; Fernandes 1992; Simmel 2010; Lévy-Strauss 1991; Grignon 1980; Canesqui e Garcia 2005; Goody 1998 e 2009). A alimentação é um dos factores mais enraizados na cultura dos povos e que aos imigrantes pode originar algum conflito.

A alimentação é um dos comportamentos que apresenta grande variabilidade inter e intra-cultural pois são múltiplos os factores que incidem na selecção dos alimentos. As características sensoriais, factores económicos, educacionais e ecológicos, a percepção dos alimentos e a classificação destes, e os factores simbólicos ligados aos mesmos e relacionados com o *status*, idade, género, crenças, conhecimentos e valores influenciam fortemente as escolhas alimentares (Anderson 1998; Garine 1993; Canesqui e Garcia 2005). Paralelamente, existe uma série de encadeamentos com outros campos simbólicos tais como a saúde, a doença, a imagem e a estética corporal, o prazer e as relações interpessoais que possuem profundos componentes socioculturais (Poulain 2002). Pela diversidade de práticas alimentares e representações simbólicas que lhe estão associadas, o acto alimentar pode ser considerado e estudado como um facto social

total¹: todas e cada uma das diferentes áreas - do natural ao social, do económico económico ao político, do profano ao sagrado - podem influenciar o sistema alimentar. No estudo de um determinado fenómeno social, deve considerar-se a sua multiplicidade de aspectos e procurar várias perspectivas de análise que possam contribuir para uma melhor compreensão do fenómeno.

As várias facetas dos fenómenos sociais referem um intercâmbio entre as várias disciplinas que mantêm entre si múltiplas relações de interdependência. O conhecimento dos fenómenos sociais só se constrói mediante a complementaridade de perspectivas, pois só deste modo o objecto de estudo poderá ser compreendido e explicado na sua globalidade e complexidade intrínsecas (Ferreira *et al.* 1995).

O surgimento das sociedades modernas projecta a alimentação num território amplo, colocando à disposição do Homem um conjunto de alimentos e práticas resultado da globalização alimentar. A globalização da economia, a industrialização e a estrutura publicitária exercem um papel importante na expansão desta tendência pois favorecem a distribuição e divulgação de produtos e serviços a uma escala mundial.

A importância dos fluxos migratórios no processo de globalização alimentar parece ser um facto. Os movimentos migratórios acentuam a divulgação de novos alimentos no país de recepção. Também, “quando as populações migram para outro país, são acompanhadas dos hábitos alimentares do seu país de origem. Uma cultura alimentar globalizada não implica o aniquilamento das culturas alimentares locais” (Ortiz 1994: 194). Elas podem co-habitar, dando origem, tanto a processos de alimentação com traços lineares comuns às duas culturas, como esse encontro de culturas alimentares distintas pode constituir um reforço na promoção dos sistemas alimentares tradicionais. Uma pesquisa que aborda a imigração em Espanha dá-nos conta de que o rápido crescimento da imigração no país vizinho está a introduzir alterações na alimentação relacionada com os processos de contactos mútuos e está a favorecer a fusão da cultura gastronómica espanhola com a dos países de origem dos imigrantes (Navarro 2005). Nesse estudo, entre outros aspectos que resultam da simbiose dos imigrantes com os hábitos

¹ Para Émile Durkheim os factos sociais são maneiras de agir, pensar e sentir, exteriores ao indivíduo, e dotadas de um carácter coercivo em virtude do qual se impõem, que incluem normas jurídicas e morais, dogmas religiosos, sistemas económicos, costumes, crenças, tudo o que o homem encontra, ao nascer, na sociedade (Ferreira *et al.* 1995). A noção de *facto social total* foi introduzida por Marcel Mauss em *Ensaio sobre a Dádiva* (Martins 2005) e (Silva e Pinto 2001) e (Mauss 1980). Um conceito que depois foi aproveitado por Lévi-Strauss e Lefebvre nos seus trabalhos.

alimentares dos espanhóis, também ressalta a introdução de pratos espanhóis na alimentação dos imigrantes. Os resultados dessa pesquisa indicam que os imigrantes, embora preservem os seus costumes, têm-se integrado de forma considerável na cultura espanhola. A globalização de trocas gastronómicas, por sua vez, aumenta as variedades de tipos de alimentos disponíveis.

“Até à primeira metade do século XX, o universo alimentar dos indivíduos (quanto a variedades de alimentos) era relativamente estável ao longo das suas vidas (...). No caso das populações actuais, percebe-se uma grande evolução em relação às opções de alimentos oferecidas.”

(Lambert 2005:16)

Portugal foi tradicionalmente um país de emigração, mas, actualmente é também um país de imigração. Dados recentes colocam Portugal no quarto país receptor de imigrantes da UE, atrás da Espanha, da Itália e da Alemanha (Diário de Notícias 2004; SEF 2011). A imigração para Portugal tem sofrido mudanças ao longo do tempo. É na década de noventa que ocorre uma viragem no que se refere à origem dos imigrantes e ao contexto caracterizador do movimento. Se até há duas décadas a imigração para Portugal assumia um carácter de movimento histórico-cultural, uma vez que os seus protagonistas provinham, sobretudo das ex-colónias, com a entrada de Portugal na Comunidade Europeia, em Janeiro de 1986, o país começa a receber a chamada imigração laboral.

“A década de 90 trouxe, como modificações principais, um alargamento de nacionalidades de imigração laboral e um visível reforço do quantitativo global de estrangeiros residentes, passando o peso relativo de cerca de 1% de população total do país, no final da década anterior para um peso duplo deste no final dos anos 90.”

(Rocha-Trindade 2004: 4)

Segundo a mesma autora, na mudança de década e de século verificou-se, em termos quantitativos, uma nova duplicação do peso de estrangeiros residentes que ultrapassou os 4% da população portuguesa total. O significativo fluxo verificado provém de países da Europa Central e de Leste e de muitos países de todas as regiões do mundo, destacando-se aqui, por via dos laços privilegiados estabelecidos por intermédio de Macau, o caso dos imigrantes chineses.

As regiões do país mais procuradas pela população imigrante foram os grandes centros como grande Lisboa (44%), Setúbal (12%), Algarve (10%) e grande Porto (6%) (Rosa *et al.* 2003), facto que se compreende pela maior oportunidade de empregos que aquelas regiões oferecem. Contudo, verificou-se progressivamente uma expansão do fluxo imigratório, em maior ou menor escala, a todas as regiões do país, inclusive às

regiões do interior. O distrito de Castelo Branco é também uma das regiões procuradas por populações de outras nacionalidades. Os dados mais recentes registam um quantitativo de 3174 residentes estrangeiros (SEF 2011). Quando populações migram para outro país, são acompanhadas pelos costumes alimentares do seu país de origem. A partir daqui impôs-se o questionamento sobre a alimentação da população imigrante do distrito de Castelo Branco. *Como é que os imigrantes (do distrito de Castelo Branco) interagem com e no processo alimentar* constituiu a primeira pergunta de partida.

Neste enquadramento a autora do presente estudo interessou-se por *compreender até que ponto as práticas alimentares dos imigrantes do distrito de Castelo Branco estão ancoradas nos seus elementos identitários e de pertença ou, pelo contrário se descolam desses elementos, para se encaixarem e interpenetrarem na cultura alimentar do país de acolhimento. Deste objectivo nascem três objectivos específicos que são: a) analisar à luz do seu contexto sociocultural a comensalidade de três grupos específicos de imigrantes (oriundos do Brasil, da Europa de Leste e da Índia), do ponto de vista das relações com a cultura de origem e com a cultura de acolhimento; b) compreender as suas concepções e representações relativamente à alimentação como factor de saúde; c) compreender aspectos simbólicos do alimento.* A problemática sobre a qual se projectou a pesquisa está centrada na compreensão da alimentação mediante a análise de factores que a condiciona e a compreensão de elementos intersubjectivos. Deste modo, a abordagem aplicada centrou-se na metodologia qualitativa².

A pesquisa qualitativa visou, em grande medida, a compreensão do fenómeno em profundidade e intensidade. As técnicas utilizadas foram a entrevista, a observação directa e participante, o documentário fotográfico e o diário de campo.

Uma vez que um estudo de caso é definido com base nos propósitos do estudo (explorar, descrever, explicar) e é conduzido pelo raciocínio indutivo (Bogdan e Biklen 1994) e que o presente estudo: tem um forte cariz descritivo, se baseia no raciocínio indutivo, e se preocupou em obter informação detalhada sobre as práticas alimentares de um grupo, tipifica-se como um estudo de caso. Por isso, sem possibilidade de generalização.

² A opção por apresentar apenas esta vertente do estudo foi tomada numa fase tardia do mesmo (reformulação da tese). Na fase anterior havia sido efectuado todo um percurso que incluía a metodologia qualitativa e quantitativa. Por opção, foi excluída a vertente quantitativa. No sentido de manter o rigor e a verdade dos factos, por vezes há necessidade de fazer referência a aspectos do estudo quantitativo porque, determinados procedimentos do estudo qualitativo estiveram, de algum modo, ligados a ele.

Os resultados demonstraram que, para o grupo dos imigrantes brasileiros e dos países da Europa de Leste (ucranianos e romenos) as práticas alimentares estão ancoradas nos seus elementos identitários e de pertença, mas simultaneamente esses elementos são mobilizados num acto de reconstrução, para encaixarem e interpenetrarem na cultura alimentar do país de acolhimento. Nos imigrantes indianos essa reconstrução identitária aparece de forma mais lenta, sendo visível uma elevada proximidade aos hábitos anteriores. Nas concepções e representações dos imigrantes relativamente à alimentação como factor de saúde, verifica-se que, apesar de existir conhecimento sobre os princípios que regem a quantidade e a qualidade dos alimentos ingeridos, e a sua diversificação, a prática revela descoincidências, sendo principalmente o gosto a pesar significativamente nas condutas dos imigrantes. Quanto aos aspectos simbólicos do alimento os resultados evidenciam a força da comida como elemento de organização simbólica da realidade vivida pelos imigrantes.

O trabalho está organizado em três capítulos.

O capítulo I constitui o ENQUADRAMENTO TEÓRICO eleito para tratar o problema formulado pelas perguntas de partida. Clarificaram-se conceitos e as suas relações, de modo a construir um sistema conceptual adaptado ao objecto da investigação. Uma vez que este projecto se situa no cruzamento entre a sociologia da alimentação e da saúde, e se encontra direccionado para a população imigrante, é tomado como triângulo conceptual a alimentação como fenómeno de cultura e identidade, a alimentação perspectivada a partir de conceitos oriundos das ciências da saúde e a imigração em Portugal. As três perspectivas de análise encontram-se operacionalizadas em três pontos.

No ponto 1 - *A Alimentação como Fenómeno de Cultura e identidade*, discute-se a cultura como elemento fundamental dos determinantes nutricionais, analisa-se o conceito de espaço social alimentar, examinam-se as questões identitárias ligando-as à cultura e aprofunda-se a alimentação em contexto de globalização.

No ponto 2 - *A Alimentação e a Saúde*, analisam-se as representações da alimentação e saúde e examina-se a alimentação na perspectiva nutricional, dirigindo-se a atenção para as necessidades calóricas, evidências científicas e recomendações dietéticas, para os estilos alimentares no contexto da promoção da saúde, e ainda para os consumos alimentares em Portugal no contexto europeu.

No ponto 3 - *A imigração em Portugal*, tecem-se considerações gerais sobre a imigração (contexto, reflexões e quadro legislativo), traça-se a evolução da imigração em Portugal e caracteriza-se a população imigrante.

O capítulo II, OBJECTO, OBJECTIVOS E MÉTODOS materializa o campo de acção teórico-metodológico do estudo. Constitui a charneira entre o enquadramento teórico fixado e o trabalho de elucidação sobre o campo de análise de investigação, a alimentação dos imigrantes do distrito de Castelo Branco.

No ponto 1 - Construção do *objecto e objectivos*, problematiza-se o fenómeno social que é a alimentação, destacando alguns pressupostos teóricos de investigação que contribuíram para o entendimento da alimentação como problema sociológico e da saúde, e a partir dessa problematização foram nascendo as restantes perguntas de partidas e os objectivos de investigação.

No ponto 2 – *Escolhas metodológicas*, fundamenta-se a abordagem metodológica e as técnicas utilizadas, sob ponto de vista teórico e sob ponto de vista prático do estudo.

O capítulo III, PRÁTICAS E REPRESENTAÇÕES DA ALIMENTAÇÃO, nos pontos 1, 2 e 3, apresentam-se os resultados em relação a cada um dos grupos de imigrantes estudados: brasileiros, imigrantes de leste e indianos.

A encerrar o trabalho, apresentam-se as *Conclusões*, onde se evidenciam os principais resultados da pesquisa, a partir dos quais é tecida uma reflexão pessoal.

O *Diário de campo*, surge também pois constitui um retrato evocador da alimentação na vida quotidiana de alguns imigrantes. Ordena através de um discurso narrativo e produtor de sentidos, acontecimentos significativos para o estudo.

CAPÍTULO I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

1. A ALIMENTAÇÃO COMO FENÓMENO DE CULTURA E IDENTIDADE

O enfoque de análise na abordagem à alimentação é heterogéneo dependendo do olhar a que o investigador sujeita o objecto de estudo. Os paradigma biológico é recorrentemente o modelo que preside ao desenvolvimento do conhecimento dos factos alimentares. Neste paradigma a alimentação é entendida como a acção de fornecer ao organismo os alimentos de que precisa, sob a forma de produtos alimentares naturais ou modificados, tendo em conta as necessidades do corpo (Ferreira 1980; Peres 1982; Krause e Mahan 1999; Carmo 2004). Ciências como a nutrição, a higiene, a medicina, a história, a geografia, a psicologia, a economia, a biologia, a antropologia e a sociologia marcaram, com abordagens distintas e frequentemente unidisciplinares, as principais tendências da investigação sobre a alimentação. As ciências exactas tais como a nutrição e a biologia, a epidemiologia, entre outras, aplicaram princípios e metodologias reducionistas, atribuindo, na sua grande maioria, determinismos e funcionalidades biológicas, genéticas e fisiológicas às práticas alimentares. Médicos, enfermeiros, nutricionistas e dietistas tentem a protagonizar esta vertente uma vez que a abordagem à alimentação, numa perspectiva de saúde, é vista, essencialmente, à luz dos princípios

nutricionais e circunscrita a aspectos biológicos que assentam naquelas disciplinas (química, a biologia, a fisiologia, a epidemiologia).

Mas, a alimentação não se esgota no acto biológico necessário para viver, nem tão pouco nas relações económicas subjacentes. Sendo simultaneamente, uma realidade biológica, económica, social e cultural, o acto alimentar encontra-se no cruzamento de diferentes dimensões. As ciências sociais têm analisado a alimentação privilegiando o ponto de vista sociocultural.

A análise à alimentação efectuada pelas ciências sociais tem sido o reflexo das correntes sociológicas que predominam na época em que a investigação se situa.

Recuando na história, evidenciam-se sociólogos clássicos, como Marx e Engels que mencionam a comida e os hábitos alimentares como indicadores de desigualdades de classes (Herpin e Verger 1991) mas não tomaram em conta os alimentos, a comida e as refeições em conjunto nas esferas familiar e pública como objecto de análise. Émile Durkheim, em *Les formes élémentaires de la vie religieuse*, mencionou os alimentos no contexto de interdições totémicas e classificações do sagrado/profano, em relação com o sistema de linhagem nas sociedades primitivas (Freitas *et al.* 2008).

O Funcionalismo³ examina o significado funcional (o papel, o valor social) da comida na produção, distribuição e consumo, para a coesão e continuidade do sistema social como um todo, bem como para as suas patologias; a função das práticas relativas à comida para a estabilidade das relações sociais em que uma sociedade se ancora (tais como família, divisões de género, etc.); e os modos através dos quais os padrões alimentares disfuncionais afectam a saúde da população.

Na perspectiva funcionalista a antropóloga Audrey Richards, foi pioneira em estudos sobre alimentação (Mintz 2002; Poulain 2004). Sendo discípula de Richards Malinowski estudou os regimes alimentares indígenas da África Austral. Examinando exaustivamente todas as relações sociais vinculadas com o intercâmbio de alimentos, analisou como as práticas alimentares expressavam e simbolizavam estas relações. Richards defendeu que, enquanto processo biológico, a nutrição era mais fundamental que a sexualidade e determinava, mais do que outra função fisiológica, a natureza dos grupos sociais e de suas actividades (Mintz 2002).

³ O Funcionalismo, teoria sociológica contemporânea que implica em uma analogia entre sociedade e um sistema orgânico, no qual as partes determinam o bom funcionamento do todo (Carvalho *et al.* 1995).

A grande expansão da investigação centrada na alimentação, com a aparição da antropologia nutricional, surgiu a partir da década de sessenta do século vinte com o desenvolvimento das perspectivas teóricas fundamentais da ecologia humana e da antropologia simbólica (Pelto 1989). A partir dos anos oitenta, assiste-se a uma afirmação da corrente neo-funcionalista na sociologia devido, em grande parte, à colaboração das ciências sociais nas ciências da nutrição. Neste domínio, Simmel foi um dos pioneiros no estudo da alimentação. Malagodi (2004), tradutor do ensaio *The Sociology of Meal* de Simmel (1910) relembra o conceito de *refeição* como um *ente sociológico*, presente neste ensaio. É um conceito que se deve ao significado social que a comensalidade representa. Simmel analisou o carácter estético da refeição no que se refere ao indivíduo que a consome e ao ambiente que a circunscreve. A forma como ela é vivida, por exemplo o uso de faca e garfo e o modo como se usam, a gesticulação por parte dos comensais, os temas de conversa à mesa, constituem elementos que traduzem um código de regras inerentes à camada social a que o indivíduo pertence. Segundo o mesmo autor, Simmel ao efectuar esta análise tornou possível uma *estilização estética* da refeição, independentemente do que era servido como comida. Na óptica de Simmel a alimentação, sendo simultaneamente um processo fisiológico e individual tem também um carácter social, pois o estar junto e comer acompanhado possibilita, pela reunião em torno do alimento, a ideia de comunhão, libertando uma enorme força socializadora (Malagodi 2004).

Outra abordagem à alimentação é apresentada por Robert Elias em França. Elias (1990) estudou a evolução das maneiras de comer e de estar à mesa, em particular as práticas relativas ao comer, concluindo que, a partir, pelo menos do século XVI, entraram em contínuo movimento as prescrições e interdições através das quais se procurou modelar o indivíduo de acordo com o padrão da sociedade. Elias demonstra um processo histórico de construção de costumes que se relacionavam ao bom convívio, em que a alimentação assume grande importância. A etiqueta pode ser entendida, nesse contexto, não só como um elemento agregador, mas também como factor de poder e distinção social. O refinamento dos hábitos e costumes em relação ao convívio e as maneiras à mesa pode representar uma distinção entre os indivíduos diferenciando-os como superiores em relação a outros.

Com o estruturalismo de Lévi-Strauss, o estudo da alimentação ganhou novo impulso. A máxima defendida por Lévi-Strauss, “bom para comer, bom para pensar”, evocada por vários autores, evidencia que a comida não pode ser descaracterizada de seu viés simbólico, com significação social (Rocha 1976; Grignon e Grignon 1980; Canesqui 2005; Maciel 2005). Exponente máximo do estruturalismo, Lévi-Strauss deu ênfase à descoberta da estrutura profunda do pensamento humano e à procura dos princípios subjacentes das instituições que a pudessem explicar. Este autor considerou a cozinha um aspecto integrante e estruturante da alimentação. “Levi-Strauss conclui que a cozinha constitui uma linguagem na qual a sociedade codifica as suas mensagens permitindo-lhe significar, pelo menos, uma parte daquilo que ela é” (Valagão 1990:12). A interpretação de Lévi-Strauss, sobre as dimensões culturais da cozinha, foi determinante no estudo da alimentação como factor de identidade cultural, visto ter legitimado a cozinha como objecto de estudo.

Ainda no âmbito da antropologia da alimentação Grignon e Grignon (1980) e Goody (1998) assinalaram que a alimentação e as suas variações só podiam ser compreendidas pela sua interdependência com o sistema sociocultural. De destacar também Claude Fischler que discutiu o valor da transdisciplinaridade, aproximando as imagens afastadas do homem biológico com o homem social (Fischler 1995). O autor recomendou explorar as ligações entre a sociologia, a psicologia, a história e a fisiologia centradas no acto de comer, numa abordagem que apresenta inspiração naquilo que Morin (1962) define como “pensamento complexo”. Fischler chama a atenção para a relação íntima que o acto alimentar contém: “Comer, nada de mais vital, nada de tão íntimo. ‘Íntimo’ é o adjectivo que se impõe: em latim, *intimus* é o superlativo de interior. Incorporando os alimentos, nós os fazemos aceder ao auge da interioridade. (...). O vestuário, os cosméticos, estão apenas em contacto com o nosso corpo; os alimentos devem ultrapassar a barreira oral, introduzir-se em nós e tornar-se nossa substância íntima. Há então, por essência, alguma gravidade ligada ao acto de incorporação: a alimentação é o domínio do apetite e do desejo gratificados, do prazer, mas também da desconfiança, da incertitude e da ansiedade” (Fischler 2001: 7).

Em Portugal também alguma produção científica sobre a alimentação tem sido desenvolvida no âmbito das ciências sociais. Pioneira em estudos desta natureza, Valagão (1989) investigou a situação alimentar em Portugal ao longo de quatro décadas. No

mesmo ano publica um artigo em que analisa as práticas alimentares dos emigrantes, em *La Sociologie de la Consommation Alimentaire*. A mesma autora, num estudo de caso na freguesia de Alto-Douro evidenciou o papel que a alimentação e os hábitos alimentares desempenham no conjunto dos elementos estruturantes de uma sociedade rural (Valagão 1990).

Moreira (1994) analisou as *Práticas alimentares no Concelho de Sintra*. Tratou-se também de um estudo de caso e o objectivo consistiu em relacionar a evolução recente dos hábitos das práticas alimentares com os factores económicos, sociais e culturais que lhe estão na origem.

No artigo de Leandro (1987), a *Alimentação e relações interculturais dos Emigrantes Portugueses na Região Parisiense*, foram analisados os mecanismos da dinâmica da escolha alimentar e a estrutura da refeição dos portugueses imigrados na região; concluiu que o seu regime alimentar “constituía um microssistema alimentar, resultante da interacção estabelecida entre o regime alimentar praticado em Portugal antes da emigração e os padrões alimentares propostos na sociedade francesa, apresentando elementos de ambos os regimes” (Leandro 1987: 31).

Também Luísa Ferreira da Silva estudou a alimentação como prática cultural e social e as práticas alimentares como comportamentos de saúde. Silva (2006) propôs-se compreender as práticas alimentares, como comportamento de saúde, ao esclarecer como se jogam na vida quotidiana as representações do saudável nas suas articulações com a estrutura social. A mesma autora tomou “as práticas alimentares como bons reveladores do paradigma em que se move a noção de saudável” (Silva 2006:6). Na sua abordagem a investigadora “interrogou sobre as práticas como pano de fundo de um diálogo que, ao desenvolver-se, tinha como objectivos perceber as lógicas presentes nas atitudes e nas representações do 'saudável alimentar'” (Silva 2006:6). Nesse estudo demonstrou que as escolhas são submetidas às circunstâncias culturais e sociais.

A mesma investigadora coloca em destaque as racionalidades leigas que são construídas pelos entrevistados em torno da alimentação, enquanto estilo de vida interligado à saúde. Neste domínio evidencia:

“a representação social encontrada para a noção de 'saudável' alimentar inclui o conhecimento generalizado da normatividade médico-nutricional mas não é a ela que se refere a essência dos discursos que assenta em quatro pilares principais, todos eles profundamente imbuídos de simbologia cultural: o gosto, a estrutura das refeições, a industrialização dos alimentos e os riscos alimentares.

A referência à normatividade como razão de ser para as escolhas racionais aparece profundamente imbricada na subjectividade, com a racionalidade leiga a modificar os significados das normas por forma a adequá-los aos contextos da vida.

(Silva 2006:19).

Deste modo a alimentação configura-se como uma construção do modo de ser e de estar individual que reflecte a cultura e organização da sociedade.

Num espaço geográfico mais restrito é oportuno referir alguns estudos desenvolvidos no distrito onde se desenvolve a investigação. De Jaime Lopes Dias, figura relevante da etnografia da Beira, refira-se a monografia sobre o trabalho rural no concelho de Idanha-a-Nova que salientava a insuficiência da alimentação das famílias rurais mais pobres, os jornaleiros (Dias 1945). Também múltiplas análises sociológicas sobre a alimentação em aldeias do mesmo distrito têm analisado a alimentação num espírito aberto a diferentes racionalidades (médica, sociológica e antropológica) (Fernandes (1997) Matos (1997) e Carvalho (1997)).

Interessa ainda realçar estudos que analisaram os fenómenos de transição, adaptação, retenção e de transformação alimentar entre as populações migrantes e a sua ligação entre alimento e identidade cultural foram objecto de abundantes estudos em vários países. Refira-se, por exemplo, os Estados Unidos, Canadá, Inglaterra, França, Espanha em que autores como Elbaz (1983), Poulin (1986), James (1994); Cerdeño (2005), Guidroux (2009); Kouraogo (2009); Buzio et Londoño (2009); Sercia e Gerard (2009) se destacaram no âmbito daquelas temáticas. Nas conclusões dos estudos atrás referidos, apesar da diversidade de países e fontes de perfil socioeconómico e demográfico dos entrevistados, emergem marcadas semelhanças estruturais dentro das amostras. Em geral, os entrevistados e os observados são apegados ao seu estilo alimentar pré-migratório e tentam manter a continuidade do alimento e das práticas alimentares quando tal é possível. Neste caso emerge a importância dos aspectos simbólicos, afectivos e valorativos, ligados às suas práticas alimentares. Em concomitância verificam-se práticas alimentares inerentes ao país de acolhimento, motivadas normalmente por imposições naturais e de ordem prática, por exemplo a disponibilidade e facilidade de adquirir outros alimentos, e por motivos de ordem sociopsicológica, como seja a vontade de experienciar outros alimentos e outras práticas.

A identidade cultural é outro elemento que emerge no cerne das práticas alimentares de grupos de imigrantes. As escolhas e preferências de alimentos e os hábitos

culinários dos imigrantes ora reflectem o abandono das identidades nacionais, regionais ou de classe, ora, inversamente, a sua rearticulação.

O consumo de alimentos e os estilos alimentares são reveladores de um processo identitário e sustentam uma determinada posição hierárquica na estrutura social (Fischler 1988; Sueli 2001; Canesqui e Garcia 2005). Assim, o acto de comer está longe de ser um acto simples pois, apesar de ser coordenado pelo indivíduo estrutura-se segundo um conjunto de acções e interações sociais sujeitas a variados e múltiplos factores.

A alimentação faz parte da sociedade e ao mesmo tempo recebe influências dela e a ela se adapta. “A sociedade é a vida humana em acto ou actualizada que, por natureza, não pode ser independente e autónoma, mas é sempre colectiva e relacional. Isto significa que todas as relações humanas são sociais, no sentido em que, ao concretizarem-se, produzem sempre uma forma de sociedade (actualização da necessidade humana de inter-relacionamento, enquanto condicionalismo biológico)” (Paiva 2008: 187). Na análise da compreensão do social existe uma articulação entre sociedade e cultura na medida em que a cultura tem sido tratada como conjunto de significados construídos socialmente. O “conceito clássico integra na noção de cultura a totalidade das realizações e experiência adquirida e acumulada pelo Homem e socialmente transmitida de gerações em gerações” (Rocha-Trindade 1995: 362). Apreendida deste modo ela é entendida como um sistema fechado e rígido, que não corresponde à visão actual de cultura, mas antes como algo de vivo, de dinâmico e em mudança. Edgar Morin mostra-se adepto da abordagem da cultura na sua totalidade, na sua complexidade. Segundo Morin (1962; 1995), a sociedade é complexa, permitindo a coexistência de vários tipos de cultura; as sociedades actuais são policulturais. É nesta perspectiva que a cultura é defendida por Telmo Caria que, a partir dum estudo que compara várias epistemologias do termo cultura. Desse estudo conclui:

- *"Cultura é uma construção social e histórica capaz de produzir uma identidade colectiva inscrita numa relação social com "o outro", resultante de miscigenações variadas;*
- *Cultura é uma prática social indissociável da análise das dimensões simbólicas do social, e nunca uma prática social divorciada das construções simbólicas dos actores sociais, ou vice-versa;*
- *Cultura é uma reflexividade que começa por se expressar no uso de saberes práticos na interacção social e por isso não parte apenas da produção e expressão discursivas."*

(Caria 2008: 751- 752).

Tal como salienta o autor, nestes princípios está implícita a ideia de que para problematizar a cultura, no quadro da actual teoria social, tem sempre de tratar simultaneamente três tópicos: a prática social, a reflexividade na interacção social e as formas identitárias associadas às relações sociais.

Nesse enquadramento, emergem as discussões sobre as diferenças culturais apresentadas pelos imigrantes de diversas origens instalados nos países receptores. O uso da expressão “cultura dos imigrados” (Cuiche 2003), ocorrida em Franca, sugere uma noção de “cultura de origem”, isto é, a existência de uma cultura específica. Como já foi evidenciado, a cultura não é estática, é passível de mudança. Assim, não é algo a ser transportado para um novo contexto, porque o que se desloca são os sujeitos. Esses são desafiados a adaptarem-se a uma outra cultura, como também a desenvolverem-se no processo de troca de experiências através do contacto com culturas diferentes. Desta proximidade entre várias culturas “emanarão novas elaborações culturais” (Cuiche 2003: 165).

Na sequência desta reflexão, as culturas não podem ser tomadas como sistemas independentes, autónomos e rígidos em relação às sociedades. Existem tantas culturas quantas as sociedades humanas. Isto pressupõe que todos os grupos (sociedades) possuem uma cultura própria, real e observável, que se aproxima ou afasta em medida variável das culturas das outras sociedades, num contínuo de interacções culturais.

1.1. A CULTURA NA BASE DOS DETERMINANTES NUTRICIONAIS

A abordagem nutricional da alimentação adopta frequentemente uma perspectiva epidemiológica que identifica factores individuais que podem influenciar a escolha dos alimentos. Por exemplo, Goktolga *et al.* (2006), na Grécia, identificaram a idade, o sexo, o nível educacional e económico como factores que mais influenciam na compra de alimentos os autores. Muito recentemente, Neutzling *et al.* (2010) trouxeram a público um estudo que também prova existir uma forte associação entre o custo do alimento e o seu consumo. Outros factores têm vindo a ser estudados e DreWnowski (1997), acentua as respostas sensoriais do sabor, cheiro e textura dos alimentos, para além das variáveis

atrás mencionadas, referindo ainda os distúrbios alimentares como elementos que ajudam a determinar as preferências alimentares e hábitos alimentares. Radaelli (s.d) identificou, por ordem decrescente, os seguintes factores: o sabor do alimento, a preocupação com a alimentação saudável e o preço. Cada um destes aspectos interage no indivíduo, cruzando-se ainda com outras variáveis por ele valorizadas como o sabor dos alimentos, a saúde, a estética, a religião, etc., donde resulta uma representação mental dos alimentos e da alimentação, que influencia as escolhas alimentares. Relativamente à idade e género, sabe-se que, principalmente nos jovens mais velhos e raparigas, a vontade de alterar algo no seu corpo constitui um factor desencadeante de uma determinada dieta (Matos *et al.* 2001). Já no adulto e principalmente no idoso, na nossa prática de enfermagem, pudemos confirmar que a receptividade para a adopção de práticas alimentares saudáveis é fortemente condicionada pela saúde ou pela ausência dela. Normalmente, é perante a doença que a pessoa se rende ao valor da saúde.

Sobre as escolhas relacionadas com o sabor dos alimentos, regista-se que “a selecção de alimentos tem a ver com as preferências desenvolvidas relacionadas com o prazer, associadas ao sabor dos alimentos, as atitudes aprendidas desde muito cedo, na família e a outros factores psicológicos e sociais” (Viana 2002: 611). O corpo humano tem mecanismos fisiológicos para a detecção de quatro sabores básicos: doce, salgado, amargo e acre.

“O início do processo está nas papilas gustativas que encontram componentes químicos na alimentação e as traduzem em estímulos que se transmitem aos nervos cranianos (...). De acordo com os movimentos da boca, os estímulos misturam-se e é a sua inter-relação que produz um determinado sabor (...). Para ajudar a melhorar o processo, o tacto, a temperatura e a pressão são captadas por receptores que transmitem a determinados nervos cranianos. A coadjuvar o processo junta-se ainda o olfacto com um conjunto de sensações para participar na percepção do gosto. Em suma, o gosto, não só depende de reacções químicas das papilas gustativas, como também da combinação destas com os movimentos da boca, do tempo que se retenha um alimento em contacto com a língua e outras partes da cavidade oral, etc.”.

(Velez e Garcia 2003: 92-93)

Todo este processo inclui pois uma combinação de fenómenos fisiológicos que fazem da percepção do gosto uma situação única para cada indivíduo.

Os sabores a que fomos habituados na infância e os contextos envolventes que estiveram presentes carregam uma carga afectiva que é também de considerar na escolha de alimentos. A integração do gosto longe pois de ser um fenómeno isolado e

apenas ligado ao conjunto de sensações que caracterizam um produto (o sabor, o cheiro, o som, o aspecto visual, a percepção térmica), é um fenómeno sócio-cultural que associa memórias de experiências emocionais (Chiva 2002:2). O indivíduo “ao entrar em contacto com os diferentes sabores grava as reacções físico-químicas, mas também as situações afectivas a que estão ligadas as práticas alimentares” (Velez e Garcia 2003: 93). A formação do gosto está moldada por vivências afectivas e culturais, ligada a processos de adaptação. “Os alimentos novos não serão aceites a não ser que o produto seja ou se torne agradável e comporte uma conotação positiva de hedonismo” (Chiva 2002:2). No mesmo contexto de abordagem devo referir ainda Ferreira e Pinto (2005), quando relacionam a aceitabilidade dos alimentos com a cor, a textura, o sabor e o odor/aroma. Através dos sentidos o homem constrói imagens, regista impressões físicas e relaciona-se sensorialmente com o meio. Por isso cada pessoa reage de modo diferente ao aroma, ao paladar e à tomada de uma refeição e cada um destes elementos evoca sentimentos diferentes em pessoas diferentes. A sensação do gosto é definida em função de experiências prévias de quem o experiencia (King et al 2005). Portanto, a construção do gosto vai muito além de um processo orgânico, transitando para uma dimensão afectiva e simbólica.

Neste sentido, o gosto foi analisado no âmbito das ciências sociais. Bourdieu (1994 b)) considera que o gosto e todo o comportamento de consumo é uma expressão da classe social.

Apesar de ser uma necessidade básica do ser humano, a alimentação faz parte do sistema de funcionamento da sociedade. Definir o que se come, como se come, quando e com quem se come, resulta de um conjunto de circunstâncias socioculturais. “A organização de uma sociedade, com as suas múltiplas estruturas e sistemas de valores que as acompanham, desempenham um papel importante na aceitação ou rejeição dos padrões alimentares” (Anderson *et al.*1998: 233). Para serem comidos, os alimentos precisam ser elegíveis, preferidos, seleccionados, processados pela culinária, e tudo isso é matéria cultural.

É a cultura que cria um conjunto de regras para definir o que é ou não comestível e a composição das refeições. Como se refere “se as técnicas, as disponibilidades de recursos do meio, a organização da produção/distribuição na sociedade moderna imprimem as possibilidades, cada vez mais ampliadas, de produzir e consumir alimentos,

cabe à cultura definir o que é ou não comida, prescrever as permissões e interdições alimentares, o que é adequado ou não, moldar o gosto, os modos de consumir e a própria comensalidade” (Canesqui e Garcia 2005:9).

A influência da herança cultural no ser humano acontece muito cedo, sendo o desenvolvimento fetal já modelado pelas normas que regulam o comportamento alimentar da grávida. Cada grupo cultural transmite as suas práticas alimentares através de ensinamentos aos mais jovens, de geração em geração. No entanto, a replicação dos padrões alimentares nunca é completa. O padrão antigo não é total e completamente repetido por gerações sucessivas, porque novos padrões são continuamente acrescentados, através de novos conhecimentos, ou de novas culturas. Por isso, pode dizer-se que os hábitos alimentares são simultaneamente resistentes à mudança e abertos à mudança. Esta evolução acompanha o dinamismo de uma sociedade.

Um aspecto a aprofundar no âmbito dos temas socioculturais da alimentação é a dimensão simbólica do alimento. O consumo de alimentos necessários ao homem está impregnado de significados, de imagens relacionadas com usos, situações e comportamentos vividos e imaginados que fazem da alimentação um sistema de comunicação codificado de acordo com uma linguagem simbólica (Silva *et al.* 2006)

Num estudo que aborda os aspectos sociais e culturais da alimentação, Cravo e Daniel (1989) acentuam que buscar, escolher, consumir e/ou não consumir alimentos devido a proibições são decisões directamente ligadas a regras sociais estabelecidas culturalmente. Nesta linha de pensamento, já em 1961 Prakash referia que os tabus alimentares na sociedade indiana expressam o sistema de crenças que divide a sociedade em castas e mantém a concepção tradicional que alia à pureza dos alimentos a pureza do pensamento (Silva *et al.* 2006). Inclusivamente, a estrutura dietética e a variação do número de refeições diárias são moldados por padrões socioculturais. Os povos comem descontinuamente; isto é, estruturam a sua ingestão de alimento ao longo do dia por períodos mais ou menos longos do tempo, de acordo com a convenção cultural. Em alguns contextos, comem se estão ou não psicologicamente com fome, noutros, embora possam estar com fome e o alimento possa estar disponível, abstêm-se do seu consumo por razões sociais e simbólicas (Pelto 1989). Note-se que as regras sociais encontram-se frequentemente associadas a factores religiosos. Cada religião tem os seus rituais e cerimónias próprias, as suas crenças, a sua interpretação da vida e do universo. Assim e

consequentemente, a alimentação está também intimamente ligada às crenças e práticas religiosas, sob a forma de restrições ou proibições. A maioria das proibições alimentares religiosas diz respeito à carne, sendo as mais conhecidas a proibição à carne de porco, pelas religiões judaica e muçulmana e a da vaca, por Sikhs e Hindus (Anderson *et al.* 1998).

“Para Pierre Bourdieu, as práticas quotidianas não obedecem a regras pré-estabelecidas. Para melhor compreender como tais práticas se definem, o autor desenvolve o conceito de habitus, definido como um sistema de disposições decorrente de experiências passadas, duráveis (e, portanto, inscrito na construção social da pessoa) e transponíveis (movem-se de um campo para o outro), e que estimulam nos indivíduos as suas percepções e acções”.

(Serra 2001: 3)

O *habitus* é determinante do comportamento. Bourdieu construiu o conceito de *habitus* relacionado com crenças, valores e práticas dos agentes sociais. *Habitus* é uma condição humana que se constitui como práticas estruturantes movidas por tradições. Ou ainda: hábitos alimentares são disposições da cultura que possuem um capital simbólico particularizado em cada região, cada grupo social, com inscrições emblemáticas ou referenciais de um modo de ver e sentir o mundo. Trata-se da apreensão sobre as coisas do mundo, alimentos, trabalho, e funciona como uma ordenação cognitiva e avaliativa adquirida através da experiência do sujeito no seu mundo social (Bourdieu 1979 e 1994b)). O princípio que funda o conceito é o da relação dialética entre uma conjuntura e sistemas de disposições individuais (conscientes ou inconscientes) em processo de interação constante com as estruturas sociais. Assim, a perspectiva histórica, a interpenetração entre passado, presente (trajetória) e futuro (o devir) são dimensões constitutivas dos *habitus individuais* (Bourdieu 1994b)).

Um conjunto de preparações identificáveis como categorias, apoiadas por uma tradição ou um *habitus* traduzem-se em determinadas práticas sociais. A dietética regional de um grupo, com a comida que o caracteriza, contribui para ajudar a compreender a sua génese social, em que as práticas alimentares são textos culturais reveladores das necessidades que geram tradições e as sustentam, como coisas materiais e simbólicas produzidas e re-produzidas. A comida pode ser vista como uma necessidade para um grupo social que se relaciona com o seu quotidiano, ou como uma comensalidade própria: o modo de comer, as receitas, as escolhas, a selecção de utensílios e materiais utilizados.

O conceito de *habitus* na perspectiva de Bourdieu está relacionado com um "princípio gerador e estruturador" das representações e práticas sociais; resulta da interiorização das estruturas objectivas (campos sociais) e caracteriza-se como um sistema subjectivo, não individual, constituído por estruturas internalizadas, comuns a um grupo ou classe (Serra 2001: 3). Seguindo ainda este autor, ele acentua que o aspecto objectivo da prática subjectiva pode ser melhor entendido através do conceito de *campo*, definido como espaços relativamente autónomos, nos quais as posições dos agentes estão fixadas *a priori*. De acordo com esse ponto de vista, o mundo social é um espaço multidimensional caracterizado por uma rede de campos, com uma dinâmica e uma lógica próprias, investidos de capital económico ou cultural (poder) - A interacção entre os campos é marcada por disputas que visam manter ou mudar a configuração dessas forças. Nesse sentido, o controle dos campos investidos de poder tende a estar com a classe dominante, o que a distingue das restantes classes (Serra 2001: 3).

Diferentes posições sociais no interior dos campos indicam variações de estilos de vida. O gosto, escolhas e preferências dos indivíduos, aparentemente voluntárias, são construídos simbolicamente como sinais da posição social, *status* e de distinção. Assim, o estilo de vida tem uma estreita relação com a posição social e reflecte-se na opção pelo tipo de alimentação e padrões estéticos (vestuário inclusive), como evidenciam pesquisas sobre práticas culturais entre classes sociais distintas (baixo, médio e alto rendimento). O gosto é, portanto, "objectividade interiorizada" que informa a escolha estética.

Teixeira Fernandes (1997), ao valorizar a comensalidade como um campo de particular expressão da ritualização, reforça a visão de Bourdieu, reafirmando a dimensão simbólica da alimentação. A pluralidade de significações que a alimentação possui tem a ver com as diferentes camadas sociais e as situações em que ocorrem. Nessa medida "a análise da comensalidade, acaba por envolver uma abordagem da própria sociedade" (Fernandes 1997: 8). Para exemplificar sua afirmação, o autor explica pormenorizadamente a forma como as ritualizações ligadas ao comer e ao beber servem determinados desígnios, nomeadamente, a distinção e o poderio, a estima social, a beleza. Vejamos, cada um *per si*.

1) A comensalidade como expressão de distinção e poderio. As escolhas dos alimentos, os hábitos da refeição e os espaços físicos em que ocorrem surgem como elementos significativos de diferenciação social. Ou seja, o modo como as pessoas se

alimentam, pode sugerir desde logo a camada social a que o indivíduo pertence. Por exemplo, a abundância e o cerimonial da mesa, os espaços mais ou menos faustosos e as ritualizações apoiadas em objectos apropriados são expressão recorrente de poderio. Constituem essencialmente marcas de distinção e de poder.

2) A mesa como meio para se fazer permuta da estima social. Partilhar uma refeição traduz, à partida, uma consideração recíproca entre os que se sentam à mesma mesa. Tornam-se companheiros (*cum panem*), os que tomam pão em comum. Quanto mais as refeições se fazem em companhia de uma ou mais pessoas, mais elas se sentem próximas. Em todas as sociedades a partilha de alimentos é uma forma de criar proximidade e inter-acção; inversamente, a recusa em compartilhar é um dos sinais de distância e exclusão do outro. Por isso, as pessoas que comem frequentemente à mesma mesa tendem a sentir-se como uma família, como um grupo que partilha características comuns. A partilha da comida é pois uma forma de promover e reforçar os laços afectivos entre os convivas, permitindo a manutenção das relações sociais.

3) As práticas alimentares associadas ao conceito de beleza. A ligação estabelecida entre estes dois aspectos foi variando ao longo dos tempos segundo as concepções estéticas dominantes. “Os critérios da estética corporal são alterados em função da ‘configuração’ aprovada do corpo percebido, e em particular da sua grossura ou da sua delgadeza” (Fernandes: 1997: 14). Enquanto até há cinco ou seis décadas atrás imperava um modelo de corpo com formas mais arredondadas, na sociedade contemporânea actual a concepção do corpo tende a ser mais estilizada. Esta concepção mais estilizada do corpo surge a partir do momento em que a obesidade é entendida como doença. A concepção estética do corpo é pois um produto social, pelo que os hábitos alimentares estão relacionados com o grupo a que o indivíduo pertence e a relação estabelecida entre a saúde e a beleza.

O corpo é também expressividade do ser humano, revelando gostos de uma esfera social de variadas formas. As posturas corporais e gestos à mesa constituem um meio de transmissão de pensamentos e emoções que marca a relação estabelecida com o mundo exterior. Percebem-se assim as palavras de Bourdieu quando afirma: “a arte de comer e beber insere-se em estruturas de práticas e sentidos próprios de cada classe social” (Fernandes 1997). Se, em classes mais elevadas, a elegância à mesa, o requinte e a

qualidade do que se come, são elementos indispensáveis, já em classes desfavorecidas tais aspectos são geralmente desconsiderados.

Ainda no âmbito dos aspectos sociais da alimentação, as práticas alimentares actuais podem constituir um elemento potenciador de isolamento social. O tipo de família predominante e a sociedade actualmente marcada por uma corrida contra o tempo, estão na base de refeições rápidas vividas individualmente. Para o autor seguido as práticas sociais da mesa alteraram-se, desde logo, em função do tipo de família que hoje tende a ser mais frequente - a família conjugal. Nas famílias que não têm filhos a convivialidade é reduzida ao mínimo. Estas famílias tendem a servir os seus interesses, comodidades, conveniências e a mesa no seio do lar, perde o seu lugar de destaque (Fernandes 1997). Elias Canetti chega ao ponto de considerar: “as famílias que não têm filhos e, por isso, não têm a menor disposição para partilharem a sua refeição com os outros, a família a dois, é a formação mais desprezível a que em tempo algum deu origem a humanidade” (Fernandes 1997:15). Paralelamente, tem-se a sociedade actual que é marcada, pela “falta de tempo” e pelo individualismo, e neste caso a refeição reveste-se de características de isolamento. De facto, “as sociedades hodiernas inventam as tábuas adoçadas à parede em inúmeros restaurantes, por limitação até de espaço, feitas ‘mangedouras’ para refeições de pessoas solitárias que cumprem, no mais breve tempo, uma função biológica que entre os homens, deve ser acto partilhado” (Fernandes 1997: 16). O próprio restaurante, mesmo cheio, pode traduzir um cenário de convivialidade aparente. Os casais tomam, por vezes, ali as suas refeições em silêncio. Tais refeições servem para amenizar ou conter conflitos, cuja abordagem seria mais explosiva dentro de casa. Nestas circunstâncias, a ritualização das sociabilidades transforma-se em contenção de conflitualidades (Fernandes 1997). Deste modo, a refeição deixa de constituir um espaço de comunicação, partilha e sociabilidade.

Posto isto, não oferece dúvida referir-se, que a comida tem histórias e linguagens sociais e simbólicas complexas. O gosto do ser humano pelos alimentos não é inato moldando-se no tempo e entre interesses, as necessidades alimentares e os significados culturais. A comida é um elemento básico no intercâmbio cultural, e em geral no estabelecimento e manutenção da sociabilidade. A alimentação constitui uma das actividades mais polivalentes e de maior expressividade.

1.2. O ALIMENTO NA SUA DIMENSÃO SIMBÓLICA

A análise deste tópico requer desenvolver algumas considerações teóricas sobre o simbolismo. Uma das qualidades mais marcantes deste movimento, em todos os países, é o seu misticismo, a sua estética baseada no idealismo. Como refere Starkie (1954: 133) o poeta já não é aquele que "fez", mas que "vê". Deve ser, como disse Rimbaud, um visionário - e em latim "*vates*" significa poeta, bem como visionário". Baudelaire (1861-1867) foi um dos percursores do simbolismo. Este poeta considerava que as palavras, independentemente da ideia que representam, tem a sua beleza própria. A experiência artística, qualquer seja a sua forma de expressividade (música, escultura, pintura, poesia) deve ser uma experiência mística. A arte simboliza, sons cores e formas daí que Baudelaire tivesse afirmado

*"Tous mes sens fondus en u
Son haleine fait la musique,
Comme sa voix fait le parfum"*

A pedra de toque do simbolismo é o símbolo. Onde há mistério sonho, ou sugestão, há símbolo. O símbolo é apenas uma imagem sugestiva de um além do qual é o índice. Como Baudelaire escreveu: "Os símbolos são retirados do fundo inesgotável de analogia universal. A qualidade mais característica do símbolo é a sua impenetrabilidade a análise não pode explicar nem descrever. Ele menciona, no entanto, que pode ser expresso em palavras. A imagem e a ideia de fundir e se tornar um, não permite separá-los porque eles são um corpo homogéneo e vivo se forem cortados, eles sangram" (Starkie 1954: 136). A mesma autora alerta que não se deve confundir símbolo e alegoria, pois eles são profundamente diferentes. Alegoria traduz uma ideia quase sempre abstracta concebida através de figuras concretas que lhe dá uma forma palpável (analogias). Vai do abstracto ao concreto e materializa uma ideia. O símbolo surge a partir dos sinais místicos da natureza, uma alma escondida e que não poderia exteriorizar-se de outra forma. O símbolo sintetiza a ideia através da imagem.

A partir dos símbolos que o objecto pode significar, o homem cria códigos de significação em relação a esse objecto. Constroem-se assim sistemas simbólicos. O indivíduo na interpretação do mundo faz referência aos seus sistemas simbólicos.

Reflectir sobre a dimensão simbólica passa por visitar Pierre Bourdieu. Alicerçada nos instrumentos simbólicos que o autor esquematiza em “estruturas estruturadas, estruturantes e de dominação” Bourdieu (1994:16), assume-se neste estudo que também a alimentação se constitui como instrumento simbólico nos três domínios: como elemento estruturante enquanto inscrito dentro de uma significação, em concordância com os sujeitos do grupo a que pertence; como elemento estruturado, enquanto produto(r) de comunicação; enquanto elemento de dominação pelos símbolos de poder que exerce.

O alimento, na sua dimensão simbólica, carrega uma história, cultural e religiosa que importa evocar. “Na dieta humana, o alimento cujo consumo surge investido de maior número de conotações simbólicas, sociais, políticas e religiosas é a carne” (Castro 2007:19). Nesta análise salienta-se o consumo da carne na antiga civilização romana e posteriormente a importância da alimentação na cultura dos povos, nomeadamente na religião.

O consumo de carne em Roma apresentava-se revestido de elevada carga simbólica. A presença dos romanos em diferentes pontos do mundo e a consequente reprodução das suas concepções mentais sobre o alimento terá influenciado as diferentes populações a quem este povo se ligou. A explicação oferecida para o valor simbólico da carne, reside no facto de “a carne apresentar grande proximidade na textura, no cheiro e na consistência com a própria substância do comensal: o homem e animal: são ambos carne” (Castro 2007:19). A análise da autora estabelece uma elevada aproximação entre a carne, alimento ingerido pelo homem, e aquilo de que o homem é feito. Parece então existir, a necessidade de criar distância psicológica face à carne e, neste caso, esta distância é incorporada por via da preparação culinária. Só o acto culinário, pela transformação do cru, atenua as semelhanças físicas, conferindo à porção de carne cozinhada o estatuto de alimento. A cozinha, ao constituir um conjunto de técnicas, de operações simbólicas e de rituais que participam da construção da identidade alimentar de um produto natural e o transformam em consumível, afigura-se um processo relevante no domínio do simbólico. Isto tem enquadramento em Claude Lévi-Strauss, quando evidenciou que a cozinha é “uma linguagem na qual cada sociedade

codifica as mensagens que lhe permitem significar ao menos uma parte do que essa sociedade é" (Lévi-Strauss 1968 cit. por Poulain e Proença 2003).

Entende-se pois, que, o consumo da carne tenha conhecido restrições e tabus, em diversas culturas e seja bastante condicionado tanto por enquadramento sociais como por práticas rituais. "Seja qual for o sistema simbólico ou institucional vigente, o consumo de carne traduz não só um código gastronómico mas uma dimensão de sociabilidade subjacente aos contornos da partilha" (Castro 2007:19). Ainda hoje, a maioria das celebrações colectivas passa pela apresentação de pratos de carne. A carne é, assim, considerada um elemento fundamental que marca o *status* duma refeição. A diferenciação das refeições marcada pela presença ou ausência de carne aconteceu de modo muito particular em Roma.

"Se é certo que todas as culturas distinguem entre a mesa do quotidiano e a dos dias de celebração, quando nos reportamos a Roma, quer no período republicano, em que os repastos obedecem a uma consagração ritual, quer na época imperial, em que muitos costumes de matriz religioso permanecem vivos ainda que despojados de interpretação litúrgica, um dos elementos fundamentais à distinção assentam no consumo de carne."

(Castro 2007:29)

Para se entender o carácter festivo ou cerimonial, inerente ao consumo de carne, e retomando a mesma autora, acrescenta-se que, "no início da civilização romana, este povo declinava nas espécies vegetais a variedade da mesa quotidiana para conferir ao elemento animal o estatuto de alimento festivo" (Castro 2007:20). A explicação de matiz biológica atribui o elemento distintivo à possibilidade de os comensais armazenarem uma maior quantidade de proteína animal (pelo facto de possuir maior teor de proteínas comparativamente com as contidas nos vegetais), mas a perspectiva das ciências humanas possibilita identificar também a dimensão do imaginário, do simbólico, do cultural e do social.

Barthes (1957: 54) evidenciou a mitologia sanguínea da carne, quando aborda "o bife com batatas fritas" revelando que se esconde por detrás do seu consumo – o carácter nobre, luxuriante da carne. Também Blouch (1999), reforça o papel simbólico e social da carne quando afirma que a partilha de carne é um sinal de proximidade, uma proximidade que geralmente é entendida como excepcional, o que a torna particularmente adequada para festas e celebrações. Este autor evidencia como factores subjacentes questões de ordem nutricional mas também evoca um paralelismo entre a

passagem da morte para a vida salientando que este especial simbolismo é testemunhado nos rituais de sacrifício do animal.

A simbologia associada à carne participa na regulação do sagrado e, consoante a espécie animal abatido, essa simbologia, assume um registo sacrificial. Registe-se a distinção entre “rês sacrificial” e “não sacrificial”, facultada por (Castro 2007:20). “No primeiro grupo incluem-se os quadrúpedes domésticos, suínos, ovídeos e bovinos. No segundo grupo englobam-se, a par das espécies de aviário, os animais de pequeno porte, como os coelhos e as espécies cinegéticas. Diz a mesma autora que “enquanto no banquete festivo o consumo ostentatório é, regra geral, ditado pela liberdade de escolha do anfitrião e reflecte-se na variedade de alimentos cárneos, com carne de origem sacrificial ou não, já os contornos religiosos do banquete fúnebre obrigam a cingir o consumo à cozinha sacrificial, pelo que a celebração do poder da família enlutada seja antes revelado pela quantidade de animais sacrificados” Castro (2007:20). Seguindo a mesma autora, não há banquete colectivo sem carne oriunda de sacrifício. Nas refeições colectivas destinadas à população em geral muito raramente se podia fazer sentar todos os comensais, por isso, procedia-se à distribuição de alimentos denominada *uisceratio*⁴ (*uisca*, i.e. víscera, entranha, carne). A carne oriunda de sacrifício era considerada alimento por excelência da partilha entre os comensais e os deuses, a marca do festim que se distingue do regime alimentar quotidiano.

As peças de carne, as aves e a caça eram apresentadas inteiras, por vezes com uma decoração que lhes devolvia actividade. Esta forma de servir a carne traduz a preferência por uma zoofagia (o consumo da carne com o animal ainda vivo) assumida, ao contrário de hoje, pelo menos no mundo ocidental, em que o consumo da carne tende a ser o mais possível sarcofágico⁵. Daquele modo, “o animal cozinhado que é bem identificado por todos os participantes do repasto funciona como elemento estruturante da celebração colectiva, torna o grupo coeso e gera harmonia” (...) (Castro 2007:24).

À medida que a cozinha cresce em sofisticação, assiste-se a uma progressiva laicização dos repastos. O abandono da prática sacrificial do animal, a arte de alterar a natureza dos alimentos, em que o simples assado ou grelhado é substituído por técnicas sofisticadas de transformação, tornando indefinível as partes dos animais e a marcante

⁴ A *uisceratio* era sempre oriunda de um sacrifício (Castro, 2007)

⁵ O consumo do animal em pedaços em que por não é possível identificar a espécie. A carne desanimalizada.

tendência sarcófágica que converte o animal num ser não identificável substitui-se ao ritual que caracterizava o consumo da carne na época da civilização romana. Actualmente é relativamente comum a rejeição de carnes vermelhas, que são estigmatizadas pela sua cor, por lembrar o sangue e o próprio animal. Tal comportamento, pode ser considerado sacrofágico, pela distanciamento que o consumidor pretende marcar, entre a carne e o animal. Fischler (1990) explica que existe a necessidade de uma certa descontinuidade e distância entre o homem e o animal, para que o consumo de carne seja aceite. A zoofagia é praticada por consumidores que têm uma concepção clara da superioridade humana e percebem, ainda, uma descontinuidade, ou seja, uma ruptura precisa e identificada entre o homem e o animal. Por outro lado, a sarcofagia é, de facto, a negação da imagem do animal no alimento que será consumido.

Refira-se ainda o importante papel da alimentação em geral como referente da identidade colectiva no contexto fúnebre. Na generalidade das civilizações mediterrânicas e não só, o simbolismo do banquete está omnipresente nas cerimónias associadas à morte (Castro 2007 e Corrêa 2005). Utensílios de mesa encontrados nos túmulos ou cenas de banquetes neles representados, testemunham esse simbolismo. Actualmente o papel da alimentação associado à morte ainda predomina em determinadas sociedades, nomeadamente no povo Yoruba, um dos maiores grupos étnicos da África ocidental que criou as divindades chamadas orixás. “As cerimónias de culto aos mortos também implicam um grande consumo ritual de comida. Os espíritos são especialmente chamados para o festim, que compartilham com os humanos” (Corrêa 2005:76).

Também em algumas aldeias de Portugal, as exéquias fúnebres eram seguidas de uma refeição aos familiares e amigos do defunto; entende-se esta prática como uma forma de conforto aos que ficam, mas existem certamente outros motivos. Segundo Castro (2007), “comer dá vida e a vida festeja-se com comida, do mesmo modo que a passagem da vida para o reino dos mortos obedece a celebrações que passam pela liturgia da mesa em dois momentos específicos: os funerais e as comemorações periódicas em que os familiares evocam o defunto”. A mesma autora documenta que no séc. V a.C., no dia do funeral, permanecia o hábito de realizar um banquete fúnebre na necrópole, em que se sacrificava um animal (porco) obedecendo a rituais próprios cuja função atribuída aos alimentos cárneos era uma função purificadora. Após uma

abstinência alimentar da *cena*⁶ durante oito dias, em que os enlutados tomavam apenas o *prandia*⁷ ao nono dia celebravam-se dois banquetes, um de novo na necrópole, junto ao túmulo, e outro em casa ou em local público, que envolviam o sacrifício do animal (carneiro) em que a família punha termo à sua reclusão da vida social, confraternizando com vizinhos. Seguiam-se comemorações periódicas com banquetes sacrificiais que reviviam cerimónias fúnebres em honra do defunto. Com o advento do Cristianismo o consumo de carne como marca da identidade romana veio a ser destronado pela espécie vegetal. Ela propiciava simultaneamente a comunhão com o divino, a pertença ao mundo dos vivos e uma comunicação com os guardiães do mundo dos mortos. Sobre associação entre a religião e o alimento várias considerações devem ser desenvolvidas.

As restrições alimentares estão em grande parte ligadas com a religião. Dentro das obrigações alimentares mais estritas encontram-se a judia, a muçulmana e a hindu. Discute-se se as proibições de determinados alimentos pretendem proteger o organismo humano ou servir o próprio homem para se adaptar ao meio onde vive ou ainda defender o indivíduo como pertença a um determinado grupo ou uma determinada religião, fixando as suas identidades em contraponto às identidades de outros grupos religiosos (Shalins 1979; Morales 2003; Castro 2007). Harry e Douglas evocados por Morales (2003) oferecem interpretações antagónicas para a explicação das proibições e prescrições alimentares para o caso das religiões muçulmana e judia. Douglas explica a dieta e através dela explica essa mesma religião, condicionando a ecologia. Por sua vez Harry mantém que determinados actos e crenças religiosas são respostas que os povos oferecem a determinadas condições ecológicas. Na explicação de Douglas a religião é encarada como causa, na explicação de Harry a religião é tida como efeito. Esta dualidade de interpretações pode ser aplicada a muitos alimentos que se encontram proibidos em todas as religiões. Marshal Sahlins, ao discutir o consumo de carne de porco pela religião judaica, apresenta tanto a dificuldade de digestão da carne, como a dificuldade de criação do porco dada a escassez de água e impurezas próprias do animal.

Castro (2007: 36), reflecte sobre a conotação atribuída à espécie a que pertence aquele animal, “condição do porco, impuro e capaz de comer os seus próprios

⁶ Cena (Cenea): banquete - a principal refeição do romano que ocorria ao fim da tarde, e era investida das categorias de lúdico e festivo (Castro 2007).

⁷ Prandium: refeição do romano tomada a meio da manhã - associada à frugalidade - não comporta a prática do ritual e apresenta um predomínio de vegetais geralmente comidos frios e de pé (Castro 2007).

excrementos”, mas, simultaneamente, oferece uma racionalidade mais pragmática evocando razões de carácter ecológico que terão tornado este animal menos desejável. De facto, no Médio Oriente e Norte de África os animais mais adaptados ao clima são ruminantes como o camelo, o carneiro e a cabra. O porco necessita de comida que alimenta o homem e necessita também de muita água, contrariamente ao camelo e gado ovino e caprino que têm uma alimentação à base de alimentos celulósicos e necessitam de pouca água. Certamente por isso, o porco não viajou com os povos nómadas nas antigas civilizações.

Na prática, torna-se difícil saber qual dos factores pesa mais nas restrições alimentares que o homem pratica e torna-se impossível dizer quando uma daquelas análises deixa de ter sentido dando lugar à outra. Independentemente das razões que estão subjacentes a essas restrições as regras existem. Tomou-se como exemplo a proibição em relação à carne de porco, praticada pelos judeus, mas as restrições alimentares coladas à religião dos povos podem ser alargadas a outros alimentos. Por isso as regras dietéticas são variáveis nos diferentes países e localidades e nas diferentes religiões.

Os Católicos Romanos são instigados a obedecer à lei do jejum e abster-se de carne na Quarta-Feira de Cinzas e na Sexta-Feira da Paixão. Os Cristãos Ortodoxos originários do Médio Oriente, da Grécia, da Rússia e dos Bálcans quase sempre seguem os hábitos da sua religião. Nos anos recentes, as leis ortodoxas não se modificaram, porém são interpretadas de forma um pouco mais liberal. O uso de carne, peixe, ou aves domésticas, ovos e laticínios é ainda restrito nas sextas e quartas-Feiras e durante a Quaresma e o Advento. Os Adventistas do Sétimo dia são em geral ovo-lacto-vegetarianos, isto é, as fontes de proteína animal utilizadas são os ovos, leite e queijo. A carne, peixe e aves domésticas são excluídas. Como fonte de proteínas consomem ainda leguminosas e oleaginosas e soja. O chá, o café e as bebidas alcoólicas são considerados nocivos. Os Santos do Último Dia - Mórmons não defendem grandes restrições alimentares, porém proíbem o uso do álcool, café, chá e tabaco (Krause e Kathleen 1991).

O Islão, apesar de ser a mais jovem das grandes religiões do mundo, é a segunda maior religião em número de adeptos. É a maior religião da Arábia Saudita, o seu berço natal, do Iraque, Jordânia, Síria, Kowait, Irão, Egipto, Argélia, Marrocos, Líbia, Paquistão, Indonésia e Malásia. Os muçulmanos praticam, várias restrições dietéticas. É proibida a

ingestão de porco e seus derivados. Outras carnes e aves domésticas devem ser abatidas segundo regras específicas. O consumo de bebidas alcoólicas é igualmente interdito. Praticam anualmente o Ramadão, período de jejum durante um mês (nono mês do calendário islâmico). Durante o Ramadão, os religiosos muçulmanos abstêm-se de qualquer alimento ou bebida (Krause e Kathleen 1991).

Na religião hindu embora a maioria dos praticantes sejam vegetarianos e não comam carne, peixe ou aves domésticas, a carne de vaca é especialmente proibida pelo facto de ser considerada sagrada. Toda a vida é considerada sagrada porque qualquer animal poderá encerrar a alma de um ancestral que renasceu daquela forma. Alguns devotos hindus, não consomem ovos por poder representar a supressão de uma vida. Na tabela seguinte agrupam-se os alimentos proibidos por algumas religiões (Morales 2003). Na religião judaica podem comer animais que têm unha fendida dividida em duas e que ruminam, como boi, ovelha, cabra; mas não podem comer aqueles que só apresentam uma dessas características, como camelo, lebre, porco, (unha fendida mas que não são ruminantes). Os animais que vivem na água, são comestíveis os que possuem barbatanas e escamas, mas são imundos os que não têm essas duas características (Topel 2003).

Tabela 1 - Alimentos consumidos segundo algumas religiões

| ALIMENTOS | BUDISTAS | CRISTÃOS | INDÚS | ISLÂMICOS | JUDEUS | SIKHS |
|-----------------------|----------|-------------------------------------|--------------|--------------|------------------------|--------|
| Ovos | Alguns | Sim | Alguns | Sim | Sim | Sim |
| Leite, yogurt, queijo | Sim | Sim | Coalhada não | Coalhada não | Coalhada não | Sim |
| Galinha | Não | Alguns não comem durante a quaresma | Alguns | Halal | Kosher ⁸ | - |
| Cordeiro | Não | | Alguns | Halal | Kosher | - |
| Boi | Não | | Não | Halal | Kosher | Não |
| Porco | Não | | Raro | Não | Não | Raro |
| Pescado | Alguns | Sim | - | Halal | - | Alguns |
| Marisco | Não | Sim | Alguns | Halal | Não | Alguns |
| Gorduras animais | Não | Sim | Alguns | Halal | Yom Kipur ⁹ | Alguns |
| Álcool | Não | A maioria | Não | Não | Sim | Não |
| Chá, café | Sim | Sim | Sim | Sim | Sim | Sim |
| Legumes, verduras | Sim | Sim | Sim | Sim | Sim | Sim |
| Frutas | Sim | Sim | Sim | Sim | Sim | Sim |
| Jejum | Alguns | Alguns | Alguns | Ramadão | Yon Kipur | - |

Fonte: (Morales 2003) adaptado

⁸ *Kosher* “significa apto, idóneo, e constitui o termo utilizado para designar não só as comidas devidamente preparadas para o consumo dos judeus, mas também objectos e pessoas” (Topel 2003: 206).

⁹ Feriado reservado ao período de jejum e reza intensa (Wikipédia 2010).

Face a esta análise, adopta-se a ideia (Lévi- Strauss 1991), ao considerar que as regras dietéticas têm de ser percebidas num carácter prático, fundado no conhecimento das propriedades dos alimentos, mas também inseridas num sistema simbólico mais amplo, ancorado na ideia de sagrado. Com o tempo, a opção dos alimentos em detrimento de outros, acaba por construir no grupo a formação do gosto.

Quanto a saber do concreto alcance e significado das proibições de determinados alimentos, a única resposta que parece mais plausível é o facto de proporcionarem bem-estar individual e servirem o Homem como ser social e religioso, independentemente das especificidades simbólicas que se encontrem implícitas nessas proibições.

1.3. O ESPAÇO SOCIAL ALIMENTAR

O conceito de *espaço social* é uma expressão corrente em Sociologia. “(...) Abordar o espaço social é (...) estudar a forma como a natureza condiciona os sistemas de interacção. (...). Por conseguinte, o conceito de espaço social é utilizado em sociologia para designar o campo das inter-relações sociais. Todo o sistema de relações se inscreve num espaço em que se associam estreitamente o lugar, o social e o cultural” (Fernandes, 1992: 61). Esta forma de expressar o conceito de espaço social pelo sociólogo português foi baseada em Simmel (1986), Laidrut (1968) e Bourdieu (1989). As inter-relações estabelecidas no campo das práticas alimentares traduz-se pela expressão *espaço social alimentar*. “A Sociologia da Alimentação tem por objecto as formas de investimento do social no espaço de liberdade deixado aos homens após as imposições das condicionantes biológicas e ecológicas” (Poulain e Proença 2003: 45).

Assim, e em concordância com os autores, o espaço social alimentar é também aqui destacado como um conceito sociológico que valoriza as influências dos determinantes sociais na análise da alimentação.

Poulain (2003) defendeu que o espaço alimentar compreende seis dimensões: 1. espaço do comestível; 2. sistema alimentar; 3. espaço do culinário; 4. espaço dos hábitos de consumo; 5. a temporalidade alimentar; 6. o espaço de diferenciação social.

A primeira dimensão, “o espaço comestível”, corresponde “ao conjunto das escolhas que opera um grupo humano para seleccionar, adquirir (no sentido antropológico, conjunto de acções desde a colheita à produção) ou conservar os alimentos” (Poulain 2003: 228-235). Esta selecção dos alimentos articula-se com as representações simbólicas e participa na diferenciação cultural dos grupos sociais que vivem no mesmo biótopo, o espaço do comestível (Condominas, 1980; Fischler, 1993a). “Estabelecendo-se no interior do nutritivo, a distinção entre o comestível e não-comestível, o valor social investido cria o alimento no sentido cultural e ordena os alimentos numa hierarquia que transcende os gostos subjectivos individuais e afirma-se como valor cultural partilhado pelo grupo” (Kilan cit. por Poulain 2003: 229). O espaço do comestível engloba o conjunto das regras que contribuem para a definição social do alimento. Neste sentido, como sugeriu Poulain (2002), o processo de construção social da identidade alimentar é o conjunto das regras de inclusão ou exclusão de um produto com carga nutricional no espaço do comestível. As qualidades simbólicas dos alimentos emergem no interior de sistemas de classificação que dão sentido e são particulares de uma cultura. Estas representações definem simultaneamente, a ordem do comestível, as modalidades da matança alimentar, da preparação, do consumo dos alimentos, da partilha e da troca, ligando o natural ao cultural. A escolha não é somente adaptativa, pois observa-se que grupos que habitam locais semelhantes apresentam hábitos alimentares diferenciados. Por exemplo, em todas regiões de Portugal existem gatos, mas é raro o local onde eles são considerados comestíveis.

A segunda dimensão do “espaço social alimentar” é o “sistema social alimentar” ou “modelo alimentar”. Inclui o conjunto de estruturas tecnológicas e sociais que são empregadas desde a colheita à preparação culinária, passando por todas as etapas de produção e de transformação, permitindo que o alimento chegue ao consumidor e seja reconhecido como comestível. Para chegar ao consumo humano, essas etapas são controladas não somente por leis físicas, mas também por leis sociológicas, uma vez que as pessoas que vão controlando os processos agem de acordo com lógicas profissionais ou familiares, em função de suas representações de necessidades e desejos dos comensais e dos papéis sociais. Neste sentido, o sistema social alimentar abrange os actores económicos e domésticos, na medida em que estes adquirem os alimentos, através de outros meios, para além da compra (agricultura auto-consumo, colheita, pesca

caça). Desta forma, em cada etapa do sistema alimentar, os actores sociais mobilizam não só conhecimentos tecnológicos como também as representações para construir as suas decisões. O “sistema social alimentar” é um conceito bastante estudado pelos sociólogos.

A terceira dimensão, o “espaço culinário” é, um espaço no sentido geográfico do termo e simultaneamente um espaço no sentido social e lógico. Por exemplo, a localização física da cozinha ou da sala de refeições e as suas características, colam-se ao sentido geográfico. Já a distribuição nos lugares onde se realizam as operações culinárias e os papéis desempenhados pelos actores que participam nessas operações, transparece a repartição sexual e social das actividades e as relações estruturais. Por isso a cozinha, é considerada “um conjunto de operações simbólicas e rituais que se articulam com as acções tecnológicas, participam na construção da identidade alimentar de um produto natural e o tornam consumível”(Poulain 2003:233).

O “espaço dos hábitos alimentares”, quarta dimensão do “espaço social alimentar”, corresponde ao conjunto de rituais que envolvem o acto alimentar, no sentido restrito, a “incorporação” do alimento. A estrutura do “dia alimentar” (número de tomadas, formas, horários, contextos sociais), a definição da refeição, a sua organização estrutural, as modalidades do consumo (pegar no alimento com as mãos, com os talheres, com o pão), a localização das tomadas das refeições, as regras dos lugares à mesa, variam segundo as culturas, no interior de uma mesma cultura e segundo os grupos sociais.

A quinta dimensão refere-se à “temporalidade alimentar”, perspectivada por Poulain (2003) em diferentes ângulos. Desde logo, porque a alimentação se inscreve numa série de ciclos temporais socialmente determinados segundo os ciclos de vida. Daí que se diferencie a alimentação entre o lactante, lactente, criança, adolescente, adulto e idoso. Essa diferenciação abrange aspectos de múltipla natureza, incluindo alimentos autorizados ou proibidos, ritmos de refeições, estatuto do comedor, papéis, constrangimentos, obrigações e direitos. Cada uma das etapas de vida opera-se através de iniciações, ritos de passagem onde a alimentação tem um papel relevante.

A temporalidade está também associada às diferenças entre refeições quotidianas e festivas e aos tempos cíclicos. Por exemplo, o ritmo sazonal, a alternância de períodos de abundância e de escassez de alimento quer sejam naturais ou decididos pelo homem (períodos de abundância e de jejum).

Na temporalidade inscreve-se ainda o ritmo quotidiano com alternâncias de tempos de trabalho, de descanso, as diferentes refeições, as comidas fora das refeições e a implantação de horários diferentes.

A última dimensão do “espaço social alimentar” é o “espaço da diferenciação social”. A alimentação desenha, no interior de uma mesma sociedade, os contornos dos grupos sociais quer em termos individuais e sociais quer em termos regionais (Poulain 2003). Comer marca, assim, as fronteiras de identidade entre os grupos humanos entre culturas diferentes, mas também no interior de uma mesma cultura, entre os membros que a constituem. Um certo alimento pode ser atribuído a um grupo social e rejeitado por outro.

O estudo do espaço social alimentar pode ser direccionado em diferentes vertentes, que são definidas segundo o modo como se aborda o objecto de estudo. Estas formas de abordagem podem ser chamadas “vias de entrada”. Poulain e Proença (2003) consideram quatro vias de entrada: 1) as disponibilidades de alimento na escala dos países, 2) as compras, 3) as práticas domésticas, 4) as práticas alimentares 5) os consumos individuais.

As disponibilidades alimentares, no mundo, são estudadas, pela *Food and Agriculture Organization* (FAO), através de um método¹⁰ específico para o efeito.

A entrada pelas compras é uma abordagem dos estudos ditos de consumo no sentido económico. Nesta abordagem registam-se os dados correspondentes às compras reais, tanto às observadas de maneira directa - como no caso das análises do conteúdo dos carrinhos de supermercado, quanto às observadas através das variáveis macro e micro económicas, por exemplo, de uma determinada cadeia de alimentos ou o volume de vendas de uma loja.

Na abordagem pelas práticas domésticas penetra-se no fenómeno alimentar pelas suas actividades e organização, pelas práticas de compras, de autoprodução, de preparação e de consumos alimentares. Ela parte do princípio de que a actividade doméstica não é somente uma unidade de consumo, mas uma unidade de autoprodução

¹⁰ Este método é baseado num cálculo que envolve a relação recurso-utilização em cada país. Indica-se, para cada produto alimentar, as quantidades produzidas, importadas e as variações de stock. Para conhecer as quantidades utilizadas, distingue-se as quantidades exportadas, aquelas referentes à alimentação animal, às sementes, aos usos industriais alimentares e não alimentares. Estimam-se as perdas de stock e transporte e, finalmente, obtém-se um valor que corresponde às quantidades disponíveis para a alimentação humana. Os valores obtidos são, então, divididos pela população do país e obtém-se assim a "ração alimentar média" de um habitante, permitindo comparações internacionais (Poulain e Proença 2003).

de alimentos brutos (produção em hortas e pomares, pesca, caça, trabalho de artesões da agricultura e da pecuária), e também de autoprodução culinária que corresponde às actividades de preparação de alimentos, sobretudo preparações quotidianas. Face à oferta agro-alimentar contemporânea, para o desenvolvimento das actividades domésticas tem-se a escolha de, ou cozinhar a partir de produtos brutos, de acordo com os métodos tradicionais, ou comprar produtos semi-elaborados nos quais certas etapas de fabricação (descascar, picar, pré-cozinhar) já foram realizadas, ou ainda de utilizar pratos prontos para o consumo. Numa perspectiva económica, quando as preparações e transformações são realizadas no interior dos domicílios, elas são criadoras de um valor agregado, o que não ocorre quando se compram produtos acabados, produzidos industrialmente (Poulain e Proença 2003).

A entrada pelas práticas alimentares pode, por sua vez, ser orientada em três vertentes, conforme os objectivos esperados, resultando daí diferentes tipos de estudos: os que visam produzir *avaliações nutricionais*; os que analisam os *consumos individuais*; os que se propõem identificar e entender as *formas de tomadas alimentares* (Poulain e Proença 2003). Os dois primeiros (avaliações nutricionais e análise de consumos individuais, são conduzidos, na maioria das vezes, por nutricionistas ou epidemiologistas, interessam-se pelo consumo alimentar para calcular os aportes energéticos e os aportes em diferentes macro e micronutrientes. Nos estudos que visam identificar e entender as formas de tomadas alimentares, procura-se identificar as estruturas das diferentes refeições e a organização das jornadas alimentares. A via de entrada é, aqui, o consumo alimentar no seu senso restrito, quer dizer, o comportamento alimentar, as práticas à mesa e as suas representações.

A abordagem pelos itinerários de consumo tem por objectivo compreender as utilizações feitas de um produto. Consiste em seguir o indivíduo ao longo do itinerário que vai desde a preparação para a compra até ao consumo do produto ou serviço. Baseando-se mais nas práticas dos indivíduos do que nas suas motivações ou intenções, permite reconstituir o que condiciona as suas escolhas, considerando as estruturas do quotidiano (Poulain e Proença 2003). Este método, pesquisa no interior dessas estruturas as margens de manobra dos indivíduos, a parte de rotina e de mudanças que organiza os hábitos domésticos. A técnica consiste em observar as modalidades de decisão, de escolha, de armazenamento, de preparação e outras. Neste sentido, sete pontos de

observação são destacados: a construção da decisão em casa, com as diferentes interações que a acompanham; o deslocamento até ao local de compra; o acto da compra, com as suas interações sociais e as interações homem/objecto; o retorno e o armazenamento doméstico; a preparação culinária; o consumo, práticas e maneiras à mesa; a arrumação final e o tratamento dos dejectos.

Em cada etapa, observa-se como os produtos entram nas categorizações sociais que são condicionantes fortes para a evolução do comportamento do consumidor. Cada produto é associado a uma estrutura estável de práticas quotidianas, a um imaginário simbólico e a normas sociais em termos de representar socialmente frente aos outros. O mesmo autor alerta que o interesse desta abordagem reside na atenção dada às escolhas dos consumidores que não se limitam apenas a julgamento (Poulain e Proença 2003). Nestas escolhas escondem-se laços emocionais e simbólicos e jogos sociais estratégicos que é preciso saber capturar, compreender e analisar.

Para se alcançar um conhecimento preciso sobre as práticas alimentares, utilizam-se descritores susceptíveis de permitir captar as diferentes dimensões dessas práticas. Poulain e Proença (2003) destacam as cinco dimensões das práticas alimentares sistematizadas na década de oitenta por Herpin: a concentração, a implantação temporal, a sincronização social, a localização e a ritualização.

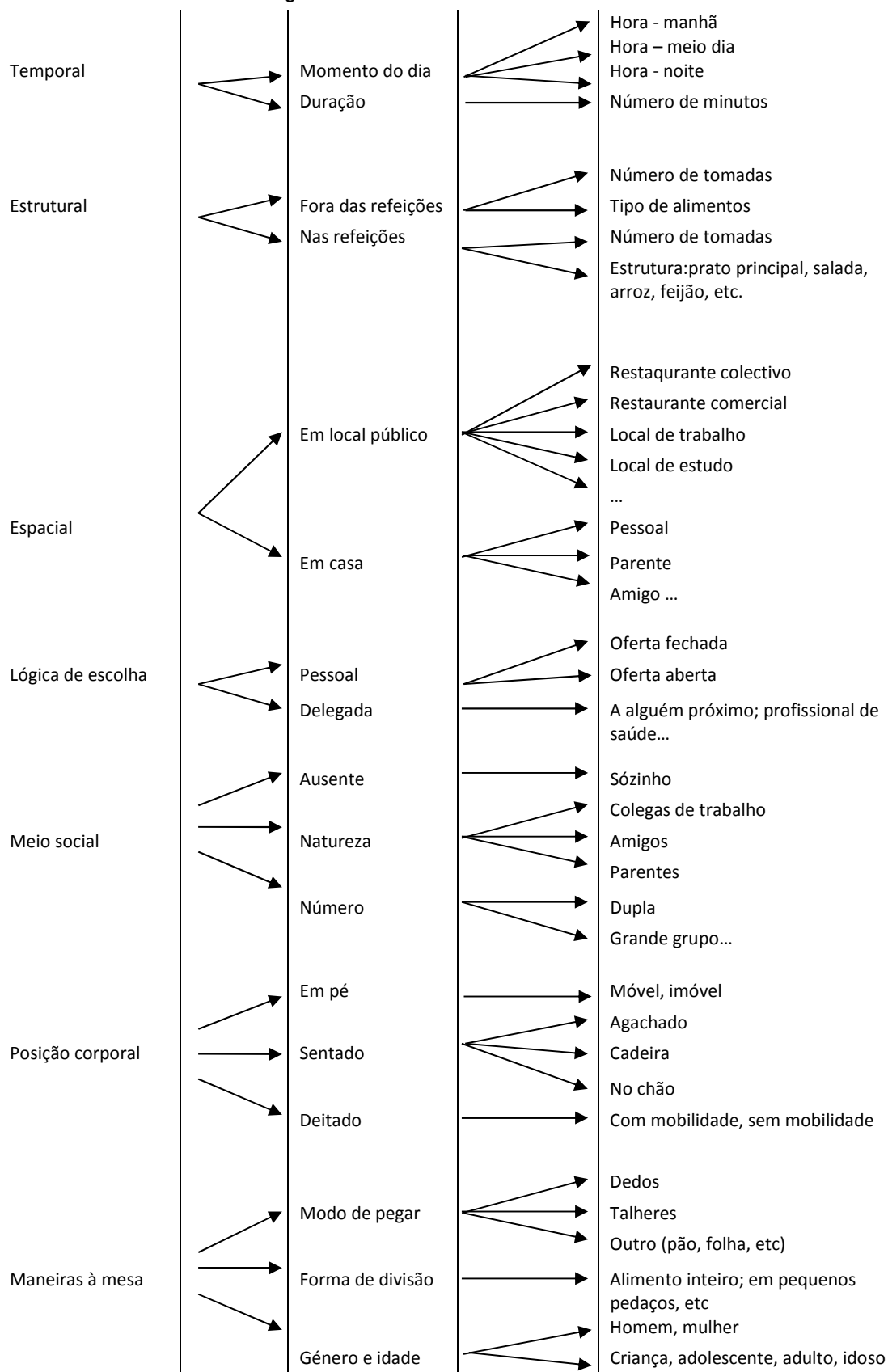
Consideram ainda os mesmos autores, que, dessas cinco dimensões a *ritualização* compreende uma dimensão macro, traduzindo todo um conjunto de lógicas de funcionalidade social e de contexto aos quais correspondem formas particulares do aparelho normativo alimentar e, nesse sentido, não podem ser utilizados como descritores simples. De entre as outras quatro, os mesmos autores chamam a atenção para a necessidade de clarificar cada um dos conceitos. Na sua perspectiva, as refeições (café da manhã, almoço e jantar), são tomadas alimentares fortemente instituídas e sobre as quais pesam regras sociais claramente definidas. As tomadas alimentares fora das refeições, menos formais, representadas pelos lanches e aperitivos, mas também pelos consumos alimentares não codificados, que podem ser sólidos ou líquidos e que reagrupam-se, talvez, sob o termo "lambiscar ou beliscar" que costuma apresentar, tanto em francês como em português, uma conotação negativa (Poulain e Proença 2003).

Aqueles autores propõem a utilização do termo genérico "tomada alimentar", que se pode decompor em "refeição" e "fora da refeição", e que apresenta a vantagem de ser

neutro, isto é, não apresentar uma conotação *a priori*. A tomada alimentar representa então "toda a ingestão de produtos sólidos e líquidos que têm um valor energético". No decorrer de um dia, as diferentes refeições e outras tomadas alimentares combinam-se para formar a "tomada alimentar diária ou quotidiana". Assim, essa noção de tomada alimentar diária postula a existência de uma interdependência entre as diferentes tomadas no decurso de um dia.

Ainda segundo as mesmas fontes, torna-se então possível distinguir, para uma tomada alimentar, sete dimensões, formadas por componentes, a partir dos quais serão construídos os descritores que poderão ocupar a posição de variáveis. O conjunto dos descritores referidos na Figura 3 permite não somente estudar a alimentação no interior de uma mesma cultura mas, também, numa perspectiva comparativa, destacar as diferenças alimentares de uma cultura para outra.

Figura 1 - Descritores das Práticas Alimentares



Fonte: (Poulain e Proença 2003: 16) adaptado

1.4. IDENTIDADES E INTERCULTURALIDADE

A (des)centralização cultural imposta pela globalização origina a transformação de um território através das mais variadas formas de cultura (atitudes, práticas, valores, tecnologia, etc.). Desde já referir que, nesta reflexão, o território deve ser entendido como: “território usado, não o território em si. O território usado é o chão mais a identidade. A identidade é o sentimento de pertencer àquilo que nos pertence. O território é o fundamento do trabalho, o lugar da residência, das trocas materiais e espirituais e do exercício de vida” (Santos 2002: 28). Hoje a globalização associada à acentuada exposição dos *media* coloca à disposição do indivíduo um conjunto de referências que o sujeito utiliza e face às quais se localiza para se orientar no tecido social.

“Hoje, a identidade constitui-se de diferenciação e agregação e não pode ser vista só a partir do reconhecimento da experiência do outro, mas também da experiência com aqueles muitas vezes desconhecidos, onde podem existir agregações, disputas, diálogos, ausências, não-encontro. Pode então entender-se que as identidades se constituem a partir de algum tipo de relação por interacção”

(Silva 2006: 5)

O território, no sentido em que é aqui percebido, está sujeito a múltiplos processos de identidade que se constituem a partir de processos de interacção estabelecidos nesse território e que podem originar níveis de agregação e diferenciação.

De facto, a diversidade marca os nossos espaços de vida a partir de formas específicas que se reflectem em padrões de comportamento diversos. Temos, hoje, lugares que são imensos caleidoscópios de padrões, valores culturais, línguas e dialectos, religiões, seitas e etnias. Modos distintos de ser passam a concentrar-se e a conviver num mesmo espaço com uma abundância de opções simbólicas que propiciam enriquecimentos e fusões, inovações retiradas de muitas partes e amplas negociações para os dilemas.

Simultaneamente, a diversidade reflecte-se, produzindo tensões e conflitos. A gestão destas tensões, a construção da convivência com respeito à diferença, são alguns dos desafios mais importantes que todas as sociedades enfrentam. Encontrar os meios

capazes de garantir o que chamamos de interculturalidade será talvez o maior desafio. Concorda-se com Silva (2006), que recomenda um olhar que possibilite captar interacções culturais não como meras justaposições de grupos diversos mas percebê-las como possibilidades de ligações entre diferentes e às vezes conflituais.

Os tempos actuais produzem, simultaneamente, uma cultura de massa através dos meios de comunicação e o desenvolvimento das chamadas culturas locais. Estes dois elementos de transformação cultural constituem parte de um processo mais amplo de construção de identidades.

“Hoje, emergem novas dimensões que diferenciam a ideia de identidade de outras épocas e se sobrepõem, confluem ou se desagregam, criando novos ou redimensionando velhos referenciais de identidade. A ideia de fronteiras perde progressivamente a claridade dos seus limites, reinscrevendo-se em torno de limites difusos desde os quais se consolida a emergência de novas identidades”

(Laurelli 2004: 16)

A sociedade global, longe de incentivar a igualdade das identidades está marcada por uma hierarquização evidente e injusta. “O que se tem verificado na distribuição da economia, é que os benefícios foram canalizados desproporcionadamente para os que se encontravam em melhor situação agravando a pobreza dos que estavam no fim da escala”(Stiglitz 2002:28).

Esta ideia é corroborada por Boaventura Sousa Santos quando afirma que “as identidades são um modo de dominação assente num modo de produção de poder que designo por diferenciação desigual, em que quem tem poder para declarar ou silenciar/invisibilizar a diferença, tem poder para hierarquizar as diferenças” (Santos 2001: 46).

“As identidades são diferentes e desiguais porque as instâncias que as constroem têm distintas posições de poder e de legitimidade. O ponto mais significativo deste processo reside na questão da constituição/construção das identidades das pessoas. As pessoas têm uma necessidade premente de pertença/reconhecimento em relação à comunidade ou grupo social no qual estão inseridas. Neste sentido, a sua organização em torno de projectos comuns, sobretudo culturais, onde os indivíduos compartilham não só o mesmo território, mas os seus interesses, as suas necessidades, enfim desejos comuns é que se constitui neste processo de formação de identidade individual e colectiva.”

(Silva 2006:3)

A mesma autora salienta que “uma identidade cultural constitui-se como síntese da construção de múltiplos significados distintos, fruto de complexas inter-acções sociais que se desenvolvem internamente em cada grupo e nas suas relações com os outros,

mediante as quais os seus membros se unificam e se diferenciam dos demais” (Silva 2006: 3). A identidade cultural além de proporcionar elementos concretos de referência e comparação, resume o universo simbólico que caracteriza a colectividade, porque estabelece padrões singulares de interpretação da realidade, códigos de vida e pensamento que permeiam as diversas formas de manifestação, valores e sentidos. Isso requer um sentido de pertença como forma de inscrição no universo simbólico de uma dada colectividade. Esse sentido de pertença é elemento aglutinador e mobilizador de actividade e constitui um gerador de valores e coesão do grupo.

Hoje, assiste-se a uma profunda mudança na compreensão do que se entende por diversidade cultural. Até há algum tempo, diversidade cultural era entendida como heterogeneidade entre culturas, cada uma delas enraizada num território específico, dotadas de um centro de fronteiras nítidas. Qualquer relação com outra cultura dava-se de forma estranha, e concomitantemente, ocorria perturbação e ameaça para a identidade própria.

O avanço tecnológico, dos transportes e da comunicação, transformou o tempo e o espaço, derrubando as barreiras que rodeavam as culturas. O processo de globalização, que agora vivemos, todavia é ao mesmo tempo um movimento de potenciação da diferença e de exposição constante de cada cultura às outras, da individualidade ao outro.

A tendência da globalização - um mundo “uno”, interligado e interdependente - supõe, simultaneamente, e como parte de um mesmo processo, a reafirmação da diversidade cultural e das identidades locais e nacionais. Assim, “são fundamentais os espaços que se constituem como sendo os de construção de identidades, o da diversidade, do encontro com o estrangeiro, do reconhecimento da distinção em ‘eu’ e os ‘outros’ (Silva 2006: 3-4). A este propósito, refira-se também Carvalho (2006), quando evidencia que uma das características que moldam a cultura globalizada é precisamente a *uniformidade versus diversidade*. Vivemos num sistema em via de unificação. Mas se, por um lado, a globalização está associada à uniformização a todos os níveis (música, arte, televisão, cinema, comportamentos, etc.), por outro lado, produz-se maior diversidade de conteúdos. Por exemplo, o consumidor tem ao dispor igualmente mais restaurantes de diversas nacionalidades: italianos, chineses, indianos, brasileiros, africanos etc., o espectador tem ao seu alcance mais livros, mais filmes etc. Assim, é duvidoso dizer-se que

há tendência para a uniformidade se instalar. Segundo a mesma fonte, a verificação com maior peso de uma ou outra característica, isto é, a tendência uniformizadora ou a tendência diversificadora será determinada por cada momento específico, por cada situação social (Carvalho 2006).

O mesmo autor enfatiza ainda o conceito “novas noções” como sendo outra das características fundamentais da dimensão cultural da globalização. A homogeneidade cultural, de língua ou de etnia são conceitos que tendem a afastar-se das sociedades actuais. Uma das características da cultura contemporânea é a substituição das noções tradicionais de cultura, identidade cultural nacional (...), pelo menos, nos países da UE (...). Apesar de se viverem confrontos ideológicos, políticos e militares como resultado da defesa de princípios considerados fundamentais, identifica-se, em oposição, a abertura a novas culturas, uma visão abrangente do mundo, um relativismo na forma de olhar o outro. A um *fundamentalismo* contrapõe-se um *cosmopolitismo* (Carvalho 2006).

O multiculturalismo, a transculturalidade são as perspectivas apontadas para se abordarem os novos contextos. Para isso, há que caminhar no sentido de alcançar um duplo conhecimento que é aprofundar o conhecimento das referências culturais de cada um e o das outras com as quais mantemos qualquer tipo de contacto.

A identidade é uma categoria que pode ser abordada relacionando-se com a questão de género, a partir da religião que se professe, pode ser construída com a contribuição da actividade profissional que uma pessoa exerce, está intimamente ligada à etnia a que o indivíduo pertence, o que inclui uma série de outras categorias tais como língua, costumes e entre outras também com a alimentação. Trata-se, portanto, de um conceito multi-facetado abordado dentro das ciências humanas e sociais.

“No processo de construção, afirmação e reconstrução das identidades sociais e culturais, a comida pode-se transformar em marcador identitário, apropriado e utilizado pelo grupo como sinal diacrítico, símbolo de uma identidade reivindicada. Parodiando o conhecido adágio de Brillat-Savarin, “diz-me o que comes e dir-te-ei quem és”, que já foi transformado em “diz-me o que comes e te dir-te-ei de onde vens” Sophie Bessis assim afirma: Diz-me o que comes e te direi qual deus adoras, sob qual latitude vives, de qual cultura nascestes e em qual grupo social te incluis. A leitura da cozinha é uma fabulosa viagem na consciência que as sociedades têm delas mesmas, na visão que elas têm de sua identidade. São assim criadas ‘cozinhas’ diferenciadas, maneiras culturalmente estabelecidas, codificadas e reconhecidas de se alimentar, das quais os pratos são elementos constitutivos. Podemos também falar de uma ‘cozinha emblemática’, ou de ‘pratos emblemáticos’, que por si só representariam o grupo. O emblema, como uma figura simbólica destinada a representar um grupo, faz parte de um discurso que expressa um pertencimento e, assim, uma identidade.”

(Canesqui e Garcia 2005: 50)

A alimentação é um factor de identidade e a cozinha de um grupo é muito mais do que um somatório de pratos considerados característicos ou emblemáticos. É um conjunto de elementos referenciados na tradição e articulados no sentido de constituí-la como algo particular, singular, reconhecível ante outras cozinhas (Canesqui e Garcia 2005: 50). Estudos registaram a forma como o alimento funciona no sistema social, ao nível da etnicidade, nacionalidade, classe, e (menos) a individualidade e género. “A etnicidade é carregada do reconhecimento da diferença num determinado grupo social. Daqui a cozinha étnica estar associada geográfica e/ou historicamente com o que come uma comunidade” (Mintz e Du Bois 2002: 209). Tudo isto permite afirmar que, tal como todas as substâncias materiais culturalmente definidas usadas na criação e na manutenção de relacionamentos sociais, o alimento serve para solidificar um grupo social e ajustar grupos separados. A alimentação, quando constituída como uma cozinha organizada, torna-se símbolo de uma identidade, atribuída e reivindicada, por meio da qual os homens se orientam e distinguem. Mais do que hábitos e comportamentos alimentares, as *cozinhas* implicam formas de perceber e expressar um determinado modo ou estilo de vida que se quer particular a um determinado grupo. Assim, o que é colocado no prato serve para nutrir o corpo, mas também sinaliza uma pertença, servindo como um código de reconhecimento social.

A construção da cozinha de qualquer unidade de pertença (seja um país, seja uma região, um grupo étnico ou outro conjunto) segue caminhos diferentes, dadas as suas condições históricas. Assim, ao analisar essas cozinhas deve-se levar em consideração o processo histórico-cultural, contextualizando e particularizando sua existência. No entanto, a questão de delimitar espacialmente uma cozinha não é tão simples como pode parecer, pois muito além das fronteiras geográficas, que seriam o seu suporte físico, ou da origem de seus elementos, ela implica a significação que é dada a certos pratos que irão caracterizá-la.

Em lugares diferentes do mundo foram desenvolvidos estudos centrados nos imigrantes, dando relevo ao papel da alimentação na construção da sua identidade individual e colectiva. Navarro (2005:44), em Espanha, dá enfoque a este aspecto quando refere que “a força das culturas gastronómicas locais está enraizada com a identidade dos povos”. No Brasil, esta componente é também defendida quando se afirma:

“A alimentação, quando constituída como uma cozinha organizada, toma-se um símbolo de uma identidade, atribuída e reivindicada, por meio da qual os homens podem se orientar e se distinguir. Mais do que hábitos e comportamentos alimentares, as cozinhas implicam formas de perceber e expressar um determinado modo ou estilo de vida que se quer particular a um determinado grupo. Assim, o que é colocado no prato serve para nutrir o corpo, mas também sinaliza um pertencimento, servindo como um código de reconhecimento social.”

(Maciel 2005: 50)

Abu-Shams (2008) num estudo sobre a alimentação de imigrantes marroquinos que vivem em Zaragoza, investigou preferências e recusas face a diversos alimentos, processos de adaptação ao novo envolvimento alimentar e as compras em lojas islâmicas e conclui que a gastronomia marroquina ocupa, entre os imigrantes, um lugar primordial na vida quotidiana como marca de identidade e cultura daquela comunidade. Desde o tipo de alimentos, como o cordeiro, as especiarias que as receitas culinárias (por exemplo *Cuscús*, *Harira*- sopa que ocupa uma forte presença dentro da comida árabe), até à recusa de alimentos verifica-se uma aproximação ao país do grupo estudado.

Assunção (2011) evidencia que a comida brasileira em Boston aparece relacionada ao ambiente doméstico onde os imigrantes viviam antes de migrarem. Os imigrantes ao se alimentarem diariamente desta comida nos Estados Unidos, criam sensações de conforto e familiaridade em uma árdua rotina de trabalho e de distanciamento de familiares, parentes e amigos.

Focalizando o caso de Portugal, o bacalhau é referido por Gil (2004) como um dos alimentos que os portugueses também transportam nas suas bagagens quando imigram.

1.5. A ALIMENTAÇÃO EM CONTEXTO DE GLOBALIZAÇÃO

O emprego generalizado de expressões como “global” “globalização, “globalizar” e “globalizante” surgiram a partir da década de sessenta do século XX.

O conceito de globalização anda, habitualmente, associado ao crescente fluxo de bens, serviços, tecnologia e capital que ocorre através das fronteiras nacionais e entre estruturas e redes de produção e comercialização internacionais. Contudo, são várias as conotações do termo, as quais variam conforme as áreas científicas dos autores. A

globalização é definida como sendo“ (...) a intensificação de relações sociais de escala mundial que ligam localidades distantes de tal maneira que as ocorrências locais são moldadas por acontecimentos que se dão a muitos quilómetros de distância e vice-versa” (Giddens 1992:45). Se para Anthony Giddens, a globalização é considerada um “distanciamento” entre o espaço e o tempo, David Harvey e o James Mittelman observaram que a globalização envolve uma “compressão” do espaço e do tempo, resultando daí a ideia de um “encolher do mundo” (Guillén 2001). Encolher o mundo é, por exemplo, na mais remota aldeia, podermos pegar num telefone celular e comunicar com o ponto mais longínquo sobre o planeta em quatro segundos. O poder da mensagem visual que os *mass media* possuem a juntar ao efeito da mais recente tecnologia, a Internet, assumem também uma força extraordinária na compressão do espaço e do tempo. Nesse instante, “o agora aqui é o agora em todo o lado” (Rodrigues 2005: 116).

Robertson Gilpin define a globalização como a interdependência crescente de economias nacionais no comércio, nas finanças, e na política macroeconómica. Também Martin Albrow define a globalização como a difusão das práticas, dos valores e da tecnologia que têm uma influência no modo vida das pessoas (Guillén 2001). Este sociólogo, combinou as perspectivas de Robertson e de Albrow, e assim definiu a globalização como “um processo que conduz a uma interdependência maior e à consciência mútua entre unidades económicas, políticas, e sociais no mundo, e entre actores em geral” (Guillén 2001: 236). Boaventura de Sousa Santos define a globalização como “o processo pelo qual determinada condição ou entidade local estende a sua influência a todo o globo e, ao fazê-lo, desenvolve a capacidade de designar como local outra condição social ou entidade rival” (Santos 2004: 334), ou seja, conforme afirma também logo de seguida, “aquilo a que chamamos globalização é sempre a globalização bem sucedida de um determinado localismo”. O localismo globalizado é o “processo pelo qual determinado fenómeno local é globalizado com sucesso” (Santos 2004: 335). É o caso da disseminação global de uma determinada especificidade, de uma identidade. Identidade essa que se afirma, acima de tudo, como visibilidade, não exactamente de si, mas dum determinado padrão de consumo: consumo de locais com práticas específicas, de bens específicos e de imagens específicas. Este modo de produção de *localismo globalizado* tem o seu reverso no *globalismo localizado* que é o “impacto específico de práticas e imperativos transnacionais nas condições locais, as quais são, por essa via,

desestruturadas e reestruturadas de modo a responder a esses imperativos transnacionais” (Santos 2004: 335). Ao localizarem-se ideologias, usos e costumes colonizam-se identidades, práticas e desejos. Segundo o mesmo autor, Portugal é um exemplo dum país socio-identitariamente periférico (se considerarmos a existência dum sistema-mundo cultural socio-identitário) no sentido em que produz unicamente globalização sob a forma de globalismos localizados (Santos 2004).

A literatura observa normalmente três dimensões da globalização: económica, política e sociocultural. Ainda que nos debates sobre a globalização haja tendência para reduzi-la à sua dimensão económica, vários são os estudiosos que alertam para o facto de ser necessário dar igual atenção às dimensões política e sociocultural.

Sobre a origem da globalização, há quem a associe desde logo ao Homem “A globalização nasce com o Homem e com a sua curiosidade e desejo de alargar horizontes” (Lopes 2001: 8). Já Giddens (2002) considera que se alguém quisesse fixar um ponto de origem específico da globalização, ele seria a primeira transmissão de rádio via satélite. A partir desse momento, a comunicação electrónica instantânea por todo o globo não é só possível, como também começa a entrar na vida de milhões de pessoas, quase imediatamente. Mas, independentemente desta ou outra teoria sobre a génese da globalização, ela é considerada uma das características da situação mundial da actualidade constituindo o fenómeno mais marcante das sociedades contemporâneas. Cada vez mais parece afectar da vida individual pelas suas consequências em todas as esferas da existência humana.

Por isso, vários autores, entre eles Anthony Giddens, consideram a globalização um “fenómeno interior”. Segundo este autor, é um erro pensar-se que a globalização só diz respeito aos grandes sistemas, nomeadamente a ordem financeira mundial. A globalização não é apenas uma coisa que circula por aí, distante e afastada de nós. É também um ‘fenómeno interior’ que influencia aspectos e internos e pessoais das nossas vidas (Giddens 2002). Do exposto, torna-se evidente que a globalização não pode ser encarada segundo uma única vertente, nem de um modo simplista ou linear. Tem antes que ser percebida como um processo multidimensional e algo complexo presente em todas as dimensões da actividade humana: na saúde e no modo de vida, na qualidade do meio-ambiente e das relações sociais, na economia, tecnologia e política. Por isso se fala frequentemente de “globalizações” em vez de “globalização”.

Sobre a globalização são adoptadas geralmente duas posições: uma negativa e outra positiva. A globalização é vista como uma força benéfica por uns, na medida em que sob o ponto de vista económico “beneficiou os países que souberam tirar partido dela, procurando novos mercados para as suas exportações e atraindo o investimento estrangeiro” (Stiglitz 2002: 299); simultaneamente, é contestada por outros pelo facto de ela ser responsável pelo desemprego de um grande número de pessoas, nomeadamente os mais pobres, de dar lugar a uma sensação de impotência às pessoas, perante forças que escapam ao seu controle e ainda, por via da globalização, se assistir à erosão das culturas dos povos (Stiglitz 2002). Relativamente às desigualdades que são atribuídas a este fenómeno, Boaventura Sousa Santos também as evidencia quando afirma que as novas desigualdades sociais (...) têm vindo a ser amplamente reconhecidas mesmo pelas agências multilaterais que têm liderado este modelo de globalização como o Banco Mundial e o Fundo Monetário Internacional. Nas últimas duas décadas cinquenta e quatro dos oitenta países menos desenvolvidos viram o seu PNB *per capita* decrescer nos anos oitenta (Santos 2001). No que se refere à dimensão sociológica da globalização, segundo a mesma fonte, a especificidade das culturas locais e nacionais está em risco para alguns autores, mas para outros a globalização tanto produz homogeneização como diversidade. A propósito de transformação de contextos locais, Guiddens (2002) defende que a tradição não desaparece, mas muda o seu estatuto.

De uma maneira simplificadora pode então afirmar-se que temos, por um lado, discussões que vêm possibilidade de o mundo se conformar num só, como um todo homogéneo regido por regras económicas, culturais e políticas únicas; por outro lado, assiste-se com frequência a um certo repúdio pela globalização que surge da iniquidade que ela própria produz, e da preocupação de que as culturas locais sejam suprimidas.

Em matéria alimentar, nas últimas décadas, em vários países e regiões do planeta, observou-se um crescimento de produção e produtividade em todos os elos das principais cadeias agro-industriais produtoras de alimentos: agricultura, pesca, indústria, serviços etc. O progresso dos meios de transporte, aliado às modificações geopolíticas mundiais, tem acelerado o livre comércio de mercadorias, entre as quais se destacam os alimentos. Estas condições levaram a um crescimento extremamente rápido da disponibilidade alimentar nos países. A troca do alimento através das regiões, das nações,

e dos continentes ocorreu através dos séculos, no entanto o estudo do relacionamento entre o alimento e a globalização é relativamente novo.

Globalização da alimentação significa, “uma série de processos, em boa medida veiculados, que tendem dar uma dimensão global à alimentação, o que inclui a produção e o consumo” (Navarro 2005: 42). É comum afirmar-se que as forças da globalização caminham para a mudança de hábitos dos consumidores mundiais determinando uma tendência para a homogeneização. De facto, existe uma universalidade de produtos que caminham para a convergência, não só económica, mas também cultural e social. Entre esses produtos destacam-se os bens alimentares. O consumidor absorve padrões, estilos, modas, os quais são difundidos como mercadorias globais. E, neste sentido, pode dizer-se que existe uma instância de carácter homogéneo no contexto alimentar.

A primeira implicação das trocas gastronómicas prende-se, desde logo, com a crescente diversidade e disponibilidade de alimentos. Isto aconteceu principalmente a partir da segunda metade do século XX, quer em Portugal, quer nos restantes países europeus. Mas implicações da globalização das trocas gastronómicas ultrapassam a questão da disponibilidade de alimentar e alcançam outro domínio, que é a maneira como as pessoas interagem com novos alimentos, com novas práticas. E aqui, a tónica são os efeitos da globalização alimentar sobre as pessoas, isto é, no seu modo de (con)viver (com)o fenómeno.

As trocas de informação sobre práticas alimentares, passando de nível local para mundial, causam confrontações culturais entre grupos sociais. Estas confrontações são percebidas como uma tentativa natural de o indivíduo (re)organizar o seu esquema mental face a novas práticas. “Se a ‘imigração das ideias’, como diz Marx, raramente se faz sem dano, é porque ela separa as produções culturais do sistema de referências teóricas em relação às quais as ideias se definiram, consciente ou inconscientemente (...)” (Bourdieu 1994: 7).

Do encontro entre diferentes culturas alimentares, pode resultar um processo de absorção ou rejeição, ou nenhum destes dois, emergindo antes desse encontro uma readaptação ou recriação de novas práticas. Segundo Lambert (2005), a absorção das práticas alimentares pode ter na base um modelo sociológico de imitação e distinção. Relativamente ao processo de imitação e distinção, o mesmo autor considera que os grupos sociais dominados (pobres, rurais, países em desenvolvimento) tendem a imitar os

grupos sociais dominantes (ricos, urbanos e ocidentais). Classes abastadas ocidentais tornam-se modelo para as populações pobres de países em desenvolvimento. Segundo a mesma fonte, a procura de uma distinção do resto da população, leva os mais ricos a preferirem o exotismo como sinal de ostentação. Nesta linha de pensamento, vem a propósito salientar que, “a abundância e o cerimonial da mesa são frequentemente utilizados como manifestações de poder e de diferenciações sociais” (Fernandes 1997: 12). Verifica-se então que, se por um lado existe um processo adaptação de diferentes gastronomias aos hábitos dos consumidores que as importam e uma aproximação de condutas por parte de classes mais pobres às classes com maior poder, por outro lado, as classes mais abastadas ou consideradas de nível mais elevado, procuram preservar e promover as suas tradições e cenários sociais (caracterizadores da sua classe) que lhes conferem distinção. Deste modo, o alimento opera na vida quotidiana como elemento poderoso capaz de promover proximidade e simultaneamente distanciamento entre grupos e classes sociais.

A rejeição alimentar é uma prática observada em grupos, etnias e países e pode apresentar um carácter mais ou menos extremo, conforme a maior ou menor impermeabilidade manifestada a práticas alimentares diferentes. Lambert (2005), baseado num estudo sobre as evoluções dos comportamentos alimentares em França, salienta a rejeição dos franceses ao modelo alimentar americano. Essa rejeição é igualmente reforçada pelos europeus dos países mediterrânicos quando defendem a dieta mediterrânica, acentua ainda o mesmo autor. A rejeição a certos alimentos confirma-se, também, em etnias e grupos arreigados a convicções e crenças que conferem valor simbólico ao alimento. Recorde-se, novamente, algumas tradições religiosas indianas onde a vaca é tida como entidade sagrada, que rejeitam a carne deste animal, os adeptos de dietas vegetarianas puras que não fazem uso na sua alimentação de nenhuma espécie de carne ou seus derivados e os comensais macrobióticos que dão preferência aos grãos como principal fonte proteica.

O processo de rejeição alimentar pode não ser assumido de forma tão radical como a acabada de explanar. Uma cultura alimentar mundializada não implica a extinção das manifestações alimentares locais. Duas (ou mais) culturas alimentares podem co-habitar, dando origem tanto a processos de alimentação com traços lineares comuns às duas culturas como o encontro entre alimentações distintas pode constituir um reforço

na promoção de sistemas alimentares tradicionais. Este ponto de vista é apoiado por Kaplan e Carrasco, que com base nas suas investigações, evidenciam que, se por um lado, a alimentação é um elemento de identidade (com a aplicação rigorosa de regras alimentares), por outro, também sofre readaptação (Cerdeño 2005). Daí as adaptações culinárias, que cada indivíduo aceita, quando se confronta com práticas alimentares distintas. Também, de acordo com Fischler (1998), a culinária dos restaurantes estrangeiros faz a sua comida típica com o molho da cozinha receptora (Gracia 2002). Estas adaptações, afectam não apenas os produtos ou os sabores, mas também as estruturas profundas da culinária de origem. Tais alterações constituem adaptações às estruturas culinárias do país receptor e ao fazê-las são introduzidos novos pratos na culinária do país estrangeiro, preservando algumas características da culinária de origem. Produz-se a nova versão de um prato (Gracia Arnaiz 2002). Por exemplo, há a pizza na sua versão original, a italiana, na versão brasileira, na versão norte-americana e assim por diante. Estas versões já foram absorvidas, readaptadas e afastam-se da original. Porém há uma essência da piza: a massa, o tomate, os orégãos e o queijo. Fischler, nomeia esta diluição das características genuínas em benefício do consumo em massa como o “mínimo denominador comum” (Gracia Arnaiz 2002). Há uma retradução dos pratos típicos, os quais sofrem metamorfoses até se adequarem ao consumidor global. Surgem assim novas variantes alimentares devido à simbiose estabelecida entre dois modelos alimentares diferentes. As alterações alimentares verificadas tendem a afectar sobretudo aspectos periféricos de um prato. Assim, “Os efeitos das tradições sobre os distintos tipos de alimentos são diferentes. Em geral afectam menos as componentes básicas da dieta, por exemplo o tipo de gordura utilizada, que condiciona os sabores, os hidratos de carbono (trigo, arroz, etc.), mas penetram mais facilmente nos “contornos” da alimentação: bebidas, aperitivos, saladas, acompanhamentos, molhos, etc” (Navarro 2005:44). Quer isto dizer que, ainda que a globalização da alimentação enfrente a força das culturas gastronómicas locais como prova de autenticidade e de coesão social, tal força nem sempre se assume como um bloqueio total.

Alicia Navarro utiliza o conceito *glocalização* para expressar as ideias atrás expostas. Diz a autora, que a “*glocalização* é o resultado da combinação dos termos ‘*globalização*’ e ‘*localização*’, algo assim como os efeitos de duas tendências que se interaccionam dando lugar a uma situação complexa e diversificada, com múltiplos segmentos

diferenciados, e portanto múltiplas oportunidades” (Navarro 2005:45). Isso é o que sucede na alimentação mundial, devido a uma mescla contínua de processos de globalização que convivem com mecanismos de valorização dos produtos locais que cada vez têm mais importância. Esta autora, no artigo sobre *“Inmigración y Glocalización de la Alimentación”*, dá-nos conta de que o rápido crescimento da imigração em Espanha está a introduzir alterações na alimentação relacionada com os processos de globalização e está a favorecer a fusão da cultura gastronómica espanhola com a dos países de origem dos imigrantes.

Os fluxos migratórios merecem uma menção especial dentro do processo de globalização da alimentação, pois eles têm sido, ao longo da história, responsáveis pela chegada de novos alimentos e de novos hábitos alimentares aos países de acolhimento.

“À semelhança do que aconteceu com os portugueses que quando emigraram levaram o bacalhau, o azeite, o feijão, também os imigrantes precisam de dispor dos seus próprios produtos alimentares, quer para situações ocasionais de convívio, quer de forma generalizada quando já possuem determinados recursos.”

(Gil 2004: 1)

As dificuldades no novo meio determinam a coesão do grupo em que se reforçam as relações endógenas face às práticas externas. É o que acontece quando o indivíduo emigra: o grupo participa na sociedade de recepção através de si próprio revalorizando o seu modelo alimentar (Martín 2003). A abertura de restaurantes e de produtos alimentares oriundos do país de origem, para além de funcionar como estratégia económica, espelha esta valorização.

De facto, “entre os casos mais paradigmáticos da globalização da alimentação encontra-se a comida chinesa e italiana, possivelmente as mais internacionalizadas, que se têm espalhado pelo mundo seguindo o rasto desses imigrantes: primeiro circunscritas às bolsas de imigrantes, e depois estendendo-se ao conjunto da sociedade” (Navarro 2005: 43). Efectivamente, as grandes correntes de imigrantes são determinantes no estabelecimento de alguns fluxos de matérias-primas, e da expansão de culturas gastronómicas, tanto através das comidas confeccionadas em casa como em restaurantes, cujo uso acaba por se alargar a toda a população.

Maria Proença Gil reforça esta ideia quando afirma que em Portugal, “durante muito tempo, as cozinhas de outros países foram encaradas como qualquer coisa de exótico, algo que se olhava de fora, com uma postura repleta de ideias pré-concebidas.

Neste momento parece-me estar a ocorrer uma mutação. As gastronomias internacionais são postas à nossa disposição pelos imigrantes” (Gil 2004:1). Relativamente às novas matérias-primas que podem ser observadas (por via do fenómeno migratório), Alícia Navarro, reportando-se à realidade do país vizinho, acentua também que nunca algumas gamas de produtos exóticos haviam chegado antes, sobretudo a circuitos restringidos do mercado espanhol.

“A presença de imigrantes em Espanha e sua dispersão geográfica por áreas rurais aceleraram a distribuição por todo o território e potenciaram a alteração dos hábitos alimentares da população espanhola, que está também alcançando os pequenos núcleos.”

(Navarro 2005: 45)

A expansão de culturas gastronómicas, através das comidas confeccionadas em restaurantes, faz-se à custa da proliferação de comércios especializados em produtos originários e tradicionais dos diferentes países. Assim, “a expansão de uma restauração tradicional dos países de origem dos imigrantes, que está tendo um autêntico *boom* tanto em segmentos de comida barata como entre os mais sofisticados e selectos, é um instrumento eficaz na expansão de alimentos de outras áreas geográficas” (Navarro 2005: 45). Seguindo a mesma autora, estes restaurantes também são frequentados, por outros cidadãos, para além dos oriundos do país, estando, assim, a converter-se numa forma de dar a conhecer as diferentes culturas gastronómicas. Salienta, ainda, aquela autora, que a expansão de restaurantes especializados noutras culturas gastronómicas está a ser rápida, convertendo-se numa forma de fixação da população imigrante em Espanha, através da criação de empresas por imigrantes. Gil (2004), reportando-se à realidade portuguesa, perspectiva de forma semelhante esta questão, vincando o factor económico, como uma estratégia subjacente à abertura de restaurantes e de lojas de produtos alimentares originários e tradicionais dos diferentes países. Na verdade, para muitos imigrantes, a abertura de um restaurante ou de uma loja de produtos alimentares é uma forma de inserção no mercado de trabalho.

Mas, se por um, lado as gastronomias internacionais são postas à disposição do país de acolhimento pelos imigrantes, por outro lado a população imigrante introduz na sua alimentação produtos e pratos do país de acolhimento. Segundo Navarro, em Espanha, isso faz-se até com alguma rapidez. Esta tese também é confirmada no estudo efectuado pelo Ministério da Agricultura, Pesca e Alimentação (2004) sobre os hábitos

alimentares dos imigrantes em Espanha, quando regista que mais de metade (50,9%) das bebidas e alimentos ingeridos pelos imigrantes é espanhola. Nesse estudo, entre outros aspectos que resultam da simbiose dos imigrantes com os hábitos alimentares dos espanhóis também ressalta a introdução de pratos espanhóis na alimentação dos imigrantes que, simultaneamente, consideram a *paella*, um dos pratos emblemáticos de Espanha, o melhor da comida espanhola. Ainda segundo este estudo, os imigrantes, embora preservem os seus costumes, têm-se integrado de forma considerável na cultura espanhola. Por outro lado, Navarro chama a atenção para a presença de imigrantes no serviço doméstico que cada vez mais introduzem elementos das suas culturas gastronómicas no consumo das famílias, uma vez aprendidas as chaves da gastronomia espanhola. Algo parecido pode afirmar-se dos casamentos mistos, e os que acabam convivendo, fundindo-se as duas culturas gastronómicas. Tudo isto dá lugar a uma fusão das culturas gastronómicas do país anfitrião e dos múltiplos países de origem dos imigrantes. Segundo Navarro (2005) este fenómeno reconhecido como um facto altamente positivo para a gastronomia é uma das expressões mais afortunadas da ‘glocalização’ da alimentação, como mecanismo que globaliza especialidades locais.

Sobre o comportamento dos imigrantes relativamente à aquisição de alimentos, considera a mesma autora espanhola que está, sobretudo, muito condicionado pela capacidade aquisitiva da população imigrante e pela valoração que em cada país de origem se concede à alimentação, sendo apreciável uma tendência para produtos de baixo preço. Quanto à adaptação daquela população aos hábitos alimentares ao país de acolhimento tende a ser determinado pelo tempo de permanência do imigrante no país de acolhimento. Assim, “podemos distinguir dois momentos. Há, num primeiro momento, aquele imigrante que vem sozinho para Portugal, que não se encontra enraizado e que, de uma forma geral, se integra e segue os nossos padrões alimentares. Não quer acentuar a sua diferença. Logo aqui, se coloca também a questão dos recursos disponíveis. Posteriormente, num segundo momento, quando a família se instala e se formam pequenas comunidades, a alimentação surge como factor de identidade. O imigrante possui já uma segurança que lhe permite marcar a sua diferença” (Gil 2004:1).

Torna-se oportuno referir três estilos alimentares¹¹ identificados por Calvo (1982), cujas características estão relacionados com o grau de integração sociocultural do imigrante no novo meio (Cerdeño 2005 e Crenn 2010). O *estilo alimentar dicotómico, dual* e de *total adaptação*. As características apresentadas por cada um deles resumem-se aos seguintes pontos.

- Estilo alimentar dicotómico. Nesta situação, os imigrantes adoptam conteúdos e práticas e comportamentos próprios da alimentação quotidiana da sociedade de inserção, embora também mantenham e revitalizem práticas originárias readaptadas (especialmente em ciclos festivos e unidas a motivos religiosos);

- Estilo alimentar dual. Baseia-se numa mescla de alimentos originários e de destino, alcança-se um maior grau de indefinição e existe um menor autonomia alimentar motivada por factores económicos e culturais, e, portanto, um maior risco para perder as práticas alimentares originárias;

Para que estes dois estilos não se confundam, dá-se como exemplo do estilo alimentar dual quando existe readaptação e/ou transformação de um prato com introdução de novos alimentos, condimentos ou modos de confeccionar, desvirtuando as características do prato original. No estilo dicotómico preservam-se as diferenças entre dois hábitos e práticas alimentares (do país de origem e de acolhimento - introdução de alimentos, condimentos, formas de confeccionar, etc.), existindo uma nítida fronteira nas práticas alimentares adoptadas, embora sejam ambas praticadas.

- Estilo alimentar de total adaptação, (anómico). Os imigrantes mostram uma completa integração na sociedade de inserção e, portanto, produz-se um desmantelamento das estruturas e elementos alimentares de origem sem possibilidade de levar a cabo uma substituição equilibrada e progressiva. Esta situação gera uma perda radical da cultura alimentar. O que os distingue esses três estilos é o grau e as formas de hibridismo verificadas entre os dois conjuntos em que movem os imigrantes: a sociedade de partida e a sociedade de chegada.

Apoiada em Bourdieu (1994), pode dizer-se que cada um dos estilos significa a capacidade que o imigrante possui para separar as produções culturais do sistema alimentar de referência do novo sistema alimentar, em relação ao qual as suas ideias

¹¹ Calvo sugere os termos de “estilos alimentares” ao invés do termos “estruturas alimentares” como estritamente havia sido proposto por Levi-Strauss.

foram (re)definidas. “O posicionamento em cada um dos estilos alimentares serve para marcar o grau de integração sociocultural do colectivo imigrante” (Cerdeño 2005:18). A inclusão de procedimentos, ingredientes ou pratos da sociedade de recepção pode reflectir, segundo alguns autores, por exemplo para Calvo (2002) e Navarro (2005) o grau de integração social do imigrante ao novo contexto e a reconstrução de uma nova identidade alimentar readaptada.

A alimentação constituiu um elemento identitário de um povo e, neste sentido, parece lógico que os colectivos de imigrantes não abandonem certas práticas alimentares. Consequentemente, os hábitos alimentares firmemente enraizados nunca são totalmente ignorados; não obstante, como também já foi salientado, a inserção dos imigrantes num novo meio pode produzir readaptação nos seus próprios estilos alimentares. Ao mesmo tempo, a presença dos hábitos alimentares da população imigrante também se repercute no país de recepção. Esta circunstância manifesta-se com a introdução de novos produtos alimentares no mercado. Daí que, em determinadas ocasiões, a população autóctone se sinta atraída por estes produtos e os adquira para os consumir em sua casa ou acorra a restaurantes especializados em preparar estes alimentos, ou ainda, influenciada pela novas práticas tenda a reproduzi-las.

A relação entre os modelos alimentares e a população imigrante conta com um grande número de aspectos que é preciso analisar. Em primeiro lugar, nem tudo o que se pode comer é consumido pelo homem e, portanto, procede-se desde logo a uma selecção de alimentos. Nesta selecção há grupos que procuram produtos que outras rejeitam. De facto, “existe uma enorme variedade de recursos que podem ser considerados comestíveis pela espécie humana, mas simultaneamente aparece uma notável diversidade entre os povos no momento de catalogar os recursos como comestíveis ou não comestíveis (Cerdeño 2005:20).

Tabela 2 - Posicionamento alimentar por zonas geográficas

| ALIMENTO | COMESTÍVEL | NÃO COMESTÍVEL |
|-----------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| Insectos | América Latina, Ásia, África | Europa Ocidental, América do Norte |
| Cão | Coreia, China, Oceânia | Europa, América do Norte |
| Cavalo | Portugal, França, Bélgica, Japão | Grã-Bretanha, América do Norte |
| Coelho | Portugal, França, Itália, Espanha | Grã-Bretanha, América do Norte |
| Caracóis | Portugal, França, Itália | Grã-Bretanha, América do Norte |
| Rã | Espanha, França, Ásia, Portugal | Europa e América do Norte |
| Macaco | Cabo Verde e outros países africanos | Europa |
| Vaca | Europa, África, América | Ásia (Índia) |

Fonte: (Cerdeño 2005) adaptado

Cada sociedade dispõe de regras não escritas sobre as suas práticas alimentares. Estas regras configuram e constituem um elemento de identificação social e cultural como pertença a um grupo e em contraste com os restantes. Por isso é assumido por Fernandes (1997: 8) que “a análise da comensalidade, na medida em que considera as diversas situações sociais, acaba por envolver uma abordagem acerca da própria sociedade”.

Em concordância, também Saramago (2005: 29) acentua que “o universo da alimentação dá valiosas informações sobre a sociedade e sobre as relações complexas que ocasiona”.

Dado o significado simbólico dos alimentos, resulta fácil identificar as pessoas segundo o que comem. Em consequência, a alimentação serve de signo entre aqueles que a compartilham, pois constitui um indicador de pertença, e também de exclusão. Num país cujo colectivo de imigrantes se configura um grupo heterogéneo com características muito díspares nos seus comportamentos, e também nos seus hábitos alimentares, parece claro que os modelos alimentares adoptados representem igualmente essa diversidade. Numa perspectiva conceptual, as principais diferenças alimentares entre os colectivos de imigrantes pode ser explicada atendendo a dois modelos básicos: ao “modelo condicionado pelas disponibilidades e ao modelo de integração social” (Cerdeño 2005: 20-21). Veja-se a explicação oferecida para cada um dos modelos.

- *Modelo condicionado pelas disponibilidades.* Este modelo é explicado em torno de dois factores:

1º - Da limitação de recursos económicos por parte dos imigrantes. Os imigrantes que chegam de países menos desenvolvidos vêm em busca de melhores condições de

vida; assim, tentam incorporar-se no mercado laboral nas actividades que requerem menos qualificação (construção, serviço doméstico e hotelaria). A escassez de recursos económicos que caracteriza uma parte importante dos imigrantes gera estratégias de substituição para dar resposta à necessidade de alimentação, embora os elementos centrais do modelo alimentar se tentem manter. Por exemplo, os imigrantes muçulmanos podem comprar as verduras e os produtos lácteos em estabelecimentos que consideram baratos porque esta comida não recebe uma categorização social elevada na sua dieta ao nível de outros alimentos. Já as carnes *halal*¹², são muito valorizadas e compram-se em estabelecimentos específicos embora o seu custo seja maior.

2º - Da limitação de alimentos do seu país de origem, no mercado. As dificuldades para encontrar determinados alimentos e bebidas também condicionam este modelo. A população imigrante em Espanha tenta continuar os procedimentos do seu país de origem (há muçulmanos que cozem o pão no forno que trouxeram especificamente de Marrocos), no uso de determinados ingredientes, (no caso de Espanha cada vez existem mais redes de abastecimento de produtos alimentares de origem ou os imigrantes trazem alimentos dos seus países quando ali viajam) ou inclusivamente, recorrem a pratos originários que se apresentam pré-cozinhados e se comercializam em estabelecimentos especializados (Cerdeño 2005). Posto isto, pode afirmar-se que o *Modelo condicionado pelas disponibilidades* explicado pela limitação de recursos económicos dos imigrantes e pela limitação de alimentos do seu país de origem, no mercado dificulta a aquisição de alimentos.

Modelo de integração social: Este modelo evidencia características sociais dos actuais imigrantes como elemento de abertura que facilita a integração sociocultural do imigrante. Por exemplo, a tendência para a elevada qualificação dos actuais imigrantes serve para competir laboralmente em igualdade de condições com a população do país receptor e esse facto produz uma rápida abertura das fronteiras culturais (coexistência da cultura de origem e da acolhida) (Cerdeño 2005). Diz o autor, “que a situação alimentar se organiza com base nesta dualidade. Assim, na reorganização deste modelo convivem produtos alimentares de origem - pratos de alto valor simbólico ou *pratos totem* que são muitas vezes representativos para os imigrantes e alimentos da sociedade de destino”

¹² “A palavra *halal* significa permitido, autorizado, saudável e é aplicada aos alimentos e bebidas indicando que resultam aptos para os muçulmanos” (Cerdeño 2005: 14)

(Cerdeño 2005: 21). Deste modo, existe uma fácil combinação e alternância de alimentos e bebidas e inclusive surge uma mescla de modelos alimentares a partir de receitas provenientes das culturas exógenas misturadas com alimentos endógenos ou vice-versa.

2. ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

As referências sociais tornaram-se importantes na maneira de promover e de conduzir acções de saúde. Nas referências sociais da saúde inscrevem-se aquelas que estão na origem da noção de saúde pública, como objectivo, nascida com a luta contra as epidemias. “Terá sido há cerca de 4000 anos que se iniciou o planeamento em saúde pública, quando as primeiras cidades do Vale do Indo desenharam (e construíram) os primeiros sistemas cobertos de esgotos” (Rosen cit.por Almeida 2010: 80). De acordo com Turnock (2004), citado pelo mesmo autor são cinco as imagens societais da Saúde Pública conforme as suas dimensões: Saúde Pública como sistema social; Saúde Pública como profissão; Saúde Pública como método de intervenção (i.e.,corpo de conhecimento teórico e prático); Saúde Pública como serviço público, assegurado por agências e organismos do Estado; Saúde Pública como saúde do público (i.e., desfecho pretendido). Cada uma destas dimensões não pode ser vista isoladamente; são apenas diferentes vertentes que trabalham num objectivo comum – a saúde individual e colectiva. Como dizia Gonçalves Ferreira, considerado o pai da saúde pública em Portugal, não é fácil dar uma definição sucinta e clara de Saúde Pública porque o seu significado varia com o período histórico e o grau de evolução da sociedade a que diz respeito. Tem como característica essencial o estudo e a solução dos problemas que interessam a saúde dos indivíduos integrados no meio em que vivem (Ferreira 1978). A Saúde Pública, como objectivo, ainda hoje pode ser entendida da mesma forma - “uma ciência e uma arte de prevenir a doença, prolongar a vida, e melhorar a saúde, a vitalidade mental e física dos indivíduos por meio acções organizadas da comunidade (...) com a finalidade do diagnóstico precoce e tratamento preventivo das doenças, assim como pôr em execução medidas sociais convenientes para assegurar a cada membro um nível de vida adequado, para que cada indivíduo possa usufruir do seu direito inato à saúde e à longevidade” (Ferreira 1978:5). É bom lembrar que, apesar de actualmente, principalmente nos países do norte, o enfoque de actuação da saúde pública se centrar nos riscos e nas ameaças

para a saúde que as sociedades contemporâneas promoveram ((in)sanidade ambiental, estilos de vida (des)ajustados, (in)segurança)), mantêm-se os problemas que estiveram na base das preocupações da “velha” saúde pública. Independentemente da natureza dos problemas que subajazem às características de uma nova e/ou velha saúde pública qualquer que seja o alvo da sua atenção perfilha-se a ideia dos autores recuperados por Almeida (2010:81): “a estratégia *major* de intervenção em saúde pública consiste na prevenção (Turnock 2004; Aschengrau e Seage III, 2008) que tem como resultado os não – acontecimentos” (Turnock 2004; Stanhope e Lancaster 2011).

A nova saúde pública, como um novo projecto social, é uma forma de conhecimento e de poder orientada para a regulação e vigilância da saúde dos indivíduos e da sociedade como um todo. A natureza sistémica da saúde pública e a sua dimensão de desfecho pretendido (“saúde do público”) conferem-lhe a ideia de “movimento”. Um movimento, que transparece “o sonho disciplinar o mundo” (Nunes 2012:11); neste movimento apela-se à responsabilidade individual e colectiva. Tal como refere Silva num artigo que se centra na saúde comunitária como participação numa estratégia reguladora (sd: 2), “os serviços de saúde são instados a partilhar o poder com os outros sectores, as outras disciplinas e, sobretudo, com as próprias pessoas (WHO 1986: 4)”.

Através dum vasto leque de conhecimentos que dominam as práticas sociais quotidianas, a alimentação é alvo de várias e novas estratégias de saúde e de controlo do risco. Procura-se alcançar uma consciência alimentar saudável através de medidas de prevenção individual com a adopção de estilos de alimentares saudáveis e outros comportamentos que se requerem próprios do considerado saudável. No sentido de assegurar uma alimentação adequada, surgem inquietações quanto à qualidade digestiva dos alimentos que são complementadas por preocupações sobre o efeito a longo prazo, de substâncias nocivas dos mesmos para a saúde humana. O incentivo para a diminuição do consumo de certos alimentos - que podem estar ligados ao aparecimento de determinados tipos de cancro e para o aumento do consumo de outros alimentos que os podem ajudar a prevenir, são exemplos dessas preocupações.

Neste enquadramento, a ligação entre a alimentação e saúde, faz parte não só do imaginário dos profissionais, como também do da população em geral. Sobre esta relação os indivíduos constroem representações em relação a múltiplos parâmetros. Em França, Poulain (2002), no estudo desenvolvido sobre a alimentação e as suas representações

conclui que os grandes grupos dos alimentos não são percebidos de forma única. Os alimentos foram considerados de forma positiva ou negativa conforme se consideravam bons ou essenciais, ou maus para a saúde, sendo hierarquizados de acordo com as concepções (...). Também Lambert *et al.* (2005) salientam a conclusão de estudos em que grande parte de indivíduos associava comportamento alimentar equilibrado ao aumento do consumo de produtos com composição nutricional diminuída (menor quantidade de lípidos ou glícidos, por exemplo) e com composição nutricional reforçada (alimentos enriquecidos em cálcio ou ferro, por exemplo). O modismo dos produtos *light* e o aparecimento de produtos considerados substitutos de refeições impulsionaram o desenvolvimento de indústrias alimentares dedicadas à produção de alimentos funcionais. Esse conjunto de alimentos flutua entre os alimentos e os medicamentos. Estas ou outras representações sobre os alimentos e também as representações associadas aos tipos de cozinha e formas de cozinhar são essenciais para a concepção de acções de educação alimentar.

Também a noção de segurança alimentar pode ter diferentes representações. Segundo estes autores, os alimentos devem garantir a ausência de substâncias patogénicas e tóxicas na sua composição. Segundo os mesmos autores, quando preocupações estéticas são consideradas, a quantidade energética e o equilíbrio nutricional do que é consumido, apresentam-se como pensamentos dominantes nos discursos verbalizados sobre alimentação e saúde. Outros discursos revelam que os alimentos deverão ter na sua composição substâncias anti-oxidantes, ligando estes constituintes ao aumento da longevidade e conservação da juventude. Importa abrir aqui um ponto de reflexão para questionar os sentidos que fundeiam a construção do conceito de alimentação saudável.

2.1. REPRESENTAÇÕES DA ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

Nas últimas décadas, a OMS tem vindo a sublinhar o desequilíbrio alimentar das nossas sociedades e a construir uma ideologia de responsabilização pela saúde em que o equilíbrio nutricional parece elemento dominante (Ministério da Saúde 2004).

Ao nível das práticas sociais, esta influência tem-se traduzido em medidas legislativas destinadas a enquadrar e fiscalizar os produtos alimentares, e à criação e implementação de programas na área de alimentação, motivando todos para um mesmo objectivo: a saúde pela alimentação. Procura-se que dentro dos parâmetros definidos, os alimentos disponíveis sejam sãos e acompanhados de informação sobre os seus constituintes. Paralelamente, acções de tipo educativo são dirigidas aos diferentes grupos da população, centrando a sua informação nos princípios de uma alimentação saudável (a Nova Roda dos Alimentos) e nos erros alimentares a evitar como prevenção de determinadas doenças (do aparelho circulatório e diabetes, nomeadamente).

A publicidade apropriou-se do discurso técnico-científico utilizando-o para adicionar ao produto alimentício não só a noção de carácter preventivo da doença, como também de carácter terapêutico. A introdução recente (meados da década de 80 do século XX) do conceito de alimentos funcionais ¹³ é uma das ideias que incorpora o carácter terapêutico do alimento.

No entanto a escolha de uma alimentação saudável está longe de depender apenas dos conhecimentos sobre os nutrientes que constituem os alimentos ou de regras básicas científicas de uma alimentação racional. Comemos alimentos e não nutrientes. Assim, o constructo *alimentação saudável* não se restringe apenas à influência do pensamento organicista e biológico. Para compreender as escolhas alimentares humanas é necessário uma abordagem que lhe liberte o sentido da influência exclusiva do pensamento biomédico, técnico-científico dominante. É necessário descobrir o sentido que elas têm para os seus praticantes, o chamado conhecimento leigo. Em Silva (s.d.:6) é evidenciada a ideia de Williams *et al.* (1994) por reconhecer que o conhecimento leigo não é apenas um conhecimento feito de “irracionalidades” que oferecem resistência à adopção da mensagem racional; ele é um outro tipo de conhecimento cuja “racionalidade” é subjectiva, biográfica, feita da interpretação e da procura do sentido da vida”. Os discursos e lógicas conceptuais que norteiam aquelas relações são distintos. A nutrição e a saúde estão presas a uma racionalidade objectivada, traduzida por situações de morbidade e mortalidade ligadas à alimentação. As relações entre alimentação e

¹³ Um alimento funcional é um alimento natural ou enriquecido com aditivos alimentares - vitaminas, ómega 3, antioxidantes, fibras alimentares, probióticos, entre outros – que possam contribuir para a manutenção da saúde e redução do risco de doenças (Faria *et al.* 2011).

comportamento alimentar e sociedade penetram numa dimensão intersubjectiva, valorizando referências e contextos sociais.

A objectivação das consequências de uma relação negativa entre a ingestão de nutrientes e as necessidades individuais, traduzidas em desequilíbrio nutricional ou doença remetem para uma alimentação vigiada. A alimentação é norteada pelo “adequado e correcto” para a saúde, é calculada pelos diversos limites biológicos. É balizada por acções ditas de saúde pública, que colocam a tónica sobre os comportamentos. É pois com base nestes princípios racionais que surge o conceito de alimentação ideal. Fichler (1994) corrobora o que acabou de ser dito, ao defender que a alimentação ideal está condicionada por uma série de restrições e deveres - o dever do equilíbrio e variedade, da atenção, do esforço, da racionalidade. As práticas alimentares, regem-se assim, pela norma da razão. Uma racionalidade que em boa medida é veiculada pelas Ciências da Nutrição e da Saúde Pública.

Mas ao lado do conceito de alimentação ideal, regido pelos princípios da saúde, emerge um conceito de alimentação real. O conceito de alimentação saudável pode surgir pois com um duplo sentido. E foi também assim que ele surgiu num estudo que visou conhecer as concepções dos profissionais de saúde (médicos, enfermeiros, nutricionistas, entre outros), no Brasil. Por um lado, tem-se uma concepção ancorada no saber biomédico, destacando a importância dos diferentes nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerais, fibras e água), para responder às exigências biológicas do ser humano, enquadrada num conceito ideal. Por outro lado, surgem discursos orientados por elementos socioculturais e da adequação ao factor económico, um conceito real, isto é, que faz a correspondência entre as recomendações científicas e a realidade social (Silva *et al* 2002 e Silva *et al* 2006). Na verdade, as práticas alimentares não se regem apenas pela lógica da razão, e a normatividade social a que essas mesmas práticas estão sujeitas não é simples e linear, mas antes complexa e contraditória. Independentemente da informação disponível sobre as relações entre alimentação e saúde, as pessoas gerem as suas opções alimentares em função do gosto, das representações e significados dos alimentos, dos valores e do prazer que o acto de alimentar proporciona, entre muitos outros aspectos que já foram aprofundados.

Silva *et al.* (2006: 3), baseadas em vários autores, evidenciam alguns factores que influenciam as escolhas alimentares.

“As práticas tendem a seguir a lógica publicitária e a lógica do gosto/prazer que o alimento propicia, defendendo como bons os alimentos que se consomem mais frequentemente (e nos quais se incluem alimentos bons e maus, segundo as normas da saúde pela nutrição). O preço dos alimentos também condiciona a escolha de classes mais desfavorecidas. A moral da alimentação saudável parece estar completamente ausente das preocupações e práticas dos grupos de população em situação de grande precariedade económica e social.”

A análise das representações sociais dos discursos analisados por Garcia (2005), sobre alimentação e saúde, mostra a existência de uma mobilidade observada nos relatos e na forma de organização e uso de argumentos relacionados com a alimentação e a saúde, o que permite à autora dizer que as informações que consubstanciam aspectos ligados à saúde não são elementos preponderante na determinação do comportamento alimentar saudável. Outras informações que fazem parte de uma bagagem de elementos de carácter subjectivo (experiências, situações sociais que envolvem alimentação, gosto, hábitos, valores etc.) tenderão a reger o comportamento alimentar. Em determinadas situações pode predominar um ou outro aspecto desse comportamento. Ressalta desse estudo que a coerência de certas atitudes com relação à alimentação e à saúde/doença pode ser circunstancial. Com efeito, não surpreende que as práticas alimentares individuais contrariem, frequentemente, as mensagens veiculadas pelas acções educativas, havendo mesmo autores, nomeadamente (Fischler 1994), que classificam de medíocre o sucesso da educação que pretende influenciar o consumo alimentar. A ineficácia de muitos dos programas de promoção da saúde e de prevenção e tratamento de doenças estimulam a necessidade de uma melhor compreensão para o que comemos e porque é que comemos.

Nas concepções sobre a alimentação saudável duas tendências parecem confrontar-se e gerar nas práticas alimentares um certo número de incoerências. A concepção científica que objectiva a saúde pela alimentação e a concepção existencial que a subjectiva. Mesmo entre os próprios profissionais de saúde, assiste-se muitas vezes à dificuldade de adoptar práticas saudáveis como efeito de concepções racionais estruturadas à luz da sua formação profissional. Entre os cidadãos leigos, e com o recurso à investigação efectuada por Luísa Ferreira da Silva sobre as práticas alimentares como comportamento de saúde evidencia-se que,

“a representação social encontrada para a noção de 'saudável' alimentar inclui o conhecimento generalizado da normatividade médico-nutricional mas não é a ela que se refere a essência dos discursos que assenta em quatro pilares

principais, todos eles profundamente imbuídos de simbologia cultural: o gosto, a estrutura das refeições, a industrialização dos alimentos e os riscos alimentares. A referência à normatividade como razão de ser para as escolhas racionais aparece profundamente imbricada na subjectividade, com a racionalidade leiga a modificar os significados das normas por forma a adequá-los aos contextos da Vida.”

(Silva 2006:19)

Quer isto dizer que, se do ponto de vista biológico temos certas necessidades nutricionais, e isso é tornado consciente pelas pessoas que se alimentam, do ponto de vista sociocultural também emergem necessidades a serem preservadas por meio da alimentação. No estudo das representações sociais ligadas à alimentação, para além da relação do homem com as suas necessidades enquanto ser biológico, através das práticas alimentares é estabelecida relação com o universo psíquico e sociocultural.

2.2. A ALIMENTAÇÃO NA PERSPECTIVA NUTRICIONAL

A concepção organizada e escrita sobre a relação entre a alimentação e saúde remonta à civilização védica, há cinco mil anos, sendo esta a precursora dos princípios de uma alimentação saudável, tanto no mundo oriental, como no ocidental Luz e Mazzini (2002). Para essa civilização, o processo saúde e doença estava fundamentado na união do sagrado ao conhecimento científico, filosófico e religioso, segundo o qual o ser humano deveria estar em harmonia com a natureza, tendo o seu corpo como forma de expressão dessa relação. Essas concepções foram assumidas pelos gregos e romanos - precursores da medicina ocidental - em virtude de uma grande devoção aos aspectos ideológicos e dietéticos da alimentação. “Deixa o teu alimento ser o teu remédio”, é um aforismo legado por Hipócrates, há vinte e cinco séculos atrás, que surge em toda a literatura alusiva à temática da alimentação/nutrição. A influência da nutrição sobre a saúde foi sendo evocada ao longo dos tempos segundo o nível de conhecimentos de cada época. Malthus, em 1798, entre os conceitos que desenvolveu com vista à melhoria das condições de saúde é bem conhecido pela relação que estabelece entre o crescimento da população e os alimentos. Porém, sabe-se que somente no século XIX o avanço das ciências contribuiu para a descoberta de agentes infecto-contagiosos, o que levou à

origem das vacinas, a uma melhoria dos indicadores sociais de saúde na Europa Ocidental e ao avanço do progresso da industrialização e do modelo de produção de alimentos.

Segundo Krause e Mahan (1999) é possível identificar diferentes fases na história da nutrição. Numa primeira fase, os conhecimentos sobre nutrição estavam associados fundamentalmente ao poder mágico e/ou valor medicinal dos alimentos. Só a partir do séc. XVIII, a influência da química, marcou um passo significativo no avanço da nutrição. Antoine Lavoisier, considerado o *Pai da Nutrição*, estudou a respiração, a oxidação e a calorimetria relacionada com a utilização da energia proveniente dos alimentos. Uma nova fase tem lugar a partir do séc. XX com o desenvolvimento das ciências biológicas, tornando conhecidas as relações entre os nutrientes, os seus papéis biológicos, e as necessidades dietéticas humanas (Krause e Mahan 1999). Até metade do séc. XX, as pesquisas com alimentos tinham carácter sobretudo curativo. Essa tendência começou a mudar a partir da Segunda Guerra Mundial, e a nutrição passou a ser encarada sob ponto de vista preventivo. A alimentação é a forma de proporcionar ao corpo humano as substâncias (alimentos) que são indispensáveis para manter a saúde e a vida. É um dos factores que com mais segurança e importância condiciona não só o bem-estar físico, como a saúde, o rendimento, a produtividade os homens e o desenvolvimento das colectividades (Sanchez *et al.*1988).

No final do século XX, a Nutrição foi colocada como uma estratégia para a saúde, marcando o início das pesquisas no campo da nutrição científica, as quais iriam influenciar a mudança de concepção da relação entre a alimentação e a saúde no mundo ocidental. As recomendações internacionais da promoção da alimentação saudável evocam a importância da variedade de alimentos como fonte de nutrientes, o equilíbrio na escolha da ração alimentar baseada nas necessidades individuais e a moderação pelo controle do consumo de alimentos energéticos, principalmente gorduras (OMS 1990).

As descobertas da química, sobre a constituição dos alimentos, e o conhecimento mais perfeito do organismo humano e da fisiologia da alimentação-nutrição, abriram portas a uma nova era da alimentação: A revolução alimentar científica (Ferreira 1980). Conhecidos os principais constituintes alimentares, as suas funções, os que são indispensáveis, as necessidades humanas de cada um deles ao longo da vida, parece pouco difícil escolher os alimentos mais úteis e adequados. Por outro lado, criaram-se possibilidades quase ilimitadas de produção de géneros alimentícios, tanto por parte da

agricultura como da indústria, e da pesca, que deveria garantir disponibilidade de escolha. A revolução alimentar científica visa a racionalização do consumo dos alimentos necessários nas diversas fases da vida e diferentes actividades, e implica a produção igualmente racionalizada dos alimentos requeridos. A ciência demonstrou a importância da selecção criteriosa de alimentos de forma a reforçar a saúde e prevenir a doença. Demonstrou, também, uma forte relação entre o desenvolvimento de diversas patologias e determinadas práticas alimentares.

As práticas alimentares encontram-se associadas ao padrão alimentar dos indivíduos. A expressão, “padrão alimentar”, precisa ser pensada, decodificada, para saber do que se fala. Desde logo dizer que esta expressão pode ser utilizada com o mesmo significado de “estilo alimentar”. Partindo da definição dos substantivos “estilo” e “padrão”, a palavra “estilo” define, entre outros significados, um conjunto de aspectos que caracterizam o objecto (...); o substantivo “padrão” significa norma, referência, (...) (Costa e Melo 2006). Na verdade, os significados dos termos assemelham-se entre si pelo que podem ser substituídos. A partir daqui, e analisando agora a expressão “estilo alimentar”, pode desde logo afirmar-se que o estilo alimentar traduz a tendência para o indivíduo adoptar determinadas características no âmbito do seu comportamento alimentar. Tendo em conta que o comportamento alimentar é o acto de ingestão associado a aspectos qualitativos que orientam o homem na sua selecção e consumo de alimentos (Moreira 2001), logo, com a ajuda deste conceito, define-se estilo alimentar como um conjunto de comportamentos alimentares, relativos ao acto de ingestão de alimentos e a aspectos qualitativos associados à selecção de alimentos, que tendem a ser sistematicamente repetidos e que situam o indivíduo num determinado perfil alimentar.

Os padrões alimentares de um país são moldados pelos seus recursos agrícolas, progresso técnico, poder económico e factores culturais, como já foi assinalado.

“O homem alimenta-se em função da sociedade a que pertence. A cultura define a gama de produtos que são comestíveis e as proibições alimentares. Em consequência, os comportamentos alimentares são interiorizados pelos indivíduos como elementos integrantes de um sistema sociocultural determinado.”

(Cerdeño 2005:13)

Assim, cada pessoa, cada grupo ou comunidade, cada país ou continente pode apresentar diferentes padrões alimentares.

Hábitos Alimentares da Europa Central

Os dados sobre o consumo alimentar compilados pela *Food and Agricultural Organization* (FAO), órgão da Organização das Nações Unidas responsável pelas questões relativas à alimentação, confirma que o consumo de carne foi, entre 1961 e 1990, substancialmente inferior na URRSS, Polónia, Roménia e Bulgária comparativamente com Europa Ocidental ou os Estados Unidos. Da mesma forma, o consumo de leite e manteiga, na Bulgária, Hungria, Roménia foi significativamente menor em comparação com a Europa ocidental e setentrional (OMS 1997).

Sem estabelecer comparações entre os países da Europa Central, há quem forneça informação relativamente aos produtos alimentares de consumo corrente.

“Nos países da Europa Central, os cereais e as batatas contribuem com 60-70% do total de calorias para os grupos rurais e os de fracos recursos. Para o pão é usado o centeio e o trigo. A carne de porco e seus derivados, incluindo a linguiça altamente temperada é bastante utilizada. A couve de repolho pode ser usada crua, em salada, ou cozida. Outros vegetais como o nabo, a cebola, pimentos, cenouras, abóboras e hortaliças são muitas vezes cozidos com pequena quantidade de carne. Os ovos, o leite fresco, a coalhada e o iogurte, diferentes tipos de queijo são muito utilizados.”

(Anderson et al.1998: 238)

Após o colapso do comunismo, registou-se um maior consumo de alimentos saudáveis, incluindo um aumento substancial do consumo de frutas e de legumes e uma diminuição no consumo de óleos vegetais (Ginter 2003).

Ainda relativamente aos hábitos alimentares dos países de Leste, mas numa perspectiva sociocultural é oportuno trazer a lume o comentário de Gil (2004) relativamente à Rússia, ao referir que a sua cozinha é moderna e teve origem em várias culturas distintas, europeias e asiáticas. Um dos elementos mais distintivos desta gastronomia são os aperitivos, designados ‘zakouski’, que constituem o símbolo da hospitalidade russa e devem permanecer na mesa até ao final da refeição: fumados, marinados ou fritos, são preparados à base de cogumelos, pequenos pepinos, beringelas, pimentos, ovas de peixe, salmão, arenque, etc., tudo isto acompanhado por um copo de vodka. O consumo de álcool pelas regiões da antiga União Soviética é um facto

relacionado com a perda de perspectivas pessoais, stress crónico, tensão, hostilidade, isolamento social, frustração, desesperança e apatia (Ginter 2003). Na verdade, as dramáticas mudanças que ocorreram após o início do sistema centralizado criaram um ambiente propício ao consumo de bebidas alcoólicas.

Hábitos Alimentares no Brasil

Um dos pioneiros nos estudos sobre alimentação no Brasil, Cascudo (2004), tratou a alimentação como elemento constitutivo da identidade nacional. A feijoada é destacada como um prato típico da culinária brasileira. Como explica Schwarcz (1995), originalmente conhecida como "comida de escravos", a feijoada converte-se, a partir dos anos 30, em "comida nacional", carregando a representação simbólica da mestiçagem associada à idéia da nacionalidade. "Para além das diferenças regionais, o prato do quotidiano que está presente em quase todas as mesas do país é formado pelo binómio feijão com arroz, acompanhado por salada, algum tipo de carne e farinha de mandioca" (Botelho 2012: 65).

Tendo sido o Brasil um país fortemente influenciado por um conjunto de relações culturais ao longo dos séculos, a gastronomia do país resulta da interacção estabelecida entre os povos, que por ele foram passando. Como refere Gil (2004), as influências daí resultantes são sentidas a vários níveis, desde os novos produtos introduzidos aos processos de confecção, passando por diferentes hábitos e tradições alimentares. As heranças vindas de populações indígenas, africanas e portuguesas foram as que fortemente se enraizaram na cozinha brasileira. De Portugal, receberam não só muitos dos produtos que são hoje parte integrante da gastronomia do país, mas também a cultura do açúcar, da cebola, o alho, os cominhos, os coentros, o uso do azeite, saladas e hortaliças, toucinho, presunto e chouriço, o leite e o queijo, a criação e os ovos. No Brasil, os primeiros livros de receitas chegaram com a chegada da família real portuguesa, em 1808, que trouxe ainda utensílios e alguns ingredientes de cozinha, diz Silva (2010), antropóloga da Universidade de São Paulo.

Márcia Carvalho (2008) surge com uma contribuição geográfica rigorosa que assume a diversidade regional alimentar, no Brasil.

"(...) de um modo geral verifica-se alto consumo de farinhas, féculas e massas na região Norte, cujo peso maior é o produto da farinha de mandioca (...). A

parte do Brasil onde predomina o maior consumo do grupo cereais e leguminosas, composto pelo arroz, milho (verde e em grãos) e feijões, está nos estados considerados mais pobres, como o Maranhão e o Piauí, e secundado por Minas Gerais e Tocantins. Predomina o arroz como o alimento principal das refeições (...). A quantidade do consumo de panificados (pães e biscoitos) e bebidas não alcoólicas é um caminho para verificarmos um hábito que vem se tornando comum: a substituição de uma refeição plena por lanches com produtos da indústria alimentar e de bebidas não alcoólicas (refrigerantes, água mineral, sucos, café e chás)."

(Carvalho 2008: 9)

No mesmo artigo está patente a bipolaridade que configura a alimentação no Brasil. Alimentação rural versus alimentação urbana, em que:

"As variações entre a população rural e a urbana dizem respeito a situações esperadas, como o consumo maior de cereais, leguminosas e oleaginosas, farinhas, féculas e massas, açúcares e derivados entre as famílias residentes na área rural. Também é entre elas que o consumo de carne, vísceras e pescado e de ovos e aves é maior. Paradoxalmente elas consomem menos frutas e leite e derivados. Nas famílias urbanas nota-se um maior consumo de panificados (pães, bolos e biscoitos, alimentos preparados e bebidas e infusões."

(Carvalho 2008: 9)

Conclui a mesma autora que os alimentos mais consumidos nas diversas faixas de rendimento familiar identificam duas situações extremas.

"Num lado da mesa, os mais pobres alimentando-se de cereais e leguminosas (o arroz e feijão), mas também consumindo farinhas e açúcares em maior quantidade. Na cabeceira oposta, os da faixa de maiores posses têm presentes na sua mesa as hortaliças, frutas e carnes, porém acompanhadas dos produtos onde o açúcar predomina (bebidas alcoólicas e não alcoólicas), além dos alimentos preparados e dos panificados."

(Carvalho 2008: 22)

Ainda sobre os padrões alimentares do Brasil, já na década de oitenta, a investigadora brasileira Susana Bleil, assume a tendência deste país para adoptar novos hábitos dos países industrializados criados pela indústria alimentar e marcados pelo excesso de produtos artificiais, em detrimento do consumo dos produtos regionais e com forte tradição cultural. Nessa altura os resultados mostraram uma redução no consumo do feijão, da farinha de mandioca, do arroz e da farinha de milho, os alimentos mais tradicionais na dieta do brasileiro. A mesma autora conclui ainda que, os novos produtos alimentares, criados pela indústria, conquistaram um público crescente, principalmente nos grandes centros onde também o *fast-food* foi uma realidade para milhões de brasileiros. Relaciona este facto com a mentalidade moderna que está presente

globalmente, difundindo o desejo de consumo ilimitado, e à ideia da supremacia do conhecimento técnico e científico (Bleil 1998).

Em conclusão. O feijão constitui o alimento principal da dieta da população brasileira. A variedade dos alimentos no Brasil está ligada a factores de formação histórica e mais recentemente às mudanças introduzidas pela agro-indústria alimentar. Os brasileiros alimentam-se de forma diferente no campo e na cidade, entre as regiões e entre os estados da federação. Há indicação de uma alteração no padrão alimentar. As mudanças na alimentação do Brasil são parte de transformações sociais, económicas e culturais mais amplas, resultantes do fenómeno da urbanização e da globalização.

Hábitos Alimentares do Sudoeste Asiático – Indianos

Os hábitos dos indianos variam de uma região para outra. Muitos deles são vegetarianos e não comem carne, peixe ou aves, embora sejam incluídos na sua dieta os lacticínios e os ovos. As refeições indianas não são servidas em sequência; são postos pratos muito diferentes ao mesmo tempo.

Os indianos pegam os alimentos com os dedos ou com pedaços de pão. Crenças mais arreigadas podem estar na origem desta prática: a comida é divina e é necessário desfrutar dela com os sentidos do tacto, do cheiro e do sabor. Comer com as mãos é uma técnica considerada higiénica e limpa quando se faz de forma correcta, isto é quando se presta atenção às unhas, que devem ser curtas e limpas. A regra geral é empregar a mão direita para comer e nunca a mão esquerda. A mão esquerda é considerada uma mão impura, e por esta razão o uso da mão esquerda para comer é considerado vulgar e pouco educado. No entanto é considerado aceitável o emprego da mão esquerda no uso do talher no prato (Anderson, Linnea *et al.* 1998).

Na culinária indiana é utilizada uma grande quantidade de combinação de temperos chamadas de *massalas*. Nas refeições indianas são amplamente usados o arroz, o feijão, a ervilhas e lentilhas (Anderson *et al.* 1998). *Roti* é a palavra que denomina o pão da cozinha indiana. *Chapati* e *phulka* são dois tipos de roti, cuja diferença se encontra no tamanho. Os pães *chapati* ou *phulka*, feitos de farinha de trigo, são fritos em óleo

vegetais ou em chapa quente. Na Índia são ubíquos os caris de carne, peixe ou vegetais. O *ghee*, manteiga clarificada e o iogurte são incluídos em muitas receitas culinárias indianas e durante a refeição. A fruta e legumes variam de uma região para outra. Os “*chutney*¹⁴”, feitos de mangas ou outras frutas e legumes, acompanham as refeições (Anderson *et al.*1998).

Não se pode ficar indiferente às contribuições da gastronomia indiana para as cozinhas do mundo, pela utilização de um vasto leque de especiarias e pelo consumo de certos alimentos como a banana, a manga, o coco, a cana do açúcar e a beringela. No entanto, é de referenciar que foi através dos portugueses que se realizou a introdução das malaguetas, que acabaram por se tornar um dos condimentos mais apreciados pelos indianos. Segundo dados arqueológicos mais probabilísticos, os primeiros registos de consumo da pimenta dataram a época 7000 a.C. no continente americano (México), onde o uso do tempero era privilégio somente da classe mais nobre e tinha carácter ritualístico, como forma de oferenda aos deuses (<http://www.sabordasíndias.com>) Consult. 03/05/2010. Afirma-se que Cristóvão Colombo foi o primeiro europeu a descobrir a pimenta malagueta. A pimenta do reino é uma planta originária da Índia e era utilizada como moeda nos séculos XV e XVI (<http://www.sabordasíndias.com>). A pimenta mais ardida do mundo é a Naga Jolokia¹⁵, oriunda da Índia, mais conhecida como pimenta do diabo. A pimenta atinge 1.041.427 unidades na escala de Scoville, duas vezes mais forte que Red Savina, que perdeu posição para a Dorset Naga (a 2ª pimenta mais ardida do mundo, equivalente a 5 malaguetas); Os famosos sprays de pimenta muito utilizada pela polícia inglesa, é produzido com a pimenta Dorset Naga (<http://www.sabordasíndias.com>).

Falar de gastronomia indiana é dar conta de uma cozinha requintada, rica em misturas de diversas especiarias. Contudo, as especiarias são mais que meros condimentos, pois existem propriedades medicinais associadas a cada um dos sabores (Gil 2004). *Piripiri, massalae haldi*, são algumas das especiarias indianas. *Haldi, turmeric*,

¹⁴ Chutney (termo de origem anglo-saxónica, usado com alguma frequência por portugueses, brasileiros e moçambicanos), ou chetnim (termo indo-português oriundo de Goa, Damão e Diu outrora pertencentes ao Estado Português da Índia por vezes também usado nos demais países de língua portuguesa chatni (transliteração Hindi) (ou catni (transliteração arcaica) é um condimento de paladar agri-doce, picante (forte ou suave), ou ainda uma mistura dos dois, originário da Índia (<http://pt.wikipedia.org/wiki/Chutney>).

¹⁵ Nãga - cobra/rei; jolokia- pimenta: planta que cresce abundantemente no Nordeste e Noroeste da Índia (<http://en.wikipedia.org/wiki/Naga>).

cominhos de cur ou açafrão da Índia (nome mais comum), designam a mesma especiaria. *Cúrcuma zedoaria* (nome científico) é a erva que produz o rizoma que dá origem à especiaria. É conhecida como a “erva maravilha”. É uma planta originária da família do gengibre. O pó do rizoma é um dos ingredientes do pó de curry. É um pó fino, amarelo e brilhante. São apontadas propriedades terapêuticas devido ao seu efeito anti-oxidante. Tão forte como os suplementos de vitamina C e E. Também a capsaicina, óleo volátil que dá ardor às pimentas, é usado como analgésico; A pimenta não é nociva para a saúde se utilizada em quantidades moderadas. As pimentas são fontes ricas em cálcio e vitaminas A e C. As suas propriedades têm efeito cicatrizante e bactericida, protegendo a mucosa gástrica e agindo como adstringentes - combatem diarreias e vermes (Almeida 2009).

Cúrcuma zedoaria é uma planta que remonta a 4000 anos atrás. O turmeric é usado em algumas culturas gastronómicas da Índia assume importância religiosa. É conhecido também como o açafrão indiano por causa de sua cor amarela brilhante. O turmeric indiano é considerado o melhor no mundo. Turmeric é considerada a substância mais importante e a mais auspiciosa pela comunidade hindu. Haldi é um nome muito comum em cada casa indiana. Todas as cerimónias começam com o uso do haldi e do *kum-kum*.

Massala é um termo genérico originalmente utilizado na culinária indiana para descrever a mistura de duas ou mais ervas, especiarias e aromatizantes, geralmente fritos por poucos segundos em *ghee* para realçar o seu aroma. São geralmente bem apimentadas e traz à comida um sabor exótico. Alguns exemplos de ingredientes utilizados são anis, cardamomo, pimenta-do-reino, canela, cravo, noz-moscada, gengibre e outras. Existem várias formas comerciais, internacionais, nacionais, regionais e até mesmo caseiras de *gram massala*- a mais famosa massala indiana, algumas mais suaves, outras mais pungentes, algumas sendo descritas mais segundo a sua cor, outras, mais pelo seu aroma. São produtos geralmente distribuídos em pó mas que, podem ser adquiridos inteiros a serem triturados na hora do uso. Esse tempero pode ser incorporado tanto em pratos de carne (i.e. carne de ovelha, frango, peixe, etc.) como vegetarianos (i.e. batata, couve-flor, abóbora, tofu, etc.).

Hábitos Alimentares Africanos

África evidencia também os efeitos da miscigenação. De entre várias influências sofridas pela gastronomia africana, salienta-se a que resultou do contacto com a Europa. Assim, países colonizadores como França, Inglaterra, Alemanha, Portugal e outros tiveram um papel importante na difusão de muitos alimentos. Pela mão dos navegadores portugueses verificou-se a introdução de alimentos trazidos das Américas, como a mandioca, o feijão, o tomate, o milho, o amendoim, a malagueta e a batata (Gil 2004). Esta influência, não se confinou apenas ao uso de produtos alimentares oriundos dos países colonizadores, mas também às suas práticas. Ao reproduzirem as práticas de origem, os colonizadores, por um lado mantinham a sua identidade e, por outro lado, impunham a sua cultura. Parafraseando Goody (2009) “foram transmitidos aos Africanos alguns costumes culinários, pelos povos dominadores mas poucos foram introduzidos na direcção oposta. Na África colonial o alimento tornou-se um meio de expressão de identidade europeia e dos grandes viajantes internacionais (...); nos numerosos anos em que passei na África ocidental não me lembro de nenhuma ocasião em que uma refeição servida por um europeu incluísse um prato africano” (Goody 2009: 144). Segundo o mesmo autor esta influência unidireccional parece não ter ocorrido, pelo menos tão intensamente, no Continente Asiático.

No que diz respeito às mudanças ocorridas em épocas mais recentes, referir que uma das maiores transformações após o período colonial foi a importação maciça de açúcar, por parte dos africanos, tornando o açúcar acessível a todos. A importação de enlatados, leite em pó, leite condensado constituíram também alguns dos alimentos que transitaram para os mercados africanos através dos Europeus.

Sendo difícil listar todos os alimentos mais consumidos pelos africanos, quer tendo sido levados pelos europeus, assumindo-se como alimentos originários do próprio continente, dar apenas uma nota dos principais alimentos e culturas predominantes. No Norte de África predomina o cultivo de trigo e por isso a base da alimentação é que o dele deriva, o pão e a sêmola de trigo, que deu origem ao prato de cuscuz. Oriundo do Magrebe o cuscuz é um dos pratos típicos no Norte de África. Inclui a sêmola de trigo cozida, verduras, caldo do cozido, carne de cordeiro e um molho picante. Os ingredientes servem-se separados. Pode dizer-se que equivale, no tocante a ingredientes e modo de

apresentação, ao cozido tradicional português; o cuscuz seria como a base para sopa, e o resto de ingredientes assemelham-se aos que inclui o cozido (Costa e Melo 2006).

Na África Sub-shariana predomina o consumo de massa cozida em água que acompanha diferentes guisados ou grelhados. O arroz e a batata, aclimataram-se bem a esta região africana e o seu consumo foi também generalizado. Na África austral e oriental, principalmente junto à costa, é o milho, moído em grandes pilões ou nas modernas moagens, que serve para fazer o substrato da culinária africana. Nas regiões mais afastadas da costa é o sorgo o cereal indígena que cumpre este papel, enquanto que na África ocidental é o *fufu*. O *fufu* é uma massa espessa feita com os tubérculos do inhame, mandioca, milho ou mesmo arroz, que pode ser servida com um caldo grosso, que por sua vez pode ser acompanhado de peixe, carne ou tomate, constituindo um prato tipicamente africano. A mandioca, alimento importado que se radicou em África, é igualmente uma das fontes de energia utilizada nas regiões mais secas. Outra refeição que é identificada como tipicamente africana inclui um grande prato de arroz ou massa feita com inhame e mandioca, que acompanha a carne (guisada ou grelhada), ou peixe. O “caril” típico em África é um guisado de vegetais, por vezes reforçado com uma pequena quantidade de peixe ou carne seca mas, na maior parte das vezes, a proteína é essencialmente vegetal. O feijão, de que existe um grande número de variedades locais, é também uma importante fonte de proteínas das dietas dos povos africanos, principalmente de menores recursos. A carne galinha ou frango é consumida essencialmente em celebrações especiais (Almeida 2009).

Dietas Vegetarianas

Os regimes alimentares vegetarianos dependem de alimentos vegetais, como o nome indica. As dietas vegetarianas não são novas, nem são raras. Através da história, vêm sendo seguidas por vários grupos. Tende a ser praticada por motivos religiosos, como é o caso dos Adventistas de Sétimo Dia, mas também por motivos de saúde, ecológicos ou filosóficos, como é o caso dos jovens (Anderson *et al.* 1998).

Existem três tipos de vegetarianismo, conforme a coibição no uso da carne. Os vegans, ou vegetarianos puros, que baseiam a sua alimentação no consumo de produtos

de origem vegetal. Os lactovegetarianos baseados no consumo de produtos vegetais e laticínios. Os ovolactovegetarianos que incluem ovos, laticínios e vegetais nas suas dietas (Anderson *et al.* 1998; Ferreira 1980).

Quem pratica a dieta vegetariana, principalmente os estritamente vegetarianos necessitam de substituir os alimentos que estão em falta por outros que forneçam os mesmos nutrientes, para que não se manifestem situações de carência. Principalmente no que se refere às proteínas de alto valor biológico, à vitamina B12, ao cálcio, e às vitaminas A e D. Assim, é essencial que se verifique um maior consumo de cereais ou derivados enriquecidos pela vitamina B12, sempre que a principal fonte proteica desta vitamina, alimentos de origem animal sejam excluídos; que se substituam os laticínios por um aumento da ingestão de vegetais verdes e folhosos como sejam a couve, o nabo e outros vegetais fornecedores de cálcio e em alguns casos pode ser necessário a introdução de suplementos terapêuticos. O feijão, a soja e o grão-de-bico proporcionam proteína de boa qualidade quase comparável à de origem animal (Anderson *et al.* 1998). Quanto mais restrita for a dieta vegetariana, maior o desafio para alcançar a suficiência nutritiva. Se o leite e os ovos forem incluídos não é difícil obter quantidade e qualidade suficiente de proteínas. “Estudos objectivos têm demonstrado que o estado nutricional de algumas populações do mundo que têm apenas uma alimentação vegetariana é excelente no que se refere à saúde do adulto. Nas crianças o problema é diferente (...), o que parece mostrar que atingida a idade adulta o consumo de alimentos vegetais, apropriadamente seleccionados, pode manter um estado nutricional adequado” (Ferreira 1980: 298). Cabe aos técnicos de saúde, principalmente nutricionistas, enfermeiros e médicos aconselhar os praticantes deste regime alimentar para que façam as melhores escolhas alimentares.

Padrão Alimentar Mediterrânico

A dieta mediterrânica apresentada como modelo de dieta saudável é um dado comum. Adjudicar-se como património cultural imaterial da humanidade pode, eventualmente, constituir alguma surpresa. A verdade é que Espanha, Itália, Grécia e Marrocos apresentaram, em 2008, à Organização das Nações Unidas para a Educação, Saúde e Cultura (UNESCO), o documento final de candidatura da dieta mediterrânica a

património cultural imaterial da humanidade (Rolim 2008). O assunto foi a debate em Estrasburgo em 2009 no Parlamento Europeu. A decisão tomada pela UNESCO, na capital do Quénia, Nairóbi, foi no sentido de incluir a dieta mediterrânica no património cultural imaterial da humanidade (RTP 2010). Esta iniciativa merece ser registada pela relevância e significado da dieta mediterrânica do ponto de vista cultural, social, histórico, gastronómico, alimentar e ambiental.

De facto, “O termo tradicional dieta mediterrânica refere-se, estritamente, aos padrões alimentares descritos nas décadas de 50 e 60 do século XX, praticados em Creta, noutras partes da Grécia e no Sul de Itália, sendo a alimentação de Creta o verdadeiro modelo deste padrão alimentar” (Durão 2008: 118). A dieta mediterrânica surge naturalmente por influência da geografia, do clima, da flora e da fauna típica destas regiões do globo terrestre. A proximidade de Portugal ao mar Mediterrâneo permitiu-lhe repetir muitas das culturas características dos países banhados realmente por este mar.

Divulgada pelo médico americano Ancel Keys, em meados do século XX, e definida então com base nos alimentos consumidos pelos nativos mediterrânicos, a alimentação originalmente descrita por este profissional de saúde “era muito rica em diversos tipos de massas, em folhas (borrifadas com azeite), em produtos hortícolas da época, em fruta, sendo as refeições frequentemente acompanhadas de vinho. Todos os tipos de folhas assumiam uma enorme importância nessa alimentação. Muitos tipos de alface, espinafres, cardo, rúcola, entre outras folhas, estavam sempre presentes, não havendo refeição que não contivesse produtos hortícolas” (Durão *et al.* 2008: 118). Assim, tradicionalmente, este padrão alimentar caracteriza-se pela riqueza em alimentos de origem vegetal, pouco refinados e próprios da época (hortaliças, fruta, pão, outros derivados de cereais, batatas, leguminosas, frutos secos e sementes frescas), sendo a principal gordura de adição o azeite. “O prazer dos sabores, a cor dos produtos e o aroma dos pratos são algumas das suas características mais emblemáticas” (Valagão 2009: 24). A mesma autora identifica a dieta mediterrânica como sendo uma *cozinha de aromas e verduras*.

Um estudo realizado para “avaliar a relação de proximidade entre as disponibilidades alimentares portuguesas e as de quatro países banhados pelo Mediterrâneo (Grécia, Espanha, Itália e França), e avaliar ainda se as captações diárias estiveram (ou estão) próximas das consideradas típicas da alimentação mediterrânica”

(Durão *et al* 2008: 118), revelou que, embora existam várias discrepâncias entre o Sul de Itália, Creta, Corfu, Dalmácia e Portugal, existem no entanto alguns traços comuns entre estas regiões. Como é referido, “Portugal, pelo menos na década de 60, esteve muito mais próximo da Grécia, de Itália e de Espanha, do que do resto da UE15. Nos anos 60, época à qual se refere a definição do padrão alimentar mediterrânico, existiam disponibilidades alimentares que apontam para que Grécia, Portugal, Itália e Espanha praticassem uma alimentação muito próxima do padrão alimentar mediterrânico, estando a França próxima destes países apenas para trigo, vinho, produtos hortícolas e fruta” (Durão *et al* 2008: 127). Tal como os mesmos autores acentuam, à medida que o tempo foi passando os países em análise vão-se distanciando uns dos outros e esbate-se o cariz mediterrânico. Em Portugal, os investigadores ligados à nutrição e alimentação procuram actualmente recuperar este tipo de dieta através da divulgação do conhecimento em diferentes frentes. Valagão (2009), autora dedicada às questões da alimentação em Portugal, numa perspectiva sociológica, trouxe agora a público uma obra de interesse científico e prático relevante, *Natureza Gastronomia & Lazer*, que ajudará certamente as famílias portuguesas a (re)introduzir e a acentuar o sabor da cozinha através de uma multiplicidade de plantas silvestres e de ervas aromáticas. Desde os nomes vulgares pelos quais são conhecidas, ao nome científico, passando pela morfologia, habitat, parte utilizável, cultura, utilizações alimentares, até às propriedades medicinais são alguns dos aspectos, que se encontram registados no capítulo *conhecer melhor as nossas plantas*.

2.2.1. NECESSIDADES CALÓRICAS, EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS E RECOMENDAÇÕES DIETÉTICAS

As necessidades calóricas dependem de indivíduo para indivíduo e entre outros factores, há que ter em conta o peso, altura, sexo, idade, actividade física e o estado fisiológico e patológico (krause e Mahan 1999 e Fernandes 2004). O homem consome, em geral, mais energia do que a mulher no desempenho das mesmas actividades. O homem mediano consome cerca de 1.650 calorias/dia nos seus processos vitais básicos, como batimentos cardíacos, respiração, digestão e excreção. A esta energia que o organismo

despender em completo repouso denomina-se taxa de metabolismo basal, as actividades diárias restantes exigirão aproximadamente 600 calorias a mais, assim, o consumo total resultará em cerca de 2400 calorias (Fernandes 2004). A mulher pesa, em média, menos que o homem, portanto, gasta menos energia. As mulheres consomem aproximadamente 1.400 calorias/dia para manutenção dos processos vitais, adicionadas a uma faixa entre 600 e 800 calorias para as actividades restantes, sendo que, a gravidez eleva o consumo diário para 2.250 calorias e durante a lactação ocorre um aumento de 500 calorias. (Krause e Mahan 1999; Fernandes 2004). A literatura americana normalmente situa as necessidades energéticas para o homem entre 2500-3000 e para a mulher entre 1800-2300 calorias (Krause e Mahan 1999). No caso português os valores médios variam geralmente entre as 1500 e as 1800 calorias e nos homens estes valores podem variar entre as 2000 e as 2500 calorias (Candeias *et al.* 2005). A escolha de alimentos, o modo de os confeccionar e a sua distribuição ao longo do dia, a par da actividade física praticada, são cruciais na manutenção das necessidades calóricas individuais.

Tradicionalmente, os estudos desenvolvidos na área da nutrição enquadravam-se na prevenção secundária. “Importava tratar, impedir ou reduzir os efeitos negativos das deficiências nutricionais, e tratar as perturbações do comportamento alimentar, atribuídas a características psicopatológicas do sujeito” (Viana 2002: 612). Embora a dimensão curativa continue a ser valorizada, a tomada de consciência do valor saúde pelos alimentos começou a ser considerada essencial. Os investigadores sugerem que as práticas dietéticas serão talvez o factor de escolha mais importante na determinação da saúde e da longevidade. Por isso, a nutrição e o comportamento alimentar têm vindo a ser, cada vez mais, considerados na perspectiva da prevenção primária, em Portugal e outros países.

Segundo a OMS, as doenças crónicas não transmissíveis, tais como a doença cardiovascular, diabetes, cancro e doenças respiratórias são hoje as principais doenças que afectam a população mundial, sendo responsáveis por cerca de 60% da totalidade das mortes em todo o mundo (OMS e FAO 2005 a, b).

Viana, recorrendo-se também da OMS para associar a alimentação às doenças cardiovasculares, cancro, obesidade, diabetes, cirrose hepática e osteoporose acentua que “a aterosclerose e a hipertensão arterial são os principais factores de risco de doenças cardiovasculares (doença coronária e cerebro-vascular), sendo responsáveis por

cerca de 29% das mortes no mundo, logo a seguir às doenças infecciosas e parasitárias” (Viana 2002:612). Também na Comunidade Europeia “os regimes alimentares pouco saudáveis e a falta de actividade física constituem as principais causas de doenças evitáveis e de morte prematura na Europa (...) (Comissão das Comunidades Europeias 2005:3).

Em todos os países da Europa têm sido revelados dados sobre o aumento da morbilidade daquelas patologias e consequente mortalidade. Por exemplo, nos países Leste-Oeste (Europa Central e Oriental) reconheceu-se um acentuado aumento das doenças cardiovasculares e cancro explicado parcialmente por três grandes factores de risco: hipertensão, hipercolesterolémia e tabagismo nesses países (Ginter 2003).

As alterações mais significativas na mortalidade por doenças cardiovasculares foram observadas na região da antiga União Soviética (URSS). Sobre as razões para a elevada mortalidades por cancro e doenças cardiovasculares na Europa de Leste, Ginter (2003) adianta, entre outros factores, as deficiências nutricionais específicas, por exemplo, muita baixa ingestão de vitaminas antioxidantes, ácido fólico e bioflavenóides). E isto porque foram encontrados em várias regiões da Europa Central e Oriental entre 1970 e 1990 baixos níveis de sanguíneos de antioxidantes, principalmente de vitamina C e selénio.

Em Portugal, as doenças cardiovasculares, nomeadamente o acidente vascular cerebral (AVC) e a doença coronária (DC) ou doença isquémica do coração (DIC) são também consideradas como principais causas de mortalidade, sendo das mais elevadas da Europa e do Mundo. Estas doenças são responsáveis por cerca de 50% das mortes ocorridas em 1999, contando-se também entre as principais causas de morbilidade, invalidez e anos potenciais de vida perdidos na população portuguesa (Ministério da Saúde 2003). Dados divulgados recentemente continuam a colocar as doenças cardiovasculares e os tumores, no topo das primeiras causas de morte. Entre os tumores, evidencia-se o tumor gástrico, que está relacionado com os hábitos alimentares (INE 2009). “Estima-se que 35% dos cancros sejam de causa alimentar” (Biscaia 2008: 138). O Plano Nacional de Saúde 2004-2010 no âmbito dos *comportamentos e estilos de vida saudáveis* salienta ainda:

“O crescimento muito significativo do consumo de produtos de origem animal, associado ao consumo excessivo de gorduras, em especial as saturadas, de sal e de açúcar, e a baixa ingestão de frutos, legumes e vegetais, em determinados

grupos da população, a par de níveis elevados de ingestão calórica, parecem constituir os principais problemas nesta área. Segundo os dados do último World Health Report (2002), a alimentação está directa ou indirectamente relacionada com a hipertensão (10,9% do peso da doença), com o colesterol (7,6% do peso da doença), com a obesidade e o excesso de peso (7,4%) e com a baixa ingestão de frutos e vegetais (3,9%), constituindo, assim, um importante factor de risco de patologias crónicas, como sejam as doenças do aparelho circulatório, a diabetes mellitus, os cancros e a osteoporose.”

(Ministério da Saúde: 2004)

Relativamente à obesidade “a taxa de prevalência desta patologia nos países desenvolvidos tem vindo a crescer vertiginosamente. Nos EUA estima-se a existência de 33% de adultos obesos. Entre as crianças e jovens dos EUA e demais países desenvolvidos, Portugal incluído, estima-se que cerca de 20% a 27% sejam obesos” (Viana 2002: 613). Salienta ainda o mesmo autor que o excesso de peso é, depois do tabaco, a principal causa de morbilidade e mortalidade nos EUA, estimando-se que cerca de 300 000 mortes por ano lhe são atribuíveis.

Estes dados não deixam dúvidas sobre a associação entre as características de hábitos alimentares e desequilíbrios nutricionais das dietas praticadas. Características da dieta, desequilíbrio nos nutrientes que a compõem, excessos ou défice de alguns elementos, têm consequências negativas nos índices de saúde imediatos e a longo prazo dos indivíduos. A alimentação actual, nos países ocidentais e industrializados, nomeadamente Portugal, caracteriza-se por conter proteínas, gorduras e açúcar em excesso, em detrimento de fibras vegetais, como ficou provado. Sendo certo que as doenças são multifactoriais, não se pode falar pois de uma causa única para um efeito que não é também único. Todavia sabe-se que uma alimentação saudável previne a doença.

“As recomendações dietéticas para a prevenção da aterosclerose implicam: limitar o consumo de gordura animal visível, de carnes gordas, ovos, queijo, fritos, etc.; - Encorajar o consumo de hortícolas, fruta, cereais, aves, peixe, leite meio-gordo, azeite e óleos de sementes (girassol, milho, soja). É também fortemente recomendado evitar bebidas alcoólicas e o tabagismo. O Comité de Nutrição da Academia Americana de Pediatria recomenda uma dieta, para crianças e jovens dos dois até aos dezoito anos, em que as gorduras saturadas constituam menos de 10% do total de energia, e em que o suprimento em colesterol seja inferior a 300 mg por dia.”

(Viana 2002: 613)

No que se refere à hipertensão, as recomendações que visam reduzir o risco associado à doença implicam: o consumo de leite, a redução do consumo de bebidas

alcoólicas e de bebidas ricas em cafeína, diminuição do consumo de sal (segundo o Conselho Nacional de Alimentação e Nutrição- CNAN (1997), a dose diária sugerida pela OMS é de 6 g), a redução da obesidade, e o combate ao *stress* nomeadamente através da prática desportiva.

A diabetes, que é uma das mais prevalentes doenças crónicas responsável por um elevado número de mortes em todos os países desenvolvidos (cerca de 160 000 mortes por ano nos EUA), pode ser reduzida através da adopção de uma alimentação racional. Em Portugal, um estudo recente desenvolvido pela Sociedade Portuguesa de Diabetologia, em conjunto com a Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal, Instituto de Higiene e Medicina Social da Faculdade de Medicina de Coimbra e com o apoio da Direcção Geral da Saúde revela que a prevalência de diabetes é de 11,7% (905.035) da população (Correia *et al.* 2009). As estimativas feitas para Portugal apontavam uma percentagem próxima dos 8,0 % para 2025 (Correia *et al.* 2009), pelo que os valores agora revelados são indicadores de um grave problema de saúde pública. Em contrapartida, é de referir Costa (2011: 80), ao citar a OMS com estatísticas que objectivam a prevenção de algumas daquelas doenças, por exemplo “mais de 80% dos casos de doenças coronárias, 90% de diabetes tipo 2 e um terço das doenças de cancro poderiam ser evitadas pela alteração de hábitos alimentares, actividade física e consumo de tabaco”.

Destaque, ainda, para as doenças hepáticas como a cirrose, que nos países desenvolvidos é, frequentemente, provocada pelo consumo de bebidas alcoólicas e outros comportamentos de risco (Viana 2002). Finalmente, referir a osteoporose, doença típica de idades avançadas e particularmente das mulheres, provocada por défice de cálcio pode ser prevenida através do consumo de lacticínios durante a infância e adolescência e através da prática de desporto. “Nas quantidades recomendadas, o leite é uma excelente fonte de proteína, de sais minerais e de vitaminas na dieta. Como fonte de cálcio ele é extremamente importante na prevenção da osteoporose” (Krause e Mahan 1991:823).

Outras doenças têm entre as suas causas mais remotas os hábitos alimentares deficientes, mas por carência, em fases sensíveis da vida e outros aspectos do estilo de vida. Incluem-se neste grupo as doenças causadas por deficiências vitamínicas, minerais e proteicas (Ferreira 1980). Em Portugal e restantes países da Europa, as grandes

deficiências alimentares que atingiam grupos e sectores importantes da população (crianças, população rural e urbana de escassos recursos económicos), causadas pela fome e má nutrição quase desapareceram.

Intervir sobre determinantes da saúde surge como uma estratégia fundamental que permitirá obter, a médio prazo, ganhos significativos em termos de redução da prevalência de doenças crónicas, e dos custos económicos individuais e sociais que lhe estão associados. Os problemas referidos podem ser prevenidos pondo em prática as bases da nutrição e da alimentação. Daí ser necessário ponderar em termos de nutrientes, minerais e micronutrientes, e também no sentido de conhecer a composição dos alimentos e os seus efeitos. A panóplia de alimentos disponíveis para o consumo humano permite, com relativa facilidade, proceder às escolhas mais adequadas. O conhecimento do valor nutricional do alimento visa consciencializar para a opção mais correcta, sob o ponto de vista nutricional.

A alimentação racional baseia-se em alguns princípios básicos científicos que, respeitados, contribuem para um bom estado geral, físico e psicológico, bem como para um menor custo desta incontornável necessidade humana (Ferreira 1980; Peres 1982; CNAN 1997). As regras e os princípios básicos de uma alimentação saudável incluem o equilíbrio, a variedade, a exequibilidade, o número de refeições adequadas, o cumprimento de horário e a compreensão das excepções.

Antes de iniciar o aprofundamento destas regras convém conhecer aspectos fundamentais sobre os nutrientes, de modo a compreender a importância de adoptar práticas alimentares saudáveis.

Os hidratos de carbono funcionam como a principal fonte de energia na alimentação humana e têm também uma função construtora e plástica (55-75% DDR¹⁶). Algumas fontes alimentares comuns são: pão, massa arroz, batata, cereais (Krause e Mahan 1991; Candeias 2010). Deverão ser usados, essencialmente, os alimentos de baixo índice glicémico¹⁷ pois são digeridos mais lentamente e promovem um adequado metabolismo glicémico. Pão branco, batata, arroz branco, melancia, abóbora, cenoura, bolachas, bolos, refrigerantes, sumos de fruta e açúcar refinado, mel, são exemplos de

¹⁶ DDR: Dose Diária Recomendada

¹⁷ O índice glicémico é um parâmetro que permite avaliar o efeito hiperglicemiante de uma refeição ou de um alimento, ou seja, o poder que o alimento ou refeição têm para elevar a concentração de glicose sanguínea após a sua ingestão (Brand-Miller 2003).

alimentos de alto índice glicêmico, enquanto o pão e arroz integral, lentilhas, maçã, morangos, kiwi, espargos, bróculos, couve-flor, tomate, leite magro e leguminosas representam alimentos de baixo índice glicêmico. Os açúcares simples, (açúcar de cana simples ou adicionado a refrigerantes, produtos de pastelaria e confeitaria, rebuçados, gomas, chocolates, sobremesas doces, marmeladas, entre outros, não devem ultrapassar os 10% do valor energético total (Candeias *et al.* 2005). Salientar a importância do pão e cereais, como fornecedor de uma quantidade considerável de hidratos de carbono complexos, sob a forma de amido e fibras e alguns sais minerais e vitaminas como fontes principais de alimentos ricos em hidratos de carbono complexos (Krause e Mahan 1991). Há evidências científicas que demonstram o papel benéfico dos cereais em geral e do pão em particular. O pão fornece hidratos de carbono complexos, que regulam, quer as concentrações de lípidos sanguíneos, através da sua influência na absorção de substâncias gordas do tracto digestivo, quer a volémia, através do seu efeito sobre o sistema endócrino (Sancho 2005). Diversas investigações epidemiológicas comprovam que os grãos integrais estão associados à redução do risco de várias doenças crónicas, especialmente doenças cardiovasculares e diabetes (Jacobs 2004). Um dos exemplos mais paradigmáticos é o estudo prospectivo Norueguês levado a cabo entre 1977 e 1983, que mostra uma relação inversa entre as taxas de mortalidade e o consumo de pão integral (Jacobs 2001). Também o pão de centeio conduz à redução do colesterol devido a malabsorção dos ácidos biliares e colesterol (Lund *et al.* 1993). Reconhece-se, assim, a importância dos cereais e do pão na saúde humana.

Os lípidos são os nutrientes que mais energia fornecem ao organismo, por unidade de peso, sendo uma das principais funções, a de reserva de energia (Krause e Mahan 1991). No contexto de uma alimentação saudável, os lípidos provenientes de diferentes alimentos são essenciais ao bom funcionamento do nosso organismo e, quando ingeridos nas proporções recomendadas: 20- 30% têm efeitos benéficos (Candeias 2010).

Os ácidos gordos são as unidades estruturais da gordura. Podem classificar estruturalmente as gorduras tendo em conta o número de átomos de carbono e o seu grau de saturação. São saturadas, quando os átomos de carbono estão ligados por ligações covalentes simples e insaturadas quando têm uma ou mais ligações covalentes duplas (Krause e Mahan 1991). Com efeito, é necessário reduzir as gorduras saturadas. O consumo excessivo de gordura saturada está associado ao aumento do risco de doenças

dos aparelhos circulatório e cardíaco, aumento do colesterol sanguíneo, particularmente do colesterol LDL (“mau colesterol”), doença aterosclerótica, etc.. Recomenda-se que a ingestão de gorduras saturadas não ultrapasse os 10% do valor energético total. O total da ingestão diária recomendada deve situar-se entre os 15%-30% (Candeias 2010). Apresenta-se um resumo com os principais tipos de lípidos e as suas fontes alimentares.

Tabela 3 - Principais lípidos e fontes alimentares

| TIPOS DE LÍPIDOS | FONTES ALIMENTARES |
|---------------------------------|--|
| Saturados | Carne de vaca e de porco, margarina, leite gordo e chocolate |
| Monoinsaturados | Azeite e óleos vegetais |
| Polinsaturados | Óleos vegetais (soja, girasol, trigo ou centeio) |
| Ácidos gordos essenciais | Cereais, toucinho e frutos gordurosos |
| Colesterol | Gema de ovo, vísceras, queijo e marisco |

As proteínas são substâncias orgânicas complexas que incluem azoto na sua composição e cuja degradação providencia 4kcal/g (10-12% DDR) (Krause e Mahan 1991). Têm função plástica e reguladora e em menor escala podem funcionar como material combustível. As principais fontes de proteína são a carne, o peixe os laticínios e os ovos. Existem alguns alimentos vegetais (ex. grão e feijão) que também fornecem uma quantidade significativa de proteína não tão completa, mas que dão um contributo importante para a ração proteica diária, diminuindo assim as necessidades de proteínas de origem animal. De forma a diminuir o risco de doenças cardiovasculares devem-se escolher alimentos proteicos com baixo teor de gordura.

As vitaminas e os sais minerais são micronutrientes reguladores, ou seja, apesar de não nos fornecerem energia, são indispensáveis para a saúde, activando, facilitando e regulando quase todas as reacções bioquímicas que têm lugar no nosso organismo

Tradicionalmente as vitaminas agrupam-se de acordo com um critério de solubilidade em hidrossolúveis (se forem solúveis em água) e lipossolúveis (solúveis em gordura e veiculadas através de gorduras alimentares).

Tabela 4- Vitaminas: fontes alimentares e funções

| VITAMINAS | PRINCIPAIS FONTES ALIMENTARES | PRINCIPAIS FUNÇÕES |
|--------------------------------|--|---|
| A (Retinol) | Leite e derivados, gema de ovo, fígado, hortícolas e peixe | Contribui: manutenção da saúde da visão, pele, cabelo; função reprodutora; crescimento saudável. |
| D (Calciferol) | Gorduras vegetais, óleo de fígado de peixe, manteiga, ovos e ainda a partir da exposição solar. | Fixação do cálcio nos ossos e dentes e importante para o crescimento |
| E (Tocoferol) | Óleos vegetais, germe de trigo, pão integral, ovos, leite, manteiga, frutos secos, milho, arroz. | Participa na formação e funcionamento dos músculos e outros tecidos. Protege os ácidos gordos essenciais. |
| K (Filoquinona) | Folhas de vegetais verdes. | Necessária para a normal coagulação sanguínea. |
| Ácido Fólico (Folacina) | Folhas de vegetais verdes, pão integral, laranjas, leite, queijo, fígado e rim. | Previne o aparecimento de determinadas anemias; Essencial na formação de células sanguíneas, para o óptimo funcionamento do sistema nervoso e da medula óssea. |
| Ácido Pantoténico | Fígado e rim, ovos, vegetais e legumes verdes. | Necessário para o metabolismo das proteínas, gorduras e glícidos e para a formação de algumas hormonas. Participa na regeneração tecidual. |
| Vitamina B1 (Tiamina) | Cereais e pão integral, levedura e hortícolas. | Participa na obtenção de energia a partir dos alimentos e no normal funcionamento dos músculos e do sistema nervoso |
| Vitamina B2 (Riboflavina) | Leite e derivados, peixe, fígado e rim, hortícolas e leveduras | É necessária para uma pele saudável. Participa na utilização dos glícidos, das proteínas e das gorduras pelo organismo e na libertação de energia para ser utilizada pelas células. É essencial para o crescimento. |
| Vitamina B6 (Piridoxina) | Fígado e rim, ovos, vegetais verdes, tomate e carne | Essencial para uma utilização correcta das proteínas. Participa na formação dos glóbulos vermelhos do sangue e no normal funcionamento do sistema nervoso. |
| Vitamina B12 (Cianocobalamina) | Fígado, leite e derivados, ovos e produtos de origem animal | Prevenção do aparecimento de certos tipos de anemia; formação dos glóbulos vermelhos do sangue. Importante no metabolismo dos açúcares. |
| Biotina | Gema de ovo, fígado e rim, vegetais frescos, leite, carne e levedura | Actua no metabolismo dos açúcares, gorduras e proteínas ena produção de energia. É essencial para um crescimento saudável. |
| Vitamina C (Ácido Ascórbico) | Citrinos, tomate, morangos, kiwis, bróculos, acerola, hortaliças e folhas verdes | Formação do colagénio; auto - defesa do organismo contra infecções; facilita a absorção do ferro. Manutenção da integridade dos vasos sanguíneos. Papel anti-oxidante |
| Niacina (Ácido Nicotínico) | Levedura, trigo, arroz, leite e derivados e carne | Participa nas reacções de produção de energia pelas células. Pode intervir como vasodilatador. |

Fonte: (Candeias e Morais 2010) adaptado

As frutas frescas são preferíveis às frutas enlatadas, ou em calda, com adição de açúcar. Actualmente existe disponibilidade de uma enorme diversidade de fruta durante todo o ano, no entanto, é bom recordar que a natureza produz frutos distintos em cada estação que amplia a sua diversidade e qualidade.

Os minerais contribuem decisivamente para a regulação da actividade e manutenção celular, facilitam o transporte de diversas substâncias, mantêm a actividade muscular e nervosa, e estão também envolvidos de modo indirecto no processo de crescimento (Candeias e Morais 2010). Alguns minerais são melhor aproveitados pelo organismo quando a sua fonte alimentar é de origem animal, como é o caso do cálcio e

do ferro. Actualmente conhecem-se centenas de elementos minerais, mas vinte e um são considerados essenciais: cálcio, fósforo, potássio, enxofre, sódio, cloro, magnésio, ferro, zinco, selénio, manganésio, cobre, iodo, molibdénio, cobalto, crómio, flúor, vanádio, níquel, estanho e silício (Candeias e Morais 2010). Apresenta – se um resumo com alguns destes minerais.

Tabela 5- Minerais: fontes alimentares e funções

| MINERAIS | PRINCIPAIS FONTES ALIMENTARES | PRINCIPAIS FUNÇÕES |
|-----------------|--|--|
| Sódio | Sal de cozinha (cloreto de sódio), carne, ovos, peixe, produtos de salsicharia e charcutaria, enlatados, determinados queijos, águas gaseificadas. | Participa na regulação dos líquidos corporais, na transmissão electroquímica no músculo e permeabilidade celular. |
| Potássio | Leguminosas secas, cereais, fruta, hortícolas, carne, peixe, crustáceos e moluscos. | Participa na regulação dos líquidos corporais, na síntese proteica e de glícidos e na resposta neuromuscular. |
| Cálcio | Leite e derivados, frutos secos e alguns hortícolas (couve galega...) | Participa na constituição do tecido ósseo e dentes. Intervém em diversas funções orgânicas: contracção muscular, sistema nervoso e coagulação sanguínea. |
| Fósforo | Carne, peixe, leite e derivados e leguminosas. | é componente de todas as células do organismo e de produtos do metabolismo. |
| Magnésio | Cereais e leguminosas, fruta, vegetais e leite Participa em quase todos os processos orgânicos. | Intervém no relaxamento muscular, funcionando como antagonista do cálcio. |
| Flúor | Água, peixe, carne, ovo. | Aumenta a resistência dentária e evita a desmineralização óssea |
| Iodo | Pescado marinho e produtos enriquecidos em iodo. | Participa na regulação do metabolismo e no crescimento e diferenciação de diversos tecidos nomeadamente nervoso, ósseo e muscular. |

Fonte: (Candeias e Morais 2010) adaptado

Assim, deve-se privilegiar o consumo de frutas e legumes em quantidade adequada, pois constituem boas fontes de vitaminas e minerais e são pobres em calorias e ricos em fibras alimentares. A Organização Mundial de Saúde/Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação recomendam um consumo mínimo de 400 g de frutos, legumes e hortaliças por dia (OMS/FAO 2003).

As fibras alimentares, também chamadas de *complantix*, caracterizam-se por serem um conjunto de substâncias existentes nos alimentos de origem vegetal, que o organismo não consegue digerir e que, portanto, não são absorvidas. Encontram-se nas frutas, legumes e cereais (Krause e Mahan 1991). Actuam de forma positiva no processo digestivo, contribuindo para um bom trânsito intestinal: devido à absorção de água no intestino, amolecem as fezes e mantêm o sistema digestivo em funcionamento; ajudam a reduzir os níveis de colesterol: a fibra fixa o colesterol dentro da sua estrutura, à medida

que passa através do intestino, evitando assim que ele seja reabsorvido no intestino grosso. Ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue: devido à estrutura complexa da fibra, esta retém e reduz a velocidade da sua absorção pelo corpo. Os açúcares são absorvidos rapidamente e a fibra pode abrandar a absorção de açúcar (Ferreira 1980; Krause e Mahan 1991; Sancho 2005; Ministério da Saúde 2010). A diminuição do risco de cancro do cólon relaciona-se com a diminuição da exposição da parede do cólon a agentes potencialmente cancerígenos, devido ao aumento da velocidade do trânsito intestinal. São dados confirmados como se pode concluir a partir do documento que define a intervenções e programas para a promoção da ingestão de frutas e vegetais publicado pela WHO (2005a) ao reproduzir dados percentuais que revelam por exemplo, a diminuição de doenças isquémicas do coração em 31% e do cancro do estômago, esófago, pulmão e colorectal em 19%; 20%; 12% e 2% respectivamente, através do consumo de fibras. Por isso se reconhece que os alimentos ricos em fibras, como as folhas, têm vantagens funcionais. Por exemplo as fibras de aveia são preferencialmente usadas na hipercolesterolemia (Trepel 2004). Um baixo consumo de fibras está relacionado com o aparecimento de certos problemas de saúde, como a obstipação, hemorróidas, obesidade, diabetes, diminuição da absorção do colesterol alimentar ao nível do intestino (Ferreira 1980; Krause e Mahan 1991; Sancho 2005; Ministério da Saúde 2010).

Nos países desenvolvidos a tendência é para o aporte excessivo de alimentos predominantemente proteicos e ricos em gordura e um défice de alimentos ricos em vitaminas e em fibras. Actualmente recomenda-se uma gestão diária de 25 g de fibras. Salientar Candeias e Morais (2010) quando referem que este valor pode ser facilmente atingido, se aplicar um conjunto de medidas como dar preferência ao pão escuro, de mistura ou integral em vez do pão branco, privilegiar os cereais ricos em fibra não açucarados, consumir fruta entre as principais refeições, e também como sobremesa, consumir sopas ricas em legumes e hortaliças, usar como acompanhamento do prato principal saladas e hortícolas, utilizar frutos secos ou pequenos pedaços de frutos frescos como entrada, em vez de outros aperitivos ricos em sal e em gordura, consumir diariamente leguminosas, entre outras.

A Nova Roda dos Alimentos, uma representação gráfica criada em 2003 pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP), em

parceria com o Instituto do Consumidor, foi ajustada às necessidades actuais da população portuguesa para ajudar a orientar as escolhas e as combinações alimentares, no sentido de se praticar uma alimentação racional. A Nova Roda é composta por sete grupos de alimentos de diferentes dimensões, os quais indicam a proporção de peso com que cada um deles deve estar presente na alimentação diária: Cereais e derivados, tubérculos - 28%; Hortícolas - 23% Fruta - 20%; Lacticínios - 18%; Carnes, pescado e ovos - 5%; Leguminosas - 4%; Gorduras e óleos - 2%. Cada um dos grupos apresenta funções e características nutricionais específicas, pelo que todos eles devem estar presentes na alimentação diária, não devendo ser substituídos entre si (FCNAUP 2010 e DGS 2010).

Dentro de cada grupo estão reunidos alimentos nutricionalmente semelhantes entre si, para que possam ser regularmente substituídos, assegurando a variedade nutricional e alimentar. A água que parece não estar incluída em qualquer grupo, está de forma omnipresente em todos eles, devendo ser consumida entre 1,5- 3 litros/dia.

Figura 2 - A Nova Roda dos Alimentos



Fonte: (FCANUP 2010 e DGS 2010)

Cada grupo tem um tamanho diferente que corresponde à proporção de alimentos que devem ser consumidos ao longo de um dia. Pelo exposto, é fácil perceber quais os alimentos que se devem consumir durante um dia, e em que proporções, e como se pode variar de alimentos dentro de cada grupo. O folheto explicativo da *Nova Roda dos Alimentos* transmite de modo simples as orientações para uma Alimentação Saudável. Estas orientações resumem-se a uma alimentação: completa - comer alimentos de cada grupo e beber água diariamente; equilibrada - comer maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão, de forma a ingerir o número de porções recomendado; e variada - comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano (Nova Roda dos Alimentos).

No âmbito de uma alimentação racional há ainda a salientar o número de refeições. Pode distribuir-se o valor energético total de diferentes formas, sendo recomendável uma distribuição de cinco refeições diárias.

Tabela 6- Distribuição calórica aconselhável por 5 refeições diárias

| NECESSIDADES CALÓRICAS | 1800 CALORIAS | 2000 CALORIAS | 2200 CALORIAS |
|-------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Pequeno-almoço- 15% do VET | 270 calorias | 300 calorias | 330 calorias |
| Meio da manhã - 5% do VET | 90 calorias | 100 calorias | 110 calorias |
| Almoço - 35% do VET | 630 calorias | 700 calorias | 770 calorias |
| Meio da tarde - 15% do VET | 270 calorias | 300 calorias | 330 calorias |
| Jantar - 30% do VET | 540 calorias | 600 calorias | 660 calorias |

Fonte: (Candeias et al. 2005)

Confeccionar os alimentos de modo saudável, preferindo os cozidos, os grelhados e as caldeiradas, aos fritos e assados; temperar mais à base de ervas aromáticas e menos de sal; não acrescentar gordura aos alimentos que naturalmente já a têm e aproveitarmos dela para os confeccionar; tomar um bom primeiro almoço; comer descansadamente e em locais agradáveis e sossegados; não consumir mais alimentos do que as necessidades calóricas individuais são também aspectos a ter em conta no âmbito da alimentação racional (Ferreira 1980; Peres 1997; Ministério da Saúde 2009). Como ficou provado, uma alimentação racional que tenha em conta as necessidades do organismo e tome em consideração as propriedades preventivas de alguns nutrientes, é hoje um aspecto determinante de um estilo de vida saudável.

2.2.2. ESTILOS ALIMENTARES E PROMOÇÃO DA SAÚDE

A preocupação com os problemas de saúde das populações não é recente e está relacionada com a evolução do conceito de saúde ao longo dos tempos. Esta preocupação, durante séculos, esteve centrada em torno da doença, e limitou-se a uma atitude de aceitação passiva, já que a saúde era encarada numa perspectiva teológica. O desconhecimento sobre a etiologia da doença humana, conduziu durante longos anos, à ausência de uma consciência colectiva da saúde e da doença. Foi já no séc. XIX, com o desenvolvimento das ciências bacteriológicas, que se conheceu a natureza das doenças transmissíveis. Por outro lado, só no séc. XX foi posta em evidência a etiologia multifactorial das doenças crónicas, como o cancro, a diabetes, as doenças cardiovasculares etc., e a influência que neste tipo de doenças têm os factores ambientais e comportamentais e não apenas biológicos. Daqui decorre um investimento na prevenção da doença (Stanhope e Lancaster 1999).

No final do séc. XX, a saúde é considerada o bem mais precioso, um capital humano que é preciso aprender a gerir e em que é necessário investir. A Declaração de Alma-Ata da Organização Mundial de Saúde apresentou as Estratégias de “Saúde para Todos no ano 2000”. Entre estas, definiu a Saúde como um objectivo social que deveria ser alcançado como parte do desenvolvimento num espírito de justiça social (OMS 1978). Nesta altura, já não há dúvidas de que, tanto como prevenir a doença, é igualmente importante investir na saúde e valorizar positivamente os factores que a determinam. Por isso se fala na saúde como um estilo de vida. A saúde como estilo de vida conduz à noção de processo de saúde que é necessário prevenir, desenvolver e promover. Desde a Carta de Ottawa em 1986, resultante da primeira Conferência Internacional sobre a Promoção da Saúde, até à sétima (a última) Declaração do México em 2002, linhas de força têm sido teorizadas, servindo de fonte, inspiração e orientação para a promoção da saúde. A promoção da saúde é o processo que permite capacitar as pessoas a melhorar e a aumentar o controlo sobre a sua saúde e seus determinantes - sobretudo, comportamentais, psicossociais e ambientais (Direcção Geral de Saúde 2003a). O desafio para promover a saúde centra-se em dois pontos essenciais.

“Na educação para a saúde e na responsabilização dos cidadãos, aumentando os níveis de literacia das populações em matérias relacionadas com hábitos de vida saudável e com auto-cuidados.

Em iniciativas intersectoriais (como a educação, segurança social, ambiente e autarquias, entre outras) e envolvendo stakeholders com maior proximidade aos cidadãos, planeando e agindo com benefícios para todas as partes envolvidas”.

(Costa 2011:80)

A promoção da saúde pretende reduzir as desigualdades existentes nos níveis de saúde das populações e assegurar a igualdade de oportunidades e recursos, com vista a capacitá-las para a completa realização do seu potencial de saúde. Para atingir este objectivo, torna-se necessária uma sólida implantação num meio favorável, acesso à informação, estilos de vida e oportunidades que permitam opções saudáveis. As populações não podem realizar totalmente o seu potencial de saúde sem que sejam capazes de controlar os factores que a determinam (Direcção Geral de Saúde 2003a)). A abordagem dos profissionais da saúde das áreas da nutrição e alimentação no sentido de dar a conhecer a relação entre a alimentação e a saúde deve continuar a ser praticada. Face à constatação de comportamentos alimentares excessivos, devem continuar a ser veiculadas preocupações dietéticas, noções de segurança alimentar e equilíbrio alimentar. Para que os discursos dos profissionais de saúde se revelem mais eficazes na difusão das práticas de comportamentos alimentares equilibrados é necessário que os cidadãos, enquanto principais agentes do seu próprio desenvolvimento, sejam também chamados a participar, através da sua mobilização pessoal e/ou colectiva, na concepção e desenvolvimento de acções tendentes a promover a saúde. Para tanto, há que promover uma adequada mobilização de diferentes sectores da vida económica e social, isto é, desenvolver uma abordagem integrada que contribua para aumentar o nível de instrução dos cidadãos e a sua capacidade de participação em matéria de saúde.

A promoção da saúde tem origem no paradigma salutogénico¹⁸. Ao modelo *patogénico* que valoriza a causa específica da doença ou lesão, e a *aculturação médica* vem a acrescentar-se o modelo *salutogénico* que valoriza a rede de factores que determinam positivamente a saúde e a *cultura do desenvolvimento individual e organizacional* (Graça 2000). É oportuno apresentar as diferenças conceptuais entre a prevenção da doença e a promoção da saúde, evidenciadas pelo mesmo autor.

¹⁸ O paradigma salutogénico foi desenvolvido por Antonovsky em 1987 (Nunes, 1997).

Tabela 7- Diferenças conceptuais entre a prevenção da doença e a promoção da saúde

| | PREVENIR A DOENÇA | PROMOVER A SAÚDE |
|--|--|--|
| Paradigma | <ul style="list-style-type: none"> - Patogénese (a causa específica da doença ou lesão) - Aculturação médica | <ul style="list-style-type: none"> - <i>Salutogénese</i> (por ex., a rede de factores que determinam positivamente a saúde) - Cultura do desenvolvimento individual e organizacional |
| Questão Principal | <ul style="list-style-type: none"> - Como evitar os riscos (a doença e o acidente, ou seja, a incapacidade) (prevenção <i>primária</i> ou controlo da incidência) - Como tratar a doença ou reparar a incapacidade (prevenção <i>secundária</i> ou controlo da duração da doença ou da gravidade do acidente, ou seja, controlo da prevalência) - Como atenuar os seus efeitos (prevenção <i>terciária</i> ou controlo de futuras sequelas) | <ul style="list-style-type: none"> - Como é que o indivíduo realiza as suas potencialidades de saúde e responde positivamente às exigências (físicas, biológicas, psicológicas e sociais) dum ambiente (laboral e extra-laboral) em constante mutação |
| Tipo de Informação Predominante | <ul style="list-style-type: none"> - Quantitativa (hard) (por ex., dados clínicos e epidemiológicos) | <ul style="list-style-type: none"> - Qualitativa (soft) (por ex., conhecimentos, valores, atitudes, preferências, necessidades, comportamentos, políticas) |
| Tipo de Avaliação | <ul style="list-style-type: none"> - Ênfase nos resultados (imediatos) | <ul style="list-style-type: none"> - Ênfase no processo e nas "boas práticas" |
| Estratégia de Acção | <ul style="list-style-type: none"> - Unidireccional, baseada numa disciplina dominante | <ul style="list-style-type: none"> - Multidireccional e multisectorial, fazendo apelo ao contributo de diferentes disciplinas e sectores |
| Actores / Protagonismo | <ul style="list-style-type: none"> - Profissionais de saúde | <ul style="list-style-type: none"> - Administração/Direcção - Trabalhadores e seus representantes - Profissionais de saúde - Outros (por ex., agências públicas, consultores externos) |
| Papel Funcional Predominante | <ul style="list-style-type: none"> - Especialista | <ul style="list-style-type: none"> - Todos: Promotor, prestador, especialista, decisor, agente de mudança, participante |
| Conceito de Saúde | <ul style="list-style-type: none"> - Negativo - Redutor | <ul style="list-style-type: none"> - Positivo - Multidimensional |
| Modelo de Intervenção | <ul style="list-style-type: none"> - Primordialmente médico ou clínico - Mais orientado para o indivíduo, do que para grupos e comunidade | <ul style="list-style-type: none"> - Participativo - Orientado para o indivíduo, grupos e comunidade |
| Origem Etimológica | <ul style="list-style-type: none"> - Prevenir: do latim, prae-venire, ir à frente de, chegar antes, antecipar-se a, preceder, evitar | <ul style="list-style-type: none"> - Promover: do latim, pro-movere, ir mais além, ir para a frente, avançar, dar impulso, apoiar, propor, fazer-por (alguma coisa) mas também fazer-com (alguém) e através-de (o grupo, a organização) |
| População | <ul style="list-style-type: none"> - Grupos de risco (por ex., trabalhadores expostos ao amianto, grávidas, menores) | <ul style="list-style-type: none"> - Todos no contexto do seu dia-a-dia profissional e extra-profissional |
| Modelo de Decisão | <ul style="list-style-type: none"> - Racionalista, sinóptico, centrado mais na(s) solução(ões) do que no(s) problema(s) - Ênfase na informação | <ul style="list-style-type: none"> - Estratégico, sequencial, "passo a passo", centrado mais no(s) problema(s) do que na(s) solução(ões) - Ênfase na negociação e obtenção de consensos |
| Resultados Esperados | <ul style="list-style-type: none"> - Eliminação ou redução do risco e/ou dos factores de risco específicos - Imediata ou a curto prazo - Cumprimento da legislação | <ul style="list-style-type: none"> - Mudanças operadas a nível do indivíduo (saúde, bem-estar, satisfação, conhecimentos, competências) e do seu ambiente físico e psicossocial de trabalho - Longo prazo - Análise de custo/benefício e custo/efectividade |

Fonte: (Graça 1999) Adaptado

Como se verifica, cada um dos paradigmas evidencia questões, abordagens, estratégias, acções, modelos de intervenção, decisão e resultados diferentes. Cada um

deles valoriza conceitos diferentes. Tal não significa que um modelo deva anular o outro. A aceitação do paradigma salutogénico não implica a rejeição ou abandono do modelo patogénico. Os benefícios deste último são visíveis e é importante que a investigação continue nesse sentido. Ambas as perspectivas contribuem para o seu crescimento recíproco e, como duas faces da mesma moeda, complementam-se na compreensão do ser humano. A perspectiva salutogénica, veio sim, acrescentar mais um saber sobre a saúde num sentido positivo. Os grandes *ganhos em saúde* conseguem-se essencialmente à custa da valorização deste modelo. A sua grande vantagem parece ser a de o tornar praticável por todo o cidadão em geral. Não exige formação especializada em saúde mas tão-somente práticas saudáveis em todos os estilos de vida.

É principalmente o modelo salutogénico que vem reforçar o princípio de que a saúde é o melhor bem, cuja manutenção depende do comportamento e empenho de cada um. A capacitação (*empowerment*) dos indivíduos e grupos, a emancipação e responsabilidade dos cidadãos e sectores e a Saúde, criada em todas as dimensões da vida, são as chaves para o sucesso da promoção da saúde. Entre hábitos e comportamentos promotores da saúde e, portanto, preventivos da doença contam-se, com especial impacto, os comportamentos alimentares. Com efeito, intervir sobre este determinante surge como uma estratégia de saúde fundamental que permitirá obter, a médio prazo, ganhos significativos em termos de redução da prevalência de doenças crónicas, e dos custos económicos individuais e sociais que lhe estão associados. Por isso, a alimentação e a nutrição constituem áreas-chave de acção imediata como prioridade para a concretização de políticas públicas saudáveis enunciadas na Declaração de Adelaide (Austrália), na 2ª Conferência para a Promoção da Saúde (Direcção Geral de Saúde 2003b). Actualmente, a promoção da saúde continua a ser motivo de preocupação dos países europeus, incluindo Portugal. Cada país tem-se preocupado em desenvolver políticas no sentido de definir programas que visam melhor e mais saúde para todos os cidadãos em múltiplos domínios, nomeadamente naquelas áreas. O Plano Nacional de Saúde 2004 - 2010, (entre outros programas), inclui *O Programa Nacional de Intervenção Integrada sobre Determinantes da Saúde Relacionados com os Estilos de Vida*. A abordagem central do programa insere-se pois numa perspectiva de promoção da saúde, enquanto processo que visa criar condições para que as pessoas e as comunidades sejam

capazes de agir sobre os factores determinantes da saúde, no sentido de a melhorar, desenvolvendo-se em função de diversificadas linhas de orientação.

Entre os objectivos a serem alcançados, através das intervenções no âmbito da alimentação destacam-se:

- a) reduzir o consumo de sal (menos de 5 g/dia);
- b) reduzir a prevalência de excesso de peso e obesidade (IMC < 25);
- c) aumentar o consumo adequado de frutos, legumes e vegetais (pelo menos 400 g/dia);
- d) reduzir o consumo total de gorduras para valores entre 15 a 30% da ingestão calórica diária;
- e) reduzir o consumo excessivo de gorduras saturadas (< 10% da ingestão calórica diária);
- f) reduzir o consumo excessivo de gorduras *trans* (< 1% da ingestão calórica diária);
- g) reduzir a prevalência de consumidores excessivos de álcool (<16 gr de etanol/dia nas mulheres e 24gr/dia nos homens);
- h) promoção do aleitamento materno;
- i) aumento do consumo de hidratos de carbono complexos;
- j) ingestão adequada de cálcio (PNS 2004-2010).

Defende-se que os comportamentos alimentares traduzam um estilo alimentar adequado, quer sejam ao nível do acto de ingestão de alimentos, quer sejam referentes a aspectos qualitativos associados à selecção de alimentos e à sua confecção. Considera-se que o estilo alimentar é um factor determinante do padrão de ingestão. Segundo Viana (2002), o conceito de estilo alimentar remete para a categorização do comportamento alimentar, considerado como o resultado da influência de factores psicológicos e sociais. É oportuno recordar que o padrão alimentar é considerado um processo que envolve o acto de ingestão e ainda aspectos qualitativos associados à selecção e decisão de quais alimentos consumir (Moreira 2001). O padrão de ingestão abrange aos aspectos quantitativos implícitos na ingestão, como o valor calórico dos macronutrientes, a energia ingerida (Viana 2002).

Uma alimentação racional, que tenha em conta as necessidades do organismo é, hoje, um aspecto determinante de um estilo de vida saudável para todas as pessoas e, em muitos casos, um cuidado imprescindível em grupos com patologias.

A escolha de uma alimentação saudável não depende apenas do acesso a uma informação nutricional adequada. “É necessário, conhecer o processo de ingestão, do

ponto de vista psicológico e sociocultural e conhecer as atitudes, crenças e outros factores psicossociais que influenciam este processo de decisão, com o objectivo de se tornarem mais eficazes as medidas de educação para a saúde e de se melhorarem os hábitos e os comportamentos” (Viana e Almeida 1998: 611).

2.2.3. CONSUMOS ALIMENTARES EM PORTUGAL NO CONTEXTO EUROPEU

A evolução das disponibilidades alimentares em Portugal tem sido observada a partir das *Balanças Alimentares Portuguesas* (BAP) do INE, através da “obtenção de dados sobre o consumo médio anual *per capita* da população portuguesa relativo a um grupo de produtos alimentares (...). As balanças alimentares permitem conhecer não só a quantidade e qualidade dos produtos que entram na alimentação, em média, na alimentação diária da população ao longo do ano como também o valor energético e nutritivo do seu regime alimentar” (BAP 2006: 4). As disponibilidades alimentares de um país encontram-se ligadas a diversos factores, nomeadamente à situação política, ao desenvolvimento económico e científico e à globalização da economia. Influenciadas por estes factores as disponibilidades alimentares em Portugal sofreram alterações significativas nas últimas décadas.

Da análise da evolução dos consumos alimentares em Portugal verificados em quatro décadas, desde 1960 até 1999 concluiu-se “um aumento considerável da capitação de carnes, produtos lácteos, óleos e gorduras (com excepção do azeite) e açúcar, e uma redução da capitação de pescado, cereais (à custa do milho e centeio) e das leguminosas secas. Desta evolução resultou um acréscimo considerável da capitação de energia (+993kcal/pessoa/dia), principalmente à custa dos lípidos (+95%), que no início dos anos 60 representavam 24,7% da energia total e no final da década de 90 constituem já 34,3% da mesma. Além disso, as gorduras animais passaram de 10 para 14% da energia total no mesmo período” (Cruz 1999:5). O mesmo autor alerta que no último período analisado, a alimentação tornou-se mais aterogénica, pela maior percentagem da energia total ser proveniente das gorduras, e em especial das gorduras animais, derivados de carnes, lacticínios e ovos e das gorduras vegetais hidrogenadas provenientes dos produtos de pastelaria, algumas margarinas, etc.. Por outro lado, a capitação de azeite

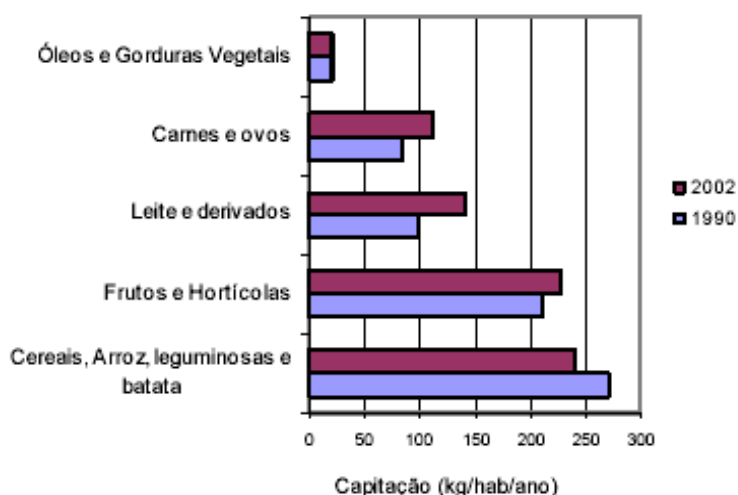
diminui e foi largamente ultrapassada pelos óleos vegetais margarinas. Ainda segundo o mesmo autor, e de acordo com as Balanças da FAO, Portugal têm uma das capitações de álcool mais elevadas da UE.

Em 2006 a Balança Alimentar Portuguesa, com base na análise efectuada ao consumo dos diferentes grupos de alimentos entre 1999-2003 sublinha que “os portugueses apresentam uma dieta alimentar desequilibrada com uma alimentação deficiente em frutos, hortícolas e leguminosas secas e rica em gorduras e proteínas” (INE 2006:1).

Foram também apresentados pelo INE dados comparativos entre a alimentação em Portugal e a União Europeia, relativos ao período 1990 e 2002, destacando as seguintes conclusões:

- Entre 1990 e 2002, o grupo dos alimentos que registou maior crescimento do consumo *per capita* foi o do leite e derivados (+41%), seguido do grupo da carne e ovos (+32%), salientando assim o aumento no consumo de produtos de origem animal. Com aumentos mais moderados surgem os grupos dos frutos e produtos hortícolas (+8%) e dos óleos e gorduras vegetais (+8%). O grupo dos cereais, arroz, leguminosas e batata, apresentou um decréscimo de consumo *per capita* de 12%, para o mesmo período.

Gráfico 1 - Evolução do consumo *per capita* em Portugal, por grupos de alimentos 1990 e 2002

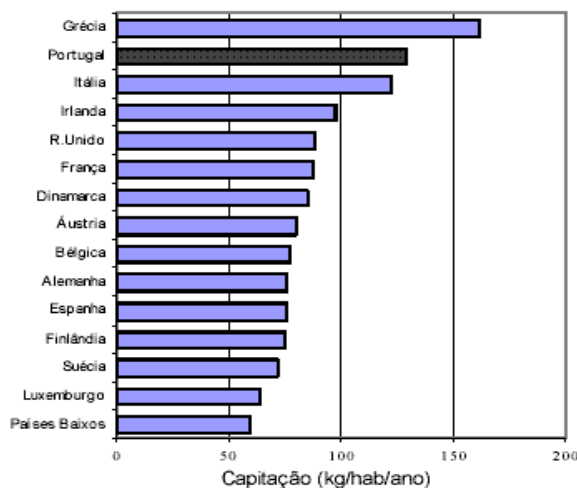


Fonte: (INE 2004)

Esta evolução permite concluir que os hábitos alimentares dos Portugueses tendem cada vez mais a afastar-se da dieta tipo mediterrânica, com um aumento do consumo de produtos de origem animal muito superior ao dos de origem vegetal.

- Portugal ocupa o segundo lugar no consumo *per capita* de cereais relativamente aos países da União Europeia (UE), atingindo em 2000/2001 um valor de 129,4 kg/hab/ano. O principal consumidor de cereais da UE é a Grécia e o que consome menos são os Países Baixos. De realçar que as primeiras três posições são ocupadas por países mediterrânicos com tradição no consumo de cereais.

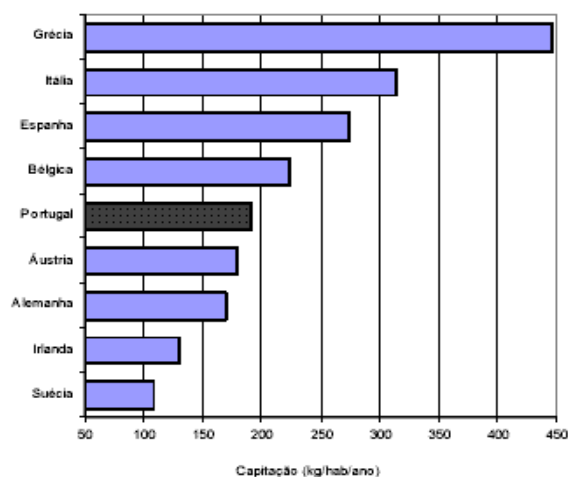
Gráfico 2 - Consumo *per capita* de cereais nos países da União Europeia em 2000/2001



Fonte: (INE 2004)

Relativamente aos países mediterrânicos maiores consumidores de vegetais e frutos frescos: o maior consumidor de vegetais e frutos frescos da UE é a Grécia. Segue-se a Itália e a Espanha, surgindo Portugal na 5ª posição com uma capitação de 190,8 kg/hab/ano. Também no caso dos vegetais e frutos frescos, entre os principais consumidores encontram-se os países mediterrânicos, sendo a Suécia o país com menor consumo *per capita* (107,9 kg/hab/ano) (INE 2004).

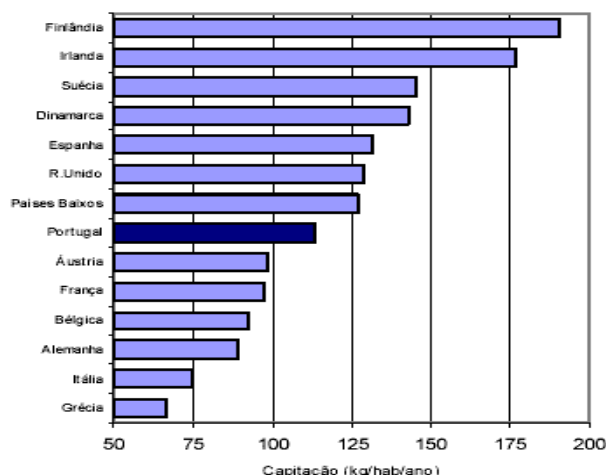
Gráfico 3 - Consumo *per capita* de vegetais e frutos frescos nos países da União Europeia - 2000



Fonte: (INE 2004)

Os principais países consumidores de produtos lácteos frescos da UE, incluindo o leite e excluindo a nata, são a Finlândia e a Irlanda. Portugal surge na 8ª posição com um consumo *per capita* de 113,3 kg/hab/ano. A Grécia é o país da UE com menor consumo de produtos lácteos frescos (INE 2004).

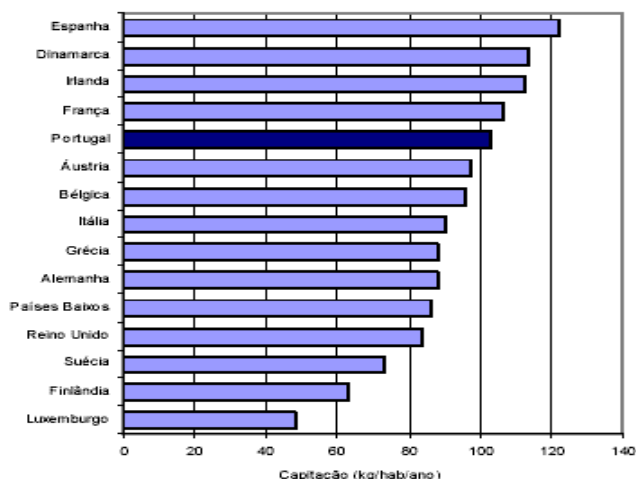
Gráfico 4 - Consumo *per capita* de produtos lácteos nos países da União Europeia - 1999



Fonte: (INE 2004)

Em 2001, a Espanha foi o país da UE com maior consumo *per capita* de carne, seguida da Dinamarca e da Irlanda. Portugal apresentou um aumento significativo no consumo de carne, atingindo em 2001 um valor de consumo *per capita* de 102,9 kg/hab/ano. Ocupa o 5º lugar entre os países da UE.

Gráfico 5 - Consumo *per capita* de carne nos países da União Europeia - 2001

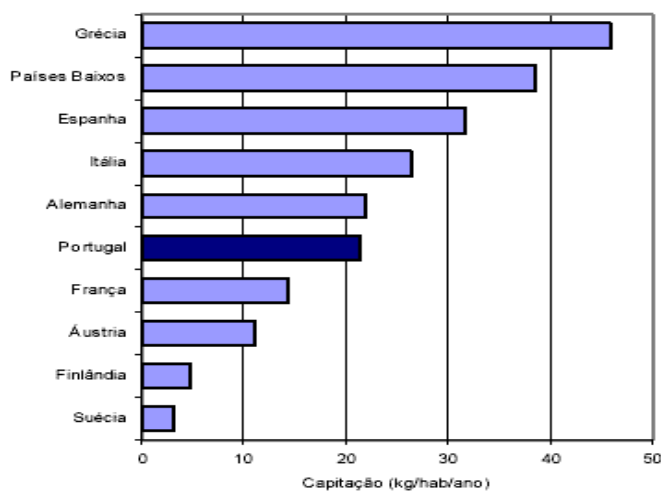


Fonte: (INE 2004)

Relativamente ao consumo de óleos e gorduras vegetais entre 1999/2000, a Grécia destaca-se como sendo o principal consumidor entre os países da UE. Portugal

ocupa a 6ª posição entre estes países, com um consumo *per capita* de 21,3 kg/hab/ano em 1999/2000, abaixo da Espanha e da Itália, países mediterrânicos com tradição no consumo deste grupo de alimentos. A Suécia apresenta o menor consumo, com um valor *per capita* de 3,2 kg/hab/ano.

Gráfico 6 - Consumo *per capita* de óleos e gorduras vegetais nos países da União Europeia - 1999/2000



Fonte: (INE 2004)

Recentemente o INE demonstra, de novo, que a dieta portuguesa continua afastar-se das boas práticas nutricionais. “No período decorrido entre 2003 e 2008 acentuaram-se os desequilíbrios da dieta alimentar portuguesa. Excesso de calorias e gorduras saturadas, disponibilidades deficitárias em frutos, hortícolas e leguminosas secas e recurso excessivo aos grupos alimentares de “carne, pescado, ovos” e de “óleos e gorduras” caracterizaram a alimentação em Portugal, nesse período” (INE 2010).

Os dados acabados de expor devem fazer reflectir nas práticas alimentares diárias no sentido de inverter as tendências negativas reveladas. O aumento significativo do consumo alimentar *per capita*, consequência do desenvolvimento económico e do maior poder de compra das famílias portuguesas, deve ser orientado para consumos alimentares saudáveis. A alimentação portuguesa situou-se durante largos anos num padrão alimentar mediterrânico marcada pelo consumo de azeite, vinho, pão e produtos hortícolas. O consumo destes alimentos está a ter menor visibilidade na alimentação portuguesa, à semelhança do que acontece noutros países do Mediterrâneo.

3. A IMIGRAÇÃO EM PORTUGAL

3.1. CONSIDERAÇÕES GERAIS: CONTEXTO, REFLEXÕES E QUADRO LEGISLATIVO SOBRE A IMIGRAÇÃO

A conjuntura do mundo contemporâneo é caracterizada por uma complexidade crescente, marcada pela globalização e mundialização das actividades económicas, a intensificação das trocas e transacções internacionais e transfronteiriças, o desenvolvimento tecnológico propiciador de uma celeridade na troca de informações e partilha de conhecimento, bem como o aumento da mobilidade das pessoas e bens. O processo migratório é actualmente um dos fenómenos mais visíveis com que se confrontam as sociedades contemporâneas. Parafraseando Rocha-Trindade (2010: 58), “as migrações, como fenómeno complexo e multifacetado, pela interacção transnacional que estabelecem, constituem hoje um dos factos sobre o qual recai com maior incidência o olhar político internacional”. Tendo em conta as implicações que gera em diferentes quadrantes (demográfico, económico, social e cultural), o fenómeno migratório encontra-se sob um olhar atento, no plano nacional e internacional.

As causas para a migração são de múltipla natureza: económica, social e política. De entre essas causas destacam-se os problemas crónicos em países asiáticos e sul-americanos; a queda dos regimes comunistas na Europa de Leste e o desmembramento da antiga URSS, com consequentes alterações socioeconómicas; guerras e conflitos étnicos, nos Balcãs, em África, no médio Oriente, e entre outras regiões afectadas com os mesmos problemas.

A motivação fundamental que leva as pessoas a abandonar o seu país prende-se com as maiores oportunidades de emprego e possibilidade de melhoria económica, os reencontros familiares e a fuga à pobreza, à guerra, às violações dos direitos humanos e às perseguições políticas e limpezas étnicas. Tal como sublinha Neves (2004a: 12), “o fenómeno a que chamamos migração tem muitas causas diferentes, muitas formas

diferentes, muitos efeitos diferentes. O velho nomadismo e as invasões bárbaras são migrações, como são os refugiados de guerra, os peregrinos e os emigrantes económicos. Normalmente é neste último que se centram as atenções, mas em muitas situações é impossível fazer a separação nítida entre os motivos e todo o movimento inclui sempre razões económicas”. Parece, no entanto, não haver dúvidas de que “só a partir de meados dos anos oitenta é que a imigração de natureza laboral assume uma expressividade mais visível, quer em termos quantitativos, quer em termos qualitativos” (Machado 1997: 13).

A imigração em Portugal não pode ser olhada de uma forma monolítica pois “A emergência e consolidação recente da imigração em Portugal devem ser vistas no âmbito das dinâmicas migratórias mais amplas em curso no espaço europeu, particularmente no que respeita aos países da Europa do Sul. Estes países viram alterar-se substancialmente, durante os últimos quinze ou vinte anos, a posição que ocupavam no quadro das migrações internacionais” (Machado 1997:6). Recorrendo-se das palavras de Malheiros o mesmo autor acentua a passagem do processo emigratório para o processo imigratório. “A Europa do Sul passou da emigração em massa para uma diversidade de fluxos onde a imigração aparece em lugar de destaque” (Machado1997:6).

Portugal passou a revelar-se um país atractivo, com elevados quantitativos populacionais de imigrantes (Fonseca 2001; Rocha-Trindade 2004; Lages *et al.* 2006).

Este facto tem sido alvo de preocupação pelas entidades governamentais e grupos de outras esferas sociais. Em conferências, nacionais e internacionais, o assunto tem-se imposto como tema de debate. Recordar a mensagem trazida por Rego (1994) resultante da *Conferência do Cairo* no domínio das migrações, há mais de uma década, em que a mesma, como jurista, sublinha a necessidade de garantir os direitos humanos de todas as pessoas migrantes e o contributo que elas podem ter na paz universal. É uma mensagem positiva, que parece não ter tido eco, na política de alguns países. Talvez por isso em 2009 nas Comemorações dos 15 anos daquela conferência tenha havido necessidade de reforçar essa mesma mensagem. Nesta linha de raciocínio é oportuno sublinhar as palavras de António Vitorino proferidas no *I Congresso de Imigração* em Portugal, acentuando que, na luta da consagração pelos direitos atribuídos aos imigrantes, direitos comparáveis aos dos cidadãos europeus, bem como os correspondentes deveres, que garantem a participação dos imigrantes nos diversos patamares da vida social, a

identidade da sociedade que os acolhe e seus valores e normas fundamentais que estão na sua base devem igualmente ser respeitados (Vitorino 2004).

Outro ponto a reflectir é a forma como se observa a imigração em Portugal. “No plano nacional a forma como se encara a imigração prende-se com duas questões: a regulação dos fluxos e a integração. Sobre a regulação dos fluxos procura-se encontrar um ponto de equilíbrio entre a imigração zero (defendida por alguns) e uma imigração de portas abertas, de abertura total e desregulada da imigração” (Teixeira 2004: 44). Parece haver maior consenso político nesta questão do que na seguinte. No que diz respeito às políticas de integração à data, encontrava-se por definir o modelo de integração que se pretende para as comunidades imigrantes. Se é o de assimilação pura e simples, é o do multiculturalismo. Uma coisa parece certa. Foi reconhecido que “haja uma abertura em que haja tolerância, mas em que essa tolerância, favoreça um certo multiculturalismo com limites. E os limites são justamente os valores fundamentais que tocam nos direitos humanos” (Teixeira 2004: 45). Outros espaços de reflexão mais alargada têm vindo a ter lugar. Em 2007, decorreu o III Congresso Internacional sobre a Imigração em Portugal e na União Europeia. Visou uma discussão interdisciplinar e internacional das questões relativas à imigração em Portugal e na União Europeia, bem como, comparar algumas das suas conclusões com o fenómeno da emigração portuguesa no mundo. A partir destas preocupações têm sido definidas políticas de acolhimento aos imigrantes, através, da revisão e criação de legislação. A vasta legislação que anualmente tem sido promulgada nos diferentes âmbitos no contexto da imigração (SEF 2010), prova a atenção atribuída à temática.

“Do ponto de vista legislativo, o ano de 2008 ficou marcado pela entrada em vigor do novo regime jurídico de Asilo e Protecção Subsidiária (Lei n.º 27/2008, de 30 de Junho) e pela publicação de um acervo de portarias concretizadoras dos regimes legais consagrados pela nova Lei de Estrangeiros (Lei n.º 23/2007, de 4 de Julho). Em 2008 assinala-se ainda a produção legislativa nas áreas conexas com a imigração, a nível nacional e comunitário, aspecto em que o Relatório de Imigração, Fronteiras e Asilo confere o devido enfoque. Importa também salientar a publicação da Lei de Segurança Interna (Lei n.º 53/2008, de 29 de Agosto) e da Lei de Organização da Investigação Criminal (Lei n.º 49/2008, de 27 de Agosto), cujos regimes procuram a alteração do Sistema de Segurança Interna e “atender a fenómenos de criminalidade de massa, grave e violenta, organizada e transnacional” (especialmente, tráfico de estupefacientes, de pessoas e de armas), criminalidade económica e financeira, sabotagem, espionagem e terrorismo, enquanto “riscos típicos do actual ciclo histórico.”

(SEF- RIFA 2010: 17)

A última regulamentação divulgada - Portaria n.º 760/2009 (Ministério da Administração interna do Trabalho e da Solidariedade Social), adopta medidas excepcionais quanto ao regime que fixa os meios de subsistência de que devem dispor os cidadãos estrangeiros para a entrada e permanência em território nacional.

A constituição de organizações interessantes no âmbito dos processos migratórios, as fundações de associações de imigrantes, é outro ponto a sublinhar. Estas associações traduzem a relevância do associativismo migrante nos processos de fixação e de integração dos imigrantes nos países receptores. “Temos em Portugal cerca de centena e meia de associações, 2/3 inteiramente legalizadas e 1/3 em processo de reconhecimento (Carneiro 2010: 10; Rocha-Trindade 2010). Se, a procura de espaços de convívio constitui a base da fundação de associações, outros podem ser os motivos que orientam a vida associativa. Desde se constituírem como instituições orientadas para a promoção e manutenção das ligações afectivas às regiões de origem, cujas características procuravam evocar e manter, pela constituição de acervos de objectos e de marcas simbólicas de pertença regional identitária, bem como pela realização de iniciativas diversificadas de idêntico cariz, até instituições de benemerência, (hospitais e outros serviços de saúde e assistência) e instituições culturais, incluindo bibliotecas e organizações de vocação educacional e de difusão cultural, entre outras (Rocha-Trindade 2010). A mesma autora, defende a importância destas associações não só pelos motivos referidos mas, também, porque “podem ser utilizadas tanto como órgãos de consulta para quem toma decisões políticas nesta área como meio de veiculação dessas decisões” (Rocha-Trindade 2010: 55).

Dizer ainda que, a preocupação com as questões da imigração em Portugal estende-se à comunidade científica, a quem é pedido o seu contributo para desenvolver estudos sobre matérias mais um menos sensíveis. De facto, têm sido propiciados cada vez mais espaços de debate sobre a matéria e trazidos a público resultados desses estudos. A acrescentar à vasta lista de autores pertencentes à área das Ciências Sociais, sublinha-se, Luís Machado, Ignor Machado e Joana Miranda. O primeiro autor desenvolve uma larga e profunda reflexão sobre o panorama da imigração em Portugal por diversos ângulos. Distribuição geográfica, tendências na imigração, exclusão, racismo e etnicidade, são

apenas alguns dos pontos do seu interesse, convocando assim os leitores interessados por esta temática para diferentes ângulos de visão.

Ignor Machado através da investigação “Alegria, Hierarquia e Subordinação: Reflexões sobre a imigração brasileira em Portugal” reúne uma compilação de sete artigos publicados entre 2002 e 2006. À excepção do último artigo todos versam sobre a imigração brasileira em Portugal. A segunda autora, entre os seus trabalhos com interesse sociológico, encontra-se um que procura reconstruir as memórias da Ucrânia nas mulheres ucranianas em Portugal e captar os seus processos identitários, entre outros aspectos. Existem também vários contributos de investigação para o conhecimento da temática imigração e saúde. Desde o estudo de “Cuidados de Saúde materna e Infantil” de Machado *et al.* (2007), passando pelas “Doenças Sexualmente Transmissíveis” da autoria de Távora-Tavira *et al.* (2007), até às questões de Saúde Mental, como foi o estudo desenvolvido por Lechner (2007) são alguns dos temas investigados.

Porque não é fácil esgotar a lista de autores e também não é esse o objectivo, apenas acrescentar que muitos outros poderão ser analisados. O Observatório da Imigração, através da colecção de teses e de outras publicações, como a *Revista Migrações* é um sítio a explorar. Fora deste domínio podemos entrar por uma multiplicidade de literatura periódica, como é o caso das Revistas - *Sociologia Problemas e Práticas*, *Estudos Demográficos* e a *Revista Crítica de Ciências Sociais*. Estas são apenas algumas fontes, relativamente acessíveis, onde é possível encontrar conhecimento na área. Nenhum dos documentos consultados se centrou na fenómeno alimentar dos imigrantes em Portugal.

3.2. EVOLUÇÃO DA IMIGRAÇÃO EM PORTUGAL

Sobre a evolução da imigração em Portugal, convém dizer que os imigrantes no passado recente português eram pouco numerosos. “À data do 3º recenseamento geral da população portuguesa, em 1890, a percentagem ascendia somente a 0,8% e, nas décadas posteriores, até 1950, houve uma queda sistemática das suas percentagens na população portuguesa. Em 1970, apenas 0,3% dos residentes eram estrangeiros, valor

que aumentaria substancialmente nas décadas seguintes, em particular de 1970 para 1981 e de 1991 a 2001, com uma variação de 339% e 78%, respectivamente” (Lages *et al.* 2006: 60-61).

Tabela 8- Percentagem da população estrangeira em Portugal (1890-2003)

| ANO | POPULAÇÃO RESIDENTE | ESTRANGEIROS | % |
|-------------|---------------------|--------------|------|
| 1890 | 5049729 | 41339 | 0,82 |
| 1900 | 5423132 | 41728 | 0,77 |
| 1911 | 5960056 | 41197 | 0,69 |
| 1920 | 6032991 | 29070 | 0,48 |
| 1930 | 6825883 | 30443 | 0,45 |
| 1940 | 7755423 | 32127 | 0,41 |
| 1950 | 8510240 | 21186 | 0,25 |
| 1960 | 8851289 | 29579 | 0,33 |
| 1970 | 8663250 | 24073 | 0,29 |
| 1981 | 9833014 | 108526 | 1,10 |
| 1991 | 9867147 | 127370 | 1,29 |
| 2001 | 10356117 | 226715 | 2,19 |
| 2003 | 10474685 | 250697 | 2,39 |
| 2003 (AT's) | 10474685 | 434352 | 4,15 |

Fonte: (Lages *et al.* 2006:61)

Desde esta data até à actualidade o número de estrangeiros continuou em crescimento. Os últimos registos disponíveis mais actuais reportam-se a 2008 e a 2009. Em 2008, com um total de estrangeiros em situação regular no país, os registos referem 444.277, e em 2009, essa população estimava-se em 454.191, representando cerca de 4,3% da população total residente (SEF 2010: 21), continuando, assim, a verificar-se o aumento do número de imigrantes.

De facto, “tradicionalmente país de emigração, foi apenas a partir de meados dos anos setenta que passou de fornecedor de mão-de-obra à Europa desenvolvida, a país de acolhimento de trabalhadores estrangeiros. À semelhança do que aconteceu noutros países da Europa do Sul, no último quarto de século, registou-se um assinalável aumento da imigração dos Países Africanos de Língua Portuguesa e do Brasil e, mais recentemente, dos países da Europa de Leste e da ex-URSS” (Fonseca 2003: 3-4).

Finda a fase da imigração para Portugal, associada ao processo de descolonização dos antigos territórios africanos, a imigração portuguesa iniciou uma nova etapa, nos anos oitenta, caracterizada pela procura crescente de trabalhadores em sectores intensivos em mão-de-obra, com baixos salários e elevado grau de informalização,

nomeadamente, para a construção civil (homens) e serviços de limpeza, industriais e domésticos (mulheres). “Durante os anos 80, registou-se um incremento significativo da população estrangeira a viver em Portugal, com uma média de 6,4% ao ano” (Lages *et al.* 2006: 64). Assim, “Além das oportunidades de emprego existentes em Portugal, a entrada do país na UE, em 1986, juntamente com a Espanha, numa época em que os estados da Europa Central e do Norte impunham fortes barreiras à entrada de trabalhadores não comunitários, aumentou a pressão migratória do Terceiro Mundo, nomeadamente do Norte de África, do Mediterrâneo oriental, e da África Sub-sahariana sobre os países da Europa do Sul (Itália, Espanha, Grécia e Portugal), que passaram também a funcionar como plataformas giratórias de mão-de-obra, para os mercados dos países ricos do Norte” (Fonseca 2003: 3-4). O resultado deste processo traduziu-se no crescimento contínuo, desde meados dos anos oitenta, do número de estrangeiros residentes em Portugal, particularmente africanos provenientes dos PALOP, brasileiros e europeus.

Ao longo da década de 90 verificou-se um desenvolvimento positivo da população estrangeira. “Esta evolução foi particularmente evidente na população estrangeira oriunda de África e da Europa. Apesar deste aumento significativo, o número de estrangeiros a viver em Portugal eram maioritariamente originários das ex-colónias portuguesas em África e do Brasil (76% em 1999, e 77%, em 2000)” (Lages *et al.* 2006: 64).

Um facto a sublinhar na análise da evolução quantitativa das principais comunidades estrangeiras residentes em Portugal é a tendência para a aquisição da nacionalidade portuguesa, comprovada pelos dados estatísticos.

“No âmbito das competências conferidas ao Serviço de Estrangeiros e Fronteiras, durante o ano de 2009, o Serviço pronunciou-se em 28.977 processos de aquisição de nacionalidade. Destes, 2.928 reportavam-se à atribuição originária da nacionalidade a filhos de estrangeiros nascidos em Portugal; 5.567 de aquisição da nacionalidade por efeito da vontade ou por adopção e 18.078 por naturalização, dos quais 2.404 são referentes a menores nascidos em Portugal.”

(SEF 2010)

Na mesma fonte são destacadas como nacionalidades mais representativas “o Brasil (5.820), Cabo Verde (5.021), Moldávia (3.043), Angola (3.003), Guiné-Bissau (1.927), Ucrânia (1.858), São Tomé e Príncipe (1.468), Índia (790), Rússia (673), Paquistão (453), Roménia (452), Bangladesh (413), Taiwan (236), Geórgia (123), China (120) e Bulgária (114) (SEF 2010: 79-80).

Como se constata noutros capítulos do presente relatório, os Países de Língua Portuguesa, que compunham as primeiras vagas migratórias para Portugal, ocupam, compreensivelmente, lugar de destaque. Por outro lado, assiste-se igualmente a um crescimento notório de atribuição da nacionalidade portuguesa a nacionais da Moldávia e da Ucrânia, cujo grande afluxo ocorreu na transição do século XX para o XXI.

Do ponto de vista da inserção profissional, segundo Fonseca (2003), distinguem-se quatro categorias de imigrantes: 1) Os trabalhadores originários da África Sub-sahariana, maioritariamente constituídos por cidadãos das ex-colónias africanas, que exercem actividades com baixos níveis de qualificação escolar e profissional, com salários reduzidos e socialmente desvalorizados, como sejam a construção civil, no caso dos homens, e os serviços de limpeza industrial e doméstica, no caso das mulheres; 2) Os indianos e os paquistaneses, e sobretudo os chineses, com uma expressão numérica ainda reduzida, são sobretudo comerciantes e vendedores. Os chineses estabeleceram-se, predominantemente, no sector da restauração e da distribuição alimentar; os indo-paquistaneses estão mais dispersos, desenvolveram um empresarialismo de base étnica, mas existe também um grupo importante de trabalhadores na construção civil e de vendedores ambulantes; 3) A imigração europeia e norte-americana é de natureza completamente diferente da africana e da asiática. É predominantemente constituída por profissionais qualificados, cuja instalação em Portugal está associada ao processo de internacionalização da economia portuguesa, decorrente da integração europeia e ao aumento do investimento estrangeiro em Portugal. Além disso, existe também um fluxo importante de europeus reformados, sobretudo britânicos, holandeses e alemães, cuja migração para Portugal se deve à amenidade climática do país, particularmente, da região do Algarve; 4) Os brasileiros evoluíram de uma fase inicial, em que predominavam os empresários e os profissionais altamente qualificados, como sejam os dentistas, jornalistas, especialistas de publicidade e marketing, etc., para uma representação cada vez maior de trabalhadores semi e pouco qualificados da construção civil, comércio, hotelaria e restauração.

Este panorama alterou-se a partir de finais dos anos noventa. A geografia da imigração para Portugal sofreu então transformações profundas. Como se refere, “a partir de 2000, registou-se uma súbita e inesperada modificação na paisagem migratória em Portugal. As autorizações de permanência concedidas ao abrigo do D.L. 4/2001, de 10

de Janeiro, permitem atestar a emergência de comunidades imigrantes anteriormente pouco significativas, assistindo-se a que, pela primeira vez, os imigrantes ucranianos, romenos, moldavos, ou russos, surgissem no topo das estatísticas da imigração em Portugal” (Lages *et al.* 2006:65). Mais adiante, os mesmos autores acentuam que “no espaço de um ano (2001), e ao abrigo do artigo 55 do Decreto-Lei/2001, de 10 de Janeiro, foram concedidas 126.901 autorizações a trabalhadores estrangeiros que se encontravam ilegalmente no país” (Lages *et al.* 2006: 65). Pode assim afirmar-se que a vaga migratória dos últimos cinco anos caracteriza-se pela diversificação das origens geográficas, pela mudança das principais áreas de recrutamento, pelas diferenças relativas aos níveis de qualificação dos imigrantes (reforço das formações intermédias, de carácter técnico e das formações superiores) e pela inserção sectorial no mercado de trabalho, aumentando a sua presença na agricultura e nalguns ramos da indústria transformadora. Além disso, a entrada nesta nova fase da história da imigração para Portugal, revela também a substituição do processo migratório tradicional das comunidades africanas, suportado por estratégias de organização em redes sociais, de familiares e amigos, por um sistema organizado por redes ilegais de tráfico de mão-de-obra, tornando clara a distinção entre a imigração mais antiga, proveniente dos países africanos de expressão portuguesa e esta imigração tão recente de povos do continente europeu, diferença de que falam Baptista e Cordeiro (2003). Esta diferença parece ter suscitado, na opinião pública, alguma preferência pelos imigrantes europeus, cujo nível de qualificação e educação lhes confere vantagens.

Sobre os factores propiciadores da intensa vaga imigratória dos povos do Leste para Portugal vários autores salientam no artigo “Novas Migrações, Novos Desafios” a “congregação única de factores” para explicar o fenómeno. Os factores de âmbito externo como “a elevada pressão migratória nas regiões de origem do fluxo; falta de controlo na emissão de vistos de curta duração; facilidade de movimento dentro do espaço Schengen; tráfico de pessoas organizado a partir da Europa de Leste, normalmente sob o disfarce de denominadas “agências de viagem”, associados à realidade político-económica do nosso país traduzida por “diferenças salariais e de nível de vida existentes entre Portugal e os vários países de origem; promoção de Portugal feita por “agências de viagem” dos países do Leste Europeu; existência em Portugal de uma regularização extraordinária de trabalhadores imigrantes, aberta em permanência

de Janeiro a Novembro de 2001; escassez de mão-de-obra que se verificava no mercado de trabalho português, particularmente acentuada em sectores como a construção civil e obras públicas” resultam numa simbiose perfeita favorecedora à instalação do fenómeno (Baganha *et al.* 2004). Deve ainda salientar-se o factor de natureza eminentemente social. A formação de redes sociais ao constituírem um elemento de intermediação que apoia o recém-chegado em aspectos básicos e essenciais à sua permanência no novo país, revelam-se um importante elemento de intermediação entre os imigrantes e as forças estruturais de atracção e repulsão. Essas forças não só apoiam como “estimulam novas correntes migratórias, o que contribui para explicar a persistência de determinados fluxos populacionais, mesmo quando cessam as condições estruturais que lhes deram origem” (Rocha-Trindade 1995: 91).

Não é de excluir a ideia que, a expectativa de um *eldorado* não consumado pode fazer regressar alguns imigrantes ao seu país de origem, ou então encaminhá-los para outros países onde as oportunidades de trabalho e salários são mais atractivos. No quadro que reflecte a evolução da população estrangeira em Portugal constata-se que a seguir a uma subida abrupta do número de imigrantes em Portugal entre 2001 e 2009 verificou-se em 2005 uma ligeira quebra mas, em cada ano que passa tem vindo a ser recuperada (SEF 2009). Naquele caso (de retirada abrupta) o país serviu como “plataforma de passagem para outros destinos”, ideia a que já aludiu (Machado 1997).

No contexto migratório será bom não esquecer os portugueses que continuam a procurar novos destinos na busca de melhor forma de vida, constituindo-se também como imigrantes nesses países. Ana Cristina Ribeiro, da Direcção Geral dos Assuntos Consulares e Comunidades Portuguesas em 2008, neste mesmo ano, reporta-se a Portugal como o país que possui a maior comunidade do mundo - com 1.049.500 emigrantes portugueses (Ribeiro 2008). Também Dória (2009), acentua que “O Instituto Nacional de Estatística estima que o saldo migratório atingiu em Portugal, em 2008, o valor de 9.361 pessoas, correspondente a 29.718 entradas no país e 20.357 saídas. Este saldo migratório é cada vez mais pequeno, já que Portugal é cada vez menos atraente para os imigrantes e a emigração é uma opção crescente para os portugueses que não encontram trabalho no país”. Ainda assim, parece seguro afirmar que a balança migratória portuguesa se encontra equilibrada.

3.3. CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO IMIGRANTE

Composição Sexual e Etária

Como é sabido, as estatísticas em Portugal revelam um maior número de mulheres em relação aos homens. A corroborar a ideia registre-se Rosa

et al. (2003: 39), quando escreve: “Tanto em 1991 como em 2001, o sexo feminino é dominante na população residente em Portugal. Contudo, na década de noventa, observou-se um ligeiro reforço da representatividade masculina: o número global de efectivos masculinos por cada 100 efectivos femininos (i.e., o valor da relação de masculinidade passou de 93, 1 em 1991 para 93,4 em 2001”. Segundo a mesma fonte, “o papel da população estrangeira a residir em Portugal foi decisivo para esse ligeiro aumento do valor da relação de masculinidade”. E, enquanto “a relação de masculinidade da população residente em 2001 era de 93,4%, no conjunto imigrante situava-se nos 118,8%” (Lages *et al.* 2006: 73).

Seguindo as mesmas fontes, as razões de masculinidade distribuem-se actualmente de modo muito desigual no seio das comunidades estrangeiras.

“Os efectivos da UE apresentavam uma relação de masculinidade de 94,2% - muito semelhante à portuguesa - o que em parte se enquadra num fluxo migratório pautado pelo agrupamento familiar. No extremo oposto surgem os asiáticos, principalmente, os países de Leste com relação de masculinidade de 170,9 e 280,2%, respectivamente. Este desnivelamento entre os sexos é atribuído ao carácter económico, que rege estes movimentos migratórios.”

(Lages *et al.* 2006: 73)

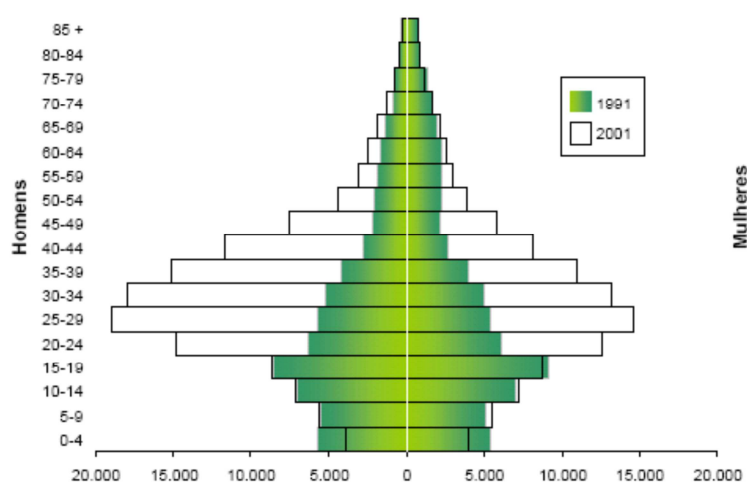
Acompanhando ainda os mesmos autores, eles evidenciam que a população africana - esmagadoramente constituída por nacionais dos PALOP - e a população brasileira têm razões de sexos menos desequilibradas comparativamente com a asiática e de Leste. Esta realidade é explicada por duas vias: por um lado, pela fixação dos imigrantes de expressão portuguesa ter sido mais precoce, permitindo maiores possibilidades de legalização e de reagrupamento familiar. Por outro lado, e no que concerne aos africanos, a sua elevada taxa de fecundidade, associada ao facto de uma parte da população ser de segunda geração, também contribui para um maior desequilíbrio entre os sexos. “No período inter-censitário de 1991 a 2001, assistiu-se a um

aumento de masculinidade em todas as nacionalidades, com excepção de Espanha, França, Cabo Verde e Guiné-Bissau” (Rosa *et al.* 2003: 40). Afirmam ainda existirem diferenças de representatividade entre os sexos, contrastando populações predominantemente femininas (ex: espanhóis, franceses ou santomenses) com populações fortemente masculinizadas (ex: ucranianos ou moldavos).

Relativamente a este tópico, conclui-se que, na última década, a população estrangeira contribuiu para que houvesse um movimento de reequilíbrio dos dois sexos na população nacional. Sem as populações estrangeiras, o predomínio das mulheres teria aumentado em Portugal, ao invés de diminuir.

Quanto à composição etária, entre 1991 e 2001, o aumento global observado na população de nacionalidade estrangeira estendeu-se, de um modo geral, a todas as idades, mas foi nas idades activas, em especial entre os 20 anos e os 54 anos que se verificaram os acréscimos populacionais (Rosa *et al.* 2003).

Figura 3 - Pirâmide de Idades da População estrangeira em Portugal (1991 e 2001)



Fonte: (Rosa *et al.* 2003)

Os aumentos de efectivos, naquele período, são também extensivos a todas as nacionalidades seleccionadas. Assim, “em termos de estrutura etária, as populações estrangeiras ao contribuírem para o reforço do volume de efectivos nas idades activas (em especial os mais jovens), atenuaram os níveis de envelhecimento” (Rosa *et al.* 2003: 88) [Figura 3].

Distribuições Regionais e Origem da População Estrangeira

A população portuguesa regista, desde longa data, fortes assimetrias ao nível de distribuição regional, designadamente uma excessiva concentração no litoral Norte e particularmente em torno das zonas urbanas de Lisboa e Porto. Esta realidade, que sofreu algum agravamento entre 1991 e 2001, tem particular influência na distribuição dos estrangeiros. De facto, “este grupo, tinha em 1991, preponderância nos distritos de Lisboa, Porto, Setúbal e Faro, nos quais estavam 59,7% do total. Segundo os dados do censo de 2001, estes mesmos distritos já agregavam 75% do conjunto, destacando-se o de Lisboa com cerca de 45%”. De acordo com os dados relativos a 2003, a percentagem de imigrantes em Portugal ascendia a 2,4 %, embora a esse conjunto se deva acrescentar as 183.6555 autorizações temporárias de permanência relativas a 2001, 2002 e 2003, o que elevaria essa percentagem para 4,1%” (Lages *et al.* 2003: 76). Na distribuição de estrangeiros em 2003, continuam a verificar-se irregularidades análogas às de 2001. Segundo a mesma fonte, Lisboa, Faro e Setúbal continuam a reunir 75% dos estrangeiros, embora se tenha verificado uma quebra nos distritos de Setúbal e uma subida dos imigrantes do Algarve. No entanto, especialmente no interior, vários distritos, Vila Real, Bragança, Guarda, Castelo Branco, Évora e Beja, perderam importância relativa. Actualmente mantém-se esta situação.

Os dados actuais sobre a distribuição regional são coincidentes com os anteriores. Segundo o Relatório Estatístico, do Serviço de Estrangeiros e Fronteiras, de 2006, a distribuição espacial da população estrangeira, continua a concentrar-se predominantemente na zona litoral do país, com destaque para os distritos de Lisboa, Faro, Setúbal e, respondendo, em grande parte, às necessidades de mão-de-obra sentidas nestas concentrações urbanas. Apesar de se ter verificado uma maior dispersão territorial de alguns imigrantes esta não foi suficiente para contrariar os desequilíbrios de povoamento nacional. Pelo contrário, contribui para o reforço desses desequilíbrios.

Da análise à distribuição regional das nacionalidades estrangeiras mais significativas efectuada por Rosa *et al.* (2003), concluiu-se o seguinte:

- a) na Grande Lisboa e Península de Setúbal, Cabo-Verde, Angola e Brasil são, por ordem decrescente, as nacionalidades mais significativas equivalendo a 2,9% e

- a 2,4%, respectivamente do total da população residente em cada uma das regiões;
- b) no Algarve, o Reino Unido, a Alemanha e a Ucrânia são por ordem decrescente, as nacionalidades mais importantes equivalendo a 2,5% do total da população nessa região;
 - c) no Grande Porto, as nacionalidades mais significativas são (por ordem decrescente) o Brasil, Angola e França, as quais, no seu conjunto, representam 0,5% da população na região.
 - d) O Distrito de Castelo Branco apresenta, um efectivo de 3066 indivíduos (SEF 2010).

CAPÍTULO II – OBJECTO, OBJECTIVOS E MÉTODOS

1. CONSTRUÇÃO DO OBJECTO E OBJECTIVOS DO ESTUDO

A visão de uma determinada realidade é tão variada quantos os olhares que a analisam. Em alguns capítulos deste trabalho, a compreensão da alimentação fez-se pela via da saúde e neste sentido foi apresentada uma narrativa predominante medicalizada. Medicalização é o termo que descreve um processo através do qual problemas não médicos são definidos e tratados como se fossem problemas médicos (Conrad 2000; citado por Quartilho 2001). De acordo com os fundamentos que presidiram a narrativa da alimentação, nesses capítulos, o uso de termos como ‘alimentação’ e ‘nutrição’ orientam-se, sobretudo este último, para o enfoque da ‘norma’, da dieta regulada por um saber onde disciplinas como a epidemiologia, a medicina, a fisiologia, a biologia e a nutrição assumem funções predominantes.

A narrativa que na pesquisa se pretende dar à alimentação evidencia outro ponto de vista sobre esta realidade. Partindo da multiplicidade de narrativas sobre o real, torna-se possível a reconstrução da alimentação a partir das múltiplas percepções, desconstruções e reflexões que a narrativa gera. Recorrendo a Jorge Sousa que destaca as

razões que estão na base da comunicação¹⁹ humana pode afirmar-se que a alimentação serve “para trocarmos informações; para nos entendermos e sermos entendidos; para entretermos e sermos entretidos; para nos integrarmos nos grupos e comunidades, nas organizações e na sociedade; para satisfazermos as necessidades económicas que nos permitem pagar a alimentação, o vestuário e os bens que, de uma forma geral, consumimos; para interagirmos com os outros, conseguindo amigos parceiros, tendo sucesso pessoal, sexual e profissional, algo fundamental para a nossa auto-estima e equilíbrio” (Sousa 2006: 23).

Sobre o potencial comunicativo da alimentação desde há longa data que muitos pensadores estudaram esse potencial (Simmel (1910) Lévy-Strauss (1991); Goody (1998; 2009); Grignon (1980), entre outros tal como já foi evidenciado. Desses estudos sobressaiu que a alimentação expressa significados e valores e pode também manifestar sentidos que se relacionam. É vista como um importante meio para se comunicar identidades, o que vem dar força ao papel comunicativo da alimentação. A problematização teórica da alimentação levou a que a mesma fosse percebida como uma categoria demarcada sob uma perspectiva pluridimensional. Colocou-se num grande plano o potencial comunicativo da comida que destaca a dimensão sociocultural da alimentação. As práticas alimentares, que vão desde a forma de obter os produtos alimentares, aos procedimentos inerentes à preparação do alimento e ao seu consumo, até ao modo como o indivíduo se vê livre do que resta dos alimentos estão inculcadas de subjectividade. A identidade cultural, a condição social, a religião, a época, momentos vividos (no presente e no passado), a memória familiar, etc, atravessam a experiência alimentar do “eu” que se manifesta sempre em sociabilidade. Nesta medida, a alimentação pode constituir uma forma de “contar histórias” e deste modo ela é entendida como narrativa social.

O conceito de narrativa social abarca um conjunto de conteúdos que estão encadeados sequencialmente, através de certas lógicas. Esses conteúdos constituem-se como uma ponte que se eleva para permitir ver mais além do que o que se encontra

¹⁹ A raiz etimológica da palavra comunicação é a palavra latina *communicatione*, que, por sua vez, deriva da palavra *commune*, ou seja, comum. *Communicatione* significa, em latim, participar, pôr em comum ou acção comum (Lazure 1994; Sousa 2006). Portanto, comunicar é, etimologicamente, tornar alguma coisa comum, relacionar seres vivos e/ou seres conscientes (seres humanos), seja essa coisa uma informação, uma experiência, uma sensação, uma emoção, ou ainda a própria alimentação.

descrito. Quando Cruzeiro (2011: 458) refere numa entrevista, que um dia Bourdieu, como orientador da sua tese de doutoramento lhe recomendou “não se refugie na história” o que ele lhe queria dizer era que a investigadora não deveria deixar que a narrativa histórica se impusesse à compreensão da própria narrativa sociológica. Também a narrativa sociológica da alimentação tem de transcender a narrativa da história que a conta. Nunes (1972: 810) trata este aspecto da mesma forma quando introduz a metáfora: “ver para além das fachadas das estruturas sociais”. Nas palavras do autor “significa olhar para além das metas das acções humanas comumente aceites ou oficialmente definidas. Pressupõe uma certa consciência de que os factos humanos possuem diferentes níveis de significado, alguns dos quais ocultos à consciência da vida quotidiana”.

Na interpretação e compreensão do fenómeno da alimentação sob um ponto de vista social impõe-se então o recurso à narrativa social. Segundo Amon e Menasche (2008) e Amond e Maldavsky (2007), a narrativa da alimentação engloba duas dimensões. A dimensão mais abrangente, em que há a narrativa histórica, na qual a comida e as práticas da alimentação contam algo sobre emoções, práticas, crenças, identidade, relações sociais e mudanças pelas quais elas passam em grandes períodos de tempo. A dimensão micro-social contém um outro tipo de narrativa, em que a ênfase é colocada na pequena escala dos detalhes alimentares da vida diária, em factos diversos relacionados com a comida, tais como o preparação, as refeições, as receitas, a loiça, a decoração do ambiente, as conversas à mesa, etc., cujos significados são partilhados por uma comunidade e manifestados em pequenos períodos de tempo. Nesta última dimensão a narrativa da comida é construída, cultivada e transformada no dia-a-dia de um grupo social. A dimensão micro-social e a chamada narrativa quotidiana da comida.

Amond e Maldavsky (2007) consideram que é possível tratar cada uma das narrativas independentemente, uma vez que implicam priorizar níveis distintos de análise e uma magnitude diferente do fenómeno de investigação. Mas, uma vez que a narrativa histórica da comida constituiu o ambiente mais amplo no qual as narrativas quotidianas da comida emergem, no entendimento da autora desta investigação, a separação entre os dois tipos de narrativas situa-se sobretudo no domínio teórico-metodológico, para facilitar o entendimento.

Muitas e distintas narrativas podiam servir de exemplo no âmbito deste tópico. Opta-se por trazer aqui, não transcrições de narrativas, mas apreensões intelectivas efectuadas a partir delas. Interessa antes salientar o resultado da construção de sentidos a que uma narrativa conduz. Recorreu-se para isso a três estudos: dois portugueses e um francês. Nas obras de Silva (2006 e 2008), verifica-se que através das narrativas ali desenvolvidas, a autora dá a compreender por exemplo a “estrutura da alimentação quotidiana”, o alcance da expressão “comer de tudo”, o sentido da expressão “qualidade nutricional”, a “carne como elemento de eleição cultural” o critério que está na base da “alimentação natural/artificial”, a representação de “comer em casa”, como são percebidos os “riscos alimentares”, a tónica atribuída à “alimentação e cuidados de saúde” e o enfoque a “atitudes de ‘saudável pela alimentação’”. Também Fernandes (1997), ao analisar o universo simbólico da comensalidade deslinda diversas modalidades de expressão humana. À semelhança da autora atrás citada, também neste a autor a comensalidade aparece carregada de múltiplas significações reveladas através da sua morfologia. Por exemplo a comensalidade como poderio, a mesa como meio de permuta da estima social, as práticas alimentares associadas à beleza, o cerimonial da mesa ligado à riqueza, entre outros aspectos.

Por sua vez, a partir de Grignon e Grignon (1980), evidencia-se que as cores, os cheiros, sabores, as impressões tácteis não são distribuídos igualmente entre os grupos estudados e que estes vivem em diferentes mundos sensoriais, que determinam por um lado, seus hábitos e preferências. Nesse estudo, ficou demonstrado que não se pode autonomizar as propriedades naturais do corpo em relação às condições sociais em que são produzidos e utilizados e que as sensações manifestadas são produto de uma aprendizagem social, incorporando categorias de expressão e esquemas de descodificação socialmente determinadas.

As práticas alimentares ao situarem-se no ponto de encontro entre o biológico, cultural e social constituem assim uma fonte de sentidos que requerem sempre uma interpretação que procura inventar (no sentido de descobrir) a narrativa.

Para estudar as práticas alimentares dos imigrantes impõe-se definir, fundamentar e problematizar o fenómeno social que é a alimentação. Para levar a efeito esta problematização tentou-se destacar alguns pressupostos teóricos de investigação que contribuiriam para o entendimento da alimentação como problema sociológico. Esses

pressupostos constituem a “tinta” que ajuda a desenhar a perspectiva em que o estudo se irá desenvolver.

Representando a alimentação um elemento constitutivo da cultura humana, inscrita num universo simbólico, assume-se a premissa de que a alimentação faz parte da sociedade e é um acto de cultura; ao mesmo tempo que recebe influências do indivíduo ou grupo que a (re)produz o fenómeno alimentar é (re)criado pelo grupo social (Silva 2008; Fernandes 1992; Simmel 2010; Lévy-Strauss 1991; Grignon 1980; Canesqui e Garcia 2005; Goody 1998 e 2009).

Das primeiras leituras efectuadas ficou-se desde logo com a ideia de que a alimentação dos imigrantes se desenvolve numa espécie de relação híbrida que resulta da simbiose estabelecida entre eles e o grupo da sociedade de acolhimento (Navarro 2005; Cerdeño 2005). Deste modo, aceita-se que nem sempre ocorre a preservação das práticas alimentares e, logo, a colagem da alimentação à identidade do ser humano não assume um carácter rígido. A alimentação como elemento identificador de um grupo social é uma das características culturais que pode alterar-se com o processo de sociabilidade. O contacto e interacção com outras comunidades, o desejo de novas experiências e as dificuldades impostas no novo meio facilitam a permeabilidade do indivíduo a novas práticas. Sempre que essa permeabilidade está presente pode dizer-se que existe forte possibilidade de se verificar aculturação alimentar.

Para que se perceba melhor o alcance destas afirmações importa retomar o conceito identidade social. Embora a identidade seja tida frequentemente como uma construção que se relata, em que se estabelecem acontecimentos fundadores, quase sempre referidos à apropriação de um território por um povo ou à independência conseguida enfrentando os estranhos, Canclini (2000) dissecou o conceito de identidade evidenciando a heterogenia de manifestações socioculturais que coexistem em simultâneo num mesmo espaço. A coexistência da diversidade é uma característica do momento histórico actualmente vivido em vários países. A pós-modernidade implica, em García Canclini, que a sua cultura (Américo-latina) deverá ser percebida como cultura híbrida, com a qual coexistem culturas étnicas e novas tecnologias, formas de produção artesanal e industrial, o tradicional e o moderno, o popular e o intelectual, o local e o estrangeiro (Canclini 2000). Por isso defende que não há identidade mas identidades e pertenças múltiplas que dão lugar a culturas híbridas.

Entre os elementos identitários de referência encontra-se o género. A associação da comida e da culinária às relações de género é evidenciada por (Poulain 2002; Canesqui e Garcia 2005), entre outros autores. Um elevado contributo é dado também por Kahn (1986) e Mintz e Bois (2002) na compreensão das ligações que estão institucionalizadas entre o género e as suas conexões com o alimento. Desde o sentido social da alimentação que reflecte uma repartição sexual das actividades às relações entre a comida e a imagem que se faz do corpo, o género evidencia-se como uma disposição que predispõe e influencia comportamentos. Os estudos de género e alimentação mostram como as mudanças no comportamento alimentar exigem rearticulações no plano simbólico dos grupos sociais, demonstrando a força da comida como elemento de organização simbólica da realidade (Poulain 2002; Canesqui e Garcia 2005).

Nas palavras de Magano (2010: 87) “a identidade é essencialmente um sentimento de ser pelo qual o indivíduo demonstra que é um “eu” diferente dos “outros”. A operacionalização crítica do conceito, efectuada pela mesma autora, não deixa dúvidas sobre a sua complexidade e difícil delimitação. A construção da identidade é estruturada em duas vertentes- individual e social. Apoiada em Kaufmann (2003), salienta a mesma investigadora, que o conceito de identidade “remete simultaneamente, para o que indivíduo tem de mais específico, as elaborações psíquicas individuais que incorpora pela aprendizagem social de valores e normas da sociedade em que vive, e também para as identidades colectivas, para os quadros gerais da sociedade em que se movimenta” (Magano 2010: 87). Por isso faz sentido a chamada de atenção, pela mesma autora, para dois pontos que estão implícitos no conceito: por um lado a unicidade que caracteriza o indivíduo, isto é, aquilo que faz a singularidade de alguém em relação a outro indivíduo e neste sentido, identidade é diferença. Por outro lado, a identidade é uma pertença comum a um conjunto de indivíduos. É nesta dialéctica do “eu” e dos “outros” que as identidades se constroem. Daí que “em cada rede de interacção que situa o indivíduo no mundo, em cada momento da sua vida, constroem-se e reconstroem-se constantemente os traços que o definem, pelos quais ele se posiciona em relação aos outros e é reconhecido pelos outros” (Magano 2010: 90). Assim, construção social de identidades deve ser entendida como um processo flexível e dinâmico, ao qual estão inerentes permanentes transformações. Deste modo, torna-se lógico utilizar expressões como “processo de identitário” e de “pertenças identitárias”, uma vez que a identidade se vai

construindo ao longo da existência humana em que o conjunto de pertenças identitárias é vivido como uma totalidade. A capacidade do indivíduo ter consciência de si em relação ao outro possibilita que ele desenvolva estratégias identitárias que lhe permitem uma certa liberdade de acção em relação a determinismos sociais. Daí resulta que o modo como a identidade organiza e estrutura os diferentes elementos identitários (profissão, género, nacionalidade, idade, crenças, valores, normas etc.) conduz a combinações únicas que permitem seres únicos que não se limitam a ser o simples resultado da soma do conjunto.

A identidade é assim uma categoria social duplamente demarcada, social e individualmente que remete para a tomada de consciência do indivíduo em relação a si mesmo e para a consciência do sentimento de pertença ao grupo de referência com o qual o indivíduo se identifica (família, grupo, comunidade ou sociedade). Em concordância com estes princípios teóricos, a alimentação é tida como um critério social que ajuda o indivíduo a diferenciar-se ou a aproximar-se do grupo a que pertence. Tendo então em conta que a alimentação integra o sentido de pertença ao grupo, neste estudo questiona-se, por um lado, a alimentação como um conjunto de práticas partilhadas por imigrantes da mesma nacionalidade, procurando capturar o visível e o invisível subjacente a essas práticas: por exemplo o que se come e a maneira de comer mas também o modo como essas práticas ou os discursos que as enquadram se ligam a outros elementos identitários de referência.

A partir daqui impôs-se o questionamento sobre a alimentação da população imigrante do distrito de Castelo Branco. *Como é que os imigrantes (do distrito de Castelo Branco) interagem com e no processo alimentar* constituiu a primeira interpelação gerada na problematização do objecto de estudo. A interacção pressupõe um processo comunicativo decorrente do universo simbólico, que os actores sociais partilham, através do qual os seres humanos adequam os comportamentos entre si e o meio.

Na sequência da questão anterior, procurar-se-á *compreender até que ponto as práticas alimentares dos imigrantes do distrito de Castelo Branco estão ancoradas nos seus elementos identitários e de pertença ou, pelo contrário se descolam desses elementos, para encaixarem e interpenetrarem na cultura alimentar do país de acolhimento*. É este o principal objectivo do estudo. Dele decorreram duas questões:

a) *Como se movem os imigrantes nos eixos aproximação/distanciamento em relação às suas práticas alimentares? Em que medida a alimentação de origem é reproduzida pela comunidade de imigrantes?*

b) *Como se movem eles nos eixos aproximação/distanciamento em relação às práticas alimentares locais? Existe tendência para as assimilarem?*

São questões orientadas para conhecer o posicionamento dos imigrantes no processo de aculturação alimentar e de aspectos da cultura alimentar dos imigrantes que têm que ser estudados em termos dos seus próprios significados e valores. São elas que incitam a analisar *à luz do seu contexto sociocultural, a comensalidade de três grupos específicos de imigrantes: os imigrantes oriundos do Brasil, da Europa de Leste e da Índia, do ponto de vista das relações com a cultura de origem e com a cultura de acolhimento*, primeiro objectivo específico da investigação. Através deste objectivo espera-se clarificar a relação estabelecida com a cultura alimentar do país de origem e a do país de acolhimento em que se encontram do ponto de vista da aculturação alimentar. Espera-se ainda perceber se as escolhas e preferências de alimentos e os hábitos culinários dos imigrantes reflectem o abandono das identidades nacionais, regionais ou de classe ou pelo contrário, expressam a sua rearticulação, reintegrando novos elementos. Importa, ainda, perceber como é que a população imigrante do distrito de Castelo Branco está a absorver no seu quotidiano alimentar a diversidade de padrões alimentares, como é que esses padrões se acomodarão e quais as mudanças que podem ser provocadas no reportório culinário de referência da população investigada.

Outro aspecto de interesse nesta investigação dirige-se para o campo das representações da alimentação na sua ligação com a saúde. O aforismo legado por Hipócrates “deixa o alimento ser o teu medicamento” (século IV), é carregado de um simbolismo que reflecte a importância que desde há muito foi atribuída à alimentação na saúde humana. No pensamento contemporâneo das sociedades industrializadas, tende-se a classificar os alimentos como ‘bons’ e ‘maus’, podendo ser designados inimigos principalmente a gordura, o açúcar e o sal. Doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de cancro estão fortemente ligadas ao consumo destes constituintes alimentares. Para prevenir estas doenças as pessoas são instigadas a adoptar normas de conduta no âmbito da alimentação saudável. Prescritas à luz de racionalidades científicas, nem sempre tendo em conta o indivíduo ou o grupo, que se constitui como uma entidade

diferenciada com um presente alicerçado em histórias de vida próprias e apegadas a convicções e a crenças não inscritas nos modelos que regem a esfera da saúde. Mas “os comportamentos não resultam de meras decisões individuais em função da informação acessível ao conhecimento de racionalidade científica. Eles são o resultado de opções de racionalidade contextual, isto é, embora as escolhas sejam individuais, elas são modeladas pelas circunstâncias objectivas e pelas disposições subjectivas (Silva 2008:17). Assim, no âmbito das práticas alimentares de um grupo convirá saber as lógicas que estão subjacentes às tomadas de decisão dos indivíduos. É nesse sentido que importa conhecer as concepções dos imigrantes sobre a relação entre alimentação e saúde e a importância que a alimentação tem no plano simbólico. Uma importância que certamente será percebida em função de cada identidade humana. A identidade individual e social surge como uma variável mediadora entre a percepção do conceito de alimentação como factor de saúde e o comportamento dos indivíduos. Sabe-se que a alimentação é um conceito aprisionado pelo paradigma biomédico que integra princípios racionais que devem conduzir a práticas coerentes e fiéis a esses princípios. A expressão comumente utilizada no seio dos profissionais que remete o utente/doente “uma alimentação racional” reflecte obediência a esses princípios. Uma obediência que se pretende seguida como forma de obter saúde. Espera-se que a ideia que a expressão incorpora, acabe por ser integrada nas racionalidades dos utentes e materializada nos seus estilos de vida. Mas, se por um lado predomina a representação social da alimentação que integra o conhecimento dos princípios nutricionais de práticas alimentares saudáveis, por outro lado, questiona-se a desvalorização da vertente intersubjectiva no acto alimentar. Como refere Silva (2008: 104-105), “a apropriação que se faz desse conhecimento é pessoal e subjectiva, adaptada aos hábitos e obediente ao gosto. (...). “A alimentação inscreve-se numa lógica subjectiva imbuída de simbolismos que integram valores para além da saúde biológica de racionalidade científico-médica, que na(s) prática(s), secundariza”. Esta reflexão veio suscitar outras interrogações das quais se espera um contributo para entender o processo comunicativo subjacente à alimentação dos imigrantes: - *Como entendem os imigrantes “o conceito de alimentação como factor de saúde”? Que linguagens significativas e simbólicas se escondem atrás das práticas alimentares manifestadas pelos imigrantes?* Foram estas interpelações que deram origem ao

objectivos que visam *compreender as suas concepções e representações relativamente à alimentação como factor de saúde e compreender aspectos simbólicos do alimento.*

A problematização sociológica da alimentação não representa uma negação das perspectivas biológica, nutricional, psicológica e outras que configuram a alimentação humana. A formação de base da autora remete-a para uma posição de diálogo com as culturas que caracterizam as disciplinas a que é preciso atender no estudo da alimentação. Torna-se assim desejável impedir que um conhecimento se sobreponha a outro(s) pelo facto de ambos(todos) serem essenciais no progresso do conhecimento científico. Crê, que não deve haver fronteira no pensamento e que as demarcações de áreas servem mais os interesses corporativos e institucionais do que o conhecimento científico. Perfilhando Paiva (2008), os interesses disciplinares são para quebrar sempre que necessário. Por isso reforça-se a importância da interdisciplinaridade na compreensão do fenómeno social alimentar, tal como já foi defendido atrás.

De modo a facilitar a visualização dos objectivos específicos apresentam-se aqui reunidos.

A) *analisar à luz do seu contexto sociocultural, a comensalidade de três grupos específicos de imigrantes (oriundos do Brasil, da Europa de Leste e da Índia), do ponto de vista das relações com a cultura de origem e com a cultura de acolhimento;*

B) *compreender as suas concepções e representações relativamente à alimentação como factor de saúde;*

C) *compreender aspectos simbólicos do alimento.*

O conceito de representação social ajudou a apreender o que os entrevistados pensam sobre alimentação e saúde. Considera-se que o conceito de representação social é um processo complexo e multifacetado, que contém as formas de pensamento social para facilitar a interpretação da realidade, são formas de conhecimento desenvolvidas socialmente, enquanto conhecimento compartilhado e que envolve a construção da realidade.

Representação é a imagem formada pelo indivíduo sobre uma determinada realidade e que resulta de uma construção mental. Traduz uma interpretação da realidade.

No Homem essa interpretação não constitui um exercício simples pois resulta do entrelaçar de distintos elementos para além do domínio sensorial:

“Os conhecimentos nunca derivam exclusivamente da sensação ou da percepção, mas também dos esquemas de acções ou dos esquemas operatórios de diversos níveis, que são, tanto uns como os outros, irredutíveis à percepção apenas. Por outro lado, a própria percepção não consiste numa simples leitura dos dados sensoriais, mas comporta uma organização activa, na qual intervêm decisões e pré-inferências e que é devida à influência, sobre a percepção enquanto tal, daquele esquematismo das acções ou das operações”.

(Nunes 1972: 830)

Isto é válido para qualquer tipo de conhecimento (empírico ou vulgar, científico, estético ou outro). Sabe-se, dos manuais da filosofia, que os objectos de conhecimento não podem ser cognoscíveis na sua totalidade, por mais seguros e fiáveis que sejam os métodos usados para se conhecer. Apenas se pode penetrar, até certo ponto, na realidade. Kant, em *Crítica da Razão Pura*, foi um dos primeiros filósofos modernos a perceber que o homem não tem acesso à realidade ontológica, mas apenas a representações da realidade. Por isso o conhecimento nada mais é do que representações dessa realidade. Essas representações podem ser compartilhadas em patamares de inter-subjectividade.

Como a realidade é complexa, una e indissociável, muitas vezes as ciências necessitam de recorrer a conhecimentos de outras ciências para explicar os fenómenos. Por isso se fala, frequentemente, de interdisciplinaridade. O campo das ciências sociais e humanas é dos mais marcados pela interdisciplinaridade, dada a profusão de saberes que pode ser reclamada por várias ciências e a complexidade dos objectos de estudo - o homem e a sociedade.

As diferentes metáforas que foram utilizadas para explicar a formação do conhecimento estão relacionadas com os eixos teóricos paradigmáticos, tal como se pode aprofundar de forma detalhada através de Vala (1999). Esse aprofundamento não é feito aqui, mas salientam-se algumas ideias consideradas fundamentais na compreensão do conceito das representações sociais.

Na compreensão dos fenómenos sociais a sociologia preocupou-se em compreender e definir a natureza da realidade social - o objecto, que se apresenta ao indivíduo – sujeito. Na apreensão da realidade social a relação entre objecto (objectivo) e o sujeito (subjectivo) é apreendida de formas diferentes conforme as várias perspectivas e posicionamentos que o indivíduo mobiliza para a definir.

Não cabe aqui problematizar de modo exaustivo a questão do conhecimento. Mas, porque o conhecimento está associado às actividades de comunicação e à interacção Bartlet (1932-1977) Vygostsky (1929, 1981), Mead (1934-1963), Thomas e Znanieki (1918-1958) ou Piaget (1967), citados por Vala (1993), e sendo aqueles processos fundamentais na análise à alimentação humana, logo importa reflectir sobre a importância do social na construção do conhecimento. Jorge Vala serve-se de vários autores para salientar essa importância. “Segundo Sherif (1936), o conhecimento quotidiano resulta de uma negociação a nível interindividual, ou, segundo Festinger (1954), de uma comparação com um outro, ou ainda, segundo Hyman (1942), da comparação com um grupo de referência” (Vala 1993: 908). Seguindo ainda este autor, salienta-se a ideia que “mesmo o conhecimento sobre nós próprios e as nossas emoções é um conhecimento social, como mostrou Schachter (1964). Qualquer destes autores salientou situações em que o conhecimento é intersubjectivo e a sua validação obedece a critérios sociais” (Vala 1993:908). Ainda baseada nesta última fonte “o conceito de representação social enfatiza a dependência da acção face à actividade cognitiva, ao mesmo tempo que associa a cognição à produção de sentido e à construção da realidade social. Por outro lado, as representações sociais não são meros enunciados sobre a realidade, mas teorias sociais práticas sobre objectos relevantes na vida dos grupos. Enquanto teorias, são organizações de crenças, atitudes e explicações; enquanto teorias práticas, são organizadores da acção; enquanto teorias sociais, são produzidas no quadro das comunicações quotidianas suscitadas pelas identidades sociais”.

Regista-se a definição do conceito de representação social utilizado por Rosa Garcia, retido de Moscovici (1978) e Jodelet (1988).

“A representação social é a construção mental da realidade que permite a compreensão e a organização do mundo, bem como é a que orienta o comportamento. Os elementos da realidade, os conceitos, as teorias e as práticas são submetidos a uma reconstituição com base nas informações colhidas e na bagagem histórica (social e pessoal) do sujeito, permitindo, dessa forma, que se tornem compreensíveis e úteis. Nesse processo, as representações sociais tomam um objecto signifiante, introduzindo-o num espaço comum, digerindo-o de forma a permitir sua compreensão e sua incorporação como recurso peculiar ao sujeito”.

(Garcia 2005: 215)

2. ESCOLHAS METODOLÓGICAS

Toda a ciência está estruturada por dois elementos básicos: a teoria e o método de trabalho. Impõe-se que a teoria assuma o seu “papel de comando do conjunto do trabalho científico” (Almeida e Pinto 1999: 62). No caso particular deste estudo, embora se verifique uma condensação de teoria no capítulo do enquadramento teórico-conceptual, ela atravessa todo o trabalho. O papel de comando da teoria é traduzido pela preocupação em articular, através da actividade cognoscitiva, os diversos momentos. Desde logo ajudou na circunscrição do tema em análise, *as práticas alimentares dos imigrantes do distrito de Castelo Branco*, e na construção do objecto de estudo. Tendo-o por referência, a teoria ajudou a conferir à investigação, sentido e orientação. Auxiliou ainda a construir as potencialidades explicativas para as questões de investigação e a definir os seus limites.

Estabelecidos os objectivos há que pensar nos processos metodológicos mais adequados para os alcançar. O termo metodologia designa o conjunto de métodos, técnicas e procedimentos organizados e sistematizados a partir dos quais se constrói o conhecimento respeitante a uma determinada área do saber. A preocupação de seleccionar a metodologia de investigação surgiu no momento da escolha do tema e da sua delimitação. Apesar do desejo do investigador ser o de obter os instrumentos, as técnicas e os procedimentos mais adequados, desde esse momento, a verdade é que nem sempre isso acontece. Os procedimentos depois de eleitos nem sempre constituem a chave certa para alcançar o conhecimento desejado. Daí a necessidade deles poderem ser actualizados ao longo da investigação. Desde a construção e reconstrução do objecto de estudo, às opções de pesquisa empírica, passando pela recolha de informação, até ao tratamento e análise de informação.

A presente investigação consubstancia apenas uma forma de aproximação ao conhecimento: a qualitativa. A razão para incluir esta abordagem está directamente relacionada com a informação que se pretende obter para atingir os objectivos formulados. Este estudo não visa conhecer apenas “o quê”, mas também se preocupa em compreender “o como” e o “porquê”.

2.1. TIPO DE ESTUDO

Analisar à luz do seu contexto sociocultural, a comensalidade de três grupos específicos de imigrantes (oriundos do Brasil, da Europa de Leste e da Índia), do ponto de vista das relações com a cultura de origem e com a cultura de acolhimento e compreender as suas concepções e representações relativamente à alimentação como factor de saúde e compreender aspectos simbólicos do alimento são objectivos que visam aprofundar a complexidade de fenómeno alimentar com os implícitos valores, crenças, hábitos, atitudes e opiniões. Essa actividade passa pelo observável e vai além dele ao estabelecer inferências e atribuir significados ao comportamento dos imigrantes. Estes objectivos serão pois tratados no enquadramento da pesquisa numa metodologia qualitativa de modo a permitir o aprofundamento necessário e uma compreensão contextualizada da alimentação.

A análise do espaço social alimentar nas dimensões já citadas exige a compreensão das linguagens discursivas, à luz dos diferentes espaços em que os imigrantes se contextualizam, se revêem e se inserem (territorial, dimensional, relacional e cultural). Compreender a alimentação é descobrir na sua complexidade, isto é, na sua rede de interferências, as noções e características fundamentais (atitudes, valores, códigos simbólicos, etc), que com ela se relacionam.

Considerou-se necessário estabelecer uma elevada proximidade entre o investigador e as primeiras fontes de conhecimento - os imigrantes no sentido em que “a validade de uma investigação que incide em práticas sociais passa pela proximidade entre o investigador e o meio “ (Lessarr-Herbert *et al.* 1994:76).

Este tipo de abordagem permitiu aceder a uma visão mais rica, complexa e aproximada à realidade. “A pesquisa qualitativa envolve questões determinadas acerca das experiências humanas e realidades, estudadas através de contactos mantidos com as pessoas, no seu ambiente natural, geradoras de riqueza, dados descritivos que nos ajudam a compreender as suas experiências” (Lobiondo-Wood 1994: 254). É sob este entendimento que vários autores continuam a defender a pesquisa qualitativa quando a ela se referem como uma actividade que posiciona o observador no mundo. A pesquisa qualitativa “consiste num conjunto de práticas materiais e interpretativas que dão visibilidade ao mundo. Essas práticas transformam o mundo numa série de

representações, incluindo as notas de campo, as entrevistas, as conversas, as fotografias, as gravações (...). Nesse nível, a pesquisa qualitativa envolve uma abordagem naturalista, interpretativa (...), o que significa que os seus pesquisadores estudam as coisas nos seus cenários naturais, tentando entender, ou interpretar, os fenómenos em termos de significados que as pessoas lhes conferem (Denzin e Lincoln 2006: 17).

Como se verificou, as práticas alimentares não são apenas uma questão de fisiologia e bioquímica em que muitos dados são passíveis de medir. As práticas alimentares inscrevem-se em contextos culturais, sociais e relacionais, que é necessário compreender, para dar significado às acções desempenhadas pelos actores. Daí ser importante que os acontecimentos, as acções, as normas, os valores, etc. sejam vistos na perspectiva das pessoas que estão sendo estudadas. Isto implica penetrar nos contextos dos significados com os quais estas pessoas operam.

Para estudar o espaço social alimentar, os investigadores alternam frequentemente entre aproximações *émicas* e *éticas* porque o conhecimento de padrões dietéticos e as ideias relacionadas com o alimento devem ser compreendidas em termos locais, “nativos” (Pelto 1989). Esta perspectiva insere-se, também na teoria geral de enfermagem transcultural, defendida por Leininger, que defende uma aproximação que enfatiza a importância do conhecimento obtido da experiência directa, ou indirecta, daqueles que já o vivenciaram, de modo a proporcionar cuidados que se ajustem à realidade da pessoa, do cidadão (Marriner 1989). Também neste estudo foi considerado fundamental discernir o “outro”, isto é, descobrir a pessoa a partir do que ela exprime e tentar compreender o que diz de si própria relativamente aos tópicos que foram objecto de análise. É igualmente importante descodificar o que as pessoas, os grupos, tentam dizer, com as fontes de saber que abrem pistas de significação. Assim, “os conhecimentos não podem ser utilizáveis e constituir fontes de desenvolvimento, se não forem o ponto de encontro da experiência vivida e de tudo o que pode alimentar, sustentar e enriquecer essa experiência, para lhe dar sentido e lhe permitir regenerar, recriar-se” (Collière 1986: 256). Por isso, grande parte dos trabalhos científicos publicados aconselha, como necessidade metodológica, a aproximação do estudo do comportamento alimentar à etnografia como via eficiente de abordar comparativa e holisticamente a complexidade de tal comportamento, considerando que esta disciplina científica dá prioridade a todos os instrumentos analíticos que favorecem a observação, a descrição e a análise da vida

quotidiana de determinada sociedade. De facto, tratando-se de uma pesquisa de carácter social e dialógica ela não deixa de aproveitar a perspectiva etnográfica naquilo que ela tem de útil e complementar para uma tese em sociologia. A perspectiva etnográfica é uma “construção polifónica, heterotemática e multi-género” (Caria 2003: 27). Este autor justifica, detalhadamente, a afirmativa recorrendo-se de Dan Rose quando ela afirma que a etnografia inclui:

- “ - a voz do actor e as suas reacções emocionais;*
- mini-ensaios críticos, teóricos e humanistas das ciências humanas ou de disciplinas particulares;*
- as conversas, as vozes, as atitudes, os tipos visuais, os gestos, as reacções e as preocupações da vida quotidiana das pessoas com quem o autor participa, observa e vive, tomarão a forma narrativa e de discurso no texto - existirá uma story line;*
- a poesia juntar-se-á à prosa;*
- fotografias, desenhos, esboços, assumirão uma nova e mais íntima atitude relação com o texto - não servirão para ilustrar o texto mas para documentar dum modo próprio aquilo que as palavras documentam de um modo que lhes é próprio;*
- as junções (cruzamentos) entre os géneros analítico, ficcional, poético, narrativo e crítico serão claramente assinaladas no texto, mas co-habitam com o mesmo volume (livro, peça).”*

(Caria 2003: 28)

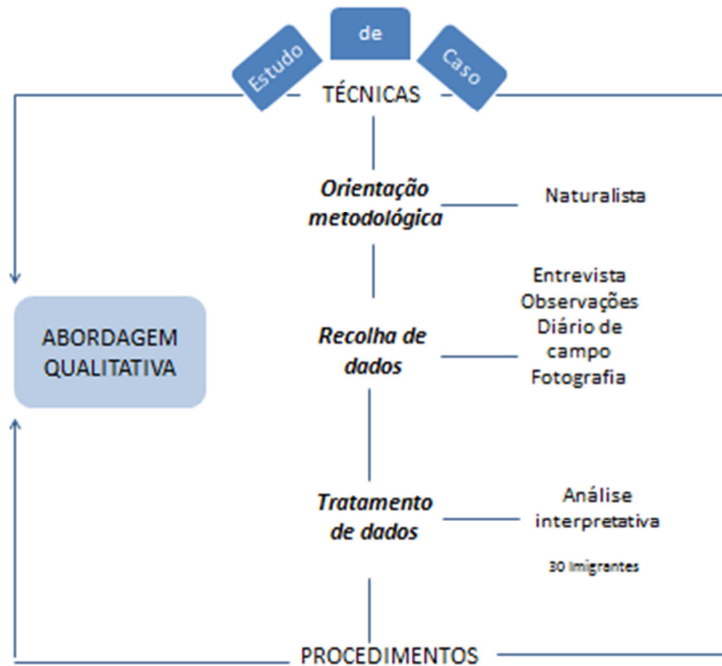
A micro-etnografia é considerada uma das várias modalidades de estudos de caso. Ocupa-se de pequenas unidades ou actividades dentro de uma organização (Bogdan e Biklen 1994). No estudo de caso, tal como a expressão indica, examina-se o “caso” (ou um pequeno número de “casos”) em detalhe, em profundidade, no seu contexto natural, reconhecendo-se a sua complexidade e recorrendo-se para isso todos os métodos que se revelem apropriados (Yin 1994); É um conceito partilhado pois outros autores adoptam a mesma perspectiva. “O estudo de caso consiste na observação detalhada de um contexto, ou indivíduo, de uma única fonte de documentos ou de um acontecimento específico (...)” (Bogdan e Biklen 1994: 89). Uma vez que um estudo de caso é definido com base nos propósitos do estudo (explorar, descrever, explicar) e é conduzido pelo raciocínio indutivo (Bogdan e Biklen 1994) e que o presente estudo: tem um forte cariz descritivo, se baseia no raciocínio indutivo, e se preocupou em obter informação detalhada sobre as práticas alimentares de um grupo, permito-me tipificá-lo como um estudo de caso. Por isso, sem possibilidade de generalização.

De salientar que segundo Erikson citado por Lessard-Hébert (1994) o conjunto das abordagens qualitativas, sejam elas a etnográfica, ou fundamentadas no interaccionismo simbólico, na fenomenologia ou no construtivismo, são abarcadas por uns autores, pela expressão de paradigma interpretativo; os outros autores dão preferência ao paradigma compreensivo. Todas elas partilham de um princípio ontológico comum: o objecto de análise é o *mundo humano*. Todas elas perspectivam os factos sociais não como coisas, não como unidades naturais, mas sim como um artefacto humano. Assim, “o ponto de vista ‘objectivo’ ou ‘neutro’, recomendado pelo positivismo, é uma impossibilidade metodológica e uma ilusão ontológica: estudar o social é compreendê-lo (o que não se torna possível sem o reviver); o objecto social não é uma realidade exterior, é uma construção subjectivamente vivida” (Lessard-Hébert 1994: 48). As diversas linguagens apenas se impõem como referência a duas esferas de influência: a da filosofia e a das ciências sociais e humanas tais como a antropologia, a sociologia e a psicologia.

Esta estratégia metodológica adoptada visou, em grande medida, a compreensão do fenómeno em profundidade e intensidade. No seu accionamento, usou-se um dos procedimentos mais característicos da metodologia qualitativa, ou seja, o cruzamento de dados e a conjugação de técnicas diversificadas. A entrevista, a observação directa e participante, o documentário fotográfico e o diário de campo. Enveredou-se pois, pela triangulação da informação. Esta triangulação poderá ser não tanto para confirmar dados através uns dos outros, mas para descobrir discrepâncias.

Crê-se que o posicionamento metodológico adoptado permitiu uma adequada apropriação do objecto, dos objectivos, das dimensões em análise e das características da população imigrante estudada. Inspirada no objecto gráfico de Morais e Neves (2007), apresenta-se o esquema que reflecte o posicionamento metodológico deste estudo.

Figura 4 - Posicionamento Metodológico do Estudo



No âmbito dos objectivos formulados os pontos de interesse analítico têm que ser centrados não só em aspectos relativos ao “quê” da alimentação mas também do “como”. Por isso a problemática sobre a qual se projectou a pesquisa está centrada, não só no conhecimento das práticas alimentares dos imigrantes ao nível dos seus hábitos de consumo, mas também na compreensão dessas práticas, mediante a análise de factores que as condicionam e a compreensão de elementos intersubjectivos. É nesta lógica que se reforça a importância de uma abordagem qualitativa à alimentação em que se procura convocar uma aproximação entre o saber científico guiado pela normatividade da racionalidade científica (os saberes ligados às ciências da saúde e a alimentação), e os saberes leigos (produzidos pelos imigrantes).

A autora deste estudo está consciente de que é necessário estar atenta aos aspectos dinâmicos e relacionais que configuram e caracterizam as diferentes identidades étnicas de modo a perceber o fenómeno alimentar dos grupos estudados. Por isso a sua atenção focaliza-se nos discursos dos actores inquiridos (imigrantes) através das entrevistas e nas observações cuja concomitância proporcionou elementos reveladores de relações e representações significantes, construídas no imaginário dos imigrantes com e a partir da alimentação. Todos eles são, em certa medida, influenciados pelas relações com outros factores e elementos da vida quotidiana. Nas palavras de Inês Ornellas e Castro “uma perspectiva fundada na interdisciplinaridade no âmbito das ciências

humanas e sociais possibilita-nos identificar a dimensão do imaginário, do simbólico e do social inerente às opções alimentares” (Castro 2007: 20). Possibilitou-se uma abertura, que cruzasse e apreendesse saberes e práticas da alimentação e da nutrição, entendendo atitudes, comportamentos, representações mentais, significados, percepções do sujeito de modo a entender as práticas alimentares numa perspectiva compreensiva e humanista.

Espera-se que perguntas sobre a representação do alimento, factores de escolha dos alimentos, a atitude dos imigrantes em relação ao gosto pela comida portuguesa, e a hábitos alimentares desde que chegaram a Portugal, façam pensar o imigrante sobre aquelas dimensões de modo a ajudar a alcançar aqueles objectivos [Anexo 1].

Qualquer que seja o tipo de estudo exige o cumprimento de procedimentos formais e éticos. Também neste, foram cumpridos antes da recolha de dados, através de pedidos de autorização para a presença da investigadora nos espaços, com vista à realização de entrevistas [Anexos 2 e 3]. Os responsáveis dos espaços seleccionados para a colheita de dados (Centro de Apoio Local ao Imigrante, do Serviço de Estrangeiros e Fronteiras de Castelo Branco) foram contactados previamente de modo a preparar a nossa entrada no terreno. Os requisitos éticos impostos à investigação foram cumpridos explicando aos inquiridos os objectivos da investigação e solicitando-lhes a sua autorização para a participação do estudo. Em todos os casos, a proximidade estabelecida com os imigrantes pressupôs dar-nos a conhecer enquanto investigadora, isto é, revelando os objectivos do estudo e o contexto em que ele estava a ser desenvolvido.

Tabela 9 - Os descritores do estudo por guião de entrevista

| Objectivos | Conceitos | - Dimensões | - Indicadores |
|---|---|--|--|
| <p>A) Analisar à luz do seu contexto sociocultural, a comensalidade de três grupos específicos de imigrantes (oriundos do Brasil, da Europa de Leste e da Índia), do ponto de vista das relações com a cultura de origem e com a cultura de acolhimento</p> | <p>Interação com a alimentação portuguesa</p> | <p>Adaptação/Rejeição à comida portuguesa</p> | <p>Gosto pela comida portuguesa: sentido positivo ou negativo; semelhanças/diferenças</p> <p>Mudanças nas práticas gastronómicas: aproximação ao modo de cozinhar do país de acolhimento; reprodução dos modos de cozinhar do país de acolhimento</p> <p>Hábito de confeccionar pratos do país de origem.</p> <p>Rejeição por alimentos ou pratos portugueses.</p> |
| | | <p>Consumo de pratos do país de origem</p> | <p>Frequência: habitual/esporádica</p> <p>Tipo de pratos consumidos emblemáticos, quotidianos</p> |
| | | <p>Importação de alimentos do país de origem</p> | <p>- Deslocação a espaços próprios onde obter esses alimentos</p> <p>- Manda vir por família ou amigos</p> |
| | <p>Factores de escolha dos alimentos</p> | <p>Natureza da escolha</p> | <p>Aspecto</p> <p>Saúde ou outras restrições</p> <p>Custo económico</p> |
| | <p>Refeições</p> | <p>Facilidade de consumo</p> | <p>Produtos pré-cozinhados</p> <p>Produtos em bruto</p> |
| | | <p>Estrutura</p> | <p>Número</p> <p>As refeições</p> <p>Constituição das refeições</p> |
| <p>B) Compreender as suas concepções e representações relativamente à alimentação como factor de saúde</p> | <p>Representação da alimentação</p> | <p>O alimento/a alimentação e a saúde</p> | <p>Melhores alimentos para a saúde</p> <p>Piores alimentos para a saúde</p> <p>Alimentos que engordam</p> |
| <p>C) Compreender aspectos simbólicos do alimento</p> | <p>Representação do alimento</p> | <p>Estatuto assumido pelo alimento</p> | <p>Alimento de luxo</p> <p>- Alimento comuns</p> |

2.2. TÉCNICAS UTILIZADAS

2.2.1. A OBSERVAÇÃO DIRECTA E A OBSERVAÇÃO PARTICIPANTE

Considera-se que “os investigadores qualitativos frequentam os locais de estudo porque se preocupam com o seu contexto” (Bogdan e Biklen 1994: 48). A alimentação e as acções com ela relacionadas serão melhor compreendidas quando observadas no seu ambiente habitual de ocorrência. O tipo de observação adoptado aquando da nossa

presença no terreno, enquadra-se essencialmente no tipo “descritivo” e no tipo “narrativo”, um sistema considerado aberto (Lessard-Hébert *et al.* 1994: 152), por não existirem categorias pré-definidas. Este tipo de observação permitiu descrever acontecimentos tal como eles se produziram, num dado momento; uma descrição pormenorizada de comportamentos e conversas consideradas interessantes para analisar e triangular informação. Nas observações efectuadas foi preocupação estar atenta aos discursos, às condutas e comportamentos, aos gestos, aos objectos utilizados, à ocupação de determinados espaços, à forma de viver e inclusive a acontecimentos inesperados. Cada realidade observada, ao ser registada, foi sugerindo novos pontos concretos de observação e participação, imprimindo um cariz dinâmico às observações que iam sendo analisadas. O registo da informação colhida através das notas do diário de campo fez-se em paralelo ou retrospectivamente a um determinado acontecimento.

Quando o observador atinge um certo nível de envolvimento relativamente aos acontecimentos e aos pontos de vista dos indivíduos investigados, a observação toma um carácter de participante. A observação participante é uma técnica adequada para conhecer e analisar atitudes e comportamentos, expressivos de significado e de relações entre as pessoas e o meio. De facto “(...) observar participando é uma forma de construir o objecto de pesquisa por meio da aculturação progressiva e da endoculturação permanente do investigador, na aprendizagem do conhecimento do grupo que estuda como se fosse membro do grupo em questão” (Iturra 1986: 157). A observação participante “é uma tentativa de colocar o observador e o observado do mesmo lado, tornando-se o observador um membro do grupo de modo a evidenciar o que eles vivenciam e trabalhar dentro do sistema de referência deles (Mann 1972). António Custódio Gonçalves é concordante com a perspectiva de Mann quando justifica a razão pela qual não deve haver dissociação entre o observador e o observado.

“O observador e o observado, embora distintos, não estão dissociados. A sua dissociação implicaria um modelo de objectividade por objectivação, um modelo positivista e objectivista, não considerado pertinente na análise das significações, dos comportamentos, dos valores, das mentalidades e das simbolizações.

A dissociação, cientificamente, porém indispensável entre observação e participação, é apenas, uma disfunção intelectual, para efeitos de análise, e não exclui a participação afectiva. No entanto, a participação requer um esforço acrescido e permanente de distanciamento, porque o investigador deve, constantemente elucidar o que sente e reflectir sobre a sua experiência: quanto mais empírica for a sua investigação, mais reflexiva esta deverá ser.”

(Gonçalves 1992: 95)

O elevado envolvimento do observador na vida quotidiana do grupo que pretende estudar pode originar “um elevado índice de interferência”. A invasão dos locais e actividades do quotidiano por parte do investigador é passível de alterar significativamente o curso normal da vida dos elementos do grupo. Por outro lado, “a conversação informal e a entrevista são situações em que o investigador se impõe de uma maneira muito forte (...)” (Costa 1986: 137). Para evitar ou atenuar este problema a mesma fonte sugere “que a definição da identidade do investigador, os papéis que ele vem a desempenhar naquele contexto e o prolongamento da respectiva presença no terreno permitam que a unidade social em estudo, de algum modo o digira. Quer dizer, que reorganize o tecido social em estudo dum modo que conte já, duradouramente com a presença do investigador” (Costa 1986: 138). Também no presente estudo houve o cuidado de explicar aos sujeitos da observação participante a necessidade da nossa presença nos locais, agendando com eles as visitas, fazendo com eles a previsão da nossa presença clarificando bem as intenções do estudo.

As observações incidiram em dois grupos étnicos: indianos e ucranianos. Observámos e participámos nas refeições da família indiana 1 e de dois cidadãos indianos que partilhavam a mesma casa. Participámos igualmente nas refeições confeccionadas por ucranianas.

Frequentou-se a casa da família indiana 1 entre Novembro de 2007 e Outubro de 2008. A selecção desta família foi meramente ocasional. Resultou de uma abordagem de rua, a um grupo de cidadãos indianos, que incluía homens, mulheres e crianças. Entre eles havia apenas um elemento que dominava com relativa facilidade o idioma português. Foi com esse elemento que se dialogou no sentido de auscultar da sua disponibilidade para a participar neste estudo. Desde logo se obteve elevada receptividade e simpatia. A partir do contacto telefónico facultado iniciaram-se os contactos com a família.

Marcação da minha primeira entrevista

O telefone chama. Do outro lado atende J., o único elemento da família que sabe falar português. Identifiquei-me. Para além do nome fiz referência ao local onde nos havíamos encontrado pela primeira vez e avancei com o tema da alimentação para facilitar o meu reconhecimento. Quando perguntei se podíamos então marcar o nosso encontro para dar lugar à entrevista, J.

*responde simpaticamente: “pode ser, mas mais logo. Estamos no modelo...”
Num curto diálogo acertámos para as 19,30’. Informei que estacionaria no largo da estação, e seria desse local que voltaria a telefonar. Sobre a hora sugerida para a minha visita, pensei: uma hora bem simpática, para mim!...*

(Notas do Diário de Campo)

O meu primeiro encontro com a família, em casa

Às 19 horas lá estava eu a estacionar no largo da estação, local que havia sido referenciado pelo Sr. J. para melhor encontrar a sua casa.

Saí do carro, dei dois passos e liguei. Estava eu atenta a uma possível resposta que havia de chegar do outro lado da linha, quando até mim chegaram gritos oriundos do alto de um prédio, situado no outro lado da estrada. Ergui os olhos no sentido do som, e vi três ou quatro pessoas (não consegui precisar) na varanda de um dos andares desse prédio. Duas delas destacavam-se por um constante agitar de braços, dando o alerta de que era de facto ali a morada da família. Dirigi-me ao prédio, mas agora a dificuldade era a localização do andar. A família abandonou a varanda e recolheu-se, eu não fixei o andar e porta do prédio mantinha-se fechada. Aguardei curtos minutos, passados os quais surgem duas crianças de pompons no alto da cabeça, a abrirem a porta. São com certeza as filhas da família, supus. Senti alguma satisfação porque tudo parecia estar a dar certo para que eu pudesse concretizar a minha entrevista. As crianças tinham um ar dócil, simpático. Acompanhei-as e já dentro de casa, constatei que a minha conjectura relativamente ao género das crianças era errada. De facto, tratava-se de dois meninos e não meninas, como havia suposto pelo seu penteado.

À saída do elevador logo pude ver o Sr. J. com a esposa à sua retaguarda. Aproximei-me, cumprimentei os dois com um aperto de mão, e, de seguida entrei na casa da família Singh. O intenso aroma a caril que dominava o ar ainda no hall das escadas, ficou mais acentuado quando entrei em casa da família.

Evidenciou-se neste primeiro contacto um ambiente afável por parte de toda a família marcado por receptividade e gestos de gentileza. Constatei que era intenção da família revelar-me a constituição do jantar e a forma de confeccioná-lo. O imaginário que construí acerca daquela visita não passou disso mesmo. Pensei não sair de uma qualquer sala-de-estar, e ia mentalizada para obter apenas algumas respostas a perguntas do meu guião, mas a minha presença na casa ultrapassou muito as minhas expectativas no que se refere à

informação que obtive. Acresce ainda o facto de a família Singh ter feito questão que eu jantasse com eles e assistisse preparação da refeição.

(Notas do Diário de Campo)

A interacção estabelecida com a família desenvolveu-se naturalmente. Pela forma como a família sempre nos recebeu, rapidamente se percebeu, que, não era difícil alcançar uma relação de proximidade. O facto de inicialmente a investigadora surgir como um elemento estranho, em nada influenciou durante as visitas efectuadas. Todavia na fase inicial estava presente um sentimento de menor à-vontade com a família; e o mesmo aconteceu por parte da família em relação à investigadora. O processo de interacção foi evoluindo à medida que as visitas se tornaram mais frequentes.

Dissipação de receios

Marquei a segunda visita à casa da família Singh. No fim-de-semana passado receei a possibilidade de não poder continuar a estudar esta família.

Quis o destino que poucos dias depois o casal se cruzasse comigo na rua; embora eles tivessem tido a oportunidade de me ignorar, tal não aconteceu. Cumprimentámo-nos e eu aproveitei o momento para explicar que o meu trabalho ainda estava no início, e que ainda precisava de “saber” mais coisas sobre a alimentação indiana (...). Reagiram gentilmente, e J. pediu-me desculpa pelo facto da última vez que o contactei não poder falar comigo (falta de bateria...). Demonstrou de novo receptividade (...) O Sr. J. sugeriu que fosse a sua casa no fim-de-semana que se aproximava.

Do receio ao desejo

Final de tarde domingo. Reflecto precisamente na diferença entre a forma como me sentia nas primeiras visitas (que começaram em Novembro) e as que realizo actualmente. Nas primeiras, para além de não me sentir muito à-vontade, receava não ser desejada, e, mais que isso, receava ser sentida como um elemento intruso à família. À medida que o tempo passa, começo a sentir-me mais confortável e a fazer parte do cenário familiar. Atrevo-me mesmo a dizer que ir a casa da família Singh parece constituir um desejo, e, quase me atrevo a considerar, uma actividade viciante.

Do estatuto de “visita” à familiaridade: selar uma amizade

G. tinha mudado os brincos, que são sempre muito vistosos. Fiz-lhe alusão à mudança, o que a levou a mostrar-me muitos dos seus adornos. Elogiei-os, pois na verdade a ela ficavam-lhe bem. No seio desse entretenimento G. quis ver-me composta com adornos seus. Começou por me tirar as argolas e de seguida colocou-me um brinco seu, e depois o outro. Pediu a A. um espelho para que eu me pudesse ver. Olhei-me ao espelho. Confesso que não eram muito do meu gosto. Quando me preparava para os tirar, G. manifestou por gesto as seguintes palavras: “são para si, quero oferecer-te estes brincos!”

- G., ficar com os brincos não!.. Disse.

- São bonitos, mas ficam muito bem à G. e eu não vou usar muito.

Depois seguiu-se a prova de uma gargantilha. A toda a força queria que eu aceitasse uma delas. Prometi pedir-lhe uma emprestada quando tivesse uma festa. À conta do prometido deixou-me tirar a gargantilha.

Depois, tentou e consegui introduzir-me uma pulseira que de facto combinava bem com o meu anel. Selecionou-a entre as muitas que guardava numa caixa. Era, tal como os brincos e a restante bijutaria, deveras vistosa. Mas eu, tal como os restantes adereços, sabia que não a iria usar. Depois como justificaria aparecer sem exhibir a pulseira que me tinha sido presenteada com tanto carinho?! Na sequência destes pensamentos fiz o gesto para retirar.

Quando tentava libertar-me da pulseira, G. disse: “Amiga”! Pronunciou esta palavra com voz doce, mas em tom mais elevado, a rasar autoridade; em jeito de emitir uma ordem, em prol de um favor que lhe prestava. Quase a implorar que eu ficasse com algo que era dela. Algo que selasse a nossa amizade.

Saliento aqueles momentos pelos sentimentos de amizade, de carinho que ali foram expressos. Mas também neles reconheço ter sentido algum embaraço enquanto não encontrei a melhor saída para a situação.

Percebi o desapontamento que iria causar a G. se continuasse a recusar um presente seu, de cariz tão pessoal.

Com tantos adereços no meu regaço e no de G. ainda me atrevi a perguntar se não tinha uma pulseira mais fininha. A mãe deu ordens para que o filho mais novo fosse buscar outra caixa. Provavelmente aquela caixa que não considerou mostrar por conter adereços mais vulgares, por serem menos valiosos, menos bonitos para G.. Nessa caixa estava um conjunto de dez pulseiras, tipo as sete escravas. Havia de várias cores. Pediu para que escolhesse uma. Escolhi uma cor-de-laranja! G. ficou radiante.

Sinto que G. gosta de mim e que agora está mais à-vontade comigo. Se dantes me olhava com alguma apreensão hoje o seu olhar é confiante e revela uma profunda doçura e extrema confiança.

G., que me desculpe a contrariedade que fui opondo aos seus sentimentos tão generosos. Senti que cada rejeição minha provocou algum desapontamento em G., mas penso que consegui encontrar uma solução harmoniosa e honesta para a nossa situação.

Interesse pelo estudo/interesse pelas pessoas: coexistência natural

A interacção estabelecida entre mim e a família desenvolve-se naturalmente. A colheita de informação para a consecução dos meus objectivos desenrola-se em paralelo com o processo de interacção num plano pessoal e afectivo. As idas à casa da família, se por um lado têm como objectivo principal a colheita de dados, por outro lado quase sempre são abrilhantadas por um móbil de carácter particular. Hoje, esse brilho resulta das fotografias que tirei às crianças e que emoldurei para oferecer à família. Penso que irão gostar muito. Pelo facto de não ter avisado o Sr. Singh da minha visita senti que a entrega das fotos emolduradas era o principal factor que me movia para ir a casa da família. O entusiasmo de surpreender os meninos com as suas fotos, foi o sentimento com que parti em direcção à casa da família. Imaginei Gurpreet, o filho mais novo, a oferecer-me o seu sorriso cândido debaixo do seu olhar profundamente doce.

(Notas do Diário de Campo)

Durante o estudo foi reconhecida a importância em a investigadora do presente estudo se distanciar dos participantes no processo da investigação, como se pode verificar em notas do diário de campo.

Aproximar e refrear

O irmão de J., que hoje estava presente, quis saber da minha disponibilidade para o ajudar a tratar de burocracias. Primeiro fiz-me desentendida quanto ao pedido no sentido de o desmotivar e o levar a desistir do seu pedido. Não consegui o meu intento. Então, expliquei-lhe onde podia obter essa ajuda e manifestei alguma indisponibilidade (...)

Interacção: Cuidados e precauções

Na casa da família indiana manifestava uma atitude coibida - para evitar que a minha refeição representasse um encargo para a família. Por exemplo, na

refeição completa, se por exemplo cada um dos elementos comia três rôtis eu comia um e adoptava esta atitude para os restantes alimentos que faziam parte da refeição. Sempre que chegava de início ofereciam-me sumo. Em substituição do sumo pedia água. Depois, porque terão percebido a minha fraca preferência por sumos, o chá passou a ser a bebida de eleição para presentear a minha chegada. Provei de todos os pratos confeccionados à excepção de uma refeição, em que me restringi quase totalmente, provando apenas uma pequena porção do alimento. Isso deveu-se à minha dificuldade em comer face à apresentação do alimento. Não era de todo do meu agrado (Notas do Diário de Campo).

Visitou-se também a casa de um pequeno grupo de cidadãos indianos, que nos permitiu observar e participar na preparação de alimentos, bem como na refeição que partilhámos com dois dos elementos. Nos primeiros três meses frequentámos as casas com maior regularidade mas sempre com intervalos espaçados para conseguir transcrever, reflectir e analisar os dados que íamos recolhendo. Depois a presença da investigadora foi sendo progressivamente mais espaçada.

À excepção de duas visitas, todas as outras obedeceram a uma marcação prévia. Estas excepções foram intencionais.

A marcação das visitas: que importância?

Véspera de passagem de ano. A ideia de que esta data podia constituir uma boa oportunidade para conhecer a maneira como a família Singh orienta as suas práticas alimentares nesta época festiva, ganhava relevo, relativamente aos convites que me haviam sido formulados. A franca permissão que obtive do Sr. J. para ir a sua casa sempre que quisesse, colocou-me de tal forma à-vontade, que esta noite decidi não sinalizar a minha presença. Fi-lo intencionalmente. Deste modo não restariam dúvidas sobre o carácter genuíno, natural e autêntico sobre a refeição que iria encontrar.

Decidi que não iria de “mãos a abanar”. Uma forma de manter a simpatia da família e promover a inter-acção, dando a conhecer alimentos tradicionais do meu país alusivos a esta época. Assim, cerca das 18h,30’ fui comprar bolo-rei e filhós e segui destino ao apartamento da “minha família”. Durante o percurso fui reflectindo nas agruras de um pesquisador no terreno, e não só!

Vestida da forma prática e calçado confortável, lá fui andando com a pasta numa das mãos, o saco do bolo-rei e das filhós na outra e toda eu bem protegida contra a temperatura própria da época. O frio, sentia-o apenas no

nariz porque as mãos estavam protegidas com luvas, a cabeça e parte do rosto tapados com um grande cachecol que só o nariz deixava a descoberto e o tronco igualmente protegido com a minha canadiana de surrobeco.

O meu pensamento dividia-se entre diferentes cenários e um desses pensamentos criava-me um particular receio. É que, apesar da família ter manifestado sempre receptividade em todos os contactos desenvolvidos até ao momento, e disponível para futuras visitas, receava agora que a minha presença produzisse um impacto negativo na família por não ter obedecido a uma prévia marcação. Então questionava-me: Serei bem recebida? Serei vista como uma intrusa - inoportuna e incómoda?! Irei eu a gerar uma situação desconfortável para a família? A verificar-se algum destes sentimentos, uma das consequências era, provavelmente, minimizar ou mesmo destruir a relação de confiança até aí conquistada. Esta possibilidade gerava em mim alguma insegurança!

Num instante, as hipóteses de resposta àquelas perguntas converteram-se noutra tipo de incerteza. Encontrar a casa vazia. A acontecer, todas estas questões se esvaíam dando lugar ao desalento por ter desencadeado uma actividade infrutífera.

Curioso, o facto de eu pressupor que a família havia de estar lá naquele dia, à minha espera! Confesso que a hipótese contrária ainda me ocorreu. Contudo a minha vontade de transformar a noite de Ano-Novo, numa noite de pesquisa para a minha tese sobrepôs-se a todas as conjecturas. Por isso decidi arriscar e varri os pensamentos negativos da minha cabeça.

Eis senão quando, ao avistar o apartamento não vi sinal de luz em casa da família Singh. É de notar, que a vida na casa desta família era percebida, desde logo na rua, na medida em que a sala de estar e a cozinha tinham vista para a estrada. O facto daqueles espaços se manterem às escuras era significativo! Sugeria algo... Tomei bem consciência disso. Toco a campainha mas ninguém responde. Para confirmar o que naquele momento era quase uma certeza, pressionei a campainha de um vizinho e pedi que me abrissem a porta. Que vida esta?!... Acho que não vou mesmo ter sorte! Pensei, enquanto subia no elevador. Ainda toquei a campainha, junto à porta do apartamento, mas, dessa noite, sobre as práticas alimentares da família Singh apenas trouxe o aroma a caril que sempre identifiquei, no hall da casa. Porém, notei que esse aroma se sentia com muito menor intensidade (Soube na visita seguinte que tinham mudado de casa havia três dias. Ainda liguei mas apenas com o intuito de desejar Feliz Ano Novo. O telefone estava desligado...

Visita surpresa bem-sucedida

Final de tarde. Aproxima-se a hora de jantar. Ir a casa da família passou a constituir, um prazer. Hoje decidi ir, de novo, sem aviso prévio. Senti à-vontade suficiente para o fazer. Tenho duas fotos emolduradas com os meninos para oferecer à família e imagino que todos ficarão satisfeitos quando virem as crianças eternizadas, até que o tempo as perdure, em cima de um móvel!

Perante o meu toque de campainha, J. veio abrir a porta. Face à minha presença, na sua expressão facial transpareceu alguma surpresa que foi tão instantânea como natural. Retribuiu gentilmente as minhas palavras de saudação. Ao meu pedido desculpa por não ter avisado, respondeu com um sorriso ao mesmo tempo que abria mais a porta para que eu pudesse entrar, e verbalizou a sua hospitalidade com as seguintes palavra: “não há nenhum problema, pode entrar!”

(Notas do Diário de Campo)

2.2.2. A ENTREVISTA

A técnica de entrevista é uma ferramenta que utiliza o discurso, onde se incluem as manifestações que o acompanham como material de observação. Sabendo que a alimentação é um fenómeno biológico fundamental, mas também uma realidade económica e um forte dado sociocultural que se encontra ligado a uma pluralidade de elementos objectivos, subjectivos e simbólicos, a entrevista afigurou-se como uma técnica capaz de produzir uma grande riqueza de dados. Lessard-Hébert (1994) evoca Herner e Schoeple para acentuar que a entrevista é não só útil e complementar à observação participante mas também necessária quando se trata de recolher dados válidos sobre crenças, opiniões e as ideias dos sujeitos observados. Pretende-se com esta técnica atingir uma relação interactiva com os sujeitos sem perder de vista o rigor e a impessoalidade. Constitui uma oportunidade para descrever e analisar atitudes e condutas, podendo o entrevistado ser observado naquilo que diz, quando diz e como diz, o que permite o registo de reacções e gestos significativos para a construção de um sentido. Para a consecução dos objectivos formulados na presente investigação, a observação directa e a observação participante seriam insuficientes se não fossem completadas pela entrevista. Além disso, Lessard-Hébert (1994) alerta para o facto da

entrevista contribuir para contrariar determinados enviesamentos próprios da observação participante. A utilização de múltiplas técnicas permite uma “validação instrumental” através da confrontação de dados, não no sentido de confirmar uns dados através dos outros, mas sim descobrir desvios problemáticos entre si (Lessard-Hébert 1994). Este procedimento é denominado por diversos autores de triangulação (Lessard-Hébert *et al.* 1994; Yin 1994).

Neste estudo, a entrevista constitui uma técnica dominante. Reconhece-se que “as entrevistas em investigação qualitativa podem (...) constituir uma estratégia dominante para a recolha de dados ou podem ser utilizadas em conjunto com a observação participante e outras técnicas” (Bogdan e Biklen 1994:134). O tipo de entrevista foi a entrevista semi-directiva que conjuga a existência de um guião de perguntas que visam informação pertinente ao estudo com uma atitude flexível no sentido de liberdade deixada à resposta. Neste tipo de entrevista a tónica centra-se não no entrevistador mas no entrevistado. Segundo Ghiglione e Matalon (1993) na entrevista semi-directiva, “o entrevistador conhece todos os temas sobre os quais tem que obter reacções (...) mas a ordem e a forma como os irá introduzir são deixadas ao seu critério, sendo fixada uma orientação para o início da entrevista” (Ghiglione e Matalon 1993:64).

As entrevistas, norteadas pelo guião, permitiram a exploração do espaço social alimentar em profundidade.

As perguntas foram dirigidas para os factores de escolha dos alimentos, para apreender o conhecimento sobre a adaptação/rejeição à comida portuguesa e sobre o consumo de pratos do país de origem e a importação de alimentos e para a relação da alimentação com a saúde e para o universo simbólico da alimentação.

Todavia, circunstâncias houve em que, por opção, foi realizada uma entrevista de modo flexível, colocando outras perguntas que se pretendiam esclarecidas. Como se sabe e também é referido por aqueles autores, “num projecto de entrevista qualitativa a informação é cumulativa, isto é, cada entrevista liga-se à seguinte. O que conta é o que se retira do estudo completo” (Bogdan e Biklen 1994:134). Verificaram-se situações em que durante as entrevistas se optou por permitir ao entrevistado fluir no seu discurso, esperando que ele trouxesse a lume aspectos interessantes para complementar os dados, como de facto aconteceu. Ou seja, a entrevista dando liberdade ao entrevistado (uma

liberdade controlada subtilmente pelo entrevistador), acabou por trazer vantagens no apuramento do conhecimento.

A descoberta do conhecimento pelo investigado

Disse eu, numa das partes do meu diário de campo, que fazer pensar a pessoa é o modo que o investigador tem de aprofundar os dados para compreender o alcance das suas palavras, na busca do conhecimento. Esse papel foi assumido no presente estudo e resultou um ganho para mim. Mas nas entrevistas que realizei verificou-se também uma mais-valia para os investigados por duas vias: por mim e por eles.

Por mim, porque da interacção estabelecida nas entrevistas surgiam por parte dos entrevistados, também questões no âmbito da alimentação, às quais me sentia no dever de responder, e neste caso assumia o papel de enfermeira, contribuindo para acrescentar conhecimento ao investigado.

Por eles, porque à semelhança de Romy, através da actividade introspectiva a que os submetia, racionalizavam as suas práticas e ao tornarem consciente o seu inconsciente leva-os à descoberta do conhecimento por si mesmo. Leia-se: “Isso que me está a perguntar é interessante, mas acho que nunca tinha pensado nisso, pelo menos assim”. Foi o caso de Romy, quando a questioneei “O que é para si alimentar-se bem? (...)” Na verdade, fala-se muito em alimentar bem, que faz bem à saúde, que evita doenças o sal a mais que provoca tensão alta (...) mas acho que na prática nós temos é tudo à frente para nos alimentarmos mal!” (...) E depois, nós os romenos também nos habituamos a certas comidas com muitos molhos à base de natas e comida muito saborosa. Se calhar isso não é alimentar bem”. Estes discursos e outros semelhantes, despoletava no investigado o emergir de um novo conhecimento, que resultava da nossa interacção.

(Notas do Diário de Campo)

A operacionalização das técnicas de entrevista apresentou alguma variabilidade ao longo das diferentes fases do estudo. No início, utilizou-se uma entrevista mais livre e exploratória, pois nesse momento o objectivo era a compreensão geral das perspectivas sobre o tópico. No segundo momento o procedimento foi orientado num sentido de um maior aprofundamento, por via da utilização de forma mais sistemática e até intensiva da técnica da entrevista. A distinção entre os dois momentos introduz a ideia de uma certa hierarquia, a qual não está apenas relacionada com as prioridades estabelecidas e

relativas à sequência entre os dois momentos, mas, sobretudo, com o facto de a primeira fase ter servido de suporte e sustentação à segunda.

A minha primeira entrevista à família indiana: introspecção sobre directividade e semidirectividade

Combinei encontrar-me com a família em casa para poder dar lugar à entrevista. Levava comigo o guião para obter a informação que podia ajudar a esclarecer algumas das minhas perguntas de investigação. Procurei ao longo da entrevista seguir esse guião. Consegui que o entrevistado me respondesse às questões previamente formuladas e a outras que emergiram da informação facultada no momento. Foi notória a minha preocupação e alguma ansiedade em ver respondidas todas as questões. Este é um ponto que deve ser corrigido em próximas entrevistas. Mas, como nos diz Bogdan e Biklen 1994: 136 “embora se possa aprender mais com uma entrevista do que com outras, e embora não se possa usufruir da mesma intensidade com todas as pessoas entrevistadas, mesmo um má entrevista pode proporcionar informação útil”. No meu caso, talvez a entrevista tivesse sido mais profícua se, em vez de estar preocupada em obter resposta questões previamente definidas, tivesse adoptado uma atitude mais aberta e mais paciente. A orientação do entrevistado para as minhas perguntas pode ter dificultado a revelação de informação, que embora não estando prevista no guião podia ter sido relevante. Mas também corria o risco de tal não acontecer e, ao invés, obter informação irrelevante para a concretização dos meus objectivos. Considero que esta entrevista foi um ponto de partida para poder aprofundar algumas das informações que dela resultaram. Através dela obtive informação necessária e sem a qual não estaria preparada para aprofundar os hábitos revelados numa primeira instância.

(Notas do Diário de Campo)

O *timing* das entrevistas ocorreu de forma variável. Umas foram desenvolvidas de forma ocasional, no contexto de oportunidade enquanto permanecia em espaços com o objectivo de aplicar os questionários²⁰. Foi o caso das entrevistas realizadas no Serviço de Estrangeiros e Fronteiras. Outras obedeceram a marcação prévia. Incluem-se aqui as entrevistas a duas ucranianas, uma cidadã romena e os três grupos de indianos. Tiveram lugar na Associação Cultural Amato Lusitano e no domicílio. Outras ainda ocorreram de

²⁰ Consultar nota de rodapé número 2 (Introdução).

modo ocasional num contexto inesperado; foi o caso da entrevista a um grupo de imigrantes num espaço público (jardim).

Entrevista em Grupo no Parque da Cidade: clarificação

Enquanto lia sobre análise de dados que ia fazendo, oiço falar em idioma ucraniano a 5-6 metros do sítio onde me encontrava. Olho e vejo um grupo de adultos jovens, com crianças, umas ao colo, outras brincando por ali. Era uma tarde de domingo e estes imigrantes desfrutavam do seu dia de descanso neste espaço público, convivendo em família. Assim pensei.

A presença destes imigrantes, ali onde me encontrava, veio bem a propósito do que eu necessitava. É que havia informações a precisar de esclarecer. Impunha-se verificar a coincidência ou descoincidência entre os discursos de V2, ucraniana, e de outros cidadãos da mesma nacionalidade. Foi pois nesse sentido que abordei o grupo. Cumpridas as formalidades que se impunham, a minha apresentação e explicação do meu propósito, orientei a conversa no sentido que me convinha. Fiquei a saber que alguns daqueles imigrantes já haviam respondido ao questionário que apliquei na Associação Cultural Amato Lusitano.

Foi uma entrevista em grupo e ocasional. Sem gravador, nem guião de entrevista teve um carácter bastante informal. Desenvolveu-se a partir de algumas dúvidas que tinha presentes em resultado da análise efectuada às informações de V2 e das grandes dimensões que deram origem ao guião de entrevista, registadas num bloco que me acompanhava. Uma das dúvidas consistia em saber se certas particularidades a que V2 fez referência como sendo próprias do seu país eram partilhadas por outros ucranianos, ou não. Na verdade nada melhor do que uma entrevista em grupo para tirar essas dúvidas.

A ambiência em que todos estávamos envolvidos, favorecia à descontração, ao relaxamento e à espontaneidade. Ao nosso redor jardins de violetas roxas e amarelas e trepadeiras de glicínias predominavam. O sol escondia-se e uma brisa corria no ar.

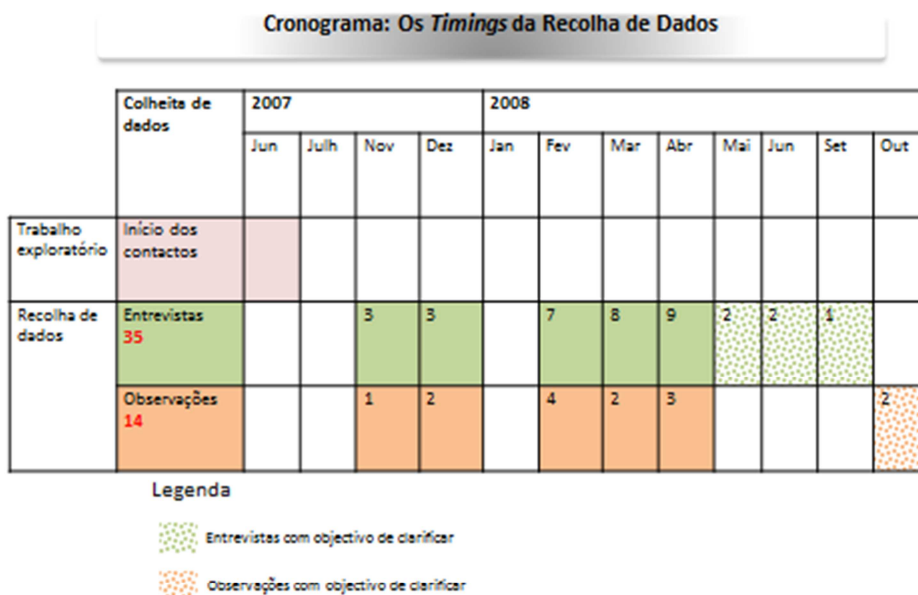
A nossa conversa terminou mais rápido do que esperava porque o guarda do jardim veio lembrar da hora de encerramento do mesmo. Fiquei com um o contacto de L,, o elemento do grupo que mais falou. Esta entrevista, completamente imprevista, foi bastante útil no processo de aprofundamento, clarificação e comparação de dados.

Registei alguns tópicos no momento que depois desenvolvi em casa.

(Notas do Diário de Campo)

A marcação prévia teve a finalidade de garantir a disponibilidade dos entrevistados. A duração média da entrevista situou-se entre os 45 a 60 minutos. Ainda relativamente ao tempo em que as entrevistas foram efectuadas, convém salientar, que algumas delas foram realizadas em simultâneo com as observações, aquando da minha permanência no terreno. Tal aconteceu com todas as entrevistas à família indiana 1 - enquanto seguia o seu processo alimentar, em sua casa, com dois cidadãos indianos que viviam na mesma casa e com algumas das entrevistas às duas cidadãs ucranianas, que foram também efectuadas enquanto permanecia na Associação onde elas trabalhavam e aonde me deslocava para efectuar observações das suas práticas culinárias, como já havia referido. Outras ocorreram numa fase mais avançada da pesquisa, e estas resultaram dos conhecimentos travados com os imigrantes. Foram determinadas para esclarecer aspectos que não haviam sido bem clarificados nas primeiras entrevistas, e para confirmar ou infirmar dados.

De modo a facilitar a visualização dos momentos em que ocorreu a recolha de dados, através da entrevista e da observação, inscreveram-se no cronograma.



O número de entrevistas foi definido em função da consistência e densidade da informação que se foi obtendo. Quando se reconheceu que o material obtido permitia a análise de significados e sistemas de classificação, códigos, práticas, valores, atitudes, ideias e sentimentos inerentes às dimensões que se pretendiam ver aprofundadas, no âmbito da alimentação e, as recorrências atingiram o que se convencionou chamar “saturação dos dados” (Bogdan e Biklen 1994:96), foi dado por terminado o número de entrevistas. Havia consciência que se podia (e devia) voltar ao terreno para clarificar informação. De facto essa hipótese veio a reconhecer-se necessária numa fase mais avançada do estudo.

Todas as entrevistas foram efectuadas com concordância prévia dos entrevistados. A técnica utilizada para reter a informação das entrevistas foi o gravador. Na transcrição das entrevistas, foi aproveitado apenas o conteúdo que dizia respeito às preocupações da investigadora, deixando de fora discursos desinteressantes para o estudo. Seguiu-se a ideia de Bogdan e Biklen (1994:175), quando defendem que, “as pessoas que trabalham sem fundos para a investigação optam muitas vezes por atalhos. Pelo imenso consumo de tempo que as transcrições envolviam seguiu-se este método.

As entrevistas foram gravadas e os dados qualitativos provenientes das entrevistas foram analisados no seu conteúdo. A análise de conteúdo é “um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos, sistemáticos e objectivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens (Bardin 1979). No caso do presente estudo o material foi sujeito às acções seguintes. A captura da dimensão significativa/conteúdo significativo existente em cada um desses discursos através da análise interpretativa, foi realizada sublinhando palavras, frases e comportamentos relevantes nesses textos; Cada discurso foi analisado na sua lógica interna - análise vertical - para depois codificar as dimensões de sentido - É o que Bardin (1979) designa de procedimentos de exploração indutiva que tem por fim identificar os sentidos. Esse trabalho permitiu a identificação de conceitos e implicou retornos constantes à teoria, permitindo estabelecer canais de comunicação frequentes entre o quadro teórico e o trabalho de campo, tendo em vista compreender as informações recolhidas através das entrevistas. Na análise da informação teve-se em conta os contextos transmitidos, observados e os fundamentos teóricos subjacentes a

essa informação, tendo sempre como preocupação a descoberta de sentidos subjacentes às ideias que as narrativas expunham.

No presente estudo, as dimensões emergentes provenientes das entrevistas orientaram a recolha de alguma informação. Foi o caso das entrevistas realizadas para aprofundamento, clarificação e comparação de dados. Tal como é referido, “os planos de estudos qualitativos implicam a combinação de recolha de dados com a sua análise (...). Na maioria dos estudos de caso são os temas emergentes que orientam a recolha de dados (...).” (Bogdan e Biklen 1994:101).

2.2.3. O DIÁRIO DE CAMPO

No decurso da recolha de dados houve necessidade de registar acontecimentos, experiências e reflexões. Impunha-se um registo escrito sistemático de tudo o que se ouvia e se observava que pudesse afigurar-se importante no domínio da alimentação, documentando a nossa experiência a partir das observações no terreno e das entrevistas.

O resultado bem-sucedido de um estudo de observação participante, em particular, mas também de outras formas de investigação qualitativa baseia-se nas notas de campo, detalhadas, precisas e extensivas (Bogdan e Biklen 1994). Como referem os mesmos autores, o gravador não capta a visão, os cheiros, as impressões e os comentários extra, ditos antes e depois da entrevista. Assim, obter um conhecimento em profundidade e controlado foi o grande objectivo deste procedimento.

Através de narrações ordenou-se uma série de pensamentos e sentimentos que se foram produzindo no contacto com os imigrantes. O diário de campo destacou-se porque permitiu registar detalhes explícitos de situações e pelo seu papel reflexivo e racionalizador ao longo da investigação. Principalmente no decorrer da colheita de dados, contribuiu para a construção de sentido de determinadas verbalizações, acções e observações. Assumiu um carácter de auto-vigilância. “Escrever notas de campo é disciplinar o acontecer simultâneo das várias memórias que se cruzam na rememoração dos factos” (Caria 2003: 27).

Também neste trabalho o diário de campo constitui um processo evocativo dinâmico, ajudou ao enriquecimento dos dados e exerceu o papel de autocontrolo.

O diário de campo não só produz informação relativa aos processos alimentares, como também traduz comentários de índole metodológica.

Nos comentários de índole metodológica desenvolveu-se um processo auto-reflexivo de modo a analisar e reflectir sobre procedimentos. “As notas metodológicas devem cumprir o objectivo de auto-vigilância do investigador: vigia o seu próprio auto-conhecimento, no confronto de si com um meio social que o provoca nas suas concepções e nos seus hábitos” (Caria 2003: 34). No caso deste estudo, à medida que a investigadora ia observando e vivendo situações ia reflectindo sobre a forma como esses factos eram significativos e questionando sobre procedimentos e trajectórias metodológicas.

As notas de campo, depois de serem registadas num bloco de papel utilizado apenas para esse efeito, e escritas o mais próximo possível das observações e entrevistas, para evitar esquecimentos, eram reescritas posteriormente no computador.

As informações recolhidas no trabalho de campo permitiram a identificação de conceitos e implicaram retornos constantes à teoria, permitindo estabelecer canais de comunicação frequentes entre o quadro teórico e o trabalho de campo, tendo em vista compreender as informações recolhidas através das entrevistas. Foi dessa relação que nasceram algumas das categorias encontradas para reportar as informações das entrevistas.

2.2.4. DOCUMENTÁRIO FOTOGRÁFICO

Nesta investigação recorreu-se também à fotografia. Embora as ciências sociais e a fotografia tenham estado ligadas desde há muito tempo todavia, o interesse pela fotografia tem sido controverso. Os que se opõem realçam a sua inutilidade como meio de conhecimento objectivo, porque distorce o que diz iluminar. Os que a defendem exaltam a fotografia como um significativo avanço na pesquisa que permite aos investigadores compreender e estudar aspectos da vida que não podem ser investigados através de outras abordagens (Bogdan e Biklen 1994). No caso particular desta investigação alinou-se com os autores que a defendem por se reconhecer que o documentário fotográfico constituía uma técnica valiosa para lembrar e estudar detalhes

importantes, que podiam ser descurados se a máquina fotográfica não estivesse presente. Por outro lado, o recurso a esta técnica foi valorizado sobretudo pela sua principal função: documentar as palavras. Assume-se, deste modo, como técnica de objectivação dos dados. Embora a fotografia forneça uma informação factual, para as podermos utilizar de forma a cumprir a sua função de objectivação, têm que ser colocadas no seu contexto próprio. Só deste modo ajuda a compreender o que ela é capaz de revelar (Bogdan e Biklen 1994). Foi isso que se procurou fazer. Incorporá-la em contextos que necessitavam de ser evocados e em simultâneo extrair-se conteúdo significativo a partir dela, para o analisar e compreender num determinado enredo.

2.3. A AMOSTRA

A amostra é de conveniência; uns imigrantes foram seleccionados em locais em que era suposto serem encontrados e outros imigrantes foram incluídos pela técnica de “bola de neve”.

À excepção dos imigrantes indianos, todos os outros foram retirados da amostra da pesquisa quantitativa²¹. Obedece aos critérios de: ser estrangeiro/a não de nacionalidade chinesa; ter idade igual ou superior a 18 anos; ter um período de permanência em Portugal superior a um ano e inferior a 10 anos. É constituída por 35 imigrantes. Para a análise do estudo utilizaram-se apenas 30 entrevistas, acabando por ser excluídos os imigrantes Cabo Verdianos e o imigrante Guiniense. Entendeu-se que a informação obtida era escassa, não permitindo alcançar uma visão profunda da realidade alimentar, nestes dois grupos de imigrantes.

²¹ Ver nota de rodapé, nº2 (introdução)

Tabela 10 - A Amostra

| Região | Nacionalidade dos imigrantes | Género | | Número |
|------------------------|---|--------|----|--------|
| | | F | M | |
| América do Sul | Brasileira | 6 | 4 | 10 |
| África | Cabo Verdiana | 2 | 1 | 3 |
| | Guiniense | 1 | 1 | 2 |
| Países de leste | Ucraniana | 3 | 4 | 7 |
| | Romena | 2 | 1 | 3 |
| | Entrevista a um grupo ucranianos | 4 | 2 | 6 |
| Ásia | Indiana | | 4 | 4 |
| | Total | 20 | 17 | 35 |

Abre-se aqui uma nota, para referir as características demográficas e socioculturais dos imigrantes de nacionalidade brasileira e dos países de Leste. Sobre os indianos, por ser uma amostra muito reduzida, os elementos que se revelarem interessantes serão salientados na análise de dados. A amostra dos imigrantes brasileiros caracteriza-se por ser adulta-jovem, com uma escolaridade entre 5 aos 12 anos, a viver acompanhada, praticando uma religião e a exercer um trabalho não especializado. Embora a amostra, dos imigrantes brasileiros e da Europa de Leste seja mais pequena do que a utilizada para o estudo quantitativo, desloca-se para este campo, a análise efectuada tendo em conta o número total de brasileiros, uma vez que estas características se reflectem no grupo dos entrevistados (mais restrito).

Tabela 11 - Características demográficas e socioculturais dos imigrantes de nacionalidade brasileira

| Brasileira | | Género | | Total |
|------------------------------|--|-----------|----------|-------|
| | | Masculino | Feminino | |
| Grandes Grupos Etários | 18-39 | 27 | 34 | 61 |
| | 40-64 | 6 | 5 | 11 |
| | Total | 33 | 39 | 72 |
| Escolaridade | 4 anos | 3 | 2 | 5 |
| | 5 a 9 anos | 14 | 16 | 30 |
| | 10 a 12 anos | 14 | 13 | 27 |
| | Ensino Técnico-Profissional | 1 | 1 | 2 |
| | Ensino Superior | 1 | 7 | 8 |
| Total | 33 | 39 | 72 | |
| Estado Civil | Solteiro | 19 | 13 | 32 |
| | Casado | 13 | 16 | 29 |
| | Divorciado | 1 | 3 | 4 |
| | Viúvo | 0 | 1 | 1 |
| | União de facto | 0 | 5 | 5 |
| | Separado | 0 | 1 | 1 |
| Total | 33 | 39 | 72 | |
| Com quem vive? | Amigos(as) | 9 | 11 | 20 |
| | Cônjuge e filho(s) | 5 | 6 | 11 |
| | Cônjuge/Companheiro(a)/Namorado(a) | 9 | 12 | 21 |
| | Filho(s) | 0 | 2 | 2 |
| | Outros Familiares | 4 | 5 | 9 |
| | Só | 6 | 3 | 9 |
| Total | 33 | 39 | 72 | |
| Pratica alguma religião? | Sim | 25 | 18 | 43 |
| | Não | 8 | 21 | 29 |
| Total | 33 | 39 | 72 | |
| Qual a religião que pratica? | Assembleia de Deus | 2 | 1 | 3 |
| | Católica | 17 | 13 | 30 |
| | Evangélica | 3 | 4 | 7 |
| | Ortodoxa | 1 | 0 | 1 |
| | Testemunha Jeová | 2 | 0 | 2 |
| Total | 25 | 18 | 43 | |
| Profissão (Portugal) | Desempregado | 4 | 4 | 8 |
| | Doméstica | 0 | 10 | 10 |
| | Estudante | 2 | 1 | 3 |
| | Outras | 7 | 0 | 7 |
| | Trabalhador de serviços | 1 | 12 | 13 |
| | Trabalho Não especializado (Operários, limpeza...) | 19 | 9 | 28 |
| | Trabalho especializado (Enfermeiros...) | 0 | 3 | 3 |
| | Total | 33 | 39 | 72 |

A amostra dos imigrantes da Europa de leste revela as mesmas características da amostra brasileira (adulta-jovem, a viver acompanhada, praticando uma religião e a exercer um trabalho não especializado), à excepção do nível de escolaridade, neste grupo mais elevado.

Tabela 12.- Características demográficas e socioculturais dos imigrantes da EUROPA DE LESTE

| Ucraniana e Romena | | Género | | Total |
|-------------------------------------|--|-----------|----------|-------|
| | | Masculino | Feminino | |
| Grandes Grupos Etários | 18-39 | 62 | 42 | 104 |
| | 40-64 | 12 | 10 | 22 |
| | >= 65 | 0 | 1 | 1 |
| | Total | 74 | 53 | 127 |
| Escolaridade | 4 anos | 1 | 1 | 2 |
| | 5 a 9 anos | 7 | 5 | 12 |
| | 10 a 12 anos | 38 | 24 | 62 |
| | Ensino Técnico-Profissional | 16 | 4 | 20 |
| | Ensino Superior | 12 | 19 | 31 |
| Total | 74 | 53 | 127 | |
| Estado Civil | Solteiro | 28 | 13 | 41 |
| | Casado | 36 | 26 | 62 |
| | Divorciado | 4 | 10 | 14 |
| | União de facto | 4 | 2 | 6 |
| | Separado | 2 | 2 | 4 |
| Total | 74 | 53 | 127 | |
| Com quem vive? | Amigos(as) | 16 | 1 | 17 |
| | Cônjuge e filho(s) | 16 | 16 | 32 |
| | Cônjuge/Companheiro(a)/Namorado(a) | 9 | 12 | 21 |
| | Filho(s) | 0 | 8 | 8 |
| | Outros Familiares | 6 | 11 | 17 |
| | Só | 27 | 5 | 32 |
| Total | 74 | 53 | 127 | |
| Pratica alguma religião? | Sim | 39 | 40 | 79 |
| | Não | 35 | 13 | 48 |
| Total | 74 | 53 | 127 | |
| Qual a religião que pratica? | Católica | 5 | 4 | 9 |
| | Ortodoxa | 34 | 35 | 69 |
| | Protestante | 0 | 1 | 1 |
| Total | 39 | 40 | 79 | |
| Profissão (Portugal) | Desempregado | 7 | 11 | 18 |
| | Doméstica | 0 | 3 | 3 |
| | Estudante | 0 | 2 | 2 |
| | N/R | 0 | 1 | 1 |
| | Outras | 2 | 0 | 2 |
| | Reformado | 0 | 1 | 1 |
| | Trabalhador de serviços | 7 | 12 | 19 |
| | Trabalho Não especializado (Agricultura) | 5 | 0 | 5 |
| | Trabalho Não especializado (Operários, limpeza...) | 53 | 23 | 76 |
| Total | 74 | 53 | 127 | |

CAPÍTULO III – PRÁTICAS E REPRESENTAÇÕES DA ALIMENTAÇÃO

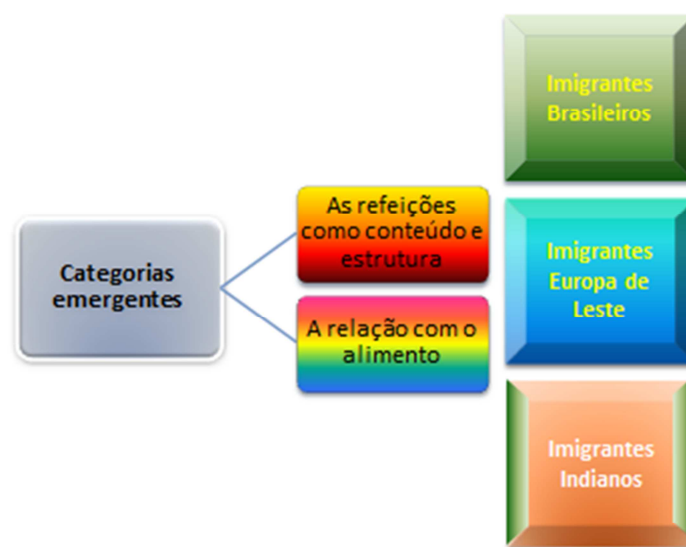
Neste capítulo apresentam-se os resultados, cujos objectivos são: A) analisar à luz do seu contexto sociocultural, a comensalidade de três grupos *específicos de imigrantes (oriundos do Brasil, da Europa de Leste e da Índia)*, do ponto de vista das relações com a cultura de origem e com a cultura de acolhimento; B) *compreender as suas concepções e representações relativamente à alimentação como factor de saúde*; C) *compreender aspectos simbólicos do alimento*.

Relativamente às práticas a primeira observação que sobressai é relativa à representação do ‘nós’/‘vós’, referência permanente nos discursos. Quando se fala da alimentação, a tendência nos entrevistados é para procurarem identificar diferenças entre a sua alimentação e a alimentação dos portugueses. Alguns estruturam os discursos colocando as ideias em dois patamares: um que diz respeito à “nossa” alimentação e aí arrumam os aspectos que a eles dizem respeito; o outro é relativo à “vossa” alimentação, onde encaixam características referentes à alimentação da sociedade portuguesa. A utilização do “nossa” e do “vossa” constitui o primeiro sinal dado pelos imigrantes de que consideram a existência de duas alimentações distintas, uma que lhes pertence e outra não. É oportuno lembrar aqui Boaventura Sousa Santos, quando refere: “a identidade é o sentimento de pertencer àquilo que nos pertence (...)” (Santos 2002: 28). Quando os

imigrantes falam “a nossa” e “a vossa” alimentação eles (in)conscientemente revelam a alimentação como factor identitário.

No trabalho de análise à alimentação dos três grupos de imigrantes partiu-se das diferenças assinaladas pelos próprios entre a ‘nossa’ e a ‘vossa’ alimentação. As dimensões verbalizadas foram organizadas em dois grandes eixos: ‘*As refeições como conteúdo e estrutura*’ e ‘*A relação com o alimento*’

Diagrama 1 - As grandes categorias emergentes na análise à alimentação dos imigrantes do distrito de CB



Cada uma destas dimensões contém elementos objectivos e subjectivos onde se identificam particularidades da alimentação vivida pelos diferentes grupos de imigrantes. Foi defendido que a identidade “remete simultaneamente, para o que indivíduo tem de mais específico, as elaborações psíquicas individuais que incorpora pela aprendizagem social de valores e normas da sociedade em que vive, e também para as identidades colectivas, para os quadros gerais da sociedade em que se movimenta” (Kaufmann, cit. por Magano 2010: 87). Foi também evidenciado que “no processo de construção, afirmação e reconstrução das identidades sociais e culturais, a comida pode-se transformar em marcador identitário, apropriado e utilizado pelo grupo como sinal diacrítico, símbolo de uma identidade reivindicada (...)” (Canesqui e Garcia 2005: 50). Então tentar-se-á perceber que particularidades agregam as dimensões supra-referidas e de que modo poderão estar relacionados com o ambiente onde viveram antes de

migrarem. São estas particularidades que vão constituir objecto de análise mais detalhada. A relação que cada um dos grupos estabelece com os elementos que emergiram não é linear.

1. IMIGRANTES BRASILEIROS

1.1. PRÁTICAS

1.1.1. AS REFEIÇÕES COMO CONTEÚDO E ESTRUTURA

A Sopa

No grupo dos imigrantes brasileiros, segundo os entrevistados, a sopa apresenta diferenças no que se refere aos ingredientes, à textura e ao papel que assume na refeição.

Relativamente aos ingredientes que constituem a sopa, a carne é elemento que está quase sempre presente.

A carne pode ser cortada aos pedaços ou inteira, algumas vezes é alourada ou frita previamente, outras vezes é introduzida na panela juntamente com os restantes ingredientes. Barthes (1957: 54) evidenciou a mitologia sanguínea da carne, quando aborda “o bife com batatas fritas” revelando o que se esconde por detrás do seu consumo – o carácter nobre, luxuriante da carne. Também Silva (2008), ao tratar o consumo de carne pelas pessoas que fizeram parte do seu estudo, baseada no mesmo autor, evidencia a importância da representação social da carne como alimento mais conceituado e de prestígio cultural, na construção do gosto.

A base da sopa é semelhante à portuguesa no que se refere a alguns legumes, como, cenoura, abóbora, repolho, entre outros. Porém, tem particularidades inerentes aos hábitos do país de origem, nomeadamente, no que se refere à predominância de certos alimentos como sejam, feijão, soja, mandioca e outros alimentos ricos em fibra, e à quantidade de alguns ingredientes introduzidos. “ A maior diferença, é na quantidade de

massa que a gente põe” (C.). São vários entrevistados a acentuar a introdução deste ingrediente na sopa.

Estes e outros discursos semelhantes confirmam o papel relevante do conjunto de informação sensorial, na definição do gosto. O tempo de contacto do alimento e os movimentos na cavidade oral são aspectos importantes na discriminação do gosto. Mas o gosto extravasa a dimensão química e fisiológica resultante da interacção dos alimentos com os componentes sensitivos e a dimensão eléctrica enviados ao cérebro (ao doce desenvolve-se uma resposta hedónica positiva e ao amargo desenvolve-se uma resposta hedónica negativa (Keller e Steinmann 2002)). Para além das influências genéticas, existem as adquiridas. O gosto é resultante de um processo de aprendizagem e como tal produto de um conjunto de interiorizações que se vão operando no indivíduo (Bourdieu 2007).

A exposição (o contacto com o sabor) influencia a nossa palatibilidade, de modo a familiarizarmo-nos com o sabor. O gosto é assim definido em função dum conjunto de critérios que permitem identificar o alimento nas suas qualidades organolépticas mas na actuação desses critérios estão presentes a dimensão afectiva, simbólica e social. São todos estes elementos inter-conjugados que contribuem para a construção do gosto individual. Tal como afirma King *et al.* (2005) a sensação do gosto é definida em função de experiências prévias de quem o experiencia. O gosto é uma categoria cultural modelada na socialização e profundamente interiorizada a ponto de parecer inata e individual (Bourdieu 2007).

O gosto por uma sopa de textura mais consistente é um dado marcante.

“Gosto mais da nossa sopa. A vossa você mete a varinha mágica e tritura. Nós não. Os alimentos são cortados aos pedaços e você mastiga. Você tem que morder na comida para achar o sabor” (A.)

“A nossa sopa é diferente. Não trituramos nada. Nós gostamos de mastigar” (C.)

Tentou saber-se se a não trituração da sopa, estaria relacionada ao facto das famílias que se pronunciavam nesse sentido não possuírem varinha mágica (por restrições económicas, por exemplo). A ser assim esta tendência advém de uma prática imposta. Com esclarecimento do assunto ficou a saber-se que a varinha mágica é dispensável nos processos culinários, porque não se utiliza. Por isso, não faz parte dos electrodomésticos de muitas famílias brasileiras. Ao contrário, o liquidificador é um dos

electrodomésticos considerados indispensáveis e por isso comum em todas as famílias brasileiras, segundo um informante, mas principalmente usado para fazer sumos.

Mas, a sopa é entendida como um constituinte dispensável nas principais refeições. Se comem o segundo prato, a sopa tende a ser suprimida dessa refeição.

Nas palavras de Maria, “o almoço é completo e às vezes um doce de abóbora”, no entanto a palavra “completo” não significa a inclusão de sopa.

Na prática, a frequência do consumo da sopa às refeições, parece estar relacionada com o tempo de permanência e a proximidade do relacionamento com a sociedade portuguesa. Uns, os que se encontram há menos tempo em Portugal continuam a manter o hábito do país de origem. É o caso de R. que consome

“Ao jantar, normalmente uma sopa e um lanche, outras vezes um lanche mais reforçado, outras vezes uma salada e uma refeição mais ligeira”.

Outros integram o hábito que persiste no povo português, de comer a sopa nas principais refeições. São sobretudo imigrantes brasileiros que constituíram família com portugueses, ou imigrantes que convivem mais de perto com famílias portuguesas. São geralmente os que se encontram no país de acolhimento há mais tempo.

C. e J., ambas casadas com portugueses referem respectivamente:

Nós lá só comemos sopa à noite, quando comemos sopa, já não comemos mais nada e aqui eu faço um sacrifício, mas enfim!... É o hábito daqui, e como estou cá tenho que me habituar a isso (C).

No Brasil a gente não tem hábito de comer dois pratos (uma sopa e o segundo).

Ou é sopa ou é frango com arroz, ou é um bife com uma salada

Porque tenho tempo e comodidade de consumo, comemos um prato só. Por exemplo salada, um bife. Ora, com isso já consegui perder peso. Há um ano quando morava na casa da minha sogra comia a alimentação que ela fazia (...).

(J.).

Alimentos predominantes

Os alimentos privilegiados nas principais refeições são o feijão e o arroz (hidratos de carbono complexos), e as carnes de vaca e frango (principais fontes proteicas).

“Nós utilizamos o feijão e o arroz todos os dias. A carne é mais carne de frango e de vaca” (M.) “

“a carne que mais consumo é de vaca” (T.)

“A gente no Brasil quase não consome carne de porco, e eu acho que a carne de porco engorda muito, e não tem a quantidade de proteínas e vitaminas que a gente precisa, (...). Mas vocês aqui comem muita carne de porco, que eu não gosto muito”.

Eu acabo, comendo quando vou à minha sogra, mas em casa não como (C.).

Uma outra razão para a preferência de carne de vitela em detrimento da carne de porco, relaciona-se com o menor custo da carne de vitela no país de origem, onde era consumida com elevada frequência.

A preferência pelo feijão e o arroz é repetida, várias vezes, na mesma entrevista acentuando o gosto por estes dois alimentos. Contudo, o seu maior ou menor consumo, é-nos dito, deverá ser relativizado ao extracto social a que o consumidor pertence, dado que se relaciona, novamente, com o preço dos alimentos.

O feijão e o arroz são de novo destacados como alimentos predominantes quando se procurou saber como é que os imigrantes se adaptaram à comida portuguesa.

MC: - Gosta da comida portuguesa?

E: - Sim.

MC: - Quando veio para Portugal adaptou-se bem à comida portuguesa?

E: - Sim, mas, no início custa um pouco porque não tem o feijão.

MC: - Mas nós aqui também temos feijão.

E: - A tradição das pessoas daqui é diferente. Lá em todas as refeições, não falta o arroz e o feijão, acompanhados.

Porém, apesar de não existirem alguns dos alimentos, ou existindo, serem inacessíveis (devido ao preço e à distância entre Castelo Branco e as cidades onde os produtos podem ser encontrados), os hábitos alimentares praticados anteriormente no seu país, de um modo geral mantêm-se:

A - Alterou os hábitos alimentares desde que chegou a Portugal?

E: - Não.

MC: - Então, isso significa que não deixou de comer alimentos que comia no seu país, encontra aqui todos os alimentos que comia no Brasil?

E: - Sim. A gente acha aqui, tudo. Bom, tudo..., Por exemplo quiabo, não achei aqui nesta zona. “Alterei a nível de determinados alimentos como por exemplo feijão preto (cá só há de lata), farinha de milho e alguns frutos”.

De salientar aqui que, a cozinha brasileira tem por base a cozinha portuguesa, com outras duas grandes influências: a indígena e a africana. Mas existem inúmeras variações, desde os ingredientes a nomes e combinações, por exemplo, no caso do cozido, que em Portugal é riquíssimo em derivados de porco e, no Brasil, farto em legumes e carne de vaca (Krause e Mahan 1991).

As práticas alimentares são ainda contextualizadas à proveniência regional. O Brasil é um país geograficamente multifacetado e que sofreu múltiplas invasões e influências. No aspecto geográfico, fica entre a linha do equador e a zona temperada pouco abaixo do trópico de capricórnio ou seja é um país de enorme diversidade com variedade de climas e características. Por exemplo, uma extensa costa atlântica favorece em algumas regiões a actividade pesqueira bastante diversificada que influencia o gosto dos habitantes.

E., um informante do Norte do Brasil que reside há quatro anos em Portugal falou precisamente de alguns destes aspectos.

E: -“Há diferenças no próprio país. No Sul, em Santa Catarina estão lá os descendentes dos alemães, e no Paraná a maioria são descendentes de Italianos, que quando foram para lá cultivavam os produtos. Foram para cultivar café mas depois aquilo não deu muito bem então, cultivaram os seus produtos. Então no Paraná e em Santa Catarina os produtos são muito europeus.

A alimentação do Brasileiro do Norte é, como direi, mais primitiva. Tem muita influência dos índios. O próprio brasileiro é muito mais acomodado. Ainda há muitas zonas que eles vivem da caça e da pesca.

Depois os produtos alimentares também variam. Por exemplo o açaí é uma fruta típica que só tem no Norte. É nativa. O forte dela é das ilhas. É muita energética. É usada nas academias, misturam aquilo com sumo. As crianças com 12 anos já sobem a estas árvores. É uma árvore como a palmeira pequenina, lá mesmo em cima tem dois cachos com frutos pequenos, os frutos têm que ser colhidos maduros. E aquilo é colocado no tacho com água para amolecer e eles amassam com a mão. Já existem máquinas, para tirar aquela especificidade. Nas aldeias eles passam por uma peneira e sai aquela nata, aquele grosso”.

(...)

“E: - O feijão nem sempre é muito consumido de igual modo. Vai de família para família. Quando é uma família numerosa, ela consome feijão diariamente porque é uma comida rentável, económica. Então eles usam a carne seca, que é uma carne prensada, é como o presunto aqui, vai à salmoura e cortam pequenos e colocam no

feijão e com um volume maior, fazem com caldo, com molho porque se divide melhor, porque fica mais rentável.

MC: - Portanto podemos dizer que o consumo varia em função da condição econômica da família.

E: -Sim, mas não é só. Varia também muito com a região.

Nós no Norte, como temos muita facilidade de arroz e de legumes, e também no peixe e na carne, já não é comum em todas as famílias consumirem feijão todos os dias. Já no sul, que não existe tanta facilidade na aquisição desses produtos, o feijão se consome mais. O sul também é mais frio e por isso se consome mais.

Tu vais a uma região onde as famílias trabalham muito na agricultura, então nessas famílias comumente é o arroz com feijão que é uma comida que lhe dá resistência (...).”

Em relação aos aspectos sociológicos, convém lembrar a rápida miscigenação entre índios, portugueses e negros africanos e entre os imigrantes que vieram para o Brasil a partir do século XIX. Famílias italianas, alemãs, portuguesas, espanholas, e de outros países introduziram os seus hábitos alimentares nas regiões onde se estabeleceram.

Segundo G., um informante,

“como há facilidade de encontrar aqui os alimentos eles aqui (referia-se aos imigrantes brasileiros) mantêm os hábitos. Principalmente em determinadas regiões do interior Brasil têm uma certa resistência aos ovos. Quando comem são fritos. Cozidos e em cremes têm uma certa resistência Têm também uma certa resistência ao peixe cozido, normalmente fritam primeiro o peixe. Eles têm influência africana”.

A fruta pode não integrar as refeições do almoço e jantar, sendo preferencialmente comida nos seus intervalos.

“Quando como fruta, não é tanto à hora da refeição é mais nos intervalos, levo para o trabalho e aí como” (T.)

“Normalmente não como fruta às refeições” (G.)

“ Aqui não como tanta fruta como comia lá. Porque aqui é mais frio e não apetece tanto” (J.)

Estrutura de refeições

No que se refere ao horário, os planos alimentares [Anexo 4] revelam refeições estruturadas com base num horário socialmente determinado, ocorrendo nos períodos 7h,30-9 (pequeno-almoço), 12-14 (almoço), 16,30 (lanche) e 19-21 (jantar).

A maioria dos entrevistados brasileiros refere fraccionar as refeições 4 vezes ao dia, pequeno-almoço, almoço lanche e jantar, mas alguns situam-se apenas em 3 refeições. Neste caso, a refeição omitida é o lanche manhã. O fraccionamento das refeições segundo um horário rígido tem uma história muito recente na vida humana. Poulain (2002) salienta como as três refeições se impuseram como norma no século XX, referindo-se ao processo de distinção social, ao mito da igualdade e ao pensamento higienista sanitário. Presentemente, tudo está construído de forma a dar a impressão que o pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar e ceia foram, na história da humanidade, refeições que apareceram estruturadas segundo a representação que tende a ser actualmente difundida nas sociedades mais evoluídas (evada de uma matriz predominantemente sanitarista). O número de refeições que surge evocado como prática corrente nestes imigrantes, resulta em grande parte, desta construção social.

A constituição das principais refeições nem sempre obedece à estrutura normativa, em Portugal (e em muitos outros países), país de acolhimento, traduzida por uma prato de sopa, um prato de peixe, ou carne, e fruta. Principalmente na mulher, quando a refeição inclui carne ou peixe surge a tendência para prescindir da sopa. Também na mulher, existe alguma preocupação em tornar o jantar uma refeição mais leve.

1.1.2. RELAÇÃO COM O ALIMENTO

O GOSTO – NA CONFECÇÃO, NA QUALIDADE E NA ATITUDE

Na confecção dos alimentos sobressai “os grelhados” como método de eleição de cozinhar qualquer carne. Muitos dos entrevistados referem-se aos grelhados através do

termo churrasco enunciando-o como uma das suas confecções preferidas. O termo churrasco referido por este grupo, reporta-se a toda a carne assada no grelhador (fogão ou carvão), enquanto os portugueses normalmente ligam o churrasco à carne frango. O frango é apreciado sob a forma de churrasco, assim como a picanha, que são também referências comuns de alimentos consumidos.

Alguns discursos acentuam que na confecção de carne, a cozinha brasileira usa menos temperos do que a portuguesa.

“ (...) a nossa é menos temperada. Aqui tem mais tempero, vocês usam mais alho, aquelas coisinhas, os cheiros, mais temperos (Ronaldo).

Ou seja estamos de novo na problemática do gosto, com o factor cultural que orienta as escolhas alimentares. As práticas de consumo não podem ser compreendidas a partir da noção racional de satisfação das necessidades, são antes um produto do gosto do indivíduo que é um resultado complexo das condições sociais da sua existência e da respectiva trajectória social que cada um vai percorrendo (Bourdieu 2007).

Um aspecto que se relaciona com o gosto na sua acepção objectiva e na subjectiva é a referência à qualidade dos alimentos.

A carne e o peixe consumidos em Portugal apresentam, segundo os entrevistados, qualidade muito inferior relativamente à do país de origem.

“(...) a carne de vaca daqui, não tem a qualidade da que a gente costuma comer lá no Brasil. Lá é muito melhor! (...) -É mais tenra, não tem o mesmo sabor. É muito melhor! (M.).

A carne aqui não tem o mesmo sabor. Não tem a mesma qualidade. Lá era morta na hora, a carne era de melhor qualidade, o gosto é outro. Mais tenra. Aqui é como borracha. Aqui come carne congelada”(C.).

“ A qualidade de carne do Brasil, não se compara com a de Portugal. A nossa é mais tenra e tem mais sabor. Dá gosto comê-la, e aqui a mais gostosa é a biológica que é muito cara e a ela nós podemos chegar” (V.).

“uma das grandes diferenças encontradas entre a alimentação portuguesa e brasileira é “na carne. A vossa é mais importada. E perde o sabor. A nossa carne tem outro sabor. É melhor. Mas agora já estou habituado. Estou há dois anos em Portugal e nunca comi peixe (...). Por causa do cheiro lá era diferente! (A.)

A valorização dos produtos alimentares do país a que os imigrantes pertencem talvez resulte de um juízo etnocêntrico, que por vezes emerge no ser humano. É difícil saber se os produtos a que se reportavam tinham origem em animais produzidos e pescados no país de acolhimento ou, pelo contrário, eram produtos importados. Ainda assim, a melhor qualidade evocada, não pode deixar de ser assinalada como componente emocional, subjectiva, que interfere na relação que os imigrantes estabelecem com a sua alimentação.

Atitude das Pessoas Perante o Alimento

Os entrevistados realçam uma clara distinção entre a sua atitude e a dos portugueses no que respeita à relação com o alimento. Nomeadamente valorizam a tranquilidade e o tempo despendido no acto de comer.

“Nós gostamos de comer mais descansados. Não a correr” (D. e M.2).

A importância da mastigação na percepção do gosto foi relacionada com a atitude de comer calmamente. De facto, os brasileiros focam a presença demorada do alimento na boca, como factor importante para obter maior prazer numa refeição.

“Você tem que morder na comida para achar o sabor” (A.)

“A gente tem que mastigar a comida, para a saborear” (M.)

“Sopa triturada, nós não gostamos tanto, gostamos dos alimentos cortados aos pedacinhos para podermos mastigar e encontrar o sabor da comida” (C.)

Estes e outros registos semelhantes espelham o argumento de Velez, e Gracia (2003), sobre o processo fisiológico que o organismo acciona para a detecção dos sabores. O início deste processo está nas papilas gustativas que reconhecem substâncias químicas nos alimentos e as traduzem em estímulos que se transmitem a nervos cranianos específicos. Do seu argumento extrai-se que a mastigação dos alimentos participa desde logo na percepção do gosto, uma vez que “ de acordo com os movimentos da boca, os estímulos misturam-se e é a sua inter-relação que produz um determinado sabor” (Velez, e Gracia 2003: 92). De facto, os imigrantes brasileiros racionalizam à sua maneira esta teorização. Mas novamente do ponto de vista

sociológico, esta ênfase colocada na atitude representa uma aprendizagem cultural. Na verdade, o processo fisiológico é universal. Mas a atitude de o valorizar é brasileira.

Os brasileiros adaptam-se com facilidade aos pratos portugueses, mesmo sendo fiéis aos seus pratos e mantendo o gosto pelos alimentos do seu país: À exceção de uma entrevistada que perante a questão: “Da comida portuguesa, quais os pratos de que gosta mais?” responde, “para ser sincera não gosto. Gosto mais da minha”, todos os outros participantes referem uma fácil adaptação à comida portuguesa.

Pratos emblemáticos da cozinha portuguesa, como o bacalhau, cozido-à-portuguesa, maranho e feijoada são os mais apreciados pelos Brasileiros. Mas tal não invalida que estes imigrantes se desprendam ou abandonem os gostos por alimentos a que foram habituados, como já se demonstrou.

A adopção de pratos típicos do seu país é uma prática nos imigrantes brasileiros. *Moqueca de peixe, picanha, tutu de feijão, feijão tropeiro, carne de vitela cozida com legumes, “costolado” grelhado, farofa, bóbó de camarão* são alguns dos pratos [Anexo 5] frequentemente confeccionados. Principalmente em ocasiões especiais, esses pratos são reproduzidos podendo sofrer algumas alterações em relação a determinados alimentos que não existem em Portugal. Alguns dos alimentos consumidos, característicos do país de origem são: *óleo dendê (óleo de palma), óleo de coco, pirão de dendê, farinha de mandioca, banana da terra (banana pão) e fubá (farinha de milho)*. Os efeitos dos hábitos e tradições podem expressar-se com maior ou menor força. Os alimentos referidos marcam uma diferença acentuada entre a cozinha do grupo em questão e a portuguesa. Esta diferença não se restringe àquilo que, por vezes, é chamado de “contornos alimentares” (por exemplo, os molhos e as especiarias). Embora Navarro (2005:44) refira que “os efeitos das tradições sobre os distintos tipos de alimentos (...) em geral afectam menos as componentes básicas da dieta, por exemplo o tipo de gordura utilizada, que condiciona os sabores, os hidratos de carbono (trigo, arroz, etc.), mas penetram mais facilmente nos ‘contornos’ da alimentação: bebidas, aperitivos, saladas, acompanhamentos, molhos, etc.”, neste caso, não é exactamente isso que acontece. O efeito da tradição alimentar dos imigrantes brasileiros ultrapassam os aspectos colaterais da dieta, revelando-se também através de pratos característicos do Brasil. De facto, o uso de alimentos oriundos do Brasil e a confecção de

determinadas receitas culinárias reproduz e renova a memória de uma tradição, que é própria de um país, de uma região ou de uma família e, simultaneamente, cultiva o gosto.

São utilizadas várias formas para fazer chegar produtos alimentares brasileiros que não se encontram em Portugal. Leia-se a resposta dada à pergunta “como obteve o pirão de dendê?”

- “Tenho lá em casa porque minha mãe mandou para mim. (...) Até aqui a única oportunidade que eu tive foi uma amiga minha que veio a Portugal e trouxe. Mas veio com pouca coisa. Trouxe banana da terra, É uma banana, bem grande, que não se come crua; ou se cozinha ou se frita. É muito bom! É uma banana que há no continente mas não é igual à nossa. Vem do Equador. E aqui, se chama banana-pão.

Mandei vir mais o quê? Azeite dendê (aqui não é igual), maracujá (o nosso é grande e bem amarelo)! Também farinha de milho “fubá”. Serve para fazer cuscuze. O meu marido não gostou mas eu adoro!” (O marido é de nacionalidade portuguesa).

Todavia não se pode ignorar a alteração a que alguns dos pratos típicos da cultura brasileira estão sujeitos, devido à ausência de alguns dos produtos alimentares que fazem parte das receitas culinárias.

O discurso seguinte evidencia a implementação de estratégias que permitem melhoria na sobrevivência dos imigrantes, por exemplo, a prática de uma agricultura destinada a autoconsumo. Esta prática favorece a acessibilidade a determinados produtos cultivados em função, não só da necessidade mas também do gosto.

“E: - As principais mudanças resumiram-se aos legumes e fruta, porque as outras coisas encontro tudo. Vou a Coimbra encontro tudo, aqui também, no pingo doce também há alguns produtos. Mesmo assim já há muitas coisas que eu trouxe e plantei lá (referia-se ao local onde habita).

MC: - Então tem uma horta. É isso?

E: - Tenho e grande!

Tenho legumes que tínhamos no Brasil e galinhas. O custo me facilita por isso” (J.)

De uma forma geral, quando o cônjuge é português praticam-se os dois tipos de alimentação, por vezes de forma sistematizada.

“Faço pratos do meu país, o meu marido que é português gosta muito. Na minha casa é assim: 2 vezes/semana: comida portuguesa. Fora disso fazemos comida brasileira” (J.)

Em síntese, a análise dos dados revela a importância do factor identitário que se espelha, nomeadamente, na adopção da categoria ‘nós’/‘vós’, referência permanente nos discursos. Do ponto de vista das práticas, verifica-se que os hábitos alimentares do país de origem tendem a manter-se, justificados pelo gosto. Aí se inserem opções de produtos mais presentes (massa e feijão), de estrutura das refeições (menor presença da sopa) e diferenças de cozinha (textura da sopa). Mistura-se na apreciação do gosto, a apreciação de menor qualidade dos alimentos portugueses o que em certos casos justifica a opção. Nas famílias mistas, está mais presente a adopção de hábitos alimentares portugueses, em paralelo com os hábitos da cultura de origem. Outra diferença que aparece como marcante é a atitude face ao acto de comer, considerado, o da cultura de origem, como mais calmo e de maior respeito para com o alimento.

1.2. REPRESENTAÇÕES

Relembra-se sucintamente as questões da alimentação e da saúde, trabalhadas em capítulos anteriores.

Investigações sobre o perfil epidemiológico das doenças sustentam uma associação causal entre alimentação e doenças cardiovasculares, diversos tipos de cancro, diabetes, entre outras que provocaram mudanças na relação do Homem com a comida. Este novo perfil de doenças constitui-se como um problema de saúde pública não só nos países desenvolvidos como também nos países com menores recursos. Justifica-se assim que a OMS, entidade máxima com responsabilidades pelas saúde do mundo, defina políticas alimentares globais, para que cada país crie os seus próprios programas de modo a inverter esta tendência. Investigadores e profissionais de saúde nas áreas de alimentação e nutrição constituem-se simultaneamente como protagonistas na definição dessas políticas e como actores no terreno. Tal como refere Silva (2008: 66) “na segunda metade do século XX a ciência nutricional tornou-se uma parte importante do poder médico, definindo políticas alimentares e tornando os indivíduos conscientes dos riscos para a saúde aliados à composição de alimentos”. A promoção da saúde como estratégia para elevar essa capacitação passou a integrar um lema prioritário dos profissionais de saúde comunitária. Esta estratégia de intervenção exige comprometimento individual e

social. Impõe-se investir na saúde para que ela se constitua o maior capital individual²². Pretende-se que o conceito de promoção da saúde seja integrado por cada indivíduo e espelhado através da adopção de estilos de vida e comportamentos saudáveis em todas as dimensões da vida. Espera-se que desta acção individual resultarão sociedades “mais saudáveis”.

A alimentação tem sido uma das bandeiras erguidas para alcançar, manter e promover a saúde. São difundidos programas de saúde alimentar com directrizes globais com vista a serem operacionalizados através de uma rede de acções participadas. Através de distintos meios continua-se a chamar a atenção do cidadão para a prática de uma alimentação saudável. Da fase de implementação de “movimentos saudáveis”, que apelam a uma alimentação correcta transitou-se para a fase de “movimentos ‘hiper saudáveis’” (DGS 2012), ambos com o mesmo desígnio.

Torna-se oportuno decompor a mensagem captada nesta fonte e analisar os significados e símbolos que se encontram ligados a este movimento. A mensagem materializa um apelo feito por uma das instâncias situadas na mais alta esfera dos órgãos de governação nacional – a Direcção Geral de Saúde. Quem aceda à fonte mencionada, verifica, logo na primeira página, que a imagem do “movimento híper saudável” incorpora um conjunto de elementos que, entrelaçados dão força à mensagem “hábitos alimentares saudáveis”. Desde logo, através da escrita, explicita-se uma mensagem que traduz o saber médico. No conteúdo, estão inscritos conceitos, princípios e práticas sobre alimentação correcta, que se pretendem veicular. Na base desta mensagem está o conhecimento cognitivo da autoridade de saúde da área científica da nutrição. São portanto as regras alimentares sob o ponto de vista nutricional (equilíbrio, moderação diversidade) que circunscrevem a informação sobre alimentação correcta e saudável.

Neste trabalho procura-se compreender, para além de aspectos objectivos, informados socialmente (medicamento), os elementos subjectivos presentes no acto alimentar. Paralelamente houve a preocupação em perceber as concepções e representações relativas à alimentação como factor de saúde.

²² A “saúde como capital individual” é entendida pela autora deste trabalho como a combinação de elementos (activos/passivos e positivos/negativos) que o indivíduo possui, acciona e vive. Quanto mais elementos positivos accionar e viver maior e melhor é o capital de saúde individual.

1.2.1. ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

Os imigrantes brasileiros constroem a relação entre alimentação e saúde em torno dos seguintes eixos.

a) Os alimentos calóricos, que surgem destacados pelos imigrantes brasileiros pelo seu efeito no aparecimento de doenças.

“Alimentos que contêm muita gordura, muito colesterol, fazem mal porque fazem engordar muito” (...) (E.)

“Evito comer carne de porco, porque faz aumentar o colesterol e outros alimentos gordurosos, feijoadas, (...) o sal ajuda à tensão alta” (R.)

“Evito comer carne de porco, porque faz aumentar o colesterol, e outros alimentos gordurosos, como feijoadas. Eu acho que a carne de porco engorda muito, e não tem a quantidade de proteínas e vitaminas que a gente precisa (J.)

“Os piores alimentos para a saúde são todos os alimentos que têm mais frituras, todo o alimento que tem excesso de gordura” (M.)

Verifica-se aqui uma racionalização da alimentação à luz do paradigma patogénico, uma vez que a alimentação é equacionada como factor de doença em que a tónica se centra em dados clínicos (doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, etc.) e na importância de evitar estes riscos.

O fiambre, o queijo, o chocolate, o pão, a massa e a batata, apresentados como exemplo de alimentos calóricos, são relacionados por alguns com “alimentos que fazem engordar”. Outros evidenciam a batata frita, macarrão, bolachas e leite, carne de porco, enchidos e feijoadas como “alimentos a evitar porque engordam”. Com base nessa informação, pode dizer-se que existe alguma noção do valor calórico dos alimentos ainda que revelando conhecimentos vagos sobre o valor nutricional de alguns. Situam no mesmo patamar alimentos muito ricos em gordura, (por exemplo chocolate, fiambre, enchidos e batata frita e feijoada) e alimentos como o leite, o pão e a batata, quando se sabe que os últimos contêm menor índice calórico.

Na entrevista seguinte há que notar uma concepção relativamente alargada da relação entre a alimentação e a saúde, um entendimento correcto sobre certos alimentos calóricos, mas também alguma confusão sobre o valor calórico de alguns alimentos.

“A carne de porco, os enchidos, esses alimentos são muito calóricas.

E: - Eu no Brasil conseguia manter uma dieta rigorosa. Desde que cheguei aqui engordei 19 kg.

MC: - E porque acha que isso aconteceu?

E: - O sedentarismo e o tipo de alimentação. Lá, apesar de comer comida calórica, dava para variar. Aqui a gente varia pouco, porque é assim: Tenho que comer os legumes da época. Se comer legumes fora da época, são logo muito mais caros e não dá para fazer uma dieta balanceada. Lá tinha legumes muito mais baratos. Por exemplo aqui um Kg de chuchu, são 2,49. E lá baseava-se em 30 centimos. É como a batata, é tudo. Eu acho que a batata é um alimento bom, mas é muito calórica e engorda muito. E o azeite que dizem as teorias que não engorda, mas na verdade engorda. E essas coisas todas. Aqui tem muito pouca carne saudável, as carnes saudáveis são mais caras. Aqui, é um país que se consome muita carne de porco. A gente no Brasil quase não consome carne de porco, e eu acho que a carne de porco engorda muito, e não tem a quantidade de proteínas e vitaminas que a gente precisa” (J.)

É uma narrativa que revela algum conhecimento sobre a pluralidade de factores que intervêm na saúde, encontrando-se aqui em evidência, que a saúde não depende apenas do que se come mas também depende da diversidade de alimentos incluídos no plano alimentar e de outros estilos de vida saudáveis como o exercício físico. Neste caso, o saber explícito cola-se à racionalidade científica. No entanto, esse saber revela alguma confusão, que é comum, ao considerar a batata um alimento muito calórico. “A batata tem 77 g de água/100g e o resto é sobretudo amido. Contém também algumas proteínas e fibras. Tem mais vitamina C do que maioria dos vegetais” (Carmo 2004: 81). Quanto ao azeite, a entrevistada em parte tem razão porque ele é uma gordura e toda engordura engorda, seja ela qual for. O que se sabe é que deve prevalecer a noção correcta da quantidade a ingerir e que no caso das gorduras não deve exceder 30% da energia diária (Carmo 2004), devendo ser privilegiadas as gordas monoinsaturadas; o azeite está incluído neste grupo.

Então, fica claro que as racionalidades leigas sobre os alimentos calóricos e a saúde transparecem um pensamento, que direi sincrético. Por um lado os discursos estão ancorados no pensamento biomédico, técnico-científico que é emanado pelos

profissionais de saúde. Esta é uma posição que se enquadra em Silva (2006: 3) quando refere que “a saúde (...) reflecte a sociedade nas suas construções teórico-ideológicas (os conceitos e as instituições que os promovem) (...). Por outro lado, nem sempre isso acontece. Por exemplo, quando alguns imigrantes associam o adjectivo “calórico” à alimentação elegem alguns alimentos como muito calóricos que não correspondem ao seu efectivo valor calórico, segundo o conhecimento científico nutricional. Também, nem sempre a hierarquização dos alimentos quanto ao seu valor calórico é feita correctamente.

Estes são resultados que se enquadram com os de Silva (2008: 104) ao estudar atitudes que revelam “o saudável pela alimentação”. Nesse estudo a autora defende a ideia de que a representação social da alimentação integra o conhecimento das normas nutricionais de estilo alimentar saudável. Mas a apropriação que dele se faz é pessoal e subjectiva, adaptada aos hábitos e obediente ao gosto. De facto, na análise efectuada verifica-se uma aproximação a essa ideia. Independentemente a maior ou menor proximidade ao conhecimento científico que as narrativas revelam os alimentos calóricos são apropriados numa conotação negativa para a saúde. Surgem como um alimento “mau” que é preciso evitar.

b) A quantidade de comida ingerida versus qualidade. É apresentado como relevante, para obter uma alimentação saudável, a quantidade de comida ingerida, para além da qualidade do que se come. Manter parcimónia nas quantidades e respeitar as proporções que o organismo necessita de modo a garantir todos os constituintes alimentares quer em quantidade quer em qualidade, constituem noções subjacentes nas declarações que se seguem, face à questão, *quais são para si os alimentos que deve consumir menos para não engordar?*

“O que engorda é a boca. O que engorda tem a ver com a quantidade (A., brasileiro). “Menos fritos e gorduras. Se for em excesso...!” (M., brasileira).

No não dito podem ler-se os efeitos que, supostamente irão advir pelo consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras e métodos de confecção facilitadores de uma sobrecarga destes compostos nos alimentos.

c) Os “alimentos saudáveis” é uma expressão invocada quando se pergunta, *quais os melhores alimentos para a saúde?* Estes alimentos surgem ligados ao consumo de legumes e folhas (alface, couve, feijão verde, ervilha, tomate), à ingestão de frutos, ao consumo de hidratos de carbono complexos (feijão, arroz, grão com mandioca, batata), à carne vermelha, à comida natural e aos produtos biológicos. Insiste-se na restrição aos alimentos pobres em gorduras saturadas e sal. O “não gosto” de alimentos que tenham muito sal e gorduras está intimamente associado a um sinal de alarme que a entrevistada identifica. O chá verde surge referido, com a força de um medicamento.

*“Os melhores alimentos para a saúde frutas, legumes e hortaliças (J., brasileira).
Comer bem acho que é tentar comer muita fruta, muita verdura, batata
também (R., brasileiro).*

d) Quando utilizada a expressão “comida natural”, o termo “natural” é explicado por oposição ao consumo de alimentos processados industrialmente e pré-cozinhados e pela eleição de alimentos saudáveis, sendo estes relacionados com os legumes e as frutas.

*“(...) comer comida mais natural, é muito mais saudável. (...) aquela coisa de enlatados ou comida que se compra cozinhada. Já não é natural” (A., brasileiro).
“Quando você vai buscar ao mercado por exemplo, legumes e cozinha em casa é muito mais natural do quando compras os legumes já preparados, por exemplo me estou lembrando do esparregado e de legumes enlatados (...). É como comer fruta fresca e fruta enlatada, há muita diferença (...) M1, brasileira*

Os alimentos biológicos são descritos como produtos privados de substâncias químicas (antibióticos, pesticidas ou outros). O conceito de comida natural é entendido no mesmo sentido que o conceito de alimentos biológicos e os termos utilizados como sinónimos. Existe noção clara da dificuldade em obter actualmente esse tipo de produtos.

“Hoje é difícil porque todos os alimentos levam remédios químicos” (A., brasileiro).

“Eu por exemplo, morangos é raro comprar. A gente sabe que existem quase todo o ano, mas se formos ver, como é que eles são tratados? Sabe-se que é à base dessa coisa de... de químicos. Quando um casal amigo meu português me dá alguns (...), no tempo em que se dão, sim porque eles só se dão em algumas épocas do ano fora disso, é tudo artificial.(...) Sim queria dizer que quando me dão esses morangos, nunca tomam aquele tamanho (...). São mais pequenos, nem são tão bonitos como os outros, mas são muito mais saborosos!

(...) Para a saúde o melhor era termos uma hortinha onde pudéssemos plantar as nossas coisas, e depois colher, sabendo o que lá estava. Assim nós nunca sabemos o que comemos. Bem, sabemos que muitas vezes o que estamos a comer é tudo menos comida natural! (...).

Se formos ver com outras frutas é a mesma coisa, logo os pêssegos eu já li que é um dos frutos que mais pesticidas tem porque, se não forem esses químicos o que é que acontece? Nem chegam à mesa porque apodrecem todos na árvore". E eu acredito (M., brasileira)

É atribuída uma elevada importância aos alimentos obtidos pelas boas práticas agrícolas, privilegiando a fertilização através de substâncias naturais como se denota nas afirmações. Os consumos de produtos naturais são vistos como uma impossibilidade, ou seja, o consumo de produtos naturais passa a ser visto num plano ideológico, inatingível. O facto de se afirmar “eles só se dão em algumas épocas do ano fora disso, é tudo artificial, traduz o entendimento de que os produtos sazonais são o único garante da qualidade. Dizer que “quando me dão esses morangos, nunca tomam aquele tamanho (...). São mais pequenos nem são tão bonitos como os outros mas são muito mais saborosos” assume-se uma relação de oposição entre o tamanho e a aparência dos frutos e a sua qualidade. Maior tamanho e melhor aparência menor qualidade. Emerge aqui uma disjunção entre as características externas do produto alimentar e o seu conteúdo, que para apresentar aquele bom aspecto, vê alterada a sua essência natural. “O melhor era termos uma hortinha onde pudéssemos plantar as nossas coisas e depois colher, sabendo o que lá estava. Assim nós nunca sabemos o que comemos”, remete claramente para o recurso de uma cultura de autoconsumo como método de controlo da qualidade dos alimentos. Ou seja, quando o que se come resulta de processos que ultrapassam a esfera do eu (*self*) no seu espaço individual (privado), e transita para o espaço dos outros, os outros-em-situação, as práticas alimentares resultam sempre de um esquema exterior ao indivíduo, situado fora do seu controlo.

A atenção focada no discurso “se formos ver com outros frutos é a mesma coisa, logo os pêssegos eu já li que é um dos frutos que mais pesticidas tem porque, se não forem esses químicos o que é que acontece? Nem chegam à mesa (...)” transparece,

desde logo, uma auto-percepção formada por uma fonte escrita, um elemento que fundamenta o que é dito, supostamente credível. O discurso em análise mais uma vez integra a ideia de má qualidade alimentar devida ao uso de elementos estranhos (químicos), que se estende a vários produtos alimentares, dando neste caso o exemplo dos pêssegos. Simultaneamente a má qualidade é reconhecida como uma necessidade à qual é impossível fugir. Existe assim a crença de que a má qualidade alimentar é generalizada, necessária e está sempre presente no quotidiano alimentar humano.

e) A comida doméstica, traduzida por “comer em casa” é também referida como uma forma de se preservarem princípios alimentares mais correctos para a saúde (N., brasileira). O entendimento de comer em casa pressupõe confeccionar alimentos de acordo com as características dos entrevistados e cumprindo regras saudáveis. A valorização do comer em casa surge em oposição ao comer em espaço público, onde a facilidade de controlar o que se come, principalmente em relação aos contornos da alimentação (gorduras utilizadas, os molhos, as especiarias), se torna mais difícil.

Nós para comermos bem, com menos gordura, e de modo a não cometermos exageros, é comer casa. Comemos melhor não só em quantidade como em qualidade. Eu por exemplo, quando como fora como demasiado, porque se eu pedir por exemplo um bife encham-me o prato, só com a carne. Às vezes um exagero e eu acabo por comer toda aquela quantidade. E as batatas fritas no restaurante, quantas vezes o óleo é utilizado? você sabe? Não. E a comida é muito mais condimentada. Olha, dando um exemplo outro dia fui ao restaurante comer picanha, e o que aconteceu é que ainda não tinha chegado a casa, vomitei a refeição toda, e era só gordura(...) Fique tão enjoada de picanha que nunca mais voltei a comer (M., brasileira)

“Para termos mais cuidado com a saúde o melhor é comer em casa onde eu posso escolher os alimentos, sempre escolhemos o que nos faz melhor à saúde (...).Se eu quero fazer uma restrição alimentar, pois tenho mais cuidado vou mais para as saladas, os legumes essas coisas que engordam menos”(D., brasileira).

f) A temporalidade foi traduzida pela importância da regularidade imprimida às refeições. “Comer a horas certas” é um dado importante para se efectuar uma

alimentação saudável, segundo alguns dos entrevistados (Maria, Ronaldo e Dulce, todos brasileiros).

g) O modo de confecção é orientado pela ausência ou diminuição de fritos a favor da utilização da cozedura e dos grelhados.

“A minha alimentação é mais seca (grelhados ou então cozidos) (Juta). “Nós gostamos muito de feijão e arroz. Mas fazemos separado. Fica mais saudável porque posso diminuir o arroz e comer mais feijão. E na verdade o arroz não tem vitamina nenhuma, mas o feijão tem” (D., brasileira).

Salientar que, na verbalização dos pensamentos dos entrevistados sobre uma alimentação saudável as pessoas juntam por vezes no mesmo discurso diferentes pontos-chave. Por exemplo,

“Comer bem é comer a horas certas e evitar alimentos gordurosos, coisas enlatadas e evitar comer muito sal. Porque o sal ajuda à tensão alta (R.)

“Evitar comer coisas fritas. Comida saudável é arroz, feijão, salada...” (C.)

“Comer bem é comer com carboidratos, comer menos fritos e gorduras (...)” (M.)

“Aqui todas as sopas levam batata e nós lá não. Cenoura, chu-chu (é um fruto que está dependurado) é muito bom para a tensão, é diurético, Para análise de relação com ‘o saudável’ não engorda, é muito bom.), cebola, alho, às vezes uma massa, um pouco de soja, iami, abóbora. Vamos variando” (J.)

Em suma, estes discursos traduzem o essencial da normatividade da ciência no que respeita às regras básicas da alimentação pois evidenciam a importância dos tempos da refeição, a atenção que deve ser dada às características dos alimentos no seu valor nutricional (alimentos menos calóricos), a importância do método de confecção do alimento, a redução das quantidades de sódio e a presença de vegetais na dieta.

Apesar deste tipo de preocupações que revelam a interiorização do 'dever de saúde' próprio da nossa época da promoção da saúde, a análise das práticas enunciadas revela muitas contradições com o discurso nutricional-científico.

Assim, verifica-se [Anexo 1: Tabela 1] que, comumente, na mesma refeição estão presentes pelo menos dois alimentos com as mesmas características e valor nutricional e em algumas delas, esses dois alimentos passam a três (por exemplo, batata, macarrão, feijão). Nas seis refeições principais apresentadas apenas uma inclui peixe. Neste caso peixe frito, considerado o pior dos métodos de confecção sob ponto de vista nutricional. A sopa está frequentemente ausente como alimento a fazer parte de outros na refeição. Em contrapartida existe uma refeição principal restringida ao consumo de uma sopa. Verifica-se ainda, que só uma das refeições inclui salada e nenhuma das refeições é composta de fruta. Neste ponto, poder-se-á afirmar que os planos alimentares estão distantes de corresponder a um elevado consumo de produtos vegetais, como preconizado. São revelados pequenos-almoços que sob ponto de vista nutricional, se apresentam incompletos não transparecendo as ideias de fontes pertencentes ao domínio da saúde, que apelam à prática de um pequeno-almoço tomado em quantidade adequada e com diversificação de alimentos. Quanto à constituição do lanche marca presença o fiambre, um alimento bem recente na história alimentar, mas que rapidamente se impôs no quotidiano, como alimento privilegiado; em termos nutricionais encontra-se no grupo dos alimentos de charcutaria e que são, também segundo normatividade nutricional, de evitar. Então, considera-se, também aqui, que os planos alimentares pouco têm a ver com as normas emanadas pelas autoridades da saúde e da nutrição. Estas são práticas descoincidentes com a normatividade de uma alimentação saudável. Por detrás dos planos alimentares, parece emergir uma forte influência de factores de outra ordem, que não a nutricional, nomeadamente elementos ligados a um contexto situacional e cultural vivido pelos imigrantes, onde se inclui a dimensão do gosto.

h) O corpo como construtor de uma auto-imagem. Em determinadas asserções de discursos percebe-se que a saúde pela alimentação é evocada à luz do paradigma salutogénico pois é entendida como factor que determina positivamente a saúde e que

contribui para o bem-estar global do indivíduo. A alimentação é racionalizada em torno de elementos que transparecem uma certa intensificação do culto ao corpo. É o caso de um grupo de imigrantes femininas, brasileiras, para quem a alimentação, os alimentos ou comportamentos alimentares são vistos como elementos responsáveis pela manutenção e promoção da saúde. Nas declarações verbalizadas a alimentação emerge sobretudo como uma fonte de juventude e de bem-estar psicológico.

“A mulher a partir de uma determinada idade como eu, que já tenho 30 anos, já não pode abusar daquelas coisas de fritos, gorduras, doces, etc. porque a gordura se acumula nos piores sítios e a gente não gosta de se ver!” (M.)

“Sabe como é, para nos sentirmos bem connosco próprias temos que ter cuidados com a alimentação, por isso a mulher brasileira cuida bastante da linha (...) (M.)

“Temos que ter mais cuidados com a alimentação para manter o nosso corpo elegante e nos sentirmos bem com nós mesmas” (D.)

No dito “a mulher a partir de uma determinada idade como eu, que já tenho 30 anos, já não pode abusar (...), podia ter subjacente a ideia, de que, os excessos são comportamentos aceites e perdoados até uma fase limite de idade, o final da juventude, uma vez que o ser-se jovem está ligado à transgressão, e o ser-se adulto implica racionalidade e socialização. Mas, não parece ser esta a ideia que se encontra implícita. O alcance da afirmação vai mais no sentido de se considerar que os “30 anos” são a idade limite para se ser belo. Se até aos trinta anos, a beleza se manifesta por si mesma sem requerer grandes cuidados com o corpo, o mesmo já não acontece a partir dessa idade.

Da reflexão efectuada ao referido: *“porque a gordura se acumula nos piores sítios e a gente não gosta de se ver!”* a ideia capturada é a do corpo como um ente visível, exterior, como uma abertura ao mundo. Um corpo que se pretende revelado como objecto perfeito, em conformidade com o corpo socialmente mediatizado. Por sua vez um corpo que mediatiza uma interioridade da pessoa que o revela – o “cuidado” de si revelado pelo discurso *“Sabe como é, para nos sentirmos bem connosco próprias temos que ter cuidados com a alimentação, por isso a mulher brasileira cuida bastante da linha (...)*. Emerge então a necessidade disciplinar o corpo de modo a obter uma correspondência entre a forma como se vê e o corpo e que se requer socialmente - um

corpo elegante. “Linha” ideia de traço, mas um traço de espessura reduzida. Forma de corpo alinhado com a ideia de se tornar visível uma silhueta elegante.

A maior preocupação das mulheres com o aspecto físico poderá ser explicada pela maior interiorização do modelo de beleza e das preocupações sociais em relação ao corpo, ou pela maior visibilidade ganha pelo corpo feminino nas sociedades actuais, assim como pela associação da beleza, em sentido lato, à figura feminina.

Sabe-se da importância do aspecto físico na sociedade contemporânea, principalmente nas sociedades euro-americanas: “O aspecto físico mais do que as qualidades intrínsecas dos indivíduos, assume uma posição de grande importância, quer nas interacções que eles estabelecem, quer nos processos de integração e aceitação social porque passa, e actua enquanto elemento de promoção da sua inclusão, ou exclusão, no tecido social” (Cardoso 2010:1). Como é também acentuado pela mesma autora “o modelo de beleza construído e divulgado, tem por traço dominante a sua associação à magreza, juventude e perfeição física” (Cardoso 2010:9).

Na compreensão deste tópico impõe-se o recurso a Pierre Bourdieu por dar destaque ao corpo e ao quanto este pode ser impressionado e mobilizar-se em condutas a partir das regularidades às quais ele foi exposto. Para Bourdieu (2003 a)) o investimento no corpo visa a sua construção socializada e é responsável por ocupar a sua posição no espaço social. Utiliza a expressão de capital corporal afirmando que as propriedades corporais podem funcionar como capital para a obtenção de lucros sociais, para conceber à representação dominante do corpo um reconhecimento incondicional. Estas ideias ajudam a reconhecer a evidência que foi tornada pública pelas entrevistadas sobre o corpo como uma construção social. A manifestação por escolhas alimentares correctas e outras formas de o manter desvelam um certo mecanismo de dominação do corpo, que se enquadra numa representação colectiva de grupo.

Diagrama 2 - A alimentação e a saúde nas concepções de imigrantes brasileiras



Em síntese, os discursos traduzem o essencial da normatividade da ciência no que respeita às regras básicas da alimentação pois evidenciam a importância dos tempos da refeição, a atenção que deve ser dada às características dos alimentos no seu valor nutricional (alimentos menos calóricos), a importância do método de confecção do alimento, a redução das quantidades de sódio e a presença de vegetais na dieta.

Apesar deste tipo de preocupações que revelam a interiorização do 'dever de saúde' próprio da nossa época da promoção da saúde, a análise das práticas enunciadas revela muitas contradições com o discurso nutricional-científico.

Assim, verifica-se que, comumente, na mesma refeição estão presentes pelo menos dois alimentos com as mesmas características e valor nutricional e em algumas delas, esses dois alimentos passam a três (por exemplo, batata, macarrão, feijão). Nas seis refeições principais apresentadas apenas uma inclui peixe. Neste caso peixe frito, considerado o pior dos métodos de confecção sob ponto de vista nutricional. A sopa está frequentemente ausente como alimento a fazer parte de outros na refeição. Em contrapartida existe uma refeição principal restringida ao consumo de uma sopa. Verifica-se ainda, que só uma das refeições inclui salada e nenhuma das refeições é composta de fruta. Neste ponto, poder-se-á afirmar que os planos alimentares [Anexo 4] estão

distantes de corresponder a um elevado consumo de produtos vegetais, como preconizado. São revelados pequenos-almoços que sob ponto de vista nutricional, se apresentam incompletos não transparecendo as ideias de fontes pertencentes ao domínio da saúde, que apelam à prática de um pequeno-almoço tomado em quantidade adequada e com diversificação de alimentos. Quanto à constituição do lanche marca presença o fiambre, um alimento bem recente na história alimentar, mas que rapidamente se impôs no quotidiano, como alimento privilegiado; em termos nutricionais encontra-se no grupo dos alimentos de charcutaria e que são, também segundo normatividade nutricional, de evitar. Então, considera-se, também aqui, que os planos alimentares pouco têm a ver com as normas emanadas pelas autoridades da saúde e da nutrição. Estas são práticas descoincidentes com a normatividade de uma alimentação saudável. Por detrás dos planos alimentares, parece emergir uma forte influência de factores de outra ordem, que não a nutricional, nomeadamente elementos ligados a um contexto situacional e cultural vivido pelos imigrantes, onde se inclui a dimensão do gosto.

1.2.2. IMAGEM SIMBÓLICA DO ALIMENTO

Face à pergunta *há alimentos de luxo?* obtêm-se dois grupos de respostas alicerçadas em dois vectores diferentes. Um, em que o alimento é reduzido à sua função básica e biológica - nutrir o indivíduo. Neste caso o alimento assume um estatuto igualitário e é desligado de qualquer imagem ou vector social.

“Não, para mim não há alimentos de luxo. São todos iguais” (R., brasileiro).

O outro grupo de respostas perpassa o sentido utilitário do alimento, necessário à sobrevivência do indivíduo e entra no matiz simbólico do alimento.

“Não há alimentos de luxo, os alimentos servem todos para nos alimentar, para nos dar forças e energia (...) Ah, e também servem para comemorarmos com os nossos amigos, as nossas famílias (...). Quando temos um motivo especial; por isto ou por aquilo, o que fazemos? Marcamos um jantar, um lanche, ou que quer que seja! (...) (C., brasileira).

Este pensamento, para além ligar o alimento à vida, no seu sentido biológico, liga-o simultaneamente a processos de sociabilidade. A comunhão, a partilha, a fruição e a convivialidade, constituem elementos que estão implícitos nos discursos, e neste ponto de vista o alimento proporciona dimensões da vida que transcendem a sua finalidade fisiológica. Apesar das palavras desmarcarem o alimento da ideia de luxo, de diferenciação, elas integram uma outra função social do alimento: a de manter e reforçar relações entre os indivíduos, que no caso acima se assumem como relações positivas.

Os alimentos de luxo são associados pela maioria dos entrevistados ao seu custo económico elevado e à confecção de pratos mais elaborados. Nesta perspectiva o alimento é visto como elemento de diferenciação social na medida em que apenas as classes elevadas o podem consumir.

“Há muitos alimentos a que nós não podemos chegar todos os dias. Marisco, por exemplo sapateira e outros da mesma família, sei lá e muitos outros, nós, até mesmo aquele peixe mais caro que há na praça, quem pode comprar? Actualmente muito poucos (...)” (E., brasileiro).

“Alimentação de luxo é aquela que só pode ser apresentada uma vez por ano, ou nem isso. No dia-a-dia vamos para o que é mais prático, para refeições quanto mais económicas melhor (D., brasileira).

Sistematiza-se no diagrama as ideias referidas.

Diagrama 3 - A alimentação e a sua imagem simbólica nos imigrantes de nacionalidade brasileira



2. IMIGRANTES DA EUROPA DE LESTE

2.1. PRÁTICAS

2.1.1. AS REFEIÇÕES COMO CONTEÚDO E ESTRUTURA

As diferenças apontadas em torno do comestível vão desde a sopa à salada, até outros alimentos que foram agrupados em diversos (sobremesas, queijo e massa).

A Sopa

Para o grupo de imigrantes que está em análise (ucranianos e romenos) a sopa, à semelhança dos cidadãos de origem brasileira, assume diferenças quanto aos ingredientes, à textura e ao papel assumido na refeição.

Relativamente aos ingredientes constituintes da sopa, a carne é um alimento presente, como na alimentação dos brasileiros.

“A nossa alimentação é diferente na sopa. Porque nós na sopa pomos sempre carne e vocês é só legumes. A nossa sopa tem sempre, ou quase sempre carne.

(V., Romena).

Volta a ser oportuno evidenciar o elemento distintivo da carne, não tanto pelas explicações de matiz biológico que justifica os comensais armazenarem um aporte proteico de natureza animal, pelo seu elevado valor biológico relativamente às proteínas de origem vegetal, mas sobretudo pela perspectiva simbólica, que ajudou a construir uma imagem da carne como um elemento nobre (Castro 2007 e Silva 2008).

A carne é normalmente cortada aos cubos. Por vezes é seleccionada uma parte com osso para apurar o sabor.

Ao contrário dos imigrantes brasileiros que por vezes referem submeter a carne a fritura prévia, os cidadãos provenientes de leste introduzem-na na panela juntamente

com os restantes ingredientes. A base da sopa é semelhante à portuguesa no que se refere a legumes, como, cenoura, abóbora, repolho, entre outros.

O gosto por uma sopa de textura não homogénea, isto é, não triturada foi também um dado marcante.

“A nossa sopa não é batida é tudo cortado aos cubinhos” (L., ucraniana)

“A nossa sopa é toda cortada aos bocadinhos, não como vocês” (M., romena)

“Na sopa nós não usamos colocar a varinha mágica para ficar a base em puré, gostamos de tudo cortado, sem triturar (N., romena)

Ou seja, também no grupo de imigrantes de leste o sentido do gosto parece surgir tanto mais definido e evidenciado quanto maior for a permanência dos alimentos na boca.

Para os imigrantes ucranianos, a sopa é um alimento dispensável em algumas refeições (almoço e jantar), à semelhança dos imigrantes brasileiros. Se comem o segundo prato, a sopa pode ser suprimida dessa refeição. Normalmente o consumo da sopa ocorre mais ao fim-de-semana, pelo maior tempo que disponibilizam para a confeccionar.

Já para os imigrantes romenos, a sopa é considerada um alimento fundamental, aparecendo integrada pelo menos numa das refeições, à semelhança dos hábitos portugueses. O pão encontra-se fortemente associado ao consumo da sopa. Para este último grupo, uma das diferenças acentuadas é o sabor ácido presente em algumas sopas, tendo sido dado como exemplo a sopa *Borsches*. Caracteriza-se por apresentar cor vermelha, conferida pela beterraba.

V. refere:

“As sopas que fazemos são um bocadinho ácidas (...)”.

“Também temos sopa normal, mas a maior parte das pessoas faz assim, dá mais apetite para a pessoa comer”.

Esse sabor ácido é devido a um “tempero”, um molho resultante de uma levedura caseira. Por razões genéticas e fisiológicas, o doce, o salgado e o *umami*²³ são os sabores preferidos, sendo o amargo e o azedo rejeitados (Keller e Steinmann 2002). Então emerge, de novo, a importância da experiência individual e social na formação do gosto. A palatibilidade²⁴ é uma construção complexa que pode ser afectada pela alimentação, pelo estado fisiológico do organismo e pelo ambiente em que os alimentos e os sujeitos interagem (Encyclopedia of Human nutrition 1999). Flandrin (1998) ao evidenciar que, os órgãos evoluem ao ritmo da natureza e as percepções, por sua vez, evoluem ao ritmo das culturas, pretende chamar a atenção, para o facto de, por um lado, o sabor e a percepção estarem relacionados com uma base biológica (um conjunto olfactivo-gustativo), por outro serem fortemente influenciados pela cultura. Este aspecto também aqui visível.

A mesma imigrante romena acentua o gosto pelas massas utilizadas na sopa, que no país de origem ainda resultam de uma confecção artesanal.

“Muitas vezes as massas éramos nós que fazíamos, quer dizer era mais a minha mãe (...), e eram muito muito mais gostosas! (V., romena)”.

No dito percebeu-se uma mistura de emoções trazidas por manifestações de agrado (pela lembrança do sabor) e de saudade (pela constatação de uma ausência que ficou). Um agrado expressado pela exaltação do sabor do alimento, resultante da comida caseira. Uma saudade, porque o momento presente lhe roubou aquela possibilidade.

A comida envolve emoção, mistura-se com a memória e sentimentos. A comida da mãe ou comida caseira evocam a infância, o aconchego, a segurança ou ausência. Ambas as expressões remetem ao familiar e à proximidade. O fazer "da mãe" é um vínculo indestrutível que marca a comida com lembranças pessoais que ficam inscritas no ser humano. Neste caso, sem o toque da mãe, a comida perdeu sabor e deu lugar a um sentimento nostálgico.

²³ A palavra *umami* é usada para descrever o sabor da carne e dos salgados, e vem de um termo japonês que significa "bom gosto" ou "delicioso". Como acontece com o sabor doce, os animais são atraídos pelo sabor *umami*. O amino-ácido L-glutamato de sódio é a principal substância encontrada em abundância em alimentos, que fornece o sabor *umami* ao Homem. É uma substância encontrada naturalmente numa grande variedade de vegetais (tomate, batata, cogumelo, cenoura, algas, peixe marisco, carne e queijo (Kurihara e Kashiwayanagi 2000). Aceitou-se o sabor *umami*, como um sabor distinto, pelo facto de se considerar um sabor subtil em relação ao sabor salgado do sódio.

²⁴ Um alimento tem boa palatibilidade se desperta estímulos orosensoriais (sabor, aroma, textura, temperatura) do agrado do ser humano. Estes estímulos relacionam-se directamente com a resposta hedónica ou afectiva, ou seja, o prazer que advém da ingestão do alimento (Encyclopedia of Human nutrition 1999)

A Salada

Para os imigrantes ucranianos e por vezes para os romenos a base da salada não se limita à alface ou ao tomate, como acontece no quotidiano mais comum das famílias portuguesas. As imigrantes entrevistadas referem introduzir maior diversidade de legumes na salada, para além dos que são introduzidos na maioria das saladas portuguesas, no dia-a-dia. Além tomate cortado, alface repenicada e cenoura ralada, a couve de repolho branca ou roxa estão presentes nas saladas deste grupo de imigrantes. Em quase todas as saladas são introduzidos três a quatro tipos de legumes que vão variando entre cenoura ralada, pepino, tomate, pimento vermelho ou verde e cebola. Por vezes também inclui maçã. Uma exceção para a salada de beterraba, sendo esta raiz utilizada de modo simples e comendo-se normalmente cozida. Cortada em pequenos cubos, adiciona-se-lhe apenas cebola. Na salada de beterraba, para além dos temperos comuns (óleo, vinagre ou limão), mistura-se uma colher de açúcar.

Imigrantes romenas evidenciaram a presença constante da salada na sua alimentação:

“nós fazemos sempre salada: não interessa de quê. Pode ser de couve, de alface, de beterraba (...), temos é que comer sempre salada às refeições. Os legumes introduzidos podem variar, “umas vezes cenoura misturada com tomate; outras vezes tomate e pepino, outras podemos até pôr couve roxa normal (...), depende do que temos em casa”.

(V., romena)

A presença de salada foi também um hábito confirmado através da observação realizada à preparação de refeições de imigrantes ucranianas e da participação da nessas refeições.

Diversos

As sobremesas dos imigrantes são acentuadas pela diferença, no que se refere ao seu tipo, em relação às sobremesas portuguesas.

“Lá é mais tortas: aqui, é mais arroz doce, leite-creme e pudim de ovos” (M., ucraniana).

Para V., romena, o sabor salgado do queijo romeno é um aspecto evidenciado como um elemento de maior agrado relativamente ao sabor do queijo português.

V: “O nosso queijo é muito diferente (...) É mais salgado.

MC: Mas nós também temos um queijo muito salgado - o picante

V: “um que cheira mal?... Mas eu desse não gosto. O nosso não cheira mal!”(...)

“Quando vamos lá às vezes trazemos”.

O chamado *flavor* influencia preferências por determinados alimentos e bebidas. O *flavor* define-se como uma combinação anatómica de distintos sentidos químicos: sabor, cheiro e reacção químico-sensitiva. Para ocorrer estimulação do sabor, os compostos são detectados pelos receptores de células localizadas na língua e palato. Por outro lado, o cheiro é estimulado por compostos voláteis, detectados por receptores na região superior do nariz. Existem provavelmente centenas ou milhares de odores diferentes que tornam possível a discriminação do sabor (Encyclopedia of Human nutrition 1999). Neste discurso, a associação do mau cheiro ao queijo picante português, foi manifestada com aversão pelo alimento, o que denuncia o fenómeno atrás descrito.

Alimentos predominantes

Nos imigrantes de leste, não esteve tão presente o vínculo a um determinado alimento, como alimento marcante da alimentação deste grupo. Em alguns casos, existem algumas referências repetidas ao consumo de determinados alimentos utilizados no seu quotidiano alimentar, noutros casos essa alusão é menos perceptível.

Nos alimentos privilegiados, no cômputo geral do grupo de imigrantes de leste, a carne mais consumida é normalmente a de porco e a de frango, cozida, que acompanha com batata cozida e hortaliça. O peixe raramente é consumido.

“Nós os romenos não comemos peixe (...), um vez por ano no máximo. Comecei a comer peixe cá”.

(...)

Aqui as pessoas fazem refeições de peixe ou carne. Ou um ou outro normalmente entra sempre na refeição dos portugueses. Nós não. Por exemplo, se nós fazemos arroz de tomate isso é uma refeição. Aqui não, acompanha sempre com qualquer coisa (...). Outra coisa, quando fazemos um ou dois pratos de sopa é uma refeição. Tanto que lá as sopas levam sempre carne, nem que seja pouco (...). Nós comemos muito pão”.

(N., romena)

A primeira afirmação deve ser relacionada ao enclave geográfico do país. Situado entre cinco países²⁵ apenas uma pequena parte do território (a leste), fica situada na orla marítima. Ao nível de recursos endógenos a Roménia é um país essencialmente agrícola. Por outro lado:

“a UE obtém cada vez mais pescado de países terceiros tanto através de importações como de capturas da sua frota de pesca em águas longínquas. A Europa está tão dependente de produtos da pesca capturados fora das suas águas que, neste momento, cerca de metade do pescado que consomem é proveniente de águas não europeias. A frota da UE pesca cada vez mais longe, colocando pressão sobre os stocks localizados de águas longínquas e, naturalmente, sobre as comunidades que dependem dessas zonas piscatórias”.

(Grupo Director da Ocean12: 1)

A segunda afirmação entrelaçar-se-á com as fracas condições de vida da população romena ao longo de mais de meio século²⁶. A afirmação seguinte reflecte também um consumo de alimentos que se encontra relacionado com o meio anteriormente vivido.

“Nós, menos peixe, melhor carne fresca. Também não tínhamos legumes frescos. Os legumes que comíamos era 90% conserva. Por exemplo lá fazíamos esparregado de espinafres congelados, aqui já fazemos mais com nabos. Grelos, lá não tínhamos”.

(L., ucraniana).

São elementos conjunturais que não favoreciam o consumo nem de peixe nem de carne dos imigrantes da Roménia enquanto viveram no seu país, podendo estar a afirmação da imigrante em congruência com a precaridade vivida em órbitas anteriores.

²⁵ A Roménia tem fronteiras a Leste com a Ucrânia, a República Moldova e o Mar Negro, a Sul com a Bulgária, a Sul e Sudoeste com a Sérvia, a Oeste com a Hungria e a Norte com a Ucrânia.

²⁶ Quer no regime de direita no período da segunda guerra mundial, quer com a governação comunista, quer com a reintrodução da democracia a população romena tem sido marcada por elevadas taxas pobreza e de desemprego e insegurança social. Se o regime de direita romeno aliado a Hitler durante a Segunda Guerra Mundial, deixou o país económica e socialmente devastado pela guerra, o governo comunista que lhe sucedeu dirigido por Nicolae Ceausescu, ao endividar-se durante a década de 70 com vista à compra de equipamentos industriais onerosos ao Ocidente, a fim de aumentar a taxa de crescimento económico do país, com a esperança de que os países ocidentais incrementariam as importações de produtos romenos, viu falhar essa estratégia. A implementação de programas de austeridade para poder pagar essa dívida, manteve as populações em grave crise económica e social durante décadas. A implementação da chamada democracia não parece ter mudado a direcção dos ventos, socialmente agrestes. Desde a década de noventa a Roménia vive um clima de instabilidade política. Desde Dezembro de 1989 até Maio de 2012 passaram pela República Democrática da Roménia 12 Primeiros-ministros. Apesar de quase todos terem declarado ter a missão de modernizar o país e de elevar as condições de vida da população, a Roménia continua com altos índices desempregados, baixos salários e cortes no setor social.

Reafirma-se assim a importância dos contextos vivenciados (no presente ou numa trajetória anterior) na ingestão de determinados alimentos, dentro ou fora delas. É uma reflexão que remete para o conceito de *habitus* proposto por Pierre Bourdieu. Como foi evidenciado, o princípio que funda o conceito é o da relação dialéctica entre uma conjuntura e sistemas de disposições individuais (conscientes ou inconscientes) em processo de interacção constante com as estruturas sociais. Assim, a perspectiva histórica, a interpenetração entre passado, presente (trajetória) e futuro (o devir) são dimensões constitutivas dos *habitus* individuais (Bourdieu 1994b)). Os imigrantes no momento presente são forjados pela interacção de distintos ambientes, numa configuração que está longe de oferecer padrões de conduta alimentar fechados.

A ingestão de sumos naturais feitos a partir de legumes foi uma prática evidenciada.

“Nós gostamos muito de fazer sumos naturais à base de legumes. Mais no Verão. Cenoura misturada com tomate; cenoura com pepino. Trituramos tudo com água, um bocadinho de açúcar. É muito bom!” (V., romena).

É um alimento que a imigrante continua a manter nos seus hábitos alimentares em Portugal. Existem alguns imigrantes que acentuam o facto de, mesmo comendo de todos os alimentos no acto da escolha, quando compram os alimentos, optam pelos alimentos que mais gostam. Mais uma vez aparece a importância do gosto e do prazer nas escolhas alimentares. Mais uma vez o consumo de alimentos tem como referência a vertente do “gosto” ou “não-gosto”, vertente essa que liga o imigrante ao prazer de comer.

“Como de tudo. Compro os alimentos que mais gosto” (M., romena)

“Quando compro, escolho mais o que gosto” (V1., ucraniana)

“Eu gosto de tudo, não me lembro de coisas que não coma, mas por exemplo há fruta que gosto mais, então é dessa que compro” (D., ucraniano)

“ Os únicos alimentos que eu não como são favas, e aquela fruta amarela, grande que comem quase podre (...), sim isso, diospiros”. Não como porque não gosto, e então nunca compro” (I., ucraniana).

Estrutura de refeições

No que se refere ao horário, alguns planos alimentares revelam, como no grupo dos brasileiros, refeições estruturadas com base num horário socialmente determinado, ocorrendo nos períodos 7h,30-9 (pequeno-almoço), 12-14 (almoço), 16,30 (lanche) e 19-21 (jantar). Mas, a maioria dos entrevistados refere fraccionar as refeições em 3 vezes ao dia: pequeno-almoço, almoço e jantar. O lanche ou reforço da manhã são muitas vezes elididos. Alguns dos imigrantes, observaram que no seu país fazem um menor número de refeições, comparativamente com os portugueses. Comer mais de três refeições, um ritmo generalizado pelos entrevistados seguintes, à população portuguesa, é visto como um acto contínuo e é percebido como desnecessário e exagerado.

“Vocês, portugueses comem muito mais vezes que nós”. Nós lá, o máximo três refeições/dia” (D., ucraniano).

“Vocês andam sempre a comer! (...) (Y. romeno).

De salientar que, em Portugal os ritmos em que as refeições ocorrem podem não corresponder à homogeneização que a afirmação faz crer. Luísa Silva ao estudar a “estrutura da alimentação quotidiana”, evidencia um “modelo de estruturação das refeições praticadas” apresentado nos discursos dos intervenientes do seu estudo, que é traduzido por “duas refeições diárias principais, almoço e jantar, complementadas com o pequeno-almoço, o lanche e uma pequena ceia”; no entanto chama a atenção para o facto de esse modelo não ser efectivamente seguido em muitos casos (Silva (2008: 68).

No que se refere à constituição das refeições, no pequeno-almoço tende a predominar o chá ou sumo em vez de leite.

“O meu pequeno-almoço aqui agora é chá com manteiga. Mas lá era sopa. (Y., ucraniano)

“Quase nunca bebo leite, nem ao pequeno-almoço, gosto mais de chá, às vezes também bebo sumo, desses de garrafa” (V1., ucraniana)

“O meu pequeno-almoço é torrada e galão (no café) (D., ucraniano).

“O meu pequeno-almoço é sempre chá. Sem chá não consigo (Valentina 2, ucraniana)

O pequeno-almoço é galão (Y., romeno)

A última entrevistada generaliza o gosto acentuado pelo chá a outros concidadãos:

“Nós os ucranianos não gostamos muito de leite”. (...)

“Pequeno-almoço: pão e manteiga, leite ou sumo” (I., ucraniana).

A ingestão de leite pode surgir a ritmos saltitantes, isto é, com grandes períodos de abstinência que contracenam com períodos de consumo intenso. Esta ocorrência do consumo pode ser sazonal.

“Durante 3-4 meses posso beber mais de 1 litro de leite/dia e depois estou muito tempo sem beber! (...), isto é mais no Verão (D., ucraniano).

O consumo assim revelado é justificado pelo hábito. A ingestão de leite, tomada desta forma, pode ter na base um aspecto prático, ao cumprir duas funções em simultâneo: servir para preencher a necessidade de hidratação do organismo manifestada pela sede, e cumprir o efeito de saciedade. Pode assim, constituir uma estratégia que tende ajustar as necessidades do indivíduo às necessidades impostas por um contexto específico.

Alguns entrevistados ucranianos e romenos salientaram diferença na constituição do pequeno-almoço em relação ao dos portugueses. Segundo D., no país de origem era constituído por sopa, um hábito assumido por outros entrevistados. Este é um traço comum a um hábito anteriormente verificado em Portugal. Comer

sopa ao pequeno-almoço fazia parte da mesa de algumas famílias na população rural portuguesa.

MC - E esse hábito é um hábito só seu, ou pelo contrário, a maior parte das pessoas do seu país, também comem só sopa ao pequeno-almoço?

E: - A maior parte é assim. Por exemplo se trabalha numa empresa é igual. O pequeno-almoço é só uma sopa”.

(D., ucraniano)

“Aqui o pequeno-almoço é quase sempre leite, ou chá, com qualquer coisa. Lá era o que havia... às vezes sopa. Aqui, vamos perdendo este hábito da sopa”

(V., romena).

O almoço, à semelhança dos portugueses é constituído normalmente por uma sopa e um prato, quer no trabalho quer em casa.

“Almoço: Sopa, peixe e carne e um bocadinho de salada” (Isolda, ucraniana).

“Normalmente o almoço é legumes com carne, por exemplo brócolos, cenoura com carne e depois o jantar é mais leve. Posso comer aquela papa²⁷ frutita...É uma coisa mais leve” (V. 2, ucraniana)

Ainda quanto à constituição das refeições existe variabilidade em função do género, do local onde o imigrante trabalha, do dia da semana e do lugar onde se encontra. O almoço ou o jantar, normalmente são refeições mais ligeiras para quem as toma fora de casa e não tem acesso a cantinas. Quem trabalha em fábricas ou outros locais com acesso a refeitórios opta pela refeição completa (no refeitório).

A mulher, ao jantar é mais propensa a comer uma sopa, completando a refeição com uma sandes. O homem, que normalmente opera em trabalhos mais pesados, por vezes transporta a refeição do almoço em marmita, ou então come à base de sandes. Neste caso, é salientada por parte do imigrante, uma maior necessidade de se alimentar em grande quantidade ao jantar, vingando a privação nutricional a que foi sujeito ao longo do dia.

“Ao jantar devia comer menos mas é o contrário. Como estive todo o dia fora...”

(D., ucraniano).

Esta informação evidencia que “as condicionantes biológicas representam um dado continuamente utilizado e transformado pela sociedade” (Silva 1999: 33). A alimentação coloca em jogo elementos de diferenciação em termos individuais e sociais.

²⁷ “É uma papa ucraniana, faz muito bem para o estômago, tem cálcio e tem tudo é papa com banana, ou papa com pêra e chá” (Valentina 2, ucraniana).

Elementos não tanto relacionados ao Homem como ser biológico mas associados a factores de natureza social. Os imigrantes apresentam diferenciação de atitudes e comportamentos alimentares, relacionados com a sua identidade em que o género e o trabalho desempenhado moldam a expressividade desses comportamentos. Ora, estas categorias, são objectos construídos pelo indivíduo e grupo social, em função de estruturas objectivas e subjectivas.

O discurso seguinte entra no domínio do espaço físico em que alimentação se desenvolve.

“Aqui²⁸ é duma maneira, no trabalho é de outra e em casa ao fim de semana é de outra maneira.

Domingo, em casa, tomo o pequeno-almoço, tomo o almoço, tomo o lanche e o jantar.

Agora também posso dizer que muitos ucranianos não lancham. Vocês é que sim. E sabes porquê? Porque vocês almoçam muito cedo. Vocês almoçam meio-dia - uma hora. E meio-dia, para nós não nos diz nada. Nós almoçamos 1,30-2h, ou mais. Por isso às 4,30-5 nós não queremos comer e jantamos também mais cedo: 7,30-8h, e vocês podem jantar às 9h,30-10h”.

(V. 2, ucraniana)

Todo o sistema de relações se inscreve num espaço em que se associam estreitamente o lugar, o social e o cultural” (Fernandes, 1992: 61). A primeira afirmação do discurso denota uma elevada importância do espaço físico em que as refeições ocorrem e da maneira como este as determina. O dizer “aqui é duma maneira, no trabalho é de outra e em casa ao fim de semana é de outra maneira”, remete a alimentação para três limites espaciais distintos. A casa, como espaço primário, onde o indivíduo exerce maior poder no exercício de se alimentar. Neste espaço (em casa), o estar ou não a trabalhar, por sua vez, molda normalmente o estilo da refeição; é nesse sentido que o fim-de-semana é referido quando a entrevistada afirma “ao fim de semana é de outra maneira”. O trabalho, palco onde, por excelência, actuam as regras formais e nas quais a alimentação tem que ser enquadrada. O “aqui”, como uma realidade distinta das anteriores e que, no caso particular, se refere a um espaço intermédio em que a pessoa detém algum poder, colocando-a numa dimensão privilegiada, onde a acção

²⁸ O vocábulo “aqui”, refere-se ao local de trabalho, onde efectua um *part-time*, realizando funções de animadora cultural e simultaneamente assumindo funções de coordenação de várias actividades entre os quais a preparação da alimentação e o serviço das refeições. O poder assumido pela entrevistada nesse espaço coloca-a em dimensão privilegiada.

alimentar (entre a actuante e as regras da instituição) se expressa com uma certa margem de liberdade. Em cada um daqueles espaços são jogados diferentes elementos de força que, pelas suas particularidades propiciam um determinado modelo alimentar. Quer isto dizer que, neste caso, a espacialidade surge no sentido simmeliano da expressão, que se modela de diversas maneiras. De facto, como refere Simmel, citado por Pais (1986), “o espaço é uma forma que em si mesma não produz efeito algum”, o que tem importância não é o espaço, mas as vivências sociais que nele decorrem (o espaço social). O discurso atrás demonstra diferentes formas de estar e viver a alimentação, decorrentes do conteúdo que cada um dos espaços (físicos) integra.

No mesmo discurso evidencia-se versatilidade dos imigrantes em relação ao fraccionamento das refeições. Enquanto uns cumprem as quatro refeições diárias, para a maior parte dos ucranianos a refeição do lanche é omissa. É um dado que pode ser problematizado à luz da análise efectuada no tratamento da informação sobre o ritmo das refeições nos imigrantes brasileiros.

2.1.2. RELAÇÃO COM O ALIMENTO

O GOSTO – NA CONFECCÃO, NA QUALIDADE E NA ATITUDE

A utilização de gorduras é marcada pelos hábitos adquiridos e praticados nos países de origem dos imigrantes. Segundo vários entrevistados, as gorduras mais utilizadas quer na Ucrânia quer na Roménia são o óleo de girassol, a margarina e a banha de porco. Este facto é atribuído à escassez de azeite, que o situa numa gordura alimentar de custo elevado, conduzindo à sua fraca utilização naqueles países. Em Portugal, os imigrantes ainda expressam esta tendência, mas simultaneamente identificam alguma propensão para a mudança quando vários entrevistados referem: “aqui já utilizamos mais o azeite”. Tal facto pode traduzir um melhor poder económico por parte do imigrante e ao mesmo tempo revelar alguma aculturação aos hábitos alimentares do país de acolhimento.

Do que se verificou na Associação onde as cidadãs ucranianas confeccionavam o almoço para as crianças, as saladas, por exemplo, nunca foram temperadas com azeite mas sim com óleo. A cebola era alourada também com esta gordura.

Os temperos básicos da salada incluem o vinagre ou sumo de limão e sal. Em algumas saladas é adicionado açúcar.

Evidencia-se a utilização de natas e outros temperos ricos em gorduras saturadas como a maionese e o *Ketchup*.

“Nós usamos uma comida mais progressista, a vossa é mais tradicional. Nós mais natas e mais grossas porque lá azeite era ao preço do ouro (...). Outra comida diferente, por exemplo o pão-de-ló. O vosso leva 12 ovos, o nosso 3-4 ovos.

(L., ucranina)

Verifica-se o desuso de certas ervas aromáticas, que eram comuns nos países de origem do imigrante, por não existirem em Portugal.

Uma cidadã ucraniana reportou-se a qualidade de alguns alimentos existentes em Portugal, em sentido negativo, dando como exemplo os produtos lácteos; julga-os como produtos de menor qualidade, comparativamente com os do seu país.

*“Nós os ucranianos não gostamos muito de leite,
(...) Sabes porquê? Nós temos muitos produtos de leite diferentes, (derivados de leite). Por exemplo as coisas de leite de ácido temos muitos produtos e vocês não têm isso. Por exemplo iogurte natural. Nós temos muitas qualidades, mas o que eu estava a dizer não é iogurte, isso não é iogurte, tem outros nomes e têm um sabor muito diferente e eu por exemplo gosto disso. E leite simples, por exemplo leite quente, nem morno, nem mesmo caseiro eu não consigo.
Vocês aqui o preparado do leite é pó e isso não tem o mesmo sabor! Nós lá é tudo... leite pasteurizado é tudo natural!*

MC: - Mas nós aqui também temos leite pasteurizado!

V1: - Tá bem pronto, mas esse é muito mais caro! Aqui esse leite é 1 Euro 1 Euro e tal... E muito poucos portugueses compram esse leite.

MC: - Mas o iogurte proporcionalmente ao leite é mais caro!

V1: - É. Mas eu por exemplo compro a um senhor que tem aqui ovelhas, requeijão fresquinho, dá-me para uma semana. E estou também a lembrar-me. Por exemplo as natas. O nosso sabor é muito diferente!

MC: - É melhor?

V1: - É. Muito mais! É muito mais! (...)

Sabe-se que a Roménia assume um papel relevante na produção de leite a nível mundial²⁹. Também a cultura do milho, predominante no país, propícia uma boa

²⁹ A Roménia assume-se o 5º produtor de leite no sector ovinocultura (FAO 2007)

alimentação aos animais da qual depende a qualidade do leite. Todavia, esta declaração deve ser interpretada como testemunho pessoal a contextualizar com situações particulares vivenciadas. Houve discursos de outros imigrantes de leste (ucranianos e romenos) que, não corroboraram a mensagem acabada de assinalar, chegando mesmo infirmá-la.

“A, romena- Eu não acho diferença no sabor dos alimentos do meu país e daqui.

MC: - E no leite. Há pessoas de países de leste que me referem que há mais variedade de derivados de leite do que em Portugal. E nos seu país?

A: - Eu não acho. É mais ou menos a mesma coisa.

MC: - E o que me tem a dizer sobre o sabor deste tipo de alimentos no seu país? Por exemplo as natas acha que têm um sabor melhor lá no seu país? É que já tive pessoas relativamente próximas do seu país que disseram que lá existe mais diversidade (...) por exemplo iogurtes e que apreciam mais o leite e os iogurtes da Ucrânia, comparativamente a Portugal.

A: - Não. O que acontecia é que lá havia ainda muitas famílias a trabalhar na agricultura e outras que embora não trabalhassem no campo abasteciam-se directamente nos agricultores. Então esses alimentos eram de mais qualidade. Por exemplo, os meus pais tinham uma quinta, com vacas. Então o leite, os vegetais, a carne...tinham lá outro sabor. Melhor. Mas isso hoje, com entrada na União Europeia é mais como aqui. E também já não se podem comprar as coisas directamente, já há mais controle ”.

MC: - Então e quando ia ao hipermercado comprar leite havia outros derivados de leite diferentes daqui?

A: - Havia iogurtes, leite, requeijão...mais ou menos como aqui. De algumas coisas gostava mais de lá, de outras gostava mais daqui. Lá havia um queijo salgado que cá não há, e desse eu gostava mais. De resto gosto, eu até gosto mais do queijo português. Então aquele amanteigado, que dizem que é da Serra da Estrela, esse gosto mais do que o nosso.

Não se pode, assim, generalizar a mensagem que o primeiro registo apresentado pretende transmitir. A melhor qualidade apontada pela primeira entrevistada aos alimentos lácteos deve ser encarada como válida tendo em conta o contexto específico, eventualmente vivenciado. Essas vivências remontam a um passado (neste caso relativamente próximo) que marcam emocionalmente as pessoas, ao ponto de gerar sentimentos de valorização, relativamente à qualidade dos alimentos do seu país. Enquanto no primeiro discurso se evidencia uma mensagem proveniente de um

processamento de informação mais característica de cérebro emocionalmente ligado ao seu país, no segundo discurso está mais presente um cérebro racional que atenua e relativiza, contextualizando e argumentando a primeira tendência verbalizada quanto ao entendimento que tem sobre a qualidade dos alimentos. Pensar e sentir são portanto dois aspectos interligados que fazem a construção de uma imagem ou um juízo formulado. O que é importante é tentar compreender a lógica e a estrutura interna que marca mais cada pensamento, de modo a perceber o seu alcance e o seu significado, sempre ligado a um determinado contexto. O que está aqui em causa não é evidenciar a necessidade de confirmação de dados, mas compreender a informação como as particularidades que ela encerra.

Atitude das Pessoas Perante o Alimento

A importância da mastigação no acto de comer foi um aspecto destacado por alguns imigrantes romenos, sendo através dela que se apura melhor o sentido do gosto.

“Sopa, sempre cortada aos pedaços, porque quando temos legumes ou outros alimentos na boca, quando os encontramos na boca faz gosto em mastigar”

(V. romena).

É um aspecto comum aos imigrantes brasileiros e que pode ser compreendido com base na análise efectuada àquele grupo.

Outro aspecto a salientar na atitude que as pessoas assumem perante o alimento prende-se com momentos de sociabilidade que a comida proporciona. Através do alimento e da alimentação os imigrantes convivem entre eles, em harmonia com a natureza. A marcação de convívios entre imigrantes de outras regiões de Portugal, os piqueniques ao ar livre e as comemorações em casa de uns ou de outros constituem uma forma de materializar essa convivência.

Fotografia 1 - Um piquenique entre imigrantes da Europa de Leste



Fonte: (Registos do diário de campo)³⁰

Fotografia 2 - Piquenique: presença de alimentos do país de origem e de Portugal



Fonte: (Registos do diário de campo)

³⁰ Todas as fotografias apresentadas foram obtidas a partir dos registos do diário de campo.

Fotografia 3 - Mesa preparada para o almoço convívio entre os imigrantes de Castelo Branco e de Águeda



Fonte: (Registos do diário de campo)

Proximidade com o alimento e economia

No seio do grupo de imigrantes dos países de leste evidencia-se o recurso à marmita como forma de minimizar os custos da alimentação. Por exemplo, uma jovem ucraniana sem filhos e que vive com os pais, à semelhança de outros imigrantes ucranianos, refere transportar o almoço para o trabalho. Um imigrante que trabalha nas obras e vive com amigos pronuncia-se também no mesmo sentido, referindo-se a amigos seus que adoptam a mesma estratégia.

Y: "Levo sempre o almoço numa, como se chama?..."

MC: Marmita?

Y: Sim, é mais barato. O meu trabalho não dá para comer em restaurantes".

O uso da marmita pelos imigrantes conduziu a uma reflexão sobre o objecto e as linguagens que lhe estão associadas.

Desde há muito que o uso da marmita como forma de minimizar os custos da alimentação é uma realidade. Actualmente este recurso parece configurar-se sob a égide de um novo olhar. Terá interesse notar a maneira como este utensílio tem sido encarado. Em todas as sociedades, a marmita sempre representou um "salva-vidas" para as pessoas

de menores recursos. Até a um passado bem recente, a marmita foi recurso favorável a uma classe social emergente da revolução industrial, que se viu obrigada a comer fora de casa - a classe operária. Foi assim para essa classe e para muitas outras pessoas que, não pertencendo a ela se reviam numa situação de igual vulnerabilidade económica. É crível que os utilizadores da marmita, até há bem pouco tempo, nunca a terão usado com orgulho pois era a prova de uma fragilidade humana e social. A imagem que reproduzia era a de necessidade, de carência. Nunca, durante longos anos se fez qualquer elogio social à marmita.

A crise parece ter precipitado o irromper de uma nova era para a marmita, que agora se “veste com roupas” mais distintas. Essa nova exterioridade, associada a outros elementos parece estar a contribuir para uma nova imagem social do objecto.

Ora veja-se. O que mudou? O objecto, desde que ele existe, sempre foi o mesmo. (Ou talvez não³¹!). As razões do seu uso mantêm-se, reflectindo agora uma carência que cobre um tecido social mais abrangente. (São muitos mais os que se encontram nessa situação de carência e vulnerabilidade económica. E,.. sendo mais a “vergonha social” não irá começando a diluir-se? Esta é outra questão, que não cabe aqui problematizar)

Por que razão, então, se está a tender oficializar por outras vias o uso da marmita? Não estará subjacente o actual contexto económico? É que, de repente, foi dado o alarme social que todos esbanjavam muito. Do consumismo social transitou-se para um economismo social. O objectivo presente é a poupança.

Impõe-se, então, fazer perpassar novos conceitos sobre o bem que representa carregar a refeição de casa para o trabalho. Importa alterar a mentalidade das grandes massas sociais, actualmente situadas na classe média.

³¹ “A moda da marmita veio para ficar, com ou sem *glamour* levar uma marmita já é tendência. Seja para a faculdade ou para o trabalho (...), são muitos os que optam por levar comida feita em casa. Vantagens não faltam” (Pinho 2012:1)”.



A comunidade científica da nutrição e da alimentação está a assumir um papel fundamental no destaque positivo da marmita. Apropriou-se dela, associando-lhe vantagens nutricionais, alimentares, económicas e sociais, até agora situadas numa dimensão individual e oculta.

“Se costuma tomar o pequeno-almoço, a merenda da manhã e a merenda da tarde fora de casa e fora do seu local de trabalho, opte por uma alternativa diferente. Ao preparar as refeições em casa e ao levá-las consigo poderá poupar cerca de 100€ por mês, segundo o estudo mencionado. A DECO estabelece, assim, um plano de poupança com vista numa alimentação mais saudável que o ajudará a reduzir gastos desnecessários à primeira vista mas que farão toda a diferença no final do mês”.

(Associação Portuguesa de Nutricionista 2011:1)

A comunidade científica, uma fonte de poder social elevado, fez com que a marmita assumisse uma nova interioridade. Tornou o objectivo, visível, dizível e até mesmo oficial, aquilo que antes permanecia numa experiência individual (grupala), associada a uma imagem com fraco prestígio social. Talvez ouse mesmo dizer que a valorização actual das potencialidades da marmita, descobertas agora por uma elite, pode ter possibilidades de vir a (re)constituir um novo estilo alimentar. O uso da marmita, inicialmente envergonhado, talvez venha a dar lugar a um outro uso, agora legitimado à luz de uma nova racionalidade e de uma nova imagem.

Como se viu, já se encontram em cena novos padrões de marmita agora sim, vestidos com *glamour*, em resultado de uma oportunidade de negócio reinventada. É expectável que os novos modelos *glamourosos* venham a desempenhar a função de proporcionar uma redefinição das características dos seus utilizadores, colocando-os em diferentes níveis de estratificação.

Do observado no presente estudo, as marmitas podem até nem representar o último encanto no que se refere à sua exterioridade mas, assumem uma função de elevada proximidade com o alimento e, sobretudo, são o garante de uma alimentação menos dispendiosa.

Os imigrantes aproveitam fundamentalmente ocasiões especiais para confeccionar pratos do seu país. Há comidas que abandonaram ou então fazem-nas raramente como se depreende do conteúdo das seguintes entrevistadas ucranianas.

“Todo o dia a trabalhar, chegamos a casa, vamos para o que é mais prático”.

“Pratos mais complicados e que levam mais tempo evitam-se (...)

O mesmo acontece com alimentos feitos de modo artesanal, por exemplo a massa. “Aqui normalmente é comprada nos hipermercados”. Os pratos tradicionais são confeccionados essencialmente em épocas festivas (Natal e Páscoa) [Anexo 6].

A reprodução de pratos pelos imigrantes representa uma forma de trazer à memória e reviver, através da prática, experiências alimentares que remontam a um passado identitário (característico de uma família e de uma sociedade) mas que exigem maior consumo de tempo e custo económico mais elevado. Por isso se compreende, que o quotidiano alimentar dos imigrantes seja marcado por uma alimentação menos morosa e mais frugal. Este dado não se poderá circunscrever apenas às pessoas que migram. O indivíduo é diariamente confrontado com a grandeza que o tempo representa no seu quotidiano. Os diferentes sentidos do tempo encontram-se problematizados em Araújo (2000), onde no artigo *do sentido do tempo ou da impossibilidade de sentido* faz uma incursão por distintos filósofos e sociólogos (Kant, Heidegger, Chesneaux, Giddens, Baudrillard, entre outros), que se preocuparam em analisar a categoria do “tempo”. “O tempo em sentido sociológico é dimensão central do ‘estilo de vida’ em virtude de ser o ‘lugar’ privilegiado de consumo, de jogo simbólico de distinção (...) na esteira de Bourdieu e Veblen, é tradicionalmente concebido a partir da sua integração num esquema dualizado em “tempo de trabalho” e “tempo livre”, considerando que este se demarca, ainda, do tempo de lazer” (Elias cit. por Araújo 2002: 2).

É sob esta representação que ganham sentido asserções como,

“todo o dia a trabalhar, chegamos a casa, vamos para o que é mais prático” e

“pratos mais complicados e que levam mais tempo evitam-se (...).

Assumindo a obrigatoriedade de conservar o espaço de realização do trabalho o indivíduo procura, simultaneamente, desfrutar de algum tempo livre para si.

A aquisição de produtos tipicamente ucranianos como peixe marinado, peixe seco, exige a deslocação dos imigrantes para fora do distrito onde residem. Para os obter deslocam-se a Leiria.

Nos imigrantes romenos, tal como nos ucranianos a reprodução de pratos e formas de confeccionar do seu país de origem, não sendo frequente, vai tendo lugar à mesa. É o caso da sopa *Borsches*, da *massa* confeccionada de modo artesanal e de um prato composto por rolos de carne que se enrolam em folhas de videira - *sarmale romanesti*. No entanto, reconhecem:

“há comidas que deixámos de fazer. Estas sopas (refere-se a “borsches” demoram muito tempo e quando chego a casa do trabalho, não apetece fazer nada” (V., romena).

Novamente aqui se joga a importância do sentido do tempo. A mesma imigrante acentua o papel da irmã mais velha no acto de cozinhar, não só a alimentação tradicional como a comida trivial. Quando no mesmo espaço doméstico existem várias irmãs, como é o caso, a distribuição do papel da cozinha recai na mais velha. Uma vez a mãe ausente, existe tendência para uma aproximação da irmã mais velha com a figura materna.

Segundo V., romena, a irmã mais velha já confeccionou a sopa “borsches” mas alterando o suco que confere a acidez à sopa. Enquanto na Roménia esse suco advém de um preparado descrito no quadro a seguir, aqui é substituído por limão.

“Lá nós não temos limão e o que há é muito caro”(V., romena).

Como se sabe os processos utilizados na culinária estão claramente relacionados com os produtos existentes. Quando não existem ou são escassos, o homem encontra e re(cria) produtos e formas de cozinhar para comer o que gosta. O homem é provavelmente o ser com maior capacidade de adaptação no que se refere à alimentação, ao contrário de alguns animais.

V., há dois anos que não vai à Roménia, e essa ausência traz lembranças de alimentos próprios do seu país. O queijo é o alimento que mais recorda, e é por isso que a imigrante refere a intenção de o trazer numa próxima deslocação ao país.

No distrito de Castelo Branco, não existe nenhum comércio com alimentos exclusivos do seu país. O comércio mais próximo onde adquirem produtos alimentares típicos da Roménia situa-se em Fátima e é lá que se deslocam, quando os desejam consumir.

Imigrantes ucranianos e romenos referem ter-se adaptado bem à comida portuguesa.

Em síntese: também no grupo de imigrantes de leste sobressai o factor identitário, pela apropriação que os imigrantes fazem das palavras 'nós'/'vós', repetindo-as nas suas narrativas. Em relação às suas práticas alimentares foram revelados, hábitos alimentares do país de origem (reprodução de pratos típicos) que se mantêm em ocasiões especiais.

A reprodução dos pratos surge num quadro emocional que traz à memória sabores próprios do seu país. O reviver, através das práticas, experiências alimentares que remontam a esse passado identitário aproxima os imigrantes ao espaço físico, mas, sobretudo ao espaço social de origem, marcando a sua identidade (familiar, cultural e social).

O gosto continua a ser um elemento frequentemente evocado na opção por determinados alimentos, práticas gastronómicas e hábitos, pela forma como estruturam as refeições e as confeccionam. O gosto entrelaça-se com experiências anteriores que eram adoptados no país de pertença. Pelo gosto se justificam opções por uma sopa não homogeneizada, sopa com tempero ácido, massas confeccionadas de modo artesanal e salada constituída com legumes diversificados.

Embora se verifique reprodução e formas de confeccionar do país de origem, revela-se adesão a experiências alimentares diferentes (do país de recepção).

Paralelamente os imigrantes apresentam diferenciação de atitudes e comportamentos alimentares, relacionados com a sua identidade em que o género e o trabalho desempenhado, a disponibilidade de alimentos, moldam a expressividade dos seus comportamentos alimentares. Essa versatilidade de comportamentos é adequada a um contexto situacional e ocorre, não só entre diferentes imigrantes como no mesmo imigrante. Ficou demonstrado que as diferentes formas de estar e viver a alimentação dependem do conteúdo que cada um dos espaços físicos, onde eles se encontram, integra. O "aqui é de uma maneira, no trabalho é de outra e em casa ao fim-de semana é de outra maneira constitui um discurso paradigmático dessas diferenças.

Os imigrantes estabelecem uma relação de proximidade com o alimento pois este marca presença nos espaços de trabalho e de sociabilidade.

2.2. REPRESENTAÇÕES

2.2.1. ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

A relação entre a alimentação e saúde, para os imigrantes de leste surge também construída em torno dos mesmos eixos, ou muito próximos dos que emergiram nos imigrantes brasileiros. A questão do corpo não foi um aspecto tão visível.

a) Os alimentos calóricos surgem também destacados por este grupo de imigrantes pelo seu efeito no aparecimento de doenças.

“É comer coisas que não estragam a saúde. Por exemplo menos fritos (...).

Às vezes quando como carne de porco com muita gordura, guisados ou fritos fico mal. E sabe-se que a gordura em exagero faz trombozes e outras doenças (...)” (Y., romeno).

“Comer poucas gorduras é melhor” (D., ucraniano).

“Os fritos são pior para a saúde porque os alimentos ficam com mais gordura (V2, ucraniana).

“Eu só não como enchidos porque me faz mal” (V. romena).

Também neste caso, à semelhança do grupo anterior, se evidencia o paradigma patogénico, na relação estabelecida entre a alimentação e a saúde, sendo salientada a importância de evitar riscos produzidos pela alimentação inadequada. São dados como exemplos de alimentos calóricos o fiambre, o queijo, doces, o pão, o arroz, a massa, a batata e as natas.

b) A quantidade de alguns alimentos manifestada por excessos no consumo de determinados alimentos como o sal, açúcar e carne, foi captada em vários relatos que os evidenciaram como causa de algumas doenças.

“Nós, apesar da maior parte das vezes não respeitarmos, sabemos bem que o sal provoca tensão alta, que o açúcar traz diabetes (...). A carne também não devemos comer muita quantidade”. E nisso tudo exagera-se quase todos os dias (...). Eu, carne não como muita, mas há quem coma mais do que aquilo que deve”. “(...) Quando é carne, como um bocado ou dois ou três se são mais pequenos, ou se tenho acompanhamento” Eu como mais ou menos isso” (...). Não vou dizer que não abuso noutras coisas, porque abuso. Gosto muito de chouriço, salpicão, linguiça e outras coisa que sei que fazem mal. Logo, outra coisa que não se deve fazer é passar muitas horas sem comer. E isso é o que me acontece muita vez” (V., romena).

“A alimentação é importante para a saúde, sim. Comer de modo saudável passa por evitar comida que se sabe que provoca doenças, por exemplo o sal, muitos doces. Eu sei que comer alimentos com muito sal estraga a saúde. Provoca tensão alta, mas muitas vezes não cumpro (V. 2, ucraniana).

Este conjunto de asserções evidencia erros alimentares que também são considerados à luz de conceitos e princípios que regem uma alimentação saudável sustentada pela racionalidade científica e que segundo esta devem também ser evitados. Cada fonte que os produziu sabe fazer a distinção entre o saber leigo, parcialmente oriundo de princípios científicos e a realidade individual e social. Uma coisa é o que deve ser feito, outra coisa é o que se faz. Discursos como estes integram um conjunto de elementos objectivos, subjectivos e intersubjectivos.

Desde logo o reconhecimento e aceitação das normas que guiam uma alimentação saudável e a preocupação de adoptar comportamentos e práticas alimentares correctas. Algo concreto e objectivo: “nós, apesar da maior parte das vezes não respeitarmos, sabemos bem que o sal provoca tensão alta, que o açúcar traz diabetes (...). A carne também não devemos comer muita quantidade. (...) e nisso tudo exagera-se quase todos os dias (...). Eu, carne não como muita, mas há quem coma mais do que aquilo que deve”. “(...) É todavia, um discurso que traduz, simultaneamente, a consciência do sentido de dever em respeito à norma e a certeza de que não se cumpre; Traduz ainda a tomada de consciência relativamente aos exageros materializados pelas quantidades. Depois emerge o conhecimento do mal produzido em desrespeito às normas; (“Eu sei que comer alimentos com muito sal estraga a saúde provoca tensão alta

(...)”. Verifica-se também, e ao mesmo tempo, a capacidade de identificar alimentos considerados não saudáveis (sal e alimentos doces e produtos de charcutaria); Mas tal não impede que eles sirvam de alimento. Nesta entrevista sobressai também um opção consciente por alimentos de que se gosta, apesar de serem considerados nocivos para a saúde. Transparece a ideia de que, se uns abusam numas coisas outros abusam de outras, mas o reconhecimento é de que todos abusam. (“Não vou dizer que não abuso noutras coisas, porque abuso. Gosto muito de chouriço, salpicão, linguiça e outras coisa que sei que fazem mal”).

Nos discursos que estão em análise há que sublinhar os elementos ligados ao prazer e ao gosto, elementos subjectivos, que sobrelevam ao conhecimento e à consciência do dever ser; “Não vou dizer que não abuso noutras coisas, porque abuso. Gosto muito de chouriço, salpicão, linguiça e outras coisa que sei que fazem mal”. Por fim identifica-se ainda outro elemento: a decisão de comer mesmo sabendo que faz mal. “Eu sei que comer alimentos com muito sal estraga a saúde. Provoca tensão alta, mas muitas vezes não cumpro”. Cada um dos elementos é jogado em diferentes direcções no domínio das vivências da saúde, pelos actores que falam sobre a alimentação. Sobressai nesta asserção o peso do gosto e do prazer nas tomadas de decisão, aspectos situados na dimensão emocional, carregada de subjectividade. Secundarizada fica a dimensão racional de comer segundo as regras nutricionais para obter boa saúde.

Um outro aspecto a salientar na estruturação de alguns discursos é a ancoragem pela vertente da doença.

“A alimentação é importante para a saúde, sim. Comer de modo saudável passa por evitar comida que se sabe que provoca doenças, por exemplo o sal, muitos doces. Eu sei que comer alimentos com muito sal estraga a saúde. Provoca tensão alta(...)

Esta enunciação ao aludir à doença para reforçar a importância de uma alimentação saudável, coexiste com a forma como a saúde foi representada durante muitos anos; em estreita relação com a doença e com o corpo.

Claudine Herzlich é uma das primeiras as autoras que salienta a importância da construção social da saúde por pessoas leigas. Entre as múltiplas conclusões que podem ser retiradas do seu estudo sobre as representações leigas sobre a construção social da saúde e doença salientar aqui a referência que é feita ao corpo, que para ter saúde, se

manifesta pelo silêncio dos órgãos. Considera a mesma autora que a representação social da saúde e da doença, uma elaboração psicológica complexa onde se integram a experiência de cada um (principalmente em relação à doença) e os valores e informação, (sobretudo de natureza médica) que circulam numa sociedade Herzlich (1973). As concepções leigas coexistem e competem, no sentido de concepções alternativas às significações médicas ou dos profissionais de saúde.

“Carne e fritos, pouco, só de vez em quando, folhas e legumes, sempre” (V., romena).

“A alimentação para a saúde é TUDO! Não é o trabalho que faz doenças, é a alimentação”(...).

O enfoque que é dado à alimentação quando se diz, “a alimentação para a saúde é TUDO”, desloca-a para um patamar superior, conferindo-lhe uma acção poderosa em relação a outras acções que concorrem para a preservação da saúde.

Por exemplo, o ácido fólico, toda a mulher precisa comer para o formato do feto ser bem formado” (A., romena).

Embora não sabendo relacionar com o grupo de nutrientes, que lhe está associado, a mesma informante refere:

“ (...), sei que está nas folhas verdes”(A., romena).

Nas reproduções dos discursos revelados e de outros que manifestaram concepções análogas, salienta-se a importância de uma dieta equilibrada. Segundo a *Nova Roda de Alimentos*, o conceito de dieta equilibrada consiste em “comer maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão, de forma a ingerir o número de porções recomendadas” (FACNAUP 2010 e DGS 2010). Naqueles discursos, percebe-se também a existência de conhecimento sobre a hierarquização dos alimentos no que se refere às quantidades consumidas. Por exemplo, quando os entrevistados sugerem o consumo de pequenas quantidades a carne está, implicitamente, situada no topo da pirâmide alimentar, e os legumes são remetidos para a base quando se instiga a um elevado consumo, como é caso.

c) Também alguns exemplos de alimentos saudáveis são dados pelos imigrantes de leste através dos legumes e folhas verdes, e de frutos.

“Comer bem é comer mais legumes (D.,ucraniano).

“Os melhores alimentos para a saúde são os produtos da horta como legumes, saladas, por exemplo vegetais e fruta, saladas” (V.1, ucraniana e A., romena).

No que se refere à associação entre alimentação e saúde o discurso seguinte vai não só dá importância ao consumo de legumes e frutos mas também chama a atenção para a importância da selecção dos frutos em função das cores. De facto, seleccionar os frutos pelas cores permite uma ingestão mais alargada dos seus principais constituintes (vitaminas e minerais), (Ferreira 1978 e Graça *et al.* 2010), permitindo assegurar mais facilmente as necessidades nutricionais desses nutrientes. Cada fruto assume funções específicas no organismo e todos eles são necessários para assegurar o metabolismo normal e as reacções bioquímicas.

“Verduras, comer muitas verduras e frutos, as cores, frutos que têm cor (...) Coisas vermelhas faz muito bem porque tem muitos oxidantes. Por exemplo a beterraba. É muito bom! É bom comer de tudo um bocadinho. Para uma alimentação mais saudável também podemos substituir o leite de soja pelo leite natural, o normal. Este tem mais cálcio e é mais natural, vem de plantas” (V., romena).

d) A “comida natural” é igualmente explicada em oposição ao consumo de alimentos processados industrialmente e pré-cozinhados e pela eleição de alimentos saudáveis, no dia-a-dia, sendo estes relacionados com os legumes e as frutas, tal como acontece no grupo anterior. Evidencia-se também a necessidade de o alimento não conter elementos químicos para ser considerado natural.

“Para a saúde é melhor alimentos sem aquela coisa de...químicos. Nós lá (na Ucrânia) a comida é mais natural. Nós lá não pomos químicos para crescer depressa. É estrume! Bem, agora também já começam a usar” (L., ucraniana).

Quando se afirma “hoje é difícil porque todos os alimentos levam remédios químicos”, o cumprimento desta regra está novamente a se remetido para o campo da impossibilidade.

e) A comida doméstica, traduzida por “comer em casa” é também referida como uma forma de se preservarem princípios alimentares adequados (L., ucraniana; D., ucraniano). O entendimento de comer em casa é visto como elemento facilitador da diversificação de pratos que em restaurantes de maior acessibilidade económica caem sempre na monotonia.

“Comendo fora come-se pior: comida mais salgada, e com gorduras que já foram utilizadas muitas vezes”. Depois é a questão de se comer sempre o mesmo, são as batatas fritas, o arroz e as febras” (L., ucraniana).

f) A temporalidade foi também um aspecto evidenciado através das expressões “não estar muitas horas sem comer, “comer com regularidade” e “comer a horas certas” sendo isso considerado importante para se levar a efeito uma alimentação saudável. Também V. orienta o seu discurso no mesmo sentido.

“Logo, outra coisa que não se deve fazer é passar muitas horas sem comer e isso é o que me acontece muita vez”.

Neste caso, existe a noção de que as refeições devem ser tomadas num determinado tempo, mas simultaneamente emerge a noção de um “tempo ideal”, que deve ser elemento estruturante das refeições, mas que não o é. O tempo é elemento da estruturação de todas as actividades humanas e contribui para o conhecimento dessas actividades. No último discurso, em conflito com esse tempo ideal há um “tempo real”, determinado pelo que é conveniente para pessoa, que se sobrepõe ao tempo “oficializado” – o tempo preconizado pelos profissionais de saúde. As horas em que as refeições ocorrem não correspondem, portanto, ao período estabelecido pelas regras saudáveis, que segundo as recomendações nutricionais devem corresponder a 5-6 refeições diárias (Ferreira 1978; Peres 1982; Anderson 1998; Carmo 2004).

“Comer, é quando há tempo” (V., romena).

Na prática quotidiana, o horário das refeições é secundarizado. Não é de estranhar, uma vez que o trabalho é, para a maioria das pessoas, o garante da sobrevivência económica. Em sociedades urbanas só essa sobrevivência permite a alimentação do Homem. Ocupando grande parte dos imigrantes da amostra, postos de

trabalho na área da limpeza (as mulheres), construção civil (os homens) e trabalhadores de estabelecimentos de cafetaria e restaurantes ou numa fábrica (homens e mulheres), a alimentação nalguns destes casos obedece aos horários impostos pela entidade patronal. Trabalhar acaba assim, por se impor como primeira necessidade básica.

g) A confeção dos alimentos através de fritos foi um aspecto relacionado com condutas negativas para a saúde humana. Também a utilização de micro-ondas surge no entendimento de vários imigrantes como um elemento estranho que parece injectar nocividade aos alimentos, com prejuízos para a saúde.

Na prática, a par desse entendimento, ocorrem duas formas de estar. Uma, em que as práticas dos imigrantes se distanciam da convicção negativa sobre o electrodoméstico em questão, continuando a ser utilizado normalmente. Isto é, o facto de entenderem o seu uso como um “mal”, não altera comportamentos. A outra forma de estar, tende a ser concordante com o entendimento negativo expresso (isto é, o uso de micro-ondas relacionado com a probabilidade de vir a ter menos saúde) e revela que, o seu uso é referido como uma prática que os imigrantes evitam. Essa prática é traduzida pelas expressões “não utilizo muito” ou “uso pouco”. Acontece, por exemplo, com A., romena.

“Não gosto muito de micro-ondas. “Porque eu sei que é mau para a saúde, por isso não utilizo muito”.

Mas, também neste caso, o facto de se verificar uma conexão negativa entre o micro-ondas e a saúde, não conduz totalmente à sua exclusão nos processos alimentares. E aqui, entra-se de alguma forma no domínio da compreensão do homem como ser contraditório. Tal como acentua Iturra (1986), o contraste que se verifica entre o dizer e o fazer é a prova da verdade da existência do homem como ser social.

Ainda no âmbito do tópico que visa compreender as concepções e representações que norteiam o pensamento dos imigrantes relativamente à alimentação como factor de saúde, referir ainda que, a alimentação portuguesa é reconhecida com modelo alimentar saudável. Para grande parte dos imigrantes entrevistados, nomeadamente ucranianos, romenos, a alimentação do país de acolhimento foi mencionada como uma alimentação

mais saudável do que a dos países de origem, porque em Portugal se consome menos carne e mais peixe, mais legumes e utiliza-se mais azeite.

“A comida de Portugal é melhor para a saúde. Aqui é mais peixe, mais carne. A comida leva mais azeite. Nós: mais à base de molhos. Os molhos lá são diferentes molhos à base de natas, maionese, Ketchup, tomate” (A., romena).

Em síntese, nos discursos proferidos em relação à alimentação e saúde, também existe uma clara aproximação ao conhecimento científico nutricional reflectindo um quadro normativo sobre as regras básicas de uma alimentação pois são evidenciados cuidados relacionados ao valor nutricional dos alimentos (alimentos menos calóricos, diminuição dos teores de sódio e de açúcar) e às quantidades de comida; Manter parcimónia nas quantidades e respeitar as proporções que o organismo necessita de modo a garantir todos os constituintes alimentares quer em quantidade quer em qualidade, constituem noções subjacentes em muitas declarações. É ainda salientada pelos imigrantes a importância da comida natural, da “comida doméstica”, a presença de vegetais e fruta na dieta e a confecção de alimentos.

São também verbalizações reveladoras de um sentido de ‘responsabilidade individual pela saúde’, de uma consciencialização edificada numa filosofia que marca o pensamento de toda uma estrutura social actual (incorporada por múltiplos sectores), e cujo grande propósito é elevar a qualidade de vida das pessoas, promovendo-lhes os mais altos níveis de saúde (promoção da saúde). No entanto, tal como no grupo anterior, apesar deste tipo de preocupações, alguns imigrantes assumem que nem sempre cumprem as regras “do saudável”, e ao invés, optam por alimentos de que gostam, apesar de saberem que são considerados nocivos para a saúde (natas e molhos ricos em gordura, e alimentos com elevados teores de sódio e açúcar). Na análise das práticas enunciadas revelam-se, ainda outras contradições com o discurso nutricional-científico conduzindo a um distanciamento significativo das regras alimentares saudáveis. Verifica-se incumprimento no fraccionamento das refeições ao longo do dia sendo excluídas refeições (o lanche da manhã e da tarde), não se verificando a integração de alimentos que se requerem presentes

em cada uma das refeições implicando uma distribuição calórica inadequada dos alimentos na jornada alimentar [Anexo 6].

Verifica-se assim que, apesar de existirem conhecimento sobre os princípios que regem a quantidade e a qualidade dos alimentos ingeridos, e a sua diversificação, a prática revela descoincidências, sendo principalmente o gosto a pesar significativamente nas condutas dos imigrantes.

h) O corpo como construtor da auto-imagem. Embora existam imigrantes femininas oriundas da Europa de Leste que evitam o consumo de determinados alimentos no seu quotidiano alimentar, com base em alguma preocupação estética, esse aspecto não foi tão evidenciado como na mulher brasileira.

" Há coisas que eu evito porque tenho muita tendência para engordar. Está ver? (...). Tenho mais 8Kg do que devia ter. E mesmo assim não como tudo o que me apetece. Logo, pizzas, bacalhau com natas e carnes gordas faço até por evitar "
(M., ucraniana).

2.2.2. IMAGEM SIMBÓLICA DO ALIMENTO

Para os imigrantes ucranianos e romenos os alimentos de luxo, (tal como para o grupo dos brasileiros), surgem associados ao custo económico elevado e à confecção de pratos mais elaborados. O alimento é igualmente encarado como elemento de diferenciação social pois o seu consumo é remetido para classes sociais mais elevadas.

"Alimentos de luxo os que são de preço muito elevado. Por exemplo caviar, bacalhau" (M., V., e outras - ucranianas).

"Alimentos de luxo têm a ver com a nossa carteira. Por exemplo caviar" (N., romena).

"Quando se fala em alimentos de luxo, eu penso que são aqueles (...), olhe que eu estou proibido de comprar! Caviar, por exemplo nunca comi. (...) O luxo é aquilo que

*nós não podemos ter, e na alimentação, quantas vezes já fui a restaurante de luxo, nenhuma, mas se for perguntar aos políticos, todos já foram (...)
Mesmo refeições mais caras evitam-se (...)* (D., ucraniano).

Mas, não é apenas o tipo de alimento e a utilização de restaurantes considerados de luxo, que define o prestígio social de quem se alimenta. Por exemplo, um elevado número de pratos exibidos numa refeição ajuda a configurar-lhe uma dimensão complexa, festiva, características de um banquete. A frugalidade distancia-se do carácter de partilha que é o móbil sempre presente do banquete, onde quer que ele tenha lugar. A ideia veiculada por imigrantes entrevistados, ucranianos, enquadra-se no entendimento acabado de salientar. Do Natal na Ucrânia é enaltecida a abundância sendo superior a trinta o número de pratos servidos. “Andamos três dias a fazer comida” (V.2). Também em Portugal, o Natal é um período em que as famílias se dedicam à elaboração de pratos natalícios, e o número de pratos confeccionados pela maioria das famílias eleva-se significativamente, relativamente ao quotidiano. São factos que traduzem a mesa como meio para se fazer permuta da estima social e que reforçam a comensalidade como elemento promotor de uma “forte e expressiva convivialidade em circunstâncias particulares” (Fernandes 1997: 17).

Na realidade, surgiram afirmações e imagens que evidenciam o alimento como elemento de comunhão, não só na vida como também na morte, manifestando também o alimento neste processo uma função na manutenção de hábitos de sociabilidade. As refeições, tal como foram referidas, assumem um carácter festivo, porque estão ligadas a uma celebração que contém algo de comunicante e de partilha. Neste caso, partilha de dor pela morte de um ente querido. A mobilidade imposta aos entrevistados não apagou do seu imaginário a importância dessas celebrações mesmo sendo impossível, materializá-las, da mesma forma e com o mesmo ritual, que acontecia no país de origem.

“Lá, a pessoa morta fica em casa. O meu pai esteve dois dias em casa morto. Fiz dois jantares para 30 a 40 pessoas, com 5 ou 7 pratos ” (V. 2, ucraniana).

Questionada sobre a razão deste número (5 ou 7), justifica com a tradição. Segundo a mesma fonte, o ritual repete-se ao 9º ao 40º dias, aos dois meses e passado um ano. “No último almoço do meu pai estavam sentadas sessenta pessoas”. A mesma

informante revela tendência para abandonar a tradição, caso venha a ser surpreendida por uma fatalidade desta natureza em Portugal. Esta rotura é facilmente compreendida, devido à desinserção dos imigrantes e consequente desagregação da família, e ao convívio directo com novas famílias do país que os acolheu (resultando daí muitas vezes uniões de facto e casamentos), conduzindo estas novas realidades à (des)(re)construção hábitos.

Na lógica discursiva atrás exposta, evidenciada no diário de campo, a morte não leva a que se menospreze o alimento e não encaminha para se aligeirarem refeições. Pelo contrário, porque se reúnem numerosos familiares em casa da família enlutada, mantém-se e promove-se a alimentação como um processo organizado e inteiramente vivido que implica introduzir e adequar pessoas exteriores à casa enlutada, (cozinheiro ou substituto e ajudantes), para assegurar refeições a todos os familiares presentes nesse dia. Esta prática parece contrariar a ideia de Teixeira Fernandes quando adverte: “as práticas sociais da mesa revelam actualmente uma perda da sua significação tradicional e uma profunda quebra de sociabilidade” (Fernandes 1997: 15). Na verdade, actualmente em Portugal e em outros países euro-americanos a urbanização trouxe consigo a tendência para, em acontecimentos análogos, ao que atrás foi evocado, se fugir à convivialidade da mesa; por outro lado a morte, em sociedades ditas desenvolvidas transitou do espaço familiar (íntimo e privado) para o espaço institucional (público e social). Assim, a presença da família e do outro (vizinhos, amigos) no ciclo da morte fica praticamente restringida ao dia do funeral. No curto período reservado ao velório, cada elemento da família come na sua própria casa, ou no restaurante. A afirmação de Teixeira Fernandes ganha então sentido e consistência neste contexto.

Os gostos e os usos culinários ajudam a construir um imaginário que contribui para actualizar a memória de aspectos particulares, susceptíveis de revelar dimensões que fazem parte da identidade individual e colectiva. O desenvolvimento do discurso seguinte trouxe a público *habitus* representações construídas em torno daquele imaginário.

Na expressão dos gostos alimentares manifestou-se uma atitude de repúdio por determinados alimentos ligada a representações simbólicas. V.2 sublinha a rejeição pela canja portuguesa, pelo facto de considerar que não é um alimento limpo, ao contrário da canja da Ucrânia. No entendimento da entrevistada as características da canja

confeccionada em Portugal conferem uma conotação negativa ao alimento (“*sujo*”) e ao contrário, no país de referência, a lavagem da carne e a exclusão de vísceras são processos adoptados para eliminar o sangue, obtendo-se assim um alimento “limpo”. Em resposta à pergunta que procura esclarecer a razão da rejeição da imigrante pela canja portuguesa refere:

“porque não pomos os fígados, coração, e aquelas partes com sangue; a nossa é limpa! E acentuou a palavra limpa, para sublinhar a sua clara rejeição pela canja portuguesa. (...) “para não ficar sujo, para não ficar porcaria (...) Nós não gostamos daquilo... escuro” (V. 2, ucraniana).

A relação estabelecida entre a presença de sangue no alimento e sujidade volta a ser evidenciada na descrição de sopa tradicional da Ucrânia.

“Borsches” em que “a carne tem que se lavar por várias águas para não ficar com sangue, para que fique limpinha” (V. 2, ucraniana).

Perante a questão: “*Porque não gosta de carne com sangue?*” repete em tom de voz forte e segura do seu ponto de vista:

“porque é sujo! E se ficar com espuma, nós tiramos a espuma toda até ficar limpinha” (V. 2, ucraniana).

Evidencia-se assim que, para esta imigrante, a presença de sangue simboliza, ausência de limpeza e higiene. Ao contrário, a obtenção de uma canja de qualidade e apresentação agradável, só é possível, se o comensal não visualizar vestígios de sangue no prato. Existe, por parte de alguns elementos desta comunidade a necessidade de criar uma distância psicológica face a este elemento, o sangue. Neste caso esta distância é assegurada pela eliminação de determinadas partes ou órgãos. Este facto remete-nos para a grande importância de o alimento ser entendido na sua dimensão simbólica. Nas tomadas de decisão sobre a preparação do alimento, muitas vezes esta dimensão pesa mais do que a vertente nutricional.

Existem imigrantes oriundos da Europa de Leste que evitam o consumo de determinados alimentos, no seu quotidiano alimentar por motivos religiosos. O afastamento destes alimentos ocorre na *sexta-feira santa*, dia especial para os imigrantes católicos. O rigor com que é seguido tal preceito depende da convicção religiosa do

imigrante. Valentina 2, ucraniana, segue escrupulosamente a tradição religiosa que lhe limita absolutamente o consumo de carne ou derivados dela.

“Eu sexta-feira não como, nem carne, nem ovo, nem maionese, nem bolos portanto, nada que leve ovo” (V. 2, ucraniana).

É uma prática que cumpre os ditames da religião professada. Na *sexta-feira santa*, conhecida pela *sexta-feira da paixão*, os católicos praticantes fazem jejum e abstinência da carne, em respeito ao sacrifício de Cristo na cruz. Os imigrantes provenientes de regiões mais próximas da Rússia tendem a desvalorizar este aspecto.

Sistematiza-se em diagrama as ideias acabadas de referir.

Diagrama 4- A alimentação e a sua imagem simbólica nos imigrantes da Europa de Leste



3. IMIGRANTES INDIANOS

3.1. PRÁTICAS

3.1.1. AS REFEIÇÕES COMO CONTEÚDO E ESTRUTURA

O Pão

Panificação em casa

Nas últimas duas décadas, as padarias proliferaram em Portugal numa configuração diferente das que predominaram até à revolução de Abril. Os donos das actuais padarias asseguram “pão quente a toda hora” à população, e esta, por sua vez, escoam-lhes o produto, garantindo a manutenção do negócio. A designação frequentemente atribuída - “Catedral do Pão”, a este novo modelo de padaria, reflecte o vigor, presente em torno do actual comércio do pão. A etnia indiana estudada distancia-se, de forma marcada, deste fenómeno.

Pão de Portugal raramente é consumido. Acontece por vezes quando compram frango assado com batata assada.

(Diário de campo)

Os imigrantes de origem indiana alimentam-se sem recorrer a padarias, no seu quotidiano. Embora o pão constitua um alimento básico e imprescindível fazendo parte de todas as refeições em quantidade avultada, a sua panificação é assegurada pelos próprios consumidores. Em todas as refeições a que se assistiu, o pão foi sempre tendido, momentos antes da refeição. Em idioma indiano o pão designa-se *roti* ou *chapati*. Normalmente cada um dos elementos da família come três *rotis*. O pão constitui frequentemente um acompanhamento do conduto mas também é comido de forma simples.

Ao aproximar-se a hora de jantar, G. panifica o pão, como quase sempre acontece (...).

Como sempre também, a família faz questão de partilhar comigo a sua refeição. Hoje, ainda antes do jantar, G. serviu-me num prato uma hóstia³² acompanhada de alho gubi. Fez questão que provasse.

Pedi uma colher para comer os legumes, já que G. se esqueceu de a colocar, pensei eu. Comi primeiro os legumes, cujo sabor é marcado pelo caril e pelo gengibre. Gostei! Depois, comi o pão.

Verifiquei mais tarde, quando todos jantaram, a forma como se come alho gubi. Retiravam pedaços ao pão com o tamanho suficiente para agarrar uma porção - cerca de uma garfada de alho gubi, Depois, com a ajuda da outra mão envolviam melhor essa porção, com os retalhos que pendiam, para que nenhum pedaço de legumes caísse. Assim levavam os alimentos à boca.

Foi aqui que percebi a razão porque G. se absteve de me facultar talher. Refira-se que, até ao momento, outros pratos foram consumidos da mesma forma sempre que a consistência do alimento o permitiu.

Todos comeram alho gubi à excepção de A. "Ele gosta mais de arroz", diz o pai (...)

(...) Esfarrapava o pão lentamente, pegava com ele os legumes que depois envolvia melhor e comia com relativa lentidão pequenas quantidades. Cada elemento da família almoçou três rotis(...).

(Diário de campo)

O testemunho obtido por uma segunda família indiana confirma a panificação efectuada em casa - nunca adquiriram pão nas padarias portuguesas.

Também se verificou numa comunidade indiana, constituída apenas por elementos do género masculino, a panificação do pão em casa, embora com menor frequência do que nas famílias anteriores. O trabalho e a consequente falta de tempo são apontados pelos elementos do grupo, como factores limitantes à realização da actividade inerente à confecção do pão. A condição de género deverá ser igualmente equacionada como factor influente para este último grupo não ter revelado uma tendência tão acentuada no seguimento desta prática.

³² No início atribui-se este nome porque os rotis se assemelham, no seu formato, a uma hóstia, mas do tamanho de um prato de sobremesa. Fazem lembrar os crepes. Cada roti tem entre 75 a 100 gramas de massa. Apresenta uma espessura razoável.

Fotografia 4 - O pão indiano, a base da refeição



A Sopa

É um alimento que não faz parte dos hábitos desta comunidade. No entanto fora de casa, as crianças da família 1, em idade escolar, comem a sopa portuguesa que integra a refeição na escola. O mesmo não acontece com a criança da família 2, que se faz acompanhar do almoço confeccionado pela mãe e que é tipicamente indiano, mas onde não consta a sopa. Este facto pode ser compreendido pelo elevado consumo de legumes, raízes e grãos que todos os pratos indianos incluem.

Na recta final das observações de terreno verificou-se a introdução de sopa portuguesa nas práticas alimentares de uma família indiana, que pode indiciar um processo de aculturação nessa família, G. aprendeu a fazer duas sopas: canja e sopa de feijão. Sempre que comem sopa excluem o segundo prato.

Quando os dois elementos do casal trabalham, ambos transportam o almoço com comida indiana. Todavia, J. informa que come comida portuguesa quando o patrão paga o almoço, mas “só neste caso!”, acentua.

Esta prática deverá ser enquadrada não só na preferência evidenciada pela comida de origem, mas também na questão económica. Se fosse apenas o gosto a determinar esta prática J. rejeitaria o almoço oferecido. Mas tal não acontece. O homem é um animal de hábitos e ao contrário de alguns animais que podem correr perigo de vida pela sua incapacidade de adaptação às mudanças alimentares, o ser humano tende a adoptar novas experiências alimentares. A alimentação é um acto de cultura e "cultura é uma construção social e histórica capaz de produzir uma identidade colectiva inscrita numa relação social com “o outro”, resultante de miscigenações variadas” (Caria 2008: 751).

A elevada preferência pela comida indiana relativamente à portuguesa, inclusive nas crianças é um dado marcante. Todavia, no caso das crianças da família 1, que no início o “não-gostar” da comida portuguesa era motivo para transportarem a comida para a escola, passados alguns meses isso deixou de acontecer. Actualmente, as crianças comem as refeições na escola. As mesmas crianças pronunciam-se favoravelmente sobre o gosto pela comida do país de acolhimento e tecem um franco elogio ao frango assado na brasa.

A adesão à comida portuguesa já não se verifica na família 2, e as crianças desta família fazem-se acompanhar sempre da refeição para a escola. É uma família que se encontra há menos tempo em Portugal.

Da análise às refeições do grupo de indianos percebeu-se a existência clara de dois modelos alimentares. Um modelo em que a comida indiana surge preferencialmente e é reescrita no passado. No entanto, emerge um outro modelo em que se vislumbra algum afastamento, num processo de adaptação, remodelagem, de reconstrução, (re)leitura, reescrita, a partir do seu passado mas projectada numa realidade que é presente.

Sobremesas

As sobremesas incluem ingredientes especificamente indianos. Todos os elementos do agregado da família 1 preferem as suas sobremesas. Porém, a presença de sobremesas na refeição é pouco frequente. Nas observações realizadas só uma vez se verificou a presença de uma sobremesa. De cor amarela, assemelhava-se a papas de carolo mas num tom mais intenso. É feita com uma farinha colorida à qual se mistura açúcar e leite.

Alimentos predominantes

Os pratos confeccionados pelas comunidades indianas estudadas privilegiam os legumes, as folhas verdes e as leguminosas (hidratos de carbono complexos) .

Dahl, que engloba vários tipos de grão (lentilhas e feijão), entra diariamente nos seus pratos assim como a batata, o arroz e a massa. A palavra *dahl* designa tanto as

leguminosas como o nome de alguns pratos confeccionados com *dahl*. Algumas preparações incluem vários tipos de lentilhas e/ou feijões, outras incluem legumes e verduras, e por vezes carne em quantidade escassa. A carne mais consumida é a de frango. O iogurte é frequentemente utilizado para acompanhamento às principais refeições.

Observaram-se lentilhas de variadas cores e tamanhos. Amarela grande (*channa dahl*), que é uma variedade de grão-de-bico sem casca e partido. Lentilha vermelha (*masoor dahl*). Lentilha amarela (*toor dhal*), de tamanho menor que a *channa dahal*. Lentilha preta (*urad dhal*), que é um feijão.

As outras duas caixas continham sementes de forma achatada e de cores variadas a que G. chamou Dahl. São lentilhas. Eram amarelo clarinho, amarelo escuro, cor de salmão e negro. Em casa tive necessidade de pesquisar sobre as leguminosas que a família utiliza com frequência na sua alimentação. As variedades comuns de dahl a que G. se referia são: toor dahl - ervilha de pombo, chana dahl - grão-de-bico, chana de kala - ervilha indiana, mung dahl- feijão: pequeno na forma e verde na cor, urad dahl - feijão grande na forma e preto na cor, massour dahl – lentilhas vermelhas e rajma dahal- feijão comum (WorldLingo 2010). Todas estas leguminosas são adquiridas em Portugal.

(Diário de campo)

Também são alimentos predominantes a cenoura, a couve, a couve-flor, os brócolos, o nabo, entre outros.

O gengibre entra frequentemente e em grandes quantidades na alimentação dos indianos. Sendo a Índia um dos países onde a planta teve a sua origem, a utilização quotidiana deste rizoma é um reflexo natural nos hábitos dos indianos, onde quer que eles se encontrem.

Fotografia 5- Leguminosas e legumes utilizados nas famílias indianas



De salientar que, as leguminosas, ao fazerem parte de todas as refeições observadas cumprem um papel importante no fornecimento de aminoácidos essenciais à dieta deste grupo de imigrantes. Harmoniza-se através desta fonte, eventuais carências proteicas, que possam resultar de escassas quantidades de carne ingeridas.

Estrutura de refeições

O número de refeições praticadas diariamente não ultrapassa, geralmente, as três refeições: pequeno-almoço, almoço e jantar. As refeições são constituídas, predominantemente, por pratos tipicamente indianos como descrito no diário de campo e Anexo 7. *Dall, Alho goubi, sagh, Alu Prontha Bhindi Tori, Tikki, chito-sola, pau bahuji, subji*, são alguns dos pratos confeccionados por imigrantes indianos.

No pequeno-almoço, quando não optam por *alu-prontha* predomina o chá com leite, ou leite acompanhado com bolachas. Tulicreme é também consumido, com relativa frequência, pelas crianças da família 1.

A maioria das refeições, sendo predominantemente vegetarianas, é marcada por uma forte presença de alimentos ricos em hidratos de carbono complexos. A fruta normalmente é comida nos intervalos das refeições.

O almoço de J. e também o de G. acontecem no local trabalho, à data em que o estudo foi realizado.

Relativamente à articulação estabelecida pela família 1 e 2 com a comida rápida verifica-se que *fast-food* raramente tem lugar na família 1 e nunca acontece na família 2.

O peixe é excluído da alimentação. À excepção do prato constituído por de frango, que esteve presente uma vez na culinária de cada uma das casas (família 1 e 2), todos os pratos são predominantemente vegetarianos. Na família Indiana 2, a mãe pratica o vegetarianismo puro e faz questão que o filho, de onze anos, siga o regime. Subjacente a esta prática, estão motivos religiosos. Esta é a principal razão, pela qual envia o almoço ao filho, para comer na escola.

As crianças da família 1, também inicialmente se faziam acompanhar da marmita, mas porque “não gostavam da comida portuguesa”. Foi acentuado pelos elementos de ambas as famílias, a prática de vegetarianismo puro nas gerações anteriores.

“Os meus pais e os pais deles nunca comeram carne, nem ovos, nem peixe” (...). Todos pertencem à religião “Sikh”³³. “Eu sou Sikh. Sikh não come vaca. Porco também não come. Mas aqui em Portugal e na Europa posso comer essa coisa (referia-se a carne de porco), mas na Índia não pode comer” (J).

Em certas ocasiões, no caso da família 1, verifica-se incumprimento do vegetarianismo. A permanência num outro espaço geográfico parece agudizar a alteração que se verifica nesse cumprimento.

“Minha mulher na Índia em três meses só uma vez é que come frango e só frango. Só quando há festa. Mais nada” (...) aqui come mais vezes” (J).

O novo espaço geográfico terá influência, não pelo espaço em si, mas pela nova realidade vivencial que ele proporciona. Indicia-se aqui uma actualização do ser humano em conformidade com essa nova realidade social. A conformidade é entendida como “uma modalidade de adaptação estável e consensual. Os objectivos culturais são normalmente satisfeitos em conformidade pelos meios legítimos, i.é., a ordem social” (Ferreira *et al.* 1995: 440). Assim, a quebra, ainda que mínima, de hábitos que faziam parte da identidade deste grupo de imigrantes pode ser o indício de integração social. Esta rotura valida a ideia de que, a identidade humana constitui um processo fluído e sempre em constante (re)construção e desconstrução.

3.1.2. RELAÇÃO COM O ALIMENTO

O GOSTO – NA CONFECCÃO, NA QUALIDADE E NA ATITUDE

A única gordura líquida utilizada pelos imigrantes indianos é o óleo. Porque a fritura é um método de confecção muito frequente e por uma questão de rentabilidade normalmente o óleo é adquirido na unidade maior, disponível no mercado, cinco litros, e a margarina em embalagens de 500mg. O óleo é utilizado na fritura até à exaustão. Como gordura sólida consomem a margarina existente no mercado português, mas também manteiga ou banha proveniente da Índia.

³³ O Sikismo é uma religião monoteísta fundada pelo Guru Nanak. Consiste na crença de um único Deus e nos ensinamentos dos dez guruz do sikismo. O livro sagrado é o Guru Granth Sahib, e é considerado o 11º e último dos guruz. Religião fundada no séc. XV no Punjab (Delumeau 1997).

O gosto pelo sabor picante é uma particularidade evidenciada por todos os elementos participantes do estudo: “nós gostamos mais assim, com sabor picante” (J. G. A. G.1)

É utilizada grande quantidade de especiarias na confecção dos alimentos conferindo aos alimentos gosto muito condimentado. No acompanhamento dos pratos, os molhos picantes marcam presença, constituindo uma das especificidades caracterizadoras da comida das famílias indianas estudadas.

Entre as especiarias destacam-se diversos tipos de caril, *gira*, *haldi*, cominhos pimenta e outros, ingredientes responsáveis pelo aroma intenso da comida. Só por isto é quase impossível um indiano ocultar a sua presença e etnia no local onde reside.

(...) Toquei a campainha mas ninguém abriu a porta. Estranhei porque havia recebido permissão de J., havia pouco tempo, para presenciar mais uma refeição. Disse que se encontrava no Pingo Doce, mas que eu podia ir pois G. estava em casa. Toquei mais duas vezes mas a porta manteve-se fechada. Dentro de casa reinava o silêncio. Cá fora um rasto de aroma a condimentos pairava no ar. O cheiro a caril predominava. Surpreendeu-me, porém, a suavidade desse aroma comparada com os outros dias. Nas anteriores visitas, o cheiro era muito mais intenso. Esta era uma diferença notória.

Face ao inquebrável silêncio intui que a família Singh teria mudado de casa. Telefonei a J. mas o telefone estava desligado. Regressei a casa, algo desapontada, ainda assim confiante que a visita se iria consumir. Já em casa libertei-me da bagagem que transportava: pasta, saco com alguns alimentos e máquina fotográfica e a seguir investi noutra tentativa. Tentei novo contacto telefónico mas sem efeito. Reflecti na hipótese de ir à nova casa, onde já me tinha levado a conhecer o sítio, mas abandonei a ideia. Após cerca de meia hora voltei a ligar. Finalmente J. atendeu. A família tinha mudado de casa (...)

(Diário de Campo)

O sal é utilizado em avolumada quantidade principalmente em algumas receitas culinárias. É o caso do *Achar de Gengibre* em que 100 g de sal deve corresponder a 1Kg do alimento base (gengibre). *Achar* é um dos molhos que predomina não só no prato *Achar de Gengibre* como em muitos outros.

Fotografia 6- Achar, confecção caseira



Pikel masala, meat masala, haldi ou vegetal curry (caril), ajwain masala, (sementes de orégãos) methi, piri-piri são alguns exemplos de especiarias e farinhas mais ou menos picantes que condimentam, aromatizam e coloram a comida indiana. Todos os pratos observados apresentavam uma cor amarela. Verifica-se também um uso acentuado de sementes ou ervas ou aromáticas como *sounf* (erva-doce) e anis-estrelado.

Fotografia 7- Molho para temperar



Musterd seeds- Semente de mostarda cor azulada, *curry powder* - pimenta branca para o molho de frango, *Methi* - feno-grego em semente ou pó, são algumas dos diversos condimentos utilizados.

Tabela 13 - Resumo de alguns condimentos e algumas ervas aromáticas utilizadas por imigrantes de nacionalidade indiana

| | DESIGNAÇÃO | NOME PELO QUAL É CONHECIDO | DESCRIÇÃO SUMÁRIA |
|-------------------------|--------------------------|---|--|
| Massalas | Gram-massala | Mistura quente | Combinação de especiarias na qualidade e quantidade certas: sementes de coentros, cominhos, cardamomo, cravo-da-índia e canela. |
| | Haldi /Keshar/turmeric | Açafrão da Índia, açafrão-da-terra, gengibre amarelo- provém da planta cúrcuma longa. | Dá aos alimentos um sabor incomum e uma cor amarela intensa. Muito picante. |
| | Dhaniya/Coriander powder | Coentros em pó | Usado em quase todos os pratos. As sementes na forma integral ou em pó são usadas para fazer curry, massalase para temperar diversos pratos. As folhas verdes são usadas na cozinha e também para guarnição. |
| | Gira/ Cumin seeds | Cominhos em semente ou em pó. Cominho em semente | Quando tostado ou frito, levemente no óleo, solta mais aroma. Por vezes o iogurte é aromatizado com cominhos. |
| | Sounf | Erva-doce | Planta utilizada para chá |
| | Cardamomo | Designa três espécies da família do gengibre: elletaria, amomum e afromomum. | Semente com um aroma muito agradável para fazer chá e confeccionar alguns pratos, salgados e doces. |
| | Red Chilli powder | Pó de malagueta | |
| Frutos e rizomas | Red chilli | Malagueta vermelha em fruto | Plantada em casa em vaso: uso das malaguetas como picante. |
| | Adrak /Ginger | Gengibre | Utilizado para guarnições de pratos e tempero. |
| Outros | Muster seeds | Semente de mostarda cor azulada | |
| | Curry powder | Pimenta branca para o molho de frango | |
| | Methi | Feno-grego em semente ou pó. | |

Fonte: (Registos do diário de campo)

Para facilitar o uso das diferentes misturas de condimentos, as famílias indianas utilizam uma caixa específica para as masalas.

Fotografia 8- Sementes e ervas aromáticas



Fotografia 9- A caixa das massalada família



Atitude das Pessoas Perante o Alimento

Para a família¹, nem sempre a verificação da validade expressa na etiqueta dos alimentos, confere critério de segurança no consumo de alimentos. Na carne, a sua qualidade é assegurada, sobretudo, pela visualização do animal com vida.

(...)J. reforçou a questão de, na Índia, uma cabra, um frango, se comprarem vivos e os benefícios que isso traz à qualidade da carne. Reforçou também a diferença no que se refere ao abate das espécies animais, salientando mais uma vez a importância da retenção do sangue no animal “não deixando sair o sangue do animal, a carne é melhor e que isso torna a carne mais forte. Por isso lá não precisam de comer tanta carne!”.

(Diário de campo)

Na perspectiva desta família, visualizar o animal em actividade é a forma mais fiel de avaliar a sanidade do alimento e, por isso, J. atribuiu maior importância à compra do animal vivo do que, ao cuidado de verificar o prazo de validade, inscrito numa etiqueta. Está-se perante um critério que desvaloriza as medidas legais de segurança alimentar e a sua prática entra em descoincidência com essas medidas.

Também, na sua óptica, a forma como o animal é abatido influencia a qualidade da carne. Assim, a carne que dispõem em Portugal é, à luz dos pensamentos verbalizados, de pior qualidade, porque o animal aqui é abatido de forma diferente. No país de origem, segundo a fonte produtora dos discursos, existe o cuidado de preservar o sangue no interior do animal, facto que na sua perspectiva é entendido como um elemento positivo por conferir mais “força” à carne. Ou seja, o entendimento sobre o valor nutricional da

carne remete para o uso procedimentos que obrigue a preservar um elemento vital (sangue): “a carne mais forte”, e por isso “lá não precisamos comer tanta carne” (J.). Neste caso, ao contrário da imagem construída pela imigrante ucraniana em relação à presença de sangue na canja, o sangue representa um elemento positivo, imprimindo força e energia ao alimento.

Cabe aqui enfatizar a importância das convicções individuais e simbólicas da alimentação movidas pela componente intrasubjectiva humana. Tal como “a arte, a religião e a língua estão identificadas como estruturas estruturantes” (Bourdieu 1994: 8), a alimentação e o que ela significa também se afigura com elemento estruturante das escolhas alimentares.

Na construção mental dos cidadãos indianos inquiridos, acerca da sua concepção sobre a qualidade do alimento não foram assim identificadas concepções ancoradas em regras higiénicas, controladas por autoridades de saúde, mas noutras regras, noutros procedimentos. Esta análise deverá ser ponderada com o facto de o sistema crenças ter um forte presença na orientação de práticas ao nível da saúde, no país a que pertencem.

Todos os grupos observados se alimentam frequentemente sem talheres nas principais refeições - almoço e jantar.

“ (...) Retiravam pedaços ao pão com o tamanho suficiente para agarrar uma porção - cerca de uma garfada de *alho gubi*, Depois, com a ajuda da outra mão envolviam melhor essa porção com os retalhos que pendiam para que nenhum pedaço de legumes caísse. Assim levavam os alimentos à boca”.

(Diário de campo)

Fotografia 10- Um jantar da família



Também a presença de pratos não constitui norma. O acto de pôr a mesa resume-se ao essencial. Já os guardanapos e a água estão sempre presentes. Uma vez, os guardanapos são distribuídos pela mesa de modo individual, outras vezes, o maço é colocado na mesa e cada um retira à medida da sua necessidade. A água é servida num copo de plástico de ½ litro. Por vezes todos bebem do mesmo recipiente.

A mesa da sala-de-estar reúne todos os elementos do agregado familiar para uma refeição em conjunto. Na primeira casa onde a família 1 habitou, apesar de existir na cozinha uma mesa maior do que a da sala-de-estar e mais adequada às refeições, nunca foi utilizada. As refeições eram servidas numa pequena mesa da sala-de-estar. Na segunda casa, a família a continua a comer as refeições na mesma mesa, também na sala-de-estar. É nesta sala que se encontra a televisão, encontrando-se sempre ligada à hora da refeição. A televisão parece ser o principal factor que define o local onde as refeições são servidas.

Sempre que a refeição requer prato são utilizados pratos de sopa, em inox ou outro material inquebrável. A opção pelo prato de sopa está relacionada com a consistência pastosa da grande maioria dos alimentos cozinhados, aos quais se adapta bem a utilização de uma colher. O material da escolha dos pratos, também não surge ao acaso. Por razões económicas é a durabilidade que preside a essa escolha. Por vezes, vários elementos partilham o conteúdo alimentar do mesmo prato.

Relativamente ao papel dos elementos da família na alimentação a esposa assume o lugar primordial; nela se centram a maioria das actividades ligadas à cozinha. À excepção das compras que são feitas ao fim-de-semana pelos dois (marido e mulher), acompanhados dos filhos, a mulher é a principal responsável pela preparação das refeições na cozinha, pelo acto de pôr e levantar a mesa e de lavar a loiça. Neste grupo a condição de género, só por si, remete a mulher para as lides da cozinha. Reencontra-se, assim, na alimentação desta família, a estrutura das relações sociais assente na divisão dos géneros e na estrutura etária. Em geral, nas sociedades humanas, a culinária faz parte do papel da mulher cujo estatuto se liga à função de preparar os alimentos e servir os outros (Murcott 1986). Tal facto assemelha-se ao lugar que a mulher portuguesa ocupou na cenografia alimentar durante séculos. Não faltam referências à sua responsabilidade na confecção dos alimentos ao longo da história. “A mulher nobre, decerto não trabalhava na cozinha, mas entre os criados predominavam as mulheres e destas era

esperado um conjunto de atitudes e competências (...)” (Velooso 2007:131). Outras referências podem ser consultadas com exemplos concretos nesta obra. Actualmente, nas sociedades ditas civilizadas, nomeadamente em Portugal, este conceito tende a ser contrariado, diluído, ou mesmo eliminado pelas consequências da entrada da mulher no mercado de trabalho e uma maior consciencialização de igualdade de direitos, independentemente do género.

Na família indiana 1 a posição de J. foi bem clara, afirmando que, enquanto a esposa não trabalhasse fora de casa, as actividades domésticas incluindo a alimentação, constituiria uma obrigação para a mulher. Todavia, o mesmo deixou antever alguma abertura para a mudança desta atitude, caso a mulher viesse a trabalhar fora de casa. Descobrem-se nesta família fortes regras de conduta associadas ao papel feminino, esperado. No estudo da teoria social Giddens ao considerar as regras de conduta e as estruturas de legitimação, o autor elabora-as como direitos e obrigações sancionados ou recompensados durante as interacções (Giddens cit. por Delormier *et al.* 2009: 222). Estas autoras acentuam a importância das expectativas em função dos papéis desempenhados, por exemplo nas famílias, a escolha de alimentos durante as refeições familiares podem revelar estruturas de legitimação relacionados aos ideais de família e a expectativas associadas a papéis de ser mãe ou preparador de alimentos da família (Delormier *et al.* 2009: 222).

Proximidade com o alimento e economia

A marmita também faz parte do utensílio de cozinha do grupo dos indianos. Serve para transportar as refeições para o local de trabalho, impondo também uma relação de proximidade entre o imigrante e a sua refeição e assumindo uma função económica.

Fotografia 11 - A marmita como utensílio básico



Ainda na relação com o alimento, acentuar o facto de a alimentação constituir um universo que dá valiosas informações sobre a sociedade e sobre as relações mais ou menos complexas que ocasiona. Em algumas culturas homens e mulheres comem juntos mas, noutras, esse facto merece acentuada reprovação. Os hábitos alimentares são esplêndidos indicadores das filiações étnicas e das diferenças sociais.

Uma família deu corpo a esta ideia quando, se constatou a exclusão da mulher da refeição face à presença de visitas. A mulher toma a sua refeição após a saída dos convidados. Eis a resposta de J. face à intervenção:

MC: “Mas G., ainda não comeu nada?!”

J: - “Não pode. Ela agora não pode comer. E explicou: Na Índia mulher não pode comer à mesa com as visitas.” (...) “É assim, não pode! Só depois de todos ir embora!” (...) “É assim. Agora tu e eles são visitas. Por isso ela não pode comer. Só logo, quando forem todos embora”. Noutra ocasião J. também deixa claro a posição que o género feminino ocupa à mesa, em ocasiões especiais, no seu país. “Na Índia, quando há uma festa em casa, as mulheres não estão juntas com os homens. As mulheres na cozinha e os homens na sala” (...) “Indiano não pode estar junto com mulher (J.)

(Diário de campo)

Recorde-se que em Portugal, até ao século XVIII, também se perpetuou a segregação da mulher no espaço alimentar português conforme relata a história.

“Jantar e ceiar em conjunto, como noutras partes se faz, seria aqui considerado desonra, se todavia, algumas vezes acontece, é preciso que haja tantos homens quantas mulheres, e que as mulheres sejam esposas desses mesmos homens. Porque se uma o não fosse por ter marido ausente, seria escândalo que

comessem juntos. Em tal caso, todos os homens, comem num quarto e as mulheres noutra, sem se verem”

(Veloso 2007: 132).

Leia-se ainda testemunho do 2º Conde da Ericeira quando regista:

“(...) no casamento do conde do Vale dos Reis, onde as mulheres se sentaram em duas mesas separadas, atesta uma segregação que não se compadece com a condição social. A própria rainha, esposa de D. João V, só raramente comia com ele, e nunca o fez em público

(Veloso 2007: 132).

A evolução das mentalidades em Portugal parece ter apagado definitivamente tais realidades do espaço alimentar português, mas, simultaneamente entram agora em cena, por outros actores, no mesmo espaço, as mesmas práticas de exclusão social.

“Interdições”

(...)

J: - Estou - responde J..

MC: - Peço desculpa em insistir Sr. J., mas disse-me que ia ter uma festa... Telefonei para dizer que gostava muito de poder assistir à vossa festa. Só para ver, para assistir ao que vocês comem. Porque certamente irão ter comida na festa, ou não?!

J: - Não, não vai haver comida. E sabe mais porquê? É só amigos e eles já beberam muito. É por isso que eu disse que hoje não pode ser!

MC: - Então essa festa é só para homens, é assim?

J: - É só para homens, por isso não pode ser...

MC: - Pelo que me está a dizer então a sua esposa também não vai estar na festa.

J: - É isso mesmo! É só homens e eles já beberam muito!

MC: - Está certo, Sr. J.. (...), depois volto a ligar-lhe. (...)

(Diário de campo)

Na família S., para além da segregação da mulher na cozinha e em festas, verifica-se uma atitude de reprovação e sancionamento social da mulher face ao consumo de álcool.

O vinho é uma bebida interdita, quer para os homens quer para as mulheres, mas como se prova em vários relatos e nas observações, o homem fora do seu país, não

se obriga a cumprir este ditame. A proibição absoluta do consumo de álcool pela mulher é uma prática adoptada na Índia que continua a ser manifestada em Portugal. Leia-se: “Só um homem pode beber whisky ou cerveja mas mulher não pode (J.)”. Nos textos subordinados aos títulos “Interdições, cujo conteúdo foi revelado atrás, e a “A mulher indiana e a sua posição social”, adiante descritos, evidencia-se a demarcação entre a atitude do homem e da mulher, não só relativamente aos espaços ocupados por cada um dos géneros na alimentação, como ainda em relação ao álcool.

“A mulher indiana e a sua posição social”

MC: “costuma utilizar a sala fazer as suas refeições?”, J. responde: “Só quando algum dia há amigos vão para a sala. Mas a mulher janta aqui e o homem janta além - indica para a sala. Indiano não pode estar junto com mulher.

MC: - Não podem juntar-se?

J: - Não gosto.

Ao falar de proibições revela ainda: “Só um homem pode beber whisky ou cerveja mas mulher não”. (...) Mulher não bebe nada. Se bebe, o homem bate. Indiano é muito diferente!

(...)

J: - Hoje em dia não pode ser!”. Procurei saber o porquê destas condutas segregatórias do homem em relação à mulher.

J. aludiu: “é assim no meu país”.

O meu comentário: Este é um dado que vai ao encontro de que “o homem se alimenta em função da sociedade a que pertence, a cultura define a gama de produtos que são comestíveis e as proibições alimentares. Em consequência, os comportamentos alimentares são interiorizados pelos indivíduos como elementos integrantes de um sistema sociocultural determinado (Medina, cit. por Cerdeño 2005:13).

(Diário de campo)

Posto isto, reafirma-se a proibição de alimentos na cultura indiana. A carne de vaca é absolutamente proibida por ser considerada uma entidade sagrada. A carne de porco embora não atinja esse estatuto surge num fraco consumo. De facto, com a cozinha do país de origem desta comunidade foram transportados também padrões socioculturais marcantes que lhe são inerentes. Das suas práticas alimentares emergem

formas de estar e ser, expressivas de uma organização social e cultural. Pelo exposto, comprovam-se os enunciados teóricos revelados.

O grupo indiano, entre os estudados, é aquele que mais preserva os hábitos e práticas alimentares do país de origem. O apego rigoroso e a primazia que é, indiscutivelmente, dada aos seus pratos foi um facto demonstrado. Os alimentos e condimentos específicos são adquiridos directa ou indirectamente (através de amigos) quando se deslocam à Índia ou então em Portugal, deslocando-se à capital, onde encontram alguns deles. Raramente recorrem à comida portuguesa.

Em síntese, o factor identitário revelou-se uma categoria que influencia fortemente as práticas alimentares dos imigrantes indianos. Também estes imigrantes chamam para si, através do 'nós'/'vós', hábitos alimentares e atitudes, expressivas de uma forma de viver a alimentação, que a eles pertence.

O grupo indiano, entre os estudados, é aquele que mais preserva os hábitos e práticas alimentares do país de origem podendo afirmar-se que a sua alimentação é reproduzida quase na sua totalidade. O apego rigoroso à cultura alimentar indiana é manifestado por uma supremacia dirigida aos seus pratos e pela opção por determinados alimentos, justificados pelo gosto. Salienta-se opção pelo pão indiano, o consumo de dahl, que engloba vários tipos de grão (lentilhas e feijão), a batata, o arroz e a massa (hidratos de carbono complexos). Os pratos, marcados por uma cultura religiosa própria, são predominantemente vegetarianos, sendo excluídos alguns alimentos (carne de vaca). A utilização de molhos picantes na confecção de alimentos (masalas) constitui uma das especificidades caracterizadoras da comida indiana, conferindo aos alimentos um gosto muito condimentado e uma aromatização intensa.

O apego rigoroso às práticas do país de origem não inviabiliza novas experiências alimentares. Verifica-se em determinadas situações (excepcionais) o consumo de refeições portuguesas, reflectindo a emergência de dois modelos alimentares: um em que a comida indiana surge preferencialmente e é reescrita no passado e outro modelo em que se vislumbra um pequeno afastamento, num processo de adaptação, remodelagem, de reconstrução, (re)leitura, reescrita, a partir do seu passado mas projectada numa realidade que é presente.

Destaca-se ainda uma diferença em relação à atitude no acto de comer evidenciando-se a ausência de talheres nas principais refeições. A simplicidade e a praticidade constituem determinantes na forma de pôr a mesa, visando o essencial.

No papel desempenhado pelos elementos da família a mulher assume o lugar primordial na alimentação, pois é nela que se centram as actividades.

Na relação com o alimento os imigrantes indianos estudados estabelecem uma relação de proximidade pois o alimento marca presença nos espaços de trabalho e é elemento promotor de sociabilidade entre os grupos.

Na relação com o alimento existem diferenças entre o género. Verificam-se atitudes na forma de estar na alimentação que no homem são consentidas, mesma quando transgride as regras sociais do grupo, não se verificando a mesma atitude de tolerância em relação à mulher (segregação da mulher na cozinha e em festas, sancionamento social da mulher face ao consumo de álcool).

A identidade deste grupo vê-se assim reforçada através da alimentação. As crianças revelam uma maior aculturação face à alimentação portuguesa.

3.2. REPRESENTAÇÕES

3.2.1. ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

No caso da família indiana 1, quando se pretendeu conhecer o seu pensamento sobre a relação entre “alimentação e saúde” a interpretação que é efectuada remete para “alimentar bem”.

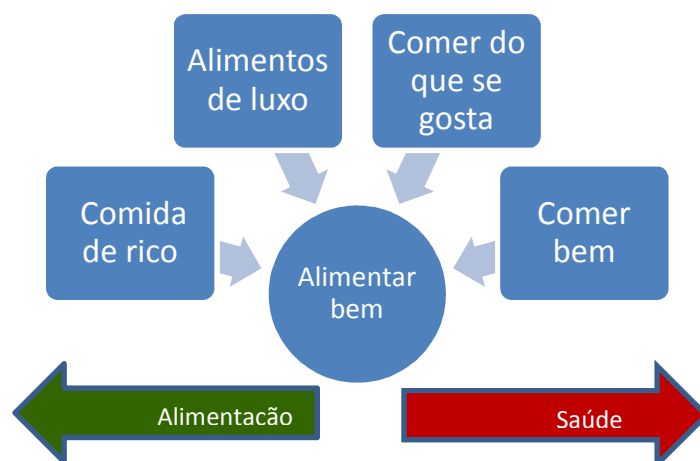
“Alimentação não tem nada a ver com a saúde. Alimentar bem, é comer do que se gosta!”

No discurso, a expressão comer bem estava completamente desprovida do sentido atribuído à alimentação saudável. Alimentar bem era um conceito apreendido, pela dimensão subjectiva e social do gosto. Com o recurso a Boutad (1997), citado por Saidel (2009) é pertinente salientar os três níveis em que o gosto se situa. Ao nível

natural, o que se refere à manipulação dos elementos naturais, o cultural está relacionado com a manipulação dos códigos culturais e sociais, que passa por uma operação de selecção do natural a uma operação de distinção social. É essencial nesta etapa a sensação de prazer (a necessidade de sentir o que se come) que abrirá as portas para a necessidade de gostar, quer dizer o tempo de se saborear, comer, primeiro com os olhos e depois com a boca. Este é o gosto cultivado e adquire-se na dimensão estética e social. Deste modo o gosto funciona como um espaço orgânico (o corpo) e num espaço simbólico (social). É da acção conjunta e interdependente destas dimensões que a selecção dos alimentos em função do gosto deve ser entendida. A actuação de cada uma destas dimensões é *a priori* vista numa “convivência” harmónica, em que umas vezes, se evidencia mais uma dimensão e outras vezes outra. Algumas vezes quando determinados alimentos são integrados ou excluídos da dieta alimentar de modo imposto, por razões de saúde, por exemplo, esta convivência entrará em conflito donde resulta insatisfação para a pessoa. No discurso verbalizado esse conflito está ausente uma vez que “alimentar bem” parece centrar-se apenas em aspectos ligados ao prazer vivido pelo que se gosta.

J. adiantou: - “Comer bem, é comer Sagh, que é um preparado alimentar muito apreciado não só pela família mas também por todos os indianos. J. sublinhou ainda que “Sagh na Índia é comida para ricos”. Comer bem, transita aqui para um quadro de distinção social. Ou seja, o conceito de “alimentar bem” é fixado não a um conceito subjectivo, individual e em constante devir como o é a saúde, mas a um grupo social bem concreto que faz parte de todas as sociedades - neste caso ser rico.

Diagrama 5 - A Alimentação e Saúde na concepção de uma família indiana



No entanto, na mesma família, verifica-se a utilização de preparados com produtos naturais comestíveis, que embora não sendo alimento, exercem uma função protectora e reparadora no organismo, uma vez que são utilizados para prevenir ou tratar enfermidades. Leia-se:

*J: - Outro dia me mandar uma coisa para nós...
- Mostrou uma bola acinzentada feita de uma massa algo estranha!)
MC: - Isto, o que é?
J: - Dói uma coisa, toma, fica bem. Isto também é bom!
MC: - Isto é o quê?
J: - é pinim!(?)
MC: - São os senhores que fazem?
J: - Não. É a mãe, só a mãe (referia-se à sua mãe). Ela (apontou para a mulher), também não sabe.
MC: - E isto é bom para quê?
J: - Para quem trabalha todo a dia. Come e mais forte. Não se pode comer muito.”*

Similarmente, certos chás como de *ájavan* (em português, ajoen), são consumidos com uma finalidade terapêutica, para além da sua função meramente nutricional ou hidratante. *Ájavan* é consumido pelos indianos para aliviar indisposições gástricas ou intestinais.

Os dados encontrados expõe aqui descoincidências entre o que é dito e o que é observado. Como entender então que a mesma pessoa disponha de concepções plurais sobre a questão em análise? A dualidade de concepções aqui encontrada situa-se a dois níveis: ao nível do discurso racional e ao nível das práticas reproduzidas. Assim as dissonâncias encontradas podem não significar informação sem coerência. O que foi dito constitui um discurso tornado público, na medida que se exteriorizou para o outro, neste caso para o investigador; o que foi observado tem um carácter “íntimo”, onde reside uma intencionalidade privada. Para já, estes dados devem ser percebidos como uma informação sem princípio de coerência único, mas onde podem ser lidos outros sentidos de coerência. E isto é diferente de serem vistos como dados sem coerência.

Em síntese, discursos de imigrantes indianos colocam a alimentação num eixo que não só é descoincidente com a vertente da racionalidade científica, como chega a assumir uma relação de oposição.

A interpretação efectuada ao conceito “alimentação e saúde” remete para “alimentar bem”. Alimentar bem é um conceito apreendido, pela dimensão subjectiva e social do gosto. O gosto estrutura-se na base de uma acção conjunta e interdependente emanada da dimensão orgânica (o corpo) e da dimensão simbólico (social). A actuação de cada uma destas dimensões é a *priori* vista numa “convivência” harmónica, em que umas vezes, se evidencia mais uma dimensão e outras vezes outra. Algumas vezes quando determinados alimentos são integrados ou excluídos da dieta, por razões de saúde, por exemplo, esta convivência entrará em conflito donde resulta insatisfação para a pessoa. Nos discursos de imigrantes indianos esse conflito está ausente uma vez que “alimentar bem” parece centrar-se apenas em aspectos ligados ao prazer vivido pelo que se gosta.

Mas, por outro lado emergem práticas caseiras que têm como finalidade a preservação da saúde e convicções sobre modos de tratar o alimento que são reportadas como sendo fundamentais para conferir “força e energia”.

Na relação estabelecida entre a alimentação e a saúde misturam-se aspectos simbólicos ligados ao alimento (utilização de preparados alimentares com vista a fornecerem energia e poder). Também a proibição alimentar de certos alimentos se revela simbolizadora de uma cultura religiosa própria. A restrição parcial do consumo de outras carnes, alternando com períodos de total abstinência, e a crença que a pessoa fica mais forte nos períodos em que o regime vegetariano é seguido constituem práticas e representações situadas no campo do simbolismo. Por exemplo sobre a qualidade do alimento não foram identificadas concepções ancoradas em regras higiénicas, controladas por autoridades de saúde, mas noutras regras, noutros procedimentos ligados a convicções individuais e simbólicas da alimentação movidas pela componente intrasubjectiva humana.

3.2.2. IMAGEM SIMBÓLICA DO ALIMENTO

Sagh é considerado, pelos indianos, um alimento de luxo pelo facto de ser apreciado por famílias de nível social elevado.

Alguns alimentos são transformados e preparados por serem reconhecidos com propriedades revitalizantes. Neste caso são reconhecidos como fonte de saúde e poder e tomados como um medicamento.

O alimento como fonte de saúde e de poder

Registe-se ainda a presença de um preparado alimentar apresentado em forma de bola com o tamanho de uma laranja. Era um composto de massa de cor acinzentada que a mãe de J. enviou da Índia. A forma de preparar não é totalmente dominada por G., pelo menos na perfeição, e é desconhecida para os restantes elementos da família³⁴.

Este alimento parece ser feito no seio de algum secretismo. A ele são-lhe atribuídas várias funções: para além de potenciar força e vigor físico e conferir mais defesas pode ser tomado como analgésico.

J: - “Isto é pinim”(pinei)... Dói uma coisa, toma, fica bem. É bom para quem trabalha todo o dia (...), come e fica mais forte”.

Com efeito, fica claro que este produto ultrapassa a dimensão alimentar, desempenhando função terapêutica. Segundo a informação recolhida, este preparado resulta de produtos naturais, da terra, sem nenhuma transformação tecnológica, sendo meramente constituído por produtos biológicos. Não faz parte dos grupos de alimentos ingeridos diariamente, e quando tomado as quantidades ingeridas são limitadas a pequenas porções. Esta última ideia percebe-se claramente pelo alerta deixado.

J: - “não se pode comer muito! (...)”. O consumo deste produto com objectivo terapêutico é confirmado pela família 2.

A proibição alimentar da carne de vaca, revela-se simbolizadora de uma cultura religiosa. A restrição parcial do consumo de outras carnes, alternando com períodos de total abstinência e a crença que a pessoa fica mais forte nos períodos em que o regime

³⁴ Volvido cerca de um ano desde a primeira visita, G. detinha já o saber para obter pinim . A sogra esteve em Portugal e passou-lhe a mensagem.

vegetariano é seguido constituem práticas e representações situadas no campo do simbolismo.

Preveniu-me para estar atenta porque daqui a alguns meses ele iria estar mais forte, devido ao regime vegetariano que ia iniciar. Quis saber a razão que ele atribuía a esse facto mas não soube responder.

(Notas do Diário Campo)

O obtenção do animal com vida, a garantir a maior qualidade da carne e a retenção do sangue no animal no momento do seu abate a representar uma carne com mais valor nutricional, constituem algumas imagens ligadas à dimensão simbólica do alimento. Confirma-se assim a importância dos sistemas simbólicos na interpretação que o indivíduo faz a aspectos particulares da alimentação. Esta aparece assim reforçada, como “elemento estruturante” enquanto inscrito dentro de uma significação, em concordância com os sujeitos do grupo a que pertence e como “elemento estruturado”, enquanto produto(r) de comunicação, como defende Bourdieu (1994:16).

O alimento como elemento de convivialidade neste grupo ficou também demonstrado no presente estudo.

MC: - Está Sr. J?

(...)

Será que hoje posso ir a sua casa?

J: - Não hoje não! E sabe porquê? Hoje tenho amigos lá em casa. Tenho uma festa.

MC: - E eu não posso assistir à festa?

J: - Não, hoje não. Outro dia!

(...)

J: - Estou - responde J.

MC: - Peço desculpa em insistir Sr. J., mas disse-me que ia ter uma festa... Ora eu telefonei para lhe dizer que gostava muito de poder assistir à vossa festa. Só para ver, para assistir ao que vocês comem. Porque certamente irão ter comida na festa, ou não?!

J: - Não, não vai haver comida. E sabe mais porquê? É só amigos e eles já beberam muito. É por isso que eu disse que hoje não pode ser!

MC: - Então essa festa é só para homens, é assim?

J: - É só para homens, por isso não pode ser...

(...)

J: - É isso mesmo! É só homens e eles já beberam muito!

Vim a saber que, de facto, também tinha havido alimentos (carne de cabra). Percebe-se claramente a razão por que o entrevistado não revelou toda a verdade.

Apesar de se ter verificado alguma quebra em preceitos religiosos praticados antes de migrarem, ainda assim, não deixou de se verificar que, nos discursos sobre as práticas alimentares dos imigrantes indianos o factor religioso assume um elemento de força no seio das famílias. A família indiana 1 acredita em dez gurus, as entidades que veiculam os ensinamentos do fundador do sikismo- *Guru Nanak*. Os representantes de Guru Nanak são os deuses em que acreditam. Na Índia, segundo J., as práticas religiosas distanciam-se das práticas portuguesas. Nas celebrações religiosas, dos templos indianos, a par do culto manifestado por preces e outros rituais existe um espaço reservado à confraternização entre os crentes, através da alimentação. Periodicamente a celebração religiosa envolve apresentação de comida vegetariana em quantidades avultadas e nesse dia os fiéis comem gratuitamente. Apresenta-se o diagrama com as categorias emergentes das ideias referidas.

Diagrama 6 - A alimentação e a sua imagem simbólica nos imigrantes indianos



CONCLUSÕES

O estudo apresentado resulta de uma pesquisa sobre *a alimentação e identidade em contexto migratório, centrando-se nas práticas e representações dos imigrantes do Distrito de Castelo Branco.*

Os resultados do estudo, relativamente ao primeiro objectivo, que consiste em *analisar à luz do seu contexto sociocultural, a comensalidade de três grupos específicos de imigrantes (oriundos do Brasil, da Europa de Leste e da Índia), do ponto de vista das relações com a cultura de origem e com a cultura de acolhimento,* expõem o seguinte.

Brasileiros

A análise dos dados dos imigrantes brasileiros revela a importância do factor identitário que se espelha, nomeadamente, na adopção da categoria 'nós'/'vós', referência permanente nos discursos. Do ponto de vista das práticas, verifica-se que os hábitos alimentares do país de origem tendem a manter-se, justificados pelo gosto. Aí se inserem opções de produtos mais presentes (massa e feijão), de estrutura das refeições (menor presença da sopa) e diferenças de cozinha (textura da sopa). Mistura-se na apreciação do gosto, a apreciação de menor qualidade dos alimentos portugueses o que em certos casos justifica a opção. Nas famílias mistas, está mais presente a adopção de hábitos alimentares portugueses, em paralelo com os hábitos da cultura de origem. Outra

diferença que aparece como marcante é a atitude face ao acto de comer, considerado, o da cultura de origem, como mais calmo e de maior respeito para com o alimento.

Imigrantes de leste (ucranianos e romenos)

Também no grupo de imigrantes de leste sobressai o factor identitário, pela apropriação que os imigrantes fazem das palavras 'nós'/'vós', repetindo-as nas suas narrativas. Em relação às suas práticas alimentares foram revelados, hábitos alimentares do país de origem que se mantêm, principalmente em ocasiões especiais.

Surgem num quadro emocional que traz à memória sabores que são colados ao seu país. O reviver, através das práticas, experiências alimentares que remontam a esse passado identitário aproxima os imigrantes ao espaço físico, e sobretudo ao espaço social de origem, marcando a sua identidade (familiar, cultural e social).

O gosto continua a ser um elemento frequentemente evocado na opção por determinados alimentos, práticas gastronómicas e hábitos, pela forma como estruturam as refeições e as confeccionam. O gosto entrelaça-se com experiências anteriores que eram adoptados no país de pertença. Pelo gosto se justificam opções por uma sopa não homogeneizada, sopa com tempero ácido, massas confeccionadas de modo artesanal e salada constituída com legumes diversificados.

Embora se verifique reprodução e formas de confeccionar do país de origem, revela-se adesão a experiências alimentares do país de recepção.

Paralelamente, os imigrantes apresentam diferenciação de atitudes e comportamentos alimentares, relacionados com a sua identidade em que o género e o trabalho desempenhado, a disponibilidade de alimentos, moldam a expressividade dos seus comportamentos alimentares. Essa versatilidade de comportamentos é adequada a um contexto situacional e ocorre, não só entre diferentes imigrantes, como no mesmo imigrante. Ficou demonstrado que, diferentes formas de estar e viver a alimentação dependem dos conteúdos e características que se cruzam e misturam em cada espaço físicos, onde os imigrantes se encontram. O "aqui é de uma maneira, no trabalho é de outra e em casa ao fim-de semana é de outra maneira constitui um discurso paradigmático dessas diferenças.

Os imigrantes estabelecem uma relação de proximidade com o alimento pois este marca presença nos espaços de trabalho e de sociabilidade. Nesta relação de proximidade salienta-se à atenção que é dada a estratégias para minimizar o custo da refeição (utilização da marmitta).

Indianos

No grupo dos imigrantes indianos o factor identitário afigurou-se também uma categoria que influencia fortemente as práticas alimentares dos imigrantes indianos. Também estes imigrantes chamam para si, através do 'nós'/'vós', hábitos alimentares e atitudes, expressivas de uma forma de viver a alimentação, que a eles pertence.

O grupo indiano, entre os estudados, é aquele que mais preserva os hábitos e práticas alimentares do país de origem podendo afirmar-se que a sua alimentação é reproduzida quase na sua totalidade. O apego rigoroso à cultura alimentar indiana é manifestado por uma supremacia dirigida aos seus pratos e pela opção por determinados alimentos, justificados pelo gosto. Salienta-se opção pelo pão indiano, o consumo de dahl, que engloba vários tipos de grão (lentilhas e feijão), a batata, o arroz e a massa (hidratos de carbono complexos). Os pratos, marcados por uma cultura religiosa própria, são predominantemente vegetarianos, sendo excluídos alguns alimentos (carne de vaca). A utilização de molhos picantes na confecção de alimentos (massalas) constitui uma das especificidades caracterizadoras da comida indiana, conferindo aos alimentos um gosto muito condimentado e uma aromatização intensa.

A elevada proximidade às práticas do país de origem não inviabiliza novas experiências alimentares. Verifica-se em determinadas situações (excepcionais) o consumo de refeições portuguesas, reflectindo a emergência de dois modelos alimentares: um, em que a comida indiana surge preferencialmente e é reescrita no passado e outro modelo em que se vislumbra um pequeno afastamento, num processo de adaptação, remodelagem, de reconstrução, (re)leitura, reescrita, a partir do seu passado mas projectada numa realidade que é presente.

Destaca-se ainda uma diferença em relação à atitude no acto de comer evidenciando-se a ausência de talheres nas principais refeições. A simplicidade e a praticidade constituem determinantes na forma de pôr a mesa, visando o essencial.

No papel desempenhado pelos elementos da família a mulher assume o lugar primordial na alimentação, pois é nela que se centram as actividades.

Na relação com o alimento os imigrantes indianos estabelecem também uma relação de proximidade pois o alimento marca presença no trabalho e é elemento promotor de sociabilidade entre os grupos. Também neste grupo são aplicadas estratégias para minimizar o custo da refeição (utilização da marmita)

Ainda na relação com o alimento foram confirmadas diferenças entre o género. À mulher são impostas regras, que ao homem não se colocam (segregação da mulher à mesa e em festas). Por outro lado, verificam-se atitudes de consentimento em relação ao homem sobre a forma de estar na alimentação quando transgride as regras sociais do grupo, mas a mesma atitude de tolerância em relação à mulher já não se observa (sancionamento social da mulher face ao consumo de álcool).

A identidade deste grupo vê-se fortemente reforçada através da alimentação. As crianças revelam uma maior aculturação face à alimentação portuguesa.

Pode então afirmar-se que, para todos os grupos, a alimentação foi posicionada como um dos factores de identidade social. Contudo, verifica-se que alimentação como elemento identificador de um grupo social é uma das características culturais que pode alterar-se com o processo de sociabilidade. O contacto e interacção com outras comunidades, o desejo de novas experiências e as dificuldades impostas no novo meio facilitam a permeabilidade do indivíduo a novas práticas.

As principais diferenças alimentares entre os grupos de imigrantes podem ser explicadas pelo “modelo condicionado pelas escolhas alimentares e o modelo de integração social” (Cerdeño 2005: 20-21). O *Modelo de integração social* evidencia características sociais dos actuais imigrantes como elemento de abertura que facilita a integração sociocultural do imigrante. Na reorganização deste modelo convivem produtos alimentares de origem – pratos de alto valor simbólico ou *pratos totem* que são muitas vezes representativos para os imigrantes e alimentos da sociedade de destino” (Cerdeño 2005: 21). Deste modo, existe uma fácil combinação e alternância de alimentos inclusive surge uma mescla de modelos alimentares a partir de receitas provenientes das culturas exógenas misturadas com alimentos endógenos ou vice-versa. O estilo alimentar

dual/dicotómico, está presente nos diferentes grupos estudados. O grupo dos indianos é o que revela maior apego às suas práticas alimentares.

Sobre o objectivo b) que visa *compreender as concepções e representações dos imigrantes relativamente à alimentação como factor de saúde* salientam-se os seguintes resultados.

Brasileiros

No grupo de imigrantes brasileiros, os discursos traduzem o essencial da normatividade da ciência no que respeita às regras básicas da alimentação pois evidenciam a importância dos tempos da refeição, a atenção que deve ser dada às características dos alimentos no seu valor nutricional (alimentos menos calóricos), a importância do método de confecção do alimento, a redução das quantidades de sódio e a presença de vegetais na dieta.

Apesar deste tipo de preocupações que revelam a interiorização do ‘dever de saúde’ próprio da nossa época da promoção da saúde, a análise das práticas enunciadas revela muitas contradições com o discurso nutricional-científico.

Assim, verifica-se que, comumente, na mesma refeição estão presentes pelo menos dois alimentos com as mesmas características e valor nutricional e em algumas delas, esses dois alimentos passam a três (por exemplo, batata, macarrão, feijão). Nas seis refeições principais apresentadas apenas uma inclui peixe. Neste caso peixe frito, considerado o pior dos métodos de confecção, sob ponto de vista nutricional. A sopa está frequentemente ausente como alimento a fazer parte de outros na refeição. Em contrapartida existe uma refeição principal restringida ao consumo de uma sopa. Verifica-se ainda, que só uma das refeições inclui salada e nenhuma das refeições é composta de fruta. Neste ponto, poder-se-á afirmar que os planos alimentares estão distantes de corresponder a um elevado consumo de produtos vegetais, como preconizado. São revelados pequenos-almoços que sob ponto de vista nutricional, se apresentam incompletos não transparecendo as ideias de fontes pertencentes ao domínio da saúde, que apelam à prática de um pequeno-almoço tomado em quantidade adequada e com

diversificação de alimentos. Quanto à constituição do lanche marca presença o fiambre, um alimento bem recente na história alimentar, mas que rapidamente se impôs no quotidiano, como alimento privilegiado; em termos nutricionais encontra-se no grupo dos alimentos de charcutaria e que são, também segundo normatividade nutricional, de evitar. Então, considera-se, também aqui, que os planos alimentares pouco têm a ver com as normas emanadas pelas autoridades da saúde e da nutrição. Estas são práticas descoincidentes com a normatividade de uma alimentação saudável. Por detrás dos planos alimentares, parece emergir uma forte influência de factores de outra ordem, que não a nutricional, nomeadamente elementos ligados a um contexto situacional e cultural vivido pelos imigrantes, onde se inclui a dimensão do gosto.

Imigrantes de leste

No grupo de imigrantes de leste, nos discursos proferidos em relação à alimentação e saúde, também existe uma clara aproximação ao conhecimento científico nutricional reflectindo um quadro normativo sobre as regras básicas de uma alimentação pois são evidenciados cuidados relacionados ao valor nutricional dos alimentos (alimentos menos calóricos, diminuição dos teores de sódio e de açúcar) e às quantidades de comida; Manter parcimónia nas quantidades e respeitar as proporções que o organismo necessita de modo a garantir todos os constituintes alimentares quer em quantidade quer em qualidade, constituem noções subjacentes em muitas declarações. É ainda salientada a importância da comida natural, da “comida doméstica”, a presença de vegetais e fruta na dieta e a confecção de alimentos (cozidos e grelhados).

São também verbalizações reveladoras de um sentido de ‘responsabilidade individual pela saúde’, de uma consciencialização edificada numa filosofia que marca o pensamento de toda uma estrutura social actual (incorporada em múltiplos sectores), e cujo grande propósito é elevar a qualidade de vida das pessoas, promovendo-lhes os mais altos níveis de saúde (promoção da saúde). No entanto, tal como no grupo anterior, apesar deste tipo de preocupações, alguns imigrantes assumem que nem sempre cumprem as regras “do saudável”, e ao invés, optam por alimentos de que gostam, apesar de saberem que são considerados nocivos para a saúde (natas, molhos ricos em

gordura e alimentos com elevados teores de sódio e açúcar). Na análise das práticas enunciadas revelam-se, ainda outras contradições com o discurso nutricional-científico conduzindo a um distanciamento significativo das regras alimentares saudáveis. Verifica-se incumprimento no fraccionamento das refeições ao longo do dia sendo excluídas refeições (o lanche da manhã e da tarde), não se observando integração de alimentos que, sob ponto de vista nutricional se requerem presentes em cada uma das refeições. Isto implica uma distribuição calórica inadequada dos alimentos, na jornada alimentar.

Apura-se assim que apesar de existir conhecimento sobre os princípios que regem a quantidade e a qualidade dos alimentos ingeridos, e a sua diversificação, a prática revela descoincidências, sendo principalmente o gosto a pesar significativamente nas condutas dos imigrantes.

Indianos

No grupo de imigrantes indianos as narrativas e observações colocam a alimentação num eixo que é, não só descoincidente com a vertente da racionalidade científica, como chega a assumir uma relação de oposição.

A relação entre “alimentação e saúde” remete para a expressão “alimentar bem”. Alimentar bem é um conceito apreendido, em torno da dimensão subjectiva e social do gosto. O gosto estrutura-se na base de uma acção conjunta e interdependente emanada da dimensão orgânica (o corpo) e da dimensão simbólico (social). A actuação de cada uma destas dimensões é, *a priori*, vista numa “convivência” harmónica, em que umas vezes, se evidencia mais uma dimensão e outras vezes outra. Algumas vezes quando determinados alimentos são integrados ou excluídos da dieta, por razões de saúde, por exemplo, esta convivência entrará em conflito donde resulta insatisfação para a pessoa. Nos discursos de imigrantes indianos esse conflito está ausente uma vez que “alimentar bem” parece centrar-se apenas em aspectos ligados ao prazer vivido pelo que se gosta.

Sobre a qualidade do alimento não foram edificadas concepções ancoradas em regras higiénicas, controladas por autoridades de saúde, mas noutras regras, noutros procedimentos ligados a convicções individuais e simbólicas da alimentação, movidas pela componente intrasubjectiva humana.

Na relação estabelecida entre a alimentação e a saúde misturam-se aspectos simbólicos ligados ao alimento (utilização de preparados alimentares com vista a fornecerem energia e poder). Também a exclusão de certos alimentos se revela simbolizadora de uma cultura religiosa própria. A restrição parcial do consumo de outras carnes, alternando com períodos de total abstinência, e a crença que a pessoa fica mais forte nos períodos em que o regime vegetariano é seguido, constituem práticas e representações situadas no campo do simbolismo.

Sobre o objectivo c) que visa *compreender aspectos simbólicos do alimento* nos imigrantes os resultados são os seguintes:

Brasileiros

Nos imigrantes brasileiros os discursos revelaram a transcendência do alimento em relação à sua função básica, de sobrevivência (fornecer constituintes nutricionais de modo assegurar o melhor funcionamento das funções vitais).

O alimento assume elevada importância nos processos de sociabilidade, manifestados por momentos de comunhão, partilha, fruição e convivialidade. Os alimentos de luxo são associados pela maioria dos entrevistados ao seu custo económico e à confecção de pratos mais elaborados. Nesta perspectiva, o alimento é visto como elemento de diferenciação social. A comunhão, a partilha, a fruição a convivialidade e a diferenciação social são categorias que se encontram contidas na dimensão simbólica do alimento.

Imigrantes de leste

Também as narrativas dos imigrantes de leste expuseram a mesma transcendência do alimento em relação à sua função básica (fornecer energia).

O alimento atinge marcada importância nos processos de sociabilidade, igualmente exteriorizados em momentos de comunhão, partilha, fruição e convivialidade, na vida e

na morte. O alimento é também encarado como elemento de diferenciação social e os alimentos de luxo, encontram-se associados a um maior custo económico e uma confecção elaborada. Nesta perspectiva, o alimento é visto como forma de distinguir dias festivos, na medida em que só em épocas especiais se disponibiliza o tempo requerido na preparação desses pratos.

Foram verbalizados discursos numa linguagem classificadora construída a partir da associação entre certos constituintes alimentares e aspectos negativos a eles ligados. Por exemplo, a canja deve assumir uma cor clara e para isso não inclui vísceras nem carne ensanguentada. A mensagem veiculada pela presença de sangue simboliza, ausência de limpeza e higiene. Ao contrário, a obtenção de uma canja “limpa”, de qualidade e apresentação agradável, só é possível, se o comensal não visualizar vestígios de sangue no prato. A presença deste constituinte (sangue) ao conferir ao alimento uma imagem não higienizada provoca uma atitude de repúdio, face a esse alimento.

Indianos

Nos imigrantes indianos a obtenção do animal com vida, como garantia de maior qualidade da carne, e a retenção do sangue no animal no momento do seu abate como representação de uma carne com mais valor nutricional constituem algumas imagens ligadas à dimensão simbólica do alimento. Neste grupo a imagem do sangue é construída num sentido positivo.

Foi também veiculada a crença de que alguns preparados alimentares apresentam características revitalizantes e são reconhecidos como fonte de saúde e poder, e nessa medida são tomados como um medicamento.

Ficou também demonstrada a importância do alimento como elemento presente em momentos de convivialidade, promovendo a sociabilidade do grupo.

São dados que reflectem o alimento como “elemento estruturante”, enquanto inscrito dentro de uma significação, em concordância com os sujeitos do grupo e como “elemento estruturado”, enquanto produto(r) de comunicação, como defende Bourdieu (1994:16).

Confirma-se, assim, a importância dos sistemas simbólicos na interpretação que o indivíduo faz a aspectos particulares da alimentação.

A partir destes resultados, retêm-se as seguintes ideias finais.

Para o grupo dos imigrantes brasileiros e dos países da Europa de Leste (ucranianos e romenos) as práticas alimentares estão ancoradas nos seus elementos identitários e de pertença mas, simultaneamente, esses elementos são mobilizados num acto de reconstrução, para se encaixarem e interpenetrarem na cultura alimentar do país de acolhimento. Nos imigrantes indianos esta ancoragem aparece bastante mais visível, observando-se um elevada aproximação aos hábitos alimentares anteriores e a reconstrução identitária surge num processo mais lento.

A alimentação foi posicionada em todos os grupos de imigrantes como um dos factores de identidade social, mas, verifica-se que alimentação como elemento identificador de um grupo social pode alterar-se com o processo de sociabilidade. O contacto e interacção com outras comunidades, o desejo de novas experiências e as dificuldades impostas no novo meio facilitam a permeabilidade do indivíduo a novas práticas.

As principais diferenças alimentares entre os grupos de imigrantes pode ser explicada pelo “modelo condicionado pelas escolhas alimentares e o modelo de integração social” (Cerdeño 2005: 20-21). O *Modelo de integração social* evidencia características sociais dos actuais imigrantes como elemento de abertura que facilita a integração sociocultural do imigrante. Na reorganização deste modelo convivem produtos alimentares de origem – pratos de alto valor simbólico ou *pratos totem* que são muitas vezes representativos para os imigrantes e alimentos da sociedade de destino” (Cerdeño 2005: 21). O estilo alimentar dual/dicotómico, está presente nos diferentes grupos estudados.

Confirmou-se que as práticas alimentares e os alimentos são mobilizados do país de origem para o país de acolhimento sempre que tal é possível. “A cozinha não viaja, se em primeiro lugar, não viajarem os produtos nos quais ela se difunde. (...) A cozinha tradicional nem sempre se transmite com o rigor de um código genético. Há sempre variações, interpretações, circunstâncias que a modificam sempre que viaja (Saramago, 2007: 35). Os pratos característicos dos países a que pertencem alguns imigrantes

reproduzem-se e reconstróem-se. Os imigrantes, ao reproduzirem os pratos típicos do seu país procuram transmitir a sua cultura alimentar local. E, se é certo que, por esta via de diferenciação reafirmam a sua identidade, ao mesmo tempo estão a ser agentes de uma globalização alimentar.

Ao verificar-se a preservação de pratos característicos do país de origem, e sendo estes praticados simultaneamente com os do país de acolhimento, tal facto faz emergir uma miscelânea de procedimentos culinários com duplo efeito e num duplo sentido. Por um lado, surge impregnação de certos pratos próprios do país de origem no país de acolhimento, por outro lado conduz à permeabilidade da cozinha portuguesa na cultura destes imigrantes. Se por uma via os consumos dos imigrantes podem ser afunilados, pelas restrições impostas, por outra via, alarga-se esses consumos a outros alimentos e práticas de cozinha, até então não verificados. Dá-se assim a sua divulgação de alimentos e de práticas gastronómicas ganhando sentido os conceitos de globalização alimentar e de glocalização alimentar.

Nos grupos dos imigrantes brasileiros e dos imigrantes de leste existe uma boa aculturação à comida portuguesa, ainda que se tenham verificado mudanças no comportamento alimentar em relação ao país de origem. Apesar de certos alimentos terem deixado de ser consumidos ou passarem a sê-lo com menos frequência, e de ser evidente o gosto por determinados alimentos e a prática de pratos próprios do país de origem, dum modo geral, os imigrantes brasileiros e ucranianos e romenos apreciam a comida portuguesa. Nos imigrantes indianos evidenciou-se um gosto preferencial pela comida de origem, podendo afirmar-se que existe uma fraca adaptação em relação aos restantes grupos. “O posicionamento em cada um dos estilos alimentares serve para marcar o grau de integração sociocultural do colectivo imigrante” (Cerdeño 2005:18). A inclusão de procedimentos, ingredientes ou pratos da sociedade de recepção pode reflectir, segundo Calvo (2002) e Navarro (2005) o grau de integração social do imigrante ao novo contexto e a reconstrução de uma nova identidade alimentar readaptada.

Sobre as concepções e representações dos imigrantes relativamente à alimentação como factor de saúde, verifica-se que, apesar de existir conhecimento sobre os princípios que regem a quantidade e a qualidade dos alimentos ingeridos, e a sua diversificação, a prática revela descoincidências: é principalmente o gosto a pesar

significativamente nas condutas dos imigrantes. São resultados que vêm dar força à ideia de que “os comportamentos não resultam de meras decisões individuais em função da informação acessível ao conhecimento de racionalidade científica. Eles são o resultado de opções de racionalidade contextual, isto é, embora as escolhas sejam individuais, elas são modeladas pelas circunstâncias objectivas e pelas disposições subjectivas (Silva 2008:17).

Quanto aos *aspectos simbólicos do alimento*, esta dimensão é construída em torno de discursos dos quais emergem categorias ligadas a processos de sociabilidade, à classe social, à imagem (negativa ou positiva) construída em relação a determinados constituintes alimentares (sangue), constituindo essas imagens factores de aproximação/distanciamento do indivíduo em relação ao alimento. Também na imagem de alguns imigrantes o alimento é conectado à sua função básica, traduzida por energia (sobrevivência).

Por tudo isto, defende-se no presente estudo, o factor identitário com uma categoria que influencia fortemente as práticas alimentares dos imigrantes e a necessidade de entender a alimentação dos imigrantes no seu quadro de representações sociais, tentando perceber o potencial comunicativo e simbólico da comida.

Ampliar os conhecimentos da alimentação e nutrição na perspectiva de humanizar as práticas profissionais que tratam as condutas alimentares, constituía um fim-último da investigação. Chegada a este ponto, o estudo afirma-se como um contributo para fazer reflectir os profissionais de saúde, muito particularmente os profissionais de enfermagem, sobre a sua abordagem à alimentação. Aprofundaram-se as questões da saúde pela alimentação, e simultaneamente problematizou-se o discurso normativo que a circunscreve. Por outro lado, investigou-se a comida como elemento básico no intercâmbio cultural e no estabelecimento e manutenção da sociabilidade tendo sido reconhecida como uma das actividades mais polivalentes e de maior expressividade. Como referido em diferentes momentos, a comida tem histórias e linguagens sociais e simbólicas complexas. Se reconhecermos que a complexidade e a abrangência da alimentação humana requerem a conjugação das ciências biológicas com as sociais, estamos dar passos para melhorar a eficácia das intervenções alimentares. Só a partir deste entendimento os profissionais de saúde, podem intervir na alimentação dos imigrantes, com vista a melhoria da sua saúde, numa lógica de prestação de cuidados

culturalmente congruentes (Collière 1989; Lenninger cit. por Marriner 1999; Potter e Pierry 2005).

A coexistência da diversidade é uma característica do momento histórico actualmente vivido. As pessoas transitam com maior facilidade de um espaço para outro e hoje os profissionais de saúde em Portugal ou em qualquer parte do mundo, cuidam, frequentemente, de pessoas de diferentes etnias ou nacionalidades. Cada uma delas vive a sua alimentação. Os resultados apresentados suscitam agora outro questionamento, que é saber como os enfermeiros dialogam com esta realidade.

Quando um profissional de saúde actua no domínio da alimentação, ocupa-se de uma questão que transcende o estado de saúde ou doença, porque diz respeito ao quotidiano do indivíduo e ao gosto relacionado ao acto do comer. Por isso, “o discurso utilizado deve configurar-se como fruto de uma construção social, concretizado a partir de trocas entre sujeitos sociais. Para se obter algum êxito na comunicação deve-se compartilhar da mesma dimensão cultural. “Os discursos que têm sentidos constituem-se em unidades de interacção social, em práticas sociais concretas” (Oliveira *et al.* 2008:173). O esclarecimento desta vertente poderá constituir motivo para a realização de uma nova investigação.

Num tempo situado ao nível mais imediato, é intenção da investigadora viabilizar uma proposta curricular que inclua e contamine o estudante com temáticas que ajudem a transpor barreiras disciplinares, superando a dicotomia das áreas biológicas e humanas, colocando-as em diálogo.

Espera-se que esta investigação sobre a alimentação dos imigrantes do distrito de Castelo Branco, desenvolvida em interface com as Ciências Humanas e Sociais sirva para lançar um outro olhar sobre o modo como se trata a alimentação humana.

DIÁRIO DE CAMPO

O diário de campo decorreu da minha participação em casa dos cidadãos indianos e na Associação Cultural Amato Lusitano, onde presenciei e participei nas refeições, como já havia referido. Embora os registos do diário de campo, na prática, tivessem ocorrido por ordem cronológica, entendeu-se, que a sua sistematização devia surgir evidenciando as temáticas que emergiam nas respectivas notas. Sempre que se justifica, associam-se ao grupo de imigrantes do qual derivaram. É o que acontece nos pontos 1 e 2. Os pontos 3,4,5,6,7 e 8 encerram notas de carácter predominantemente reflexivo e metodológico.

1. A ALIMENTAÇÃO NA COMUNIDADE INDIANA

Família Indiana 1

Domingo, 25 de Novembro de 2007

O nosso primeiro encontro, a nossa primeira refeição - Frango frito de caril

Não imaginava tanto. O certo é que a família Singh, decidiu não avançar com a confecção do jantar para me permitir presenciar todos os detalhes. Tinham, no entanto adiantado a preparação dos alimentos que o iam constituir. Foi uma surpresa porque, no contacto prévio que tinha estabelecido, apenas pedi para conversar com a família sobre a sua alimentação. Assim, não supunha, de todo, que da primeira vez me abrissem tão facilmente a porta da cozinha. Tal suposição foi desmoronada logo no início da entrevista

quando iniciei o diálogo sobre a alimentação. Tinha acabado de me sentar na sala-de-estar, e logo na primeira pergunta efectuada verifiquei, que afinal, não era ali que o senhor J. me queria responder às questões. Mais do que responder às perguntas que eu levava delineadas para colocar naquele dia, a família fez questão de demonstrar a refeição que tinha programado. Para isso J. sugeriu que fossemos, eu e o casal, para a cozinha, onde aí podia ver “tudo”, como me frisou.

J: - “Hoje o jantar é frango. Quer ver, pode ver tudo!...”

E assim aconteceu. Com efeito, a entrevista passou a ocorrer em simultâneo com a observação do processo alimentar desta família.

O frango já estava num alguidar cortado em pequenos pedaços, à espera de ser condimentado à maneira indiana, como depois pude verificar.

Condimentos, chás: Da Índia até Castelo Branco

“Isto tudo, é para pôr na comida” diz J., à medida que expõe condimentos diversos retirados de um armário. Alguns vêm de Lisboa outros são trazidos por amigos da Índia. De salientar a existência de um stock considerável destes condimentos - mais de duas dezenas, um uso característico da comida deste povo. “Quase toda a comida leva piri-piri”, acentua J. ao mesmo tempo que apontou para um vaso com uma planta situado no parapeito da janela. “Quer ver? Tenho aqui esta planta e daqui a um tempo vamos ter piri-piri mais barato. Referia-se à planta que produz malaguetas. Exibiu também uma panóplia de sementes para chá, a que eles designam de sófe “sonf” é o modo como eles escrevem.

“Quando meu amigo vai à Índia minha mãe compra muita coisa e mandar pelo amigo” (...).

“Foi em Abril 2006 e agora já acabou. Vamos mandar vir mais” (J). Foi apresentando os condimentos, bem como alguns chás, também estes em grande quantidade.

Continua a mostrar ingredientes. Vai destapando diversas latas que contêm pequenos grãos achatados, que diz chamarem-se *Dahl*. Foi buscar a panela de pressão, para indicar que é nela que aqueles grãos são cozinhados, à semelhança do feijão. Normalmente são guisados. Após demolhadas aquelas leguminosas adicionam-se à

cebola previamente alourada, onde se inclui tomate ou seu substituto, e outros legumes. Essa preparação inclui sempre um molho que acompanha quase todos os pratos: *Achar*.

Basmati, o arroz eleito

Enquanto eu observava e simultaneamente dialogava com J., G. ia adiantando o jantar preparando o frango. Preparou-o de acordo com o descrito no capítulo que fala sobre a importação de alimentos e de práticas gastronómicas do país de origem dos imigrantes. Observei o modo de cozinhar o frango, obedecendo aos passos ali descritos. O óleo onde foi submetido à fritura estava visivelmente alterado na cor. Era castanho devido à marcada utilização. A fritura do frango com o aroma a caril, transformava os pedaços de frango num delicioso petisco. Acompanhou com arroz basmati, o arroz utilizado por esta família “Este também não é arroz de Portugal É arroz basmati. Só gostamos deste (J).

Evidentemente que este arroz está presente em qualquer hipermercado e também é utilizado por portugueses. Mas, J. de certa maneira tem razão, pois o arroz que tende a ser consumido tradicionalmente pelos portugueses é o arroz carolino. Pelo menos nas gerações mais velhas.

O alimento como fonte de saúde e de poder

Registe-se ainda a presença de um preparado alimentar apresentado em forma de bola com o tamanho de uma laranja. Era um composto de massa de cor acinzentada que a mãe de J. enviou da Índia. A forma de preparar não é totalmente dominada por G., pelo menos na perfeição, e é desconhecida para os restantes elementos da família³⁵.

Este alimento parece ser feito no seio de algum secretismo. A ele são-lhe atribuídas várias funções: para além de potenciar força e vigor físico e conferir mais defesas pode ser tomado como analgésico.

J: - “Isto é *pinim*”(pinei)... Dói uma coisa, toma, fica bem. É bom para quem trabalha todo o dia (...), come e fica mais forte”.

Com efeito, fica claro que este produto ultrapassa a dimensão alimentar, desempenhando função terapêutica. Segundo a informação recolhida, este preparado

³⁵ Passado cerca de um ano desde a primeira visita, G. detinha já o saber para obter pinim . A sogra esteve em Portugal e passou-lhe a mensagem.

resulta de produtos naturais, da terra, sem nenhuma transformação tecnológica, sendo meramente constituído por produtos biológicos. Não faz parte dos grupos de alimentos ingeridos diariamente, e quando tomado as quantidades ingeridas são limitadas a pequenas porções. Esta última ideia percebe-se claramente pelo alerta deixado.

J: - “não se pode comer muito! (...)”. O consumo deste produto com objectivo terapêutico é confirmado pela família 2.

Economia e Funcionalidade

Os pratos utilizados eram em inox. Era igualmente de inox a marmitta onde o Sr J. e os meninos transportam o almoço.

Observei a confecção do pão, a que chamam *Roti*. Comi de tudo e soube tudo muito bem!...

Não havia sumos. “Só no Verão” diz J. - ice-te. J. mostrou manteiga que mandara vir da Índia. A sua apresentação, pela cor e consistência assemelhava-se à banha.

Interdições

Logo na primeira visita fiquei a saber que a mulher é excluída da refeição quando estão presentes convidados. A mulher está também interdita de consumir de álcool. Face a pergunta “costuma utilizar a sala fazer as suas refeições?”, J. responde: “Só quando algum dia há amigos vão para a sala. Mas a mulher janta aqui e o homem janta além - indica para a sala. Indiano não pode estar junto com mulher.

MC: - Não podem juntar-se?

J: - Não gosto.

Ao falar de proibições revela ainda: “Só um homem pode beber whisky ou cerveja mas mulher não”. (...) Mulher não bebe nada. Se bebe, o homem bate. Indiano é muito diferente!

MC: - Bate?! Não bate nada!” Contrariei. A minha resposta surgiu espontaneamente.

Quando reflecti sobre a minha reacção, inadequada sob ponto de vista investigativo, só pude racionalizá-la com o facto do meu inconsciente ter falado mais alto do que a voz de investigadora. Foi para mim mais importante naquele momento passar a

mensagem de que a atitude acabada de ser divulgada não podia acontecer. Na verdade J. percebeu isso pela resposta que me deu imediatamente a seguir.

J: - Hoje em dia não pode ser!”. Procurei saber o porquê destas condutas segregatórias do homem em relação à mulher.

J. aludiu: “é assim no meu país”. Este é um dado que vai ao encontro de que “o homem se alimenta em função da sociedade a que pertence, a cultura define a gama de produtos que são comestíveis e as proibições alimentares. Em consequência, os comportamentos alimentares são interiorizados pelos indivíduos como elementos integrantes de um sistema sociocultural determinado Medina (2002), citado por Cerdeño (2005:13).

Ao mesmo tempo que efectuei estas observações obtive ainda outras, decorrentes de perguntas contidas no guião, nomeadamente aspectos mais gerais sobre o número de refeições e sua constituição ao longo do dia.

Domingo, 16 Dezembro de 2007 - 19h30

A televisão à mesa

A família jantava na sala ao mesmo tempo que a televisão se mantinha ligada. Através de DVD's faziam correr filmes, desenhos animados e rituais religiosos do seu país, revisitando-o desta forma. Recordavam também membros da família que se encontravam na Índia (re)vendo e (re)vivendo eventos significativos, como o casamento de parentes.

Relação inter-familiar: visita de um parente

Hoje tinham visitas - Para além de J., (o marido) G. (a esposa), A. (o filho mais velho) e Gurpreet (o filho mais novo) estava presente um novo elemento relativamente jovem, que depois vim a saber que era irmão de J.. Trabalhava em Espanha e veio visitar a família. Foi ele que confeccionou a refeição.

A refeição: continuidade de pratos de origem

A mãe e os meninos encontravam-se sentados no sofá da sala-de-estar a tomar a refeição do jantar. Cada um deles segurava uma tigela de inox na mão, de onde comiam. A mesa era pequena, própria de uma sala-de-estar. Nela encontravam-se alguns copos

com água e uma garrafa de whisky. Creio que o álcool representa aqui um elemento adicional de confraternização pelo facto de estar presente um elemento novo - o irmão.

J. foi buscar uma cadeira para que me sentasse e pudesse partilhar com eles o momento (...).

A refeição, servida em tigelas de inox e consistência semi-sólida era fundamentalmente baseada em hidratos de carbono complexos: batata cortada em pequenos pedaços, arroz, massa e feijão. No meio destes ingredientes, ligados por um molho espesso, surgiam pequenos pedaços de entremeada e de chouriço, mas em pouca quantidade. (...).

Refeição indiana para outra família: (re)vivendo a mesma cultura

O jantar foi interrompido por um indivíduo do mesmo país. Veio buscar comida indiana que G. confeccionou. J. explicou que o senhor está casado com uma portuguesa e como a esposa não sabe confeccionar este prato pediu a G. que o cozinhasse. Face à minha curiosidade em ver a refeição que havia sido encomendada, J. abriu a caixa plástica e mostrou o preparado. Pareceu-me carne cortada em pequenos pedaços. Todo o preparado apresentava coloração amarela provocada pelo caril. Entretanto verifiquei que estava enganada. Aquilo que inicialmente me pareceu carne era realmente gengibre partido em pequenos pedaços.

A visita pagou a encomenda e despediu-se. Uma forma de a família angariar mais algum dinheiro, pensei.

Parcos em carne ...

Mais uma vez J. e seu irmão salientaram a carne como alimento pouco consumido por indianos. Quando consumida, a preferência recai na carne de frango e cabra.

Alimento proibido

A vaca é uma espécie proibida pelo seu carácter sagrado.

O animal vivo - uma via para avaliar a certificação de qualidade

J. enalteceu a importância que eles atribuem em comprar o animal vivo. Na sua perspectiva constitui a verdadeira garantia que assegura a sanidade e validade do animal. “Cabra, frango, indiano na Índia compra vivo. Tira a pele, corta e depois come (...) Aqui eu

compro, vejo a validade e mais nada!” (J). Pela forma como entoou a expressão “e mais nada!” percebeu-se que, para J., a verificação da validade é uma certificação que não chega a alcançar o estatuto de “ver o animal vivo”. É uma certificação a que recorre pela sua impossibilidade de adquirir em Portugal o animal com vida.

O pão, o conduto e a ausência de talheres

Os meninos foram comendo a refeição, cada um da sua taça, mas os adultos partilhavam a mesma tigela, donde retiravam uma comida relativamente consistente. O *roti*, (pão indiano) acabado de fazer, fez também parte da refeição. Era através dos pedaços esfarrapados da “hóstia” que o alimento das tigelas era levada à boca.

Primar pela quantidade

Verifiquei que a refeição consumida foi confeccionada numa enorme panela (cerca de 10 litros) daria ainda para mais de 4 ou 5 refeições, para toda a família.

Manifestei interesse em saber a forma de preparar o prato encomendado - *Acchar de Gengibre*

... Ricos em sabores

Uma das crianças foi buscar uma caixa (40/50 cm (±) com dezenas de condimentos. Face à minha acentuada admiração, o Sr. J., pôs-me à-vontade. “Quando quiser, você pode levar de cada coisa! (...)”

Domingo, 13 de Janeiro de 2008

Interdições: uma festa onde não há lugar para a mulher

Sobre a família Singh ainda tenho muito que explorar. É sábado e hoje gostava de ter oportunidade de visitar a família. Desta vez não me atrevo a pôr os pés a caminho sem aviso prévio!

MC: - Está Sr. J.?

(...)

Será que hoje posso ir a sua casa?

J: - Não hoje não! E sabe porquê? Hoje tenho amigos lá em casa. Tenho uma festa.

MC: - E eu não posso assistir à festa?

J: - Não, hoje não. Outro dia!

Face a um “não” tão peremptório, restou-me agradecer o facto de me ter atendido e despedi-me...

Depois fiquei a pensar. Talvez eu devesse ter ido mais além no diálogo reforçando o meu desejo em estar presente, e explicar melhor que gostaria de estar apenas para observar e não para fazer perguntas à família...Prometer-lhes que não lhes iria roubar a atenção, nem tempo para dedicarem aos convidados. Decidi fazer nova tentativa e de novo liguei. Será que vai atender?! Estará para me aturar?! Questionei.

J: - Estou - responde J..

MC: - Peço desculpa em insistir Sr. J., mas disse-me que ia ter uma festa... Ora eu telefonei para lhe dizer que gostava muito de poder assistir à vossa festa. Só para ver, para assistir ao que vocês comem. Porque certamente irão ter comida na festa, ou não?!

J: - Não, não vai haver comida. E sabe mais porquê? É só amigos e eles já beberam muito. É por isso que eu disse que hoje não pode ser!

MC: - Então essa festa é só para homens, é assim?

J: - É só para homens, por isso não pode ser...

MC: - Pelo que me está a dizer então a sua esposa também não vai estar na festa.

J: - É isso mesmo! É só homens e eles já beberam muito!

MC: - Está certo, Sr. J.. (...), depois voltarei ligar-lhe. (...)

Despedi-me, e depois de desligar ri sozinha pela marcada insistência que houve da minha parte, para estar presente naquela festa.

Domingo, 10 de Fevereiro de 2008

Dualidade nas práticas alimentares

De cima da mesa repousava um prato com restos de comida indiana. A. tinha comido havia pouco tempo. A. informou que o pai fora comprar frango para o jantar. G., enquanto esperava pelo marido mostrou-me a comida que restava no tacho de onde retirou o jantar de A.. Conversámos do Natal e do Ano Novo que passara havia ainda pouco tempo (...) Entretanto a porta da rua abre-se. Chegavam os restantes elementos da família (J. e G.) e dois homens, também indianos. Um deles era o tio que esteve presente

aquando da minha última visita, mas que no momento não reconheci. Estava bastante emagrecido!

O pai colocou o saco da comida de cima da mesa da sal-de-estar. Era um frango de churrasco com batata a murro.

Deduzi que a comida acabada de chegar, fora um recurso face à presença inesperada de mais pessoas naquela refeição. (...)

A mulher indiana e a sua posição social - inclusão/exclusão

Todos comem menos G. e eu. Eu, por motivos óbvios. Sendo esta família de fracos recursos, uma refeição a menos, pode fazer falta na marmita do marido no dia seguinte. Mas, não me abstenho de comer pequenas porções. Por um lado, para não levar a pensar que menosprezo a comida da família. Por outro lado pela intimidade que daí resulta com as consequentes vantagens para a minha investigação. Comer com a família é uma maneira de promover e reforçar laços afectivos de modo a que ela se sinta o mais à vontade comigo, tornando os seus gestos as suas palavras mais autênticas e espontâneas. Como digo atrás a partilha de alimentos é uma forma de criar proximidade, enquanto, que, inversamente, a recusa a partilhar é um dos sinais de distância e amizade. Por outro lado ainda, há a salientar que só através da minha participação, posso identificar melhor os sabores e a gastronomia deste povo. Tudo isto torna a minha interpretação e compreensão dos factos mais rigorosa, e mais aproximada da realidade.

Devo dizer que, se alguns pratos são apetitosos, como aquele frango que vi cozinhar pela primeira vez, e que comi, há outros que só minha curiosidade por novos sabores me faz levar comida à boca.

G. continuava afastada da pequena mesa de onde todos os elementos se iam servindo. Mantinha de pé, ao contrário de todos os presentes. Achei por bem ceder-lhe a minha cadeira para que ela se aproximasse da mesa e pudesse comer. Mas, G. fez questão de continuar no seu lugar, afastada da mesa. Passou mais algum tempo e já pouca comida restava e a verdade é que G., não comia. Terá jantado antes?! Pensava eu, lembrando-me de que em cima da mesinha havia um prato utilizado. E tal como A. já tinha jantado, também a mãe o poderia ter feito! Porém não me contive e de novo observei: “Mas G., ainda não comeu nada?!”

Responde o marido: - “Não pode! Ela agora não pode comer. E explicou: Na Índia mulher não pode comer à mesa com as visitas.”(...) É assim, não pode!” Só depois de todos ir embora! “

A minha reacção de admiração foi tão surpreendente quanto espontânea! De facto o que acabava de ouvir não se situava em nenhum documentário, nem em nenhum relato trazido por alguém que tivesse estado no meio de alguma tribo primitiva situada algures na Amazónia. Nada disso. Passava-se em Portugal, no centro de Castelo Branco, numa das principais e mais bonitas avenidas da cidade.

Ainda insisti na pergunta: Não pode? Mas agora não está na Índia!

- O marido repetiu:

“Mas é assim. Mesmo em Portugal tem que ser assim. Agora tu e eles são visitas. Por isso ela não pode comer. Só logo, quando forem todos embora”.

- E é sempre assim? Perguntei:

- “Quando não há visitas pode comer com o homem. Nos outros dias, comemos todos juntos. Eu, ela e os ‘pilus’³⁶”

Depois repetiu o que já tinha dito na primeira entrevista. “Na Índia, quando há uma festa em casa, as mulheres não estão juntas com os homens. É as mulheres na cozinha e os homens na sala” (...) “E mulher também não pode beber álcool”.

Entretanto já me haviam oferecido um copo de Martini que eu ia bebericando. (...)

Recomendações de conduta social

Informei a família da visita que fizera a outros indianos para saber também como eles se alimentavam. Tinha ido a essa casa havia três dias mas J. já estava informado. Resham e Jagdism, os indianos a que me referia já tinham revelado a J., que uma mulher tinha estado lá em casa a fazer perguntas (...) Recomendou-me que não voltasse mais à casa desses indianos, porque era uma residência onde moravam só homens. A única família que lá morava partiu para a Índia (...).

Hoje, tirei algumas dúvidas que tinham ficado da primeira entrevista.

Fiquei também a saber que têm comida indiana para dois meses.

A comida indiana eleita por unanimidade

³⁶ “Pilus”: palavra utilizada para significar criança

Questionei as crianças para saber qual as suas preferências entre as duas comidas, portuguesa e indiana. Para ambos a preferência recai na comida indiana. No início da sua permanência em Portugal, essa preferência era ainda mais marcada. Sempre que iam para a escola faziam-se acompanhar de uma marmita com a comida tipicamente indiana. Hoje passado quase um ano após a sua chegada a Portugal, tal não acontece. Comem conjuntamente com as outras crianças na escola. O pai diz que já estão habituados, ao contrário dele e da mulher. Os meninos dizem que também gostam da nossa comida.

Agora, eu coloco algumas questões: 1- que alcance terá esta informação veiculada pelas crianças e pelo pai, quando afirmam que já gostam da nossa comida, que já estão habituados, isto é, que significa “esse gostar”? 2- de que forma se está a processar a adaptação destas crianças à nossa comida? 3- Será que existem alimentos ou pratos que são rejeitados por estas crianças na escola? O que decorre no seio desse processo, onde estão presentes outras crianças, com outras culturas alimentares? Será esta adaptação assim tão linear como tende a parecer?

Certamente seria interessante analisar. Mas tal não é o objectivo deste estudo.

Agora cabe evidenciar que é preciso não perder de vista o modelo de alimentação manifestamente preferido por estas crianças, recorde, continua a ser o modelo do país de origem, como atrás foi referido.

“Alimentar bem”: que conceito?

Nesta visita fiquei a saber que o significado da expressão “alimentar-se bem” não tem nada a ver com a saúde, para nenhum dos elementos inquiridos. Alimentar bem é comer do que se gosta” (J). Opinião que é partilhada pelas crianças e por todos os presentes. J. deu ainda outros exemplo de comer bem, “comer bem é comer Sague “*Sagh*” Pela explicação obtida acerca do que é afinal “*sagh*” fiquei com a ideia de esse preparado corresponderá ao nosso esparregado.

Quis saber melhor em que consiste esse tal prato a que chamam *sagh*. “*sagh* é comida para ricos”(J). Resulta fácil perceber que para J., *sagh* é um prato situado num escalão social elevado.

Agendei com G. uma data para poder ver como se confecciona este prato.

Quinta-feira, 14 de Fevereiro de 2008 - 15h00

Preparação de Sagh

Esta visita teve como principal objectivo verificar em que consiste este prato, cujo consumo parece circunscrever-se a uma determinada classe social.

Especificidades: Condimentos, molhos e leguminosas

Enquanto preparava e confeccionava o prato, G. apontou de novo alguns condimentos que utiliza: *Piripiri indiano*, *massalae haldi* - pó amarelo de aroma intenso. Abria sempre cada um dos frascos para que eu pudesse ver melhor as especiarias e sentir-lhes o cheiro. Mostrou também *gira*, umas sementes semelhantes à semente do linho, mais pequenas que a semente do trigo e apresentam forma mais arredonda e achatada.

G. exibiu *Achar*, um tempero muito utilizado pela família - é um molho que faz parte de quase todas as refeições, como já disse, e está sempre presente à mesa. O que me mostrou, resultou de uma confecção caseira. O conteúdo estava dentro de um frasco, de onde se vão servindo para adicionar a muitos pratos e também ao pão. O frasco tinha pouca quantidade. Nesta visita, G. aproveitou para renovar o molho e preparou-o na minha presença. Foto (capítulo receitas do país de origem)

Fiquei ainda a saber como se confecciona aquele prato encomendado pelo indivíduo que está casado com uma portuguesa, referido anteriormente. Mostrou de novo as múltiplas variedades de produtos alimentares indianos:

- Suma (gold amendoim).

- Cinco latas com leguminosas, duas delas semelhantes ao grão-de-bico, quer na forma quer na cor mas bastante mais pequenas (*Dahl*). As outras duas caixas continham sementes de forma achatada e de cores variadas a que G. chamou *Dahl*. Semelhantes às lentilhas. Eram amarelo clarinho, amarelo escuro e cor de salmão. Em casa tive necessidade de pesquisar sobre as leguminosas que a família utiliza com frequência na sua alimentação. As variedades comuns de dahl a que G. se referia são: toor dahl - ervilha de pombo, chana-dahl - grão-de-bico, chana de kala - ervilha indiana, mung- dahl- feijão: pequeno na forma e verde na cor, urad dahl - feijão grande na forma e preto na cor, massour dahl –lentilhas vermelhas e rajma dahal- feijão comum (WorldLingo 2010). Todas estas leguminosas são adquiridas em Portugal.

Bebidas globalizadas e bebidas localizadas

O marido chegou. G. interrompeu a amostra dos condimentos para verter num copo um sumo de fanta, que levou-o ao marido. Entretanto já havia colocado uma cafeteira com água ao lume. Verifiquei depois que se destinava a fazer chá. Após encher duas chávenas, uma para mim outra para o marido, encheu a terceira para si e fomos bebendo.

O chá foi feito com a adição de vários elementos sonf (erva doce) e dois tipos de sementes muito pequenas, que não consegui distinguir. Todos foram colocados na água depois de ferver, como é próprio dos chás. G. serviu o chá adicionando uma pequena porção de leite. Um chá muito aromatizado e de sabor muito agradável.

Domingo, 24 de Fevereiro de 2008

Outros grupos de indianos: Observação de uma comunidade Indiana constituída por homens

A refeição: continuidade de pratos de origem; o frango, a carne mais consumida o pão indiano, o eleito.

A preparação do jantar na comunidade constituída apenas por elementos do género masculino consistiu em frango de caril guisado. É referenciado como sendo a carne mais consumida. A preparação do pão sofreu as mesmas operações das observações que fiz à família 1 e incluiu os mesmos ingredientes, à excepção dos flocos de aveia. Raras vezes recorrem ao pão de padaria. A preferência pelo pão de origem é um dado referido. O trabalho e a falta de tempo são factores evocados como para o recurso ao pão de padaria.

Domingo, 9 de Março de 2008

A refeição: continuidade de pratos de origem

Relação intra-familiar: visita de um parente

De novo a família tinha a visita do irmão de J.. O jantar decorreu na sala-de-estar, como é habitual. Na mesa como é muito pequena, G. colocou o prato que servia de

travessa para o prato principal. Hoje o jantar foi *Alho goubi*³⁷ constituído pelas sobras do almoço.

A mulher serviu, como é costume, retirando *Alho goubi* de uma panela relativamente grande mas a quantidade de comida já não chegaria a 400 gramas. Foi possível identificar couve-flor, misturada com outros alimentos, mas estes não eram fáceis de distinguir. Todos os ingredientes foram ligados com um creme amarelo feito à base de haldi - açafrão indiano.

O chá, de novo presente

(...) Entretanto G. aprontou chá que distribuiu por todos os elementos presentes.

Hospitalidade

Mais uma vez é evidente o sentido de acolhimento e hospitalidade que caracteriza os Singh, inclusive as crianças. Quando cheguei, os meninos estavam sozinhos. Espontaneamente perguntaram-me se queria um sumo.

Entretanto chegaram os restantes elementos da família: pai, mãe e também o tio.

Conversámos em primeiro lugar sobre um assunto de interesse da família - a mudança de casa, um tema que já tinha sido ventilado por J.. Era um problema muito sentido pela família (...). Enquanto isso, Gurpreet, o filho mais novo, trouxe um pacote inteiro de bolachas que o tio trouxe de Espanha. CO: não sei se para me mostrar a dádiva se para pedir bolachas à mãe. Certamente ambas as coisas.

O pequeno-almoço

De manhã comem quatro ou cinco bolachas e leite disse o pai. Por vezes come uma *prontha* ao pequeno-almoço. Manifestei vontade em saber no que consiste esse tipo de pequeno-almoço. Agendei um dia para presenciar a sua confecção. De notar que logo no primeiro dia em que visitei a família Singh, *prontha* foi uma refeição referenciada para pequeno-almoço e adjectivada como sendo “muito forte”.

(...)

O pão indiano: uma presença constante

³⁷ *Alho goubi* que em português se pronuncia Alougubi. Alho em Indiano significa batata e goubi significa couve

Pão de Portugal raramente é consumido. Acontece por vezes quando compram frango assado com batata assada.

Aproximava-se a hora do jantar e Gurpreet foi buscar pão de forma que a mãe barrou com uma espécie de tuli-creme. Terminado veio pedir mais, mas a mãe recusou.

Comida indiana, a eleita

- Gostas mais do pão da mãe ou deste?

- “Da mãe”.

Intencionalmente repeti novamente a pergunta. Se da comida que a mãe faz ou da comida que comem na escola. É na comida da mãe que recai a preferência de Gurpreet. (...)

Negação do papel do homem na alimentação

Questionei J. se ajudava a esposa em casa. Até hoje nunca vi que tal acontecesse. Foi-me dito que não: “A mulher não trabalha por isso em casa não faço nada. Quando começar o trabalho eu já faço coisas” (J).

Este discurso expressa de forma clara a lógica que se encontra subjacente à não cooperação do homem nas actividades da esposa: a normatização do papel social em função do género. A obrigação da mulher em assumir as actividades domésticas sempre que esta não faça parte do mercado de trabalho é a atitude que impera. Tal atitude implica natural e conseqüentemente a demissão do homem das actividades domésticas sempre que ele trabalhe fora de casa. Se acontecesse o inverso tenho dúvidas se a lógica discursiva seria no mesmo sentido. Este é um dado socialmente pré-determinado ao longo dos anos e destituir este conceito, não parece que vá acontecer tão rapidamente em nenhuma sociedade humana. Seja ela indiana, portuguesa ou outra.

A imprescindibilidade do pão indiano

Ao aproximar-se a hora de jantar, G., panifica o pão, como quase sempre acontece e eu gosto de assistir.

Porque gosto mesmo do pão indiano, já experimentei fazer em casa, mas os resultados longe de alcançarem os desejados.

Como sempre também, a família faz questão de partilhar comigo a sua refeição. Hoje, ainda antes do jantar, G. serviu-me num prato uma hóstia³⁸ acompanhada de *alho gubi*. Fez questão que provasse.

Pedi uma colher para comer os legumes, já que G. se esqueceu de a colocar, pensei eu. Comi primeiro os legumes, cujo sabor é marcado pelo caril e pelo gengibre. Gostei! Depois, comi o pão.

Verifiquei mais tarde, quando todos jantaram, a forma como se come *alho gubi*

Retiravam pedaços ao pão com o tamanho suficiente para agarrar uma porção - cerca de uma garfada de *alho gubi*, Depois, com a ajuda da outra mão envolviam melhor essa porção, com os retalhos que pendiam, para que nenhum pedaço de legumes caísse. Assim levavam os alimentos à boca.

Foi aqui que percebi a razão porque G. se absteve de me facultar talher. Refira-se que até ao momento outros pratos foram consumidos da mesma forma sempre que a consistência do alimento o permitiu.

Todos comeram *alho gubi* à excepção de A.. “Ele gosta mais de arroz”, diz o pai. A mãe encheu um prato de arroz *basmati* ao qual adicionou um iogurte natural. A. enchia a colher até não caber mais. Comia com um apetite voraz. Em cinco minutos engoliu a comida. Fiz referência à rapidez com que o menino concluiu a refeição, ao que o pai assentiu dizendo. “É, ele come sempre muito, muito rápido. Nós dizemos, não come rápido! Mas ele não quer saber. Come sempre rápido”. Por momentos abandonei o meu papel de investigadora para desempenhar o de enfermeira.

Simultaneamente observei que, ao contrário, Gurpreet, o filho mais novo, comia lentamente. Esfarrapava o pão lentamente, pegava com ele os legumes que depois envolvia melhor e comia com relativa lentidão pequenas quantidades. Terminando, repetia a operação. Foi o último a findar a refeição.

Cada elemento da família almoçou três *rotis* e eu comi um. Jantaram em 15-20 minutos à excepção de A. e Gurpreet.

A mesa: um acto simples e participado

³⁸ Atribue-se este nome porque os rotis se assemelham, no seu formato, a uma hóstia. O tamanho nada tem a ver porque na realidade corresponde a um prato de sobremesa. Cada roti tem entre 75 a 100 gramas de massa. Apresenta uma espessura razoável.

O acto de pôr a mesa resume-se ao essencial. É a mulher que coloca os alimentos na mesa e leva os pratos ou taças, conforme o conteúdo. Leva o estritamente necessário: dois pratos, um para a família e um para mim. Gurpreet, a criança mais nova, participou no processo e a pedido da mãe foi buscar água a meio da refeição num copo de plástico, de meio litro. Todos foram bebendo directamente do copo.

Abstinência à carne anunciada

J. informou que a partir do dia 15 de Março não comeria mais carne. O peixe, não entra na alimentação desta família, como já foi dito.

Ao ser questionado porque vai deixar de comer carne, diz que é pela religião. Contudo alerta para o facto de que “se houver uma festa, ou visitas eu como mas depois, não como mais”.

MC: - Durante quanto tempo não vai comer carne?

J: - 4 meses, 5 meses.

MC: - E os seus filhos?

J: - Na escola comem, aqui em casa não”

J. é de opinião que em Portugal a carne tem um valor alimentar inferior à que se come na Índia: “ a carne aqui, por exemplo, come-se um frango, e daí a pouco tempo já está com fome. Na Índia. Não”. No seu entendimento, isso acontece porque na Índia no acto do abate, o sangue é retido no próprio animal, ao contrário do que acontece em Portugal.

Preveniu-me para estar atenta porque daqui a alguns meses ele iria estar mais forte, devido ao regime vegetariano que ia iniciar. Quis saber a razão que ele atribuía a esse facto mas não soube responder.

Sábado, 15 de Março de 2008 - 12h00

Elogio à Alu-prontha

Esta visita teve por objectivo conhecer a “comida forte” *alu-prontha* referida já por várias vezes. Come-se normalmente de manhã, ao pequeno-almoço.

Pela primeira vez vi J. ajudar a esposa na cozinha. Confrontei-o este comportamento relacionando-o com a atitude assumida aquando da minha 5ª visita (9 de

Março) em que lhe perguntei se ajudava G. em casa. Estava perante um acto contraditório, que se impunha procurar aclarar. “É para ser mais rápido”, respondeu J..

Esta heterogeneidade de comportamento fez-me reflectir no momento, e remeteu-me para autoreflexividade sobre a situação, auto autoreflexividade que desenvolvo no Diário de Campo.

Foi J. que picou os ingredientes necessários à *alu-prontha*: gengibre, cebola e uma vagem verde de piripiri. Depois abandonou a cozinha e foi ver televisão com os filhos. G. deu continuidade à preparação do almoço.

Mais tarde J. regressou à cozinha para preparar *Tikki*, uma espécie de pastéis feitos com o resto da batata esmagada que sobrou de *alu-pronta*. Apesar do adiantado da hora, J. ainda não tinha tomado o pequeno-almoço.

Alu-prontha: Fazem-se os *rotis* e coloca-se o recheio feito de gengibre, cebola e peiripir entre dois *rotis*. Vai de novo ao lume. Sobraram batatas esmagadas. Serviram para fazer *tikki*, uma espécie de pastéis.

As sobras foram já valorizadas em outras ocasiões.

A mesa: um acto simples, baseado no essencial

O almoço- constituído por *alu-prontha* foi servido na sala. G. pôs a mesa: 3 pratos, (dois para as crianças e um para mim) e 3 tacinhas pequenas, onde verteu 4 iogurtes naturais e o mesmo copo de plástico que vi na última refeição cheio de água. Colocou ainda o frasco do tempero picante (*achar*) que habitualmente está presente na mesa.

G. distribuiu uma *prontha* em cada um dos pratos, uma para mim e outra para cada um dos filhos. Os pais utilizaram um guardanapo em vez de pratos. Dado tratar-se de dois pães recheados de um conteúdo quase sólido, esta refeição prescinde de prato. O iogurte foi comido através dos pedaços de pronta que se vão rasgando e molhando no próprio iogurte. Cada um dos elementos comeu três prontas e eu comi uma.

No final perguntei se os meninos não comiam fruta, ao que o pai respondeu: “agora não. Já estão muito cheios! Daqui a meia hora já comem.

G. acabou por trazer um pires de maçã com casca cortada em pequenas lascas. Cada um de nós comeu 2-3 lascas. Creio ter sido a minha observação relativamente ao facto dos meninos não comerem fruta que induziu o comportamento de G..

Sábado, 29 de Março de 2008- 20h30

A comida aromatizada - um indicador de presença

Toquei a campainha mas ninguém abriu a porta. Estranhei porque havia recebido permissão de J., havia pouco tempo, para presenciar mais uma refeição. Disse que se encontrava no *Pingo Doce*, mas que eu podia ir pois G. estava em casa. Toquei mais duas vezes mas a porta manteve-se fechada. Dentro de casa reinava o silêncio. Cá fora um rasto de aroma a condimentos pairava no ar. O cheiro a caril predominava. Surpreendeu-me, porém, a suavidade desse aroma comparada com os outros dias. Nas anteriores visitas, o cheiro era muito mais intenso. Esta era uma diferença notória.

Face ao inquebrável silêncio intui que a família Singh teria mudado de casa. Telefonei a J. mas o telefone estava desligado. Regressei a casa, algo desapontada, ainda assim confiante que a visita se iria consumir. Já em casa libertei-me da bagagem que transportava: pasta, saco com alguns alimentos e máquina fotográfica e a seguir investi noutra tentativa. Tentei novo contacto telefónico mas sem efeito. Reflecti na hipótese de ir à nova casa, onde já me tinha levado a conhecer o sítio, mas abandonei a ideia. Após cerca de meia hora voltei a ligar. Finalmente J. atendeu. A família tinha mudado de casa (...). Após um curto diálogo de clarificação e alguns pedidos mútuos de desculpa (eu por estar de novo ligar, ele por se ter esquecido de me alertar para a mudança de casa) lá fui...

A ausência do pai por motivos de convivialidade. Interdições

A refeição: continuidade de pratos de origem

As crianças abriram a porta. O pai ainda não estava e a mãe fazia o último *roti*. Gurpreet apressou-se a informar-me: “hoje o jantar é *dall*” e correu para a cozinha para me mostrar o tacho, onde estava cozinhado. A mãe retirou a tampa para que eu pudesse ver e explicou-me como fazia. *Dall* é uma espécie de sopa feita à base de uma espécie de lentilhas, /umas amarelas, outras cor-de-salmão e outras brancas (Capítulo Pratos do país de origem)

Nesta visita presenteei a família com iogurtes, fruta, gelatina, couve e feijão pequeno. Tive algumas dúvidas se o feijão e a gelatina terão sido do agrado da família, pelo menos das crianças. Já sobre os restantes alimentos, principalmente os iogurtes e a

fruta ficou a certeza de ter sido uma dádiva muito bem recebida. Ao mesmo tempo que eu distribuía a fruta pela fruteira, onde ainda havia duas tangeras pequenas, o menino mais novo, ajudava-me a acondicioná-la numa atitude desenvolta e agradada, irradiando dos seus olhos negros estrelas cintilantes repletas de satisfação. Enquanto eu enunciava o nome da fruta em português pedia-lhe que fizesse a correspondência no seu idioma. Devo salientar que este momento constituiu para mim uma enorme dádiva de ternura e gratificação.

O chá, de novo no processo de interação

Apresentaram-me a nova casa. O frigorífico não estava muito funcional.

Ofereci-me para preparar a gelatina uma vez que G. não sabia. Os meninos participaram nesta tarefa. Como sempre ofereceram-me chá.

Como o pai tardou a chegar, G. serviu o jantar às crianças, passava das 21h e 30'. G. ofereceu-me jantar mas com o argumento ter jantado, que era um facto, apenas provei uma colher de sopa de *dall*. Picava acentuadamente! Perguntei a G. se não comia. Quis esperar pelo marido.

A televisão à mesa, sem mesa

A. improvisou uma cadeira e Gurpreet um banco para servirem de mesa. Nesta sala, sala-de-estar onde se encontra a TV, como sempre ligada, não há nenhuma mesa. Mas ao contrário da outra casa, dispõem de uma mesa para refeições na sala de jantar. Perguntei à mãe se os meninos na Índia também faziam as refeições vendo TV, ao que me respondeu afirmativamente. A. comeu dois rotis e Gurpreet, o mais novo, três. A., disse que não estava com muita fome. *Dall* foi servido em duas taças de plástico, pequenas (sobremesa). Molhavam o pão na sopa que era de consistência pastosa e comiam. À semelhança de outras refeições não utilizaram talheres. Logo que terminaram, primeiro Gurpreet e depois A., disseram que iam dormir. Seriam cerca das 22 horas.

Nesse instante o pai chegou. Vinha acompanhado de um amigo. Depois de me cumprimentar informou-me. Estive numa festa. Era só para homens!

- Como no outro dia? Disse eu.

- Sim.

G. trocou algumas palavras com o marido. Não percebi o que disseram mas ela manifestava-se visivelmente aborrecida. Era fácil adivinhar porquê. Intronetidamente, e dirigindo-me a J. acentuei o facto de G. estar aborrecida com ele...

- Eu sei. Já pedi desculpa por chegar tarde!

J. não jantou (...)

Rotura com a abstinência de carne em actos de convivialidade

“Já comi! Comi cabra.” Lembrei-lhe o facto de me ter alertado há aproximadamente um mês que ia abster-se de consumir carne a partir do dia 15 de Março. Só depois de proferir este comentário me recordei que, J. tinha salvaguardado situações de excepção na implementação do novo regime. De facto, deixou então a ideia que no caso de uma festa, essa opção podia ser transgredida. Afinal tinha havido festa?! Mas já não comentei este pensamento.

Imposição de regras de conduta

Reagiu à minha observação com alguma surpresa, e prestava-se para falar quando A., já de pé, aprontando-se para ir dormir, interveio, dizendo: “ele já bebeu muito e agora não se lembra”. J. não reagiu, parecendo não valorizar as palavras do filho. Mas, a conversa não ficou por ali e o pior anunciou-se.

Em oposição à aparente neutralidade manifestada por J., face à resposta de A. relativamente à minha observação reagiu, o amigo. E reagiu tão negativamente, que o ambiente passou a ficar deveras carregado! Revelando-se profundamente zangado, o amigo de J. insurgiu-se com A. e, impondo-se a toda a família, lembrou afincadamente normas de conduta. Elevou o tom de voz, abriu bem os olhos para A. e com ar altivo e voz acutilante perguntou em tom furioso:

- Mas, quem é o pai? Tu ou ele?

- Quem é o pai? Tu ou ele? Unh? Vá diz! Repetiu uma série de vezes estas perguntas e continuou a repreensão, que passados escassos minutos passei a não perceber uma só palavra por ter adoptado o seu idioma (...).

A. abandonou o ar amistoso e sorridente, com que se tinha pronunciado e numa atitude séria, algo envergonhada mas não atemorizada, hasteou-se em si e não mais abriu a boca. Em posição erecta e estática, agarrou-se ao chão e enfrentou o amigo do pai com

o olhar odioso de uma criança humilhada. A., depois de ouvir toda a repreensão e sem proferir mais nenhuma palavra, abandonou a sala discretamente e foi-se deitar.

Penso que A. percebeu bem que terá ido longe demais no juízo que ousou fazer sobre o pai. Penso também que A. terá ficado confuso relativamente a determinadas normas impostas no âmbito da alimentação. Creio ainda que terá ficado com a sensação de que uma verdade pode custar humilhação. De tudo isto retenho para mim, algumas convicções: 1- A. crescerá certamente com a noção de que há coisas más que os adultos sempre podem fazer; 2- A. crescerá com a certeza de que não pode ultrapassar certos limites porque no seio da sua família o pai desempenhará a função máxima. 3- A., aprenderá talvez, que todo o ser humano é imperfeito, e que perante as imperfeições os filhos nunca devem apontar o dedo aos seus pais.

(...) Reconheço que hoje fui responsável por destabilizar a harmonia, desencadeando conflito naquela família. Por isso, tentei apaziguar os ânimos de forma a restabelecer a relação entre os elementos. (...)

O animal vivo - uma via para avaliar a certificação de qualidade

Falámos da nova casa e depois voltámos à alimentação. Sobre este tema foi acentuada informação que já havia sido divulgada. J. reforçou a questão de, na Índia, uma cabra, um frango, se comprarem vivos e os benefícios que isso traz à qualidade da carne. Reforçou também a diferença no que se refere ao abate das espécies animais, salientando mais uma vez a importância da retenção do sangue no animal “não deixando sair o sangue do animal, a carne é melhor e que isso torna a carne mais forte. Por isso lá não precisam de comer tanta carne”!

Domingo, 06 de Abril de 2008 - 20h30

A refeição: predomínio de pratos de origem; o pão, o conduto e a ausência de talheres; as sobras

A porta de entrada dá directamente para a sala-de-estar. Aí encontrava-se, de novo, o irmão, o mesmo que tem estado presente em anteriores visitas, e outro homem. Posteriormente vim a saber que era amigo, mas não o mesmo que impôs regras a Gurpreet, na última visita. Após os cumprimentos, segui para a cozinha, divisão contígua à sala-de-estar, onde se encontrava G.. Trazia o pão. Com a massa na mão, pronta a

colocar na tawa, para ser cozida olhou na minha direcção e esboçou um sorriso. Dirigiu-se para mim e cumprimentou-me. Ao lado encontrava-se uma pilha de rotis, prontos a comer. As crianças, essas avistei-as da cozinha que tem acesso directo à sala-de-jantar. Era aí que Gurpreet e A. se encontravam. Comiam frango à mão e estavam sentados à mesa. Pela primeira vez vi as crianças sentadas à mesa. Também nunca vi os restantes membros (...)

Mais tarde vim a saber que o frango tinha sido o almoço de toda a família. As sobras constituem agora a refeição dos meninos. Na fruteira havia um resto de fruta que eu levava na visita anterior. Reconheci a fruta, porque o formato fugia àquelas que normalmente se compram no hiper-mercado. Não obedeciam a um formato único isto é, estandardizado.

Depois de cumprimentar as crianças e estabelecer com elas diálogo baseado na constituição do seu jantar que estava no fim, retirei as duas molduras que levava. Numa estavam os dois irmãos abraçados, na outra estava eu com Gurpreet, o irmão mais novo. Riram-se, saltaram das cadeiras e apressaram-se a mostrar à mãe. G. reagiu manifestando um sorriso afável de uma mãe que se encanta ao ver os filhos. Inclinando ligeiramente a cabeça para um dos lados disse: obrigada! A mãe chamou em voz alta J. e falou indiano. Suponho que para comunicar a lembrança. Manifestou-se enternecida comigo. Foi neste dia que fez questão de me oferecer um adorno seu, para selar a nossa amizade, como explico nas

Chegou o momento de trazer à conversa o meu tema de interesse.... Perguntei se o resto da família já tinha jantado. Ainda não! Respondeu Gurpreet, o filho mais novo.

(...)

O jantar era *chito sola*, quer dizer grão branco. G. destapou o tacho para que eu visse.

Como se faz? - Perguntei.

A.- É como *dall*. Igual a *dall*

Na verdade o aspecto era semelhante a *dall* mas talvez um pouco mais consistente.

G. trouxe todos os rotis, tal como se apresentavam na bacia de plástico. Serviu num prato de sopa, precisamente o equivalente a uma porção. Todos comeram da mesma forma como comem *dall e alho goubi*. Os meninos voltaram a comer. Foi neste

momento que me certifiquei de que terão comido as sobras do almoço, sem esperarem pelo resto jantar com os seus pais. A presença de outros elementos pode ter levado a mãe a servir-lhes as sobras do almoço.

G. já começou a trabalhar no mesmo local do marido. Agora transporta o almoço para ambos. No dia seguinte era dia de trabalho e as marmitas já estavam limpas à espera de serem cheias com *sabedi*, a refeição prevista.

Observei a gelatina que estava feita no frigorífico e pouca quantidade faltava. Fiz referência ao facto. G. e as crianças não se inibiram de dizer que não gostaram. Apreciei a sinceridade manifestada e abracei os meninos.

Sábado, 04 de Outubro de 2008

A refeição: predomínio de pratos de origem e introdução de novas práticas

Passaram quase onze meses desde a data em que iniciei as visitas a esta família. A comida continua a ser predominantemente indiana. Mas G. já aprendeu a fazer sopa de feijão e canja à moda portuguesa. Todos gostam. Quando faz esta sopa, a refeição restringe-se apenas a este prato. Para o jantar G. fez *Bhindy Tori* (ovos mexidos). Já descritos anteriormente. Esclareci certos aspectos que não tinham ficado muito claros em observações e entrevistas anteriores. Por exemplo sobre a forma de fazer *Pinim* e a sua utilização. Foi reforçada a ideia de que é utilizado como suplemento nutricional e para as dores, qualquer que seja o tipo de dores presente. Neste momento não têm em casa. O que havia já foi consumido.

Também o chá de *ajavan* (em português ajoen) tem uma função terapêutica, sendo utilizado para “dores de barriga”.

2. A ALIMENTAÇÃO NA COMUNIDADE UCRANIANA

Sábado, 24 de Novembro de 2007

Pôr a mesa

Particpei em duas refeições com esta comunidade, constituída por crianças em idade escolar, com idades entre 10-16 anos, e duas funcionárias, como já havia referido na Parte II - Questões Metodológicas. A primeira refeição aconteceu aquando da minha primeira visita à Associação (...). A mesa estava disposta normalmente, isto é, segundo as normas que regem os ocidentais: prato raso, um garfo, uma faca e uma colher de sobremesa, guardanapos e copos. Não havia prato de sopa.

Ausência de sopa: uma opção justificada

A ausência da sopa parece baseada no facto de retirar importância ao segundo prato. Esta leitura pode ser feita pelas palavras obtidas para justificar a ausência da sopa “Quando dávamos sopa, deixavam o segundo, então, deixámos de dar sopa” (V1). Confirmei ao longo das minhas presenças que a sopa, de facto, nunca fez parte das refeições.

Sumos artificiais

Distribuídos pela mesa estavam também embalagens de sumos artificiais açucarados.

Prato trivial

O prato era constituído por febra acompanhada de massa. Não se diferenciava dos nossos no sabor.

Salada - diversidade e alguma diferença

A salada era diferente fundamentalmente nos legumes que caracterizam a sua base. Enquanto a maioria das saladas que acompanham os nossos pratos incluem fundamentalmente tomate, cortados normalmente em meia-lua ou às rodela, alface repenicada ou cortada miudinha e em alguns casos cenoura ralada, aquela tinha por base couve de repolho branca, ou couve de coração. Os restantes legumes, pimento vermelho,

pepino e tomate, conferiam diversificação à salada, conforme se incluía mais de uns ou de outros. Todos estes legumes eram cortados em pequenos pedaços. A cebola está presente, à semelhança da salada portuguesa

Prato trivial

Finais de Novembro de 2007. Estavam em ensaios de Natal e por isso não havia tempo para se dedicarem muito à cozinha, disse Valentina Atomonchyk (V1). Nesse dia o almoço era carne picada, acompanhada com puré de batata.

Salada - diversidade e alguma diferença

A salada mantinha-se semelhante à anterior, variando apenas na combinação dos legumes: A couve de repolho está sempre presente, alternando com cenoura, pepino, tomate, pimento, cebola. Normalmente quatro espécies de legumes e por vezes maçã. Temperam com sal, óleo, vinagre ou sumo de limão. Salientar que a única gordura utilizada é o óleo.

Sábado, 9 de Fevereiro de 2008

A mesma salada. Couve de coração, picada, pimento vermelho, cebola e tomate. “Por vezes nesta salada também colocamos massa. Nós os adultos em vez de temperar com óleo muitas vezes temperamos com maionese, mas como aqui temos crianças evitamos” (V1).

Prato trivial

O segundo prato: panados de febra de porco com massa aos lacinhos. Foram preparados com sal e pimenta e fritos em óleo. A diferença dos panados da cozinha ucraniana, segundo as informantes, é que são passados por farinha e ovo. “Nós não fazemos vidbuna³⁹ com pão ralado”. Salientaram a necessidade de recorrer a comidas rápidas e pouco elaboradas, para economizar tempo a favor da realização actividades pedagógicas e recreativas com as crianças.

Almoçámos. Todos os pratos são servidos de igual forma e com as mesmas quantidades de comida, inclusive os das crianças. As mesmas porções de panados (dois

³⁹ Vidbuna: lê-se em português videbena e significa panados.

para cada), a mesma porção de massa e a mesma porção de salgada. Muitas das crianças deixaram mais de metade. “Estiveram a comer há pouco tempo e agora não têm fome!” (V1). No final da refeição um dos meninos benzeu-se antes de se levantar da mesa, gesto que tem repetido desde o primeiro dia.

Falámos da festa de Natal. Segundo as informantes, confeccionaram comida ucraniana e comida portuguesa. (...).

Elogio a pratos do país de origem

Indaguei sobre os pratos do país de origem que mantinham, aqui, em suas casas.

Valentina Yushchy fez questão de dizer com orgulho, que a canja é muito diferente. “A nossa é melhor! Eu não gosto da canja portuguesa”.

- Perguntei: Por que não gosta da nossa canja?

A dimensão simbólica do alimento

V1 - “Porque não se põem os fígados, coração e aquelas partes com sangue. A nossa é limpa! E acentuou a palavra limpa, para sublinhar a sua clara rejeição pela canja portuguesa. Mais adiante, quando V1 me ensinou o modo de confeccionar a canja à moda da Ucrânia, foi bem explícita quanto à importância de rejeitar as partes que eles consideram maculadas. Leia-se: relativamente à canja - “retiram-se aquelas coisas, coração, fígado, tudo... para não ficar sujo, para não ficar porcaria. Nós não gostamos daquilo escuro”(V1).

A opinião pejorativa acerca da canja portuguesa é aqui relacionada com a presença de órgãos e porções de carne que, devido à maior quantidade de sangue presente nessas partes, ensanguentam a água. Esses vestígios de sangue no prato são percebidos como um elemento sujo, que enoja, logo repudiado. Mas o repúdio pela presença de sangue no alimento não acontece apenas na canja. Foi igualmente observado quando na descrição da sopa *Borches*, que inclui carne.

“Tem de se lavar a carne por várias águas para não ficar com sangue, para que fique limpinha” (V1). Face à pergunta, “Porque não gosta de carne com sangue?” obteve-se a seguinte resposta: Porque é sujo! E se ficar com espuma, nós tiramos a espuma toda até ficar limpinha. Mais uma vez ficou claro o repúdio pelo sangue nos alimentos.

Estas afirmações remetem-nos para a necessidade de se capturarem as representações e as simbologias presentes nas concepções, nas racionalidades dos indivíduos sobre um determinado alimento. Só deste modo podemos tornar um inteligível um determinado comportamento alimentar.

Em jeito de síntese. Pelo que foi observado, é possível identificar alguma similitude com a cozinha portuguesa e em simultâneo verificar também alteridade relativamente ao tipo de alimentos e à forma de os confeccionar.

À luz dos discursos atrás registados, permito-me afirmar que a obtenção de uma canja de qualidade, só é possível, se o comensal não visualizar vestígios de sangue no prato. Esta concepção está intimamente ligada à representação mental que a pessoa tem sobre certos constituintes alimentares, à dimensão simbólica desses constituintes, dimensões que nesta entrevistada emergem de forma marcada. Este tópico será desenvolvido e entrelaçado com outras informações que resultaram de outros imigrantes, num ponto constituído para o efeito, que trata apenas do alimento como representação simbólica.

Almocei com o grupo. Do que mais gostei foi da salada.

Valentina 2 diz que a couve crua é muito boa para o estômago.

Ela tem alguma razão, já que, e recorde-se os benefícios da couve é uma excelente fonte de beta-caroteno e vitamina C e E e boa fonte de ácido fólico, cálcio, ferro e potássio. Contém bioflavonóides e outras substâncias que protegem contra o cancro. Além disso, a couve contém mais ferro e cálcio que quase qualquer outra verdura; o seu alto teor de vitamina C aumenta a capacidade de absorção daqueles minerais pelo organismo. Servir couve com molho de limão ou com outras frutas cítricas na mesma refeição acelera a absorção de ferro e cálcio.

Outro prato referido foi *Varénika* (Capítulo - Pratos do país de origem). A descrição deste prato coincide com a apresentada por uma das minhas entrevistadas com a variante de V1 adicionar requeijão. Foi ainda salientada por V1 a diferença entre a forma de confeccionar a sopa ucraniana e a portuguesa (Pratos do país de origem)

Sábado, 8 de Março de 2008

Dia 8 de Março foi o encontro entre crianças ucranianas residentes em Águeda e Castelo Branco. Esperavam-se, entre crianças e adultos, cerca de 40 pessoas. Cheguei à Associação cerca das 11h e Valentina 1 e 2 procediam aos últimos ensaios das crianças para que na festa tudo corresse bem. Entrei pela porta que dá acesso ao salão onde os “artistas” se encontravam a ensaiar com as professoras. Presente estava também a Coordenadora da Associação.

A dimensão simbólica do alimento e a morte

Quando alguém morre na casa de uma família, esse acontecimento não menospreza o alimento, não se aligeiram as refeições. Pelo contrário, porque se reúnem muitos familiares em casa da família enlutada, mantém-se e promove-se a alimentação como um processo organizado e inteiramente vivido que implica adequar pessoas exteriores à casa enlutada, cozinheiro ou substituto e ajudantes, destinadas a assegurar as refeições a todos os familiares presentes nesse dia. “Lá, a pessoa morta fica em casa. O meu pai esteve dois dias em casa morto. Fiz dois jantares para 30 a 40 pessoas, com 5 ou 7 pratos.”

MC: - Porquê 5 ou 7 pratos?

E: - Não sei. É tradição!

Segundo Valentina 2 este ritual repete-se ao 9º ao 40º dias, aos dois meses e passado um ano. No último almoço do meu pai estavam 60 pessoas.

MC: - Se aqui acontecesse uma fatalidade continuavam com essa tradição?

E: - Não.

Mais adiante Valentina 2 salientou que os hábitos alimentares em Portugal foram abreviados pela força das circunstâncias em que se encontra. O facto de ser imigrante adopta uma alimentação mais prática de forma a ter tempo para o marido. Comida de confecção rápida, feita em maior quantidade do que a necessária para uma só refeição e utilização de micro-ondas.

A refeição: prato do país de origem

Valentina 3, a mulher que se voluntariou para cozinhar, já dava andamento ao processo. Feitas as apresentações, a minha primeira pergunta foi saber o nome do prato que estava a ser confeccionado. *Ragout* foi a resposta de Valentina 3.

Mais tarde Valentina 2 fez um paralelismo entre este prato ucraniano, *Ragout* e a nossa *Jardineira*. Na verdade como se pode constatar no capítulo VII, ponto 1. (Importação de alimentos e de práticas gastronómicas do país de origem pratos do país de origem), existe uma grande semelhança nos ingredientes e na forma de os cozinhar.

3. ASPECTOS SIGNIFICATIVOS NAS VISITAS ÀS FAMÍLIAS

Domingo, 2 de Dezembro de 2007

Marcação da minha primeira entrevista

O telefone chama. Do outro lado atende J., o único elemento da família que sabe falar português. Identifiquei-me. Para além do nome fiz referência ao local onde nos havíamos encontrado pela primeira vez e avancei com o tema da alimentação para facilitar o meu reconhecimento. Quando perguntei se podíamos então marcar o nosso encontro para dar lugar à entrevista, J. responde simpaticamente: “pode ser, mas mais logo. Estamos no modelo...” Num curto diálogo acertámos para as 19,30’. Informei que estacionaria no largo da estação, e seria desse local que voltaria a telefonar. Sobre a hora sugerida para a minha visita, pensei: uma hora bem simpática, para mim!...

O meu primeiro encontro com a família, em casa

Às 19 horas lá estava eu a estacionar no largo da estação, local que havia sido referenciado pelo Sr. J. para melhor encontrar a sua casa.

Saí do carro, dei dois passos e liguei. Estava eu atenta a uma possível resposta que havia de chegar do outro lado da linha, quando até mim chegaram gritos oriundos do alto de um prédio, situado no outro lado da estrada. Ergui os olhos no sentido do som, e vi três ou quatro pessoas (não consegui precisar) na varanda de um dos andares desse prédio. Duas delas destacavam-se por um constante agitar de braços, dando o alerta de que era de facto ali a morada da família. Dirigi-me ao prédio, mas agora a dificuldade era a localização do andar. A família abandonou a varanda e recolheu-se, eu não fixei o andar e porta do prédio mantinha-se fechada. Aguardei curtos minutos, passados os quais surgem duas crianças de pompons no alto da cabeça, a abrirem a porta. São com certeza as filhas da família, supus. Senti alguma satisfação porque tudo parecia estar a dar certo para que eu pudesse concretizar a minha entrevista. As crianças tinham um ar dócil, simpático. Acompanhei-as e já dentro de casa, constatei que a minha conjectura relativamente ao género das crianças era errada. De facto, tratava-se de dois meninos e não meninas, como havia suposto pelo seu penteado.

À saída do elevador logo pude ver o Sr. J. com a esposa à sua retaguarda. Aproximei-me, cumprimentei os dois com um aperto de mão, e, de seguida entrei na casa da família Singh. O intenso aroma a caril que dominava o ar ainda no hall das escadas, ficou mais acentuado quando entrei em casa da família.

Evidenciou-se neste primeiro contacto um ambiente afável por parte de toda a família marcado por receptividade e gestos de gentileza. Constatei que era intenção da família revelar-me a constituição do jantar e a forma de confeccioná-lo. O imaginário que construí acerca daquela visita não passou disso mesmo. Pensei não sair de uma qualquer sala-de-estar, e ia mentalizada para obter apenas algumas respostas a perguntas do meu guião, mas a minha presença na casa ultrapassou muito as minhas expectativas no que se refere à informação que obtive. Acresce ainda o facto de a família Singh ter feito questão que eu jantasse com eles e assistisse preparação da refeição.

Sábado, 8 de Dezembro de 2007

A recusa de ser investigado: uma possibilidade

Liguei para marcar nova visita mas o telefone foi-me desligado. Silenciei-me e fiquei a pensar que a família terá decidido não me querer mais vezes em sua casa. Era de todo um direito seu, e que poderia eu fazer? Tentar outra família, foi então uma hipótese a considerar.

O encontro inesperado com a família na rua - luz que se acende

Quarta-feira, 12 de Dezembro de 2007

Marquei a segunda visita à casa da família Singh. No fim-de-semana passado receei a possibilidade de não poder continuar a estudar esta família.

Quis o destino que poucos dias depois o casal se cruzasse comigo na rua; embora eles tivessem tido a oportunidade de me ignorar, tal não aconteceu. Cumprimentámo-nos e eu aproveitei o momento para explicar que o meu trabalho ainda estava no início, e que ainda precisava de “saber” mais coisas sobre a alimentação indiana (...). Reagiram gentilmente, e J. pediu-me desculpa pelo facto da última vez que o contactei não poder falar comigo (falta de bateria...). Demonstrou de novo receptividade (...) O Sr. J. sugeriu que fosse a sua casa no fim-de-semana que se aproximava.

Sábado, 15 de Dezembro de 2007

Preparativos da visita

Há pouco, estabeleci contacto para marcar a hora da minha visita - 18,30 -19h.

Vou levar o trabalho da minha tese de mestrado para lhes mostrar melhor o que pretendo fazer. Copiei esta ideia de Ribeiro (2003).

Hoje, para além do gravador levo também máquina fotográfica. Estou indecisa em trocar de roupa pois não me convém impregnar a que tenho com o cheiro a fritos, nem me apetece vir perfumada com a fragrância do caril, caso venha ter a oportunidade de assistir à confecção do jantar.

Segunda-feira, 31 de Dezembro de 2007

A marcação das visitas: que importância?

Véspera de passagem de ano. A ideia de que esta data podia constituir uma boa oportunidade para conhecer a maneira como a família Singh orienta as suas práticas alimentares nesta época festiva, ganhava relevo, relativamente aos convites que me haviam sido formulados. A franca permissão que obtive do Sr. J. para ir a sua casa sempre que quisesse, colocou-me de tal forma à-vontade, que esta noite decidi não sinalizar a minha presença. Fi-lo intencionalmente. Deste modo não restariam dúvidas sobre o carácter genuíno, natural e autêntico sobre a refeição que iria encontrar.

Decidi que não iria de “mãos a abanar”. Uma forma de manter a simpatia da família e promover a inter-acção, dando a conhecer alimentos tradicionais do meu país alusivos a esta época. Assim, cerca das 18h,30’ fui comprar bolo-rei e filhós e segui destino ao apartamento da “minha família”. Durante o percurso fui reflectindo nas agruras de um pesquisador no terreno, e não só!

Vestida da forma prática e calçado confortável, lá fui andando com a pasta numa das mãos, o saco do bolo-rei e das filhós na outra e toda eu bem protegida contra a temperatura própria da época. O frio, sentia-o apenas no nariz porque as mãos estavam protegidas com luvas, a cabeça e parte do rosto tapados com um grande cachecol que só o nariz deixava a descoberto e o tronco igualmente protegido com a minha canadiana de surrobeco.

O meu pensamento dividia-se entre diferentes cenários e um desses pensamentos criava-me um particular receio. É que, apesar da família ter manifestado sempre receptividade em todos os contactos desenvolvidos até ao momento, e disponível para futuras visitas, receava agora que a minha presença produzisse um impacto negativo na família por não ter obedecido a uma prévia marcação. Então questionava-me: Serei bem recebida? Serei vista como uma intrusa - inoportuna e incómoda?! Irei eu a gerar uma situação desconfortável para a família? A verificar-se algum destes sentimentos, uma das consequências era, provavelmente, minimizar ou mesmo destruir a relação de confiança até aí conquistada. Esta possibilidade gerava em mim alguma insegurança!

Num instante, as hipóteses de resposta àquelas perguntas converteram-se noutra tipo de incerteza. Encontrar a casa vazia. A acontecer, todas estas questões se esvaíam dando lugar ao desalento por ter desencadeado uma actividade infrutífera.

Curioso, o facto de eu pressupor que a família havia de estar lá naquele dia, à minha espera! Confesso que a hipótese contrária ainda me ocorreu. Contudo a minha vontade de transformar a noite de Ano-Novo, numa noite de pesquisa para a minha tese sobrepôs-se a todas as conjecturas. Por isso decidi arriscar e varri os pensamentos negativos da minha cabeça.

Eis senão quando, ao avistar o apartamento não vi sinal de luz em casa da família Singh. É de notar, que a vida na casa desta família era percebida, desde logo na rua, na medida em que a sala de estar e a cozinha tinham vista para a estrada. O facto daqueles espaços se manterem às escuras era significativo! Sugeria algo... Tomei bem consciência disso. Toco a campainha mas ninguém responde. Para confirmar o que naquele momento era quase uma certeza, pressionei a campainha de um vizinho e pedi que me abrissem a porta. Que vida esta?!... Acho que não vou mesmo ter sorte! Pensei, enquanto subia no elevador. Ainda toquei a campainha, junto à porta do apartamento, mas, dessa noite, sobre as práticas alimentares da família Singh apenas trouxe o aroma a caril que sempre identifiquei, no hall da casa. Porém, notei que esse aroma se sentia com muito menor intensidade (Soube na visita seguinte que tinham mudado de casa havia três dias. Ainda liguei mas apenas com o intuito de desejar Feliz Ano Novo. O telefone estava desligado...

Domingo, 06 de Abril de 2008 - 20h30

Visita surpresa bem-sucedida

Final de tarde. Aproxima-se a hora de jantar. Ir a casa da família passou a constituir, um prazer. Hoje decidi ir, de novo, sem aviso prévio. Senti à-vontade suficiente para o fazer. Tenho duas fotos emolduradas com os meninos para oferecer à família e imagino que todos ficarão satisfeitos quando virem as crianças eternizadas, até que o tempo as perdure, em cima de um móvel!

Perante o meu toque de campainha, J. veio abrir a porta. Face à minha presença, na sua expressão facial transpareceu alguma surpresa que foi tão instantânea como natural. Retribuiu gentilmente as minhas palavras de saudação. Ao meu pedido desculpa por não ter avisado, respondeu com um sorriso ao mesmo tempo que abria mais a porta para que eu pudesse entrar, e verbalizou a sua hospitalidade com as seguintes palavras: “não há nenhum problema, pode entrar!”

Dúvidas receios e especulações

É lá, na casa da família, que à hora do jantar posso ir buscar elementos adicionais ou surpreender-me com dados novos que podem ser igualmente importantes para enriquecer o meu estudo.

Sei que outros espaços poderiam ser valiosos para obter informação interessante, de forma a acrescentar ou eventualmente contrariar os dados que obtive até ao momento. Por exemplo presenciar o comportamento alimentar desta família em situação de festa. Porém já percebi, quando fui preterida numa ocasião, pela minha condição de género, que tal não iria ser fácil. Já pensei sugerir ao Sr. J. que me avise quando se verificar uma festa em que a mulher pode estar presente, mas tenho algum receio que isso possa não ser bem interpretado. Não coloco, no entanto, de parte esta ideia.

4. EVOLUÇÃO DO PROCESSO DE INCLUSÃO

Domingo, 06 de Abril de 2008

Do receio ao desejo

Final de tarde domingo. Reflicto precisamente na diferença entre a forma como me sentia nas primeiras visitas (que começaram em Novembro) e as que realizo actualmente. Nas primeiras, para além de não me sentir muito à-vontade, receava não ser desejada, e, mais que isso, receava ser sentida como um elemento intruso à família. À medida que o tempo passa, começo a sentir-me mais confortável e a fazer parte do cenário familiar. Atrevo-me mesmo a dizer que ir a casa da família Singh parece constituir um desejo, e, quase me atrevo a considerar, uma actividade viciante.

Do estatuto de “visita” à familiaridade: selar uma amizade

G. tinha mudado os brincos, que são sempre muito vistosos. Fiz-lhe alusão à mudança, o que a levou a mostrar-me muitos dos seus adornos. Elogiei-os, pois na verdade a ela ficavam-lhe bem. No seio desse entretenimento G. quis ver-me composta com adornos seus. Começou por me tirar as argolas e de seguida colocou-me um brinco seu, e depois o outro. Pediu a A. um espelho para que eu me pudesse ver. Olhei-me ao espelho. Confesso que não eram muito do meu gosto. Quando me preparava para os tirar, G. manifestou por gesto as seguintes palavras: “são para si, quero oferecer-te estes brincos!”

- G., ficar com os brincos não!.. Disse.

- São bonitos, mas ficam muito bem à G. e eu não vou usar muito.

Depois seguiu-se a prova de uma gargantilha. A toda a força queria que eu aceitasse uma delas. Prometi pedir-lhe uma emprestada quando tivesse uma festa. À conta do prometido deixou-me tirar a gargantilha.

Depois, tentou e consegui introduzir-me uma pulseira que de facto combinava bem com o meu anel. Selecionou-a entre as muitas que guardava numa caixa. Era, tal como os brincos e a restante bijutaria, deveras vistosa. Mas eu, tal como os restantes adereços, sabia que não a iria usar. Depois como justificaria aparecer sem exhibir a pulseira que me tinha sido presenteada com tanto carinho?! Na sequência destes pensamentos fiz o gesto para retirar.

Quando tentava libertar-me da pulseira, G. disse: “Amiga”! Pronunciou esta palavra com voz doce, mas em tom mais elevado, a rasar autoridade; em jeito de emitir uma ordem, em prol de um favor que lhe prestava. Quase a implorar que eu ficasse com algo que era dela. Algo que selasse a nossa amizade.

Saliento aqueles momentos pelos sentimentos de amizade, de carinho que ali foram expressos. Mas também neles reconheço ter sentido algum embaraço enquanto não encontrei a melhor saída para a situação.

Percebi bem o desapontamento que iria causar a G. se continuasse a recusar um presente seu, de cariz tão pessoal.

Com tantos adereços no meu regaço e no de G. ainda me atrevi a perguntar se não tinha uma pulseira mais fininha. A mãe deu ordens para que o filho mais novo fosse buscar outra caixa. Provavelmente aquela caixa que não considerou mostrar por conter adereços mais vulgares, por serem menos valiosos, menos bonitos para G.. Nessa caixa estava um conjunto de dez pulseiras, tipo as sete escravas. Havia de várias cores. Pediu para que escolhesse uma. Escolhi uma cor-de-laranja! G. ficou radiante.

Sinto que G. gosta de mim e que agora está mais à-vontade comigo. Se dantes me olhava com alguma apreensão hoje o seu olhar é confiante e revela uma profunda doçura e extrema confiança.

G., que me desculpe a contrariedade que fui opondo aos seus sentimentos tão generosos. Senti que cada rejeição minha provocou algum desapontamento em G., mas penso que consegui encontrar uma solução harmoniosa e honesta para a nossa situação.

5. DE ENTREVISTADOS À INTERACÇÃO

O investigador visto como um ganho para o investigado

Confesso que estranhei a elevada receptividade demonstrada desde o primeiro dia pela família Singh. Note-se que na primeira visita à família o Sr. J. trouxe a lume o facto da esposa estar desempregada verbalizando a necessidade de ver essa situação atendida. Fiquei a saber o vencimento de J., que não chega a 500 euros e tem que colmatar as necessidades de quatro pessoas: do casal e dos dois filhos. Fez-me também saber que a mulher gostava de trabalhar com idosos. Embora o meu papel nesta família, não vise, resolver problemas aos elementos do agregado familiar, não pude alhear-me à informação que me ia sendo revelada. A minha atenção face aos sentimentos expressados caiu bem na família. Mais. Senti que foram criadas algumas expectativas positivas em relação a mim. Mas, também, essas expectativas podiam contribuir para a família admitir de bom grado uma estranha na sua casa.

Troca e dádiva

No processo de investigação o entrevistado insere-se no nosso quotidiano tal como quando se conhece alguém e esse alguém transita para o nosso ciclo de conhecimentos. O entrevistado pode ficar no simples papel de conhecido, ou transitar para o nosso dia-a-dia integrando-se em alguns aspectos da vida do investigador.

A família Singh passou a surgir no meu pensamento por motivos alheios à investigação. Por exemplo, facto de ter ficado a saber que precisavam de se deslocar a pé para ir de sua casa a locais situados na periferia da cidade, foi motivo para lhes disponibilizar a minha viatura. Outros exemplos. Na minha lista compras de hipermercado, por vezes constava algo para poder presentear a família aquando da minha visita. As carências materiais da família passaram a constar também na minha lista de preocupações, e levaram-me a solicitar alguns pedidos de ajuda para ajudar a colmatar tais necessidades.

Desencadeou-se a tendência para ajudar a família, e concretizando-se de algum modo o processo de troca e de dádiva inerente à relação humana. Segui-se pois um percurso à semelhança do que foi descrito por Bourdieu (2003: 700). “(...) a maior parte das pesquisas publicadas representam (...) um momento privilegiado em uma longa série

de trocas, e não têm nada em comum com os encontros pontuais, arbitrários e ocasionais, das pesquisas realizadas às pressas por pesquisadores desprovidos de toda a competência específica.”

A descoberta do conhecimento pelo investigado

Disse eu numa das partes do meu diário de campo que fazer pensar a pessoa é o modo que o investigador tem de aprofundar os dados para compreender o alcance das suas palavras, na busca do conhecimento. Esse papel foi assumido no presente estudo e resultou um ganho para mim. Mas nas entrevistas que realizei verificou-se também uma mais-valia para os investigados por duas vias: por mim e por eles.

Por mim, porque da interacção estabelecida nas entrevistas surgiam por parte dos entrevistados, também questões no âmbito da alimentação, às quais me sentia no dever de responder, e neste caso assumia o papel de enfermeira, contribuindo para acrescentar conhecimento ao investigado.

Por eles, porque à semelhança de Romy, através da actividade introspectiva a que os submetia, racionalizavam as suas práticas e ao tornarem consciente o seu inconsciente leva-os à descoberta do conhecimento por si mesmo. Leia-se: “Isso que me está a perguntar é interessante, mas acho que nunca tinha pensado nisso, pelo menos assim”. Foi o caso de Romy, quando a questioneei “O que é para si alimentar-se bem?(...)” Na verdade, fala-se muito em alimentar bem, que faz bem à saúde, que evita doenças o sal a mais que provoca tensão alta (...) mas acho que na prática nós temos é tudo à frente para nos alimentarmos mal!” (...) E depois, nós os romenos também nos habituamos a certas comidas com muitos molhos à base de natas e comida muito saborosa. Se calhar isso não é alimentar bem”. Estes discursos e outros semelhantes, despoletava no investigado o emergir de um novo conhecimento, que resultava da nossa interacção.

Troca de favores: um processo inevitável na relação humana e também do investigador.

Do contacto estabelecido, com o objectivo de marcar nova visita, obtive imediato consentimento. Nunca o Sr. J., me disse “pode vir agora”. Normalmente marcava para o domingo e hoje, sendo sábado, não esperava que me dissesse que podia ir assim tão de repente. Mais ainda bem. O Sr. J. manifestou vontade de falar comigo. Adiantou que

queria mudar de casa, que encontrou uma mais barata, o que, para mim, não constituiu novidade. Paga actualmente uma renda de 350 Euros o que para um vencimento de 500 Euros é quase insustentável!

(...)

Numa das anteriores visitas a família revelou-se entusiasmada ao pensar na hipótese de alugar uma casa de renda mais económica. Porém havia um senão. O seu estatuto de imigrantes constituía uma restrição para o proprietário, que recusava formalizar o aluguer, sem obter segurança. Numa primeira abordagem em que me foi exposta a situação, essa segurança foi traduzida por J., na necessidade de conseguir uma pessoa de nacionalidade portuguesa, que testemunhasse cedendo boas referências sobre a sua família. Foi isto que entendi sobre a situação. Pediram então para que eu telefonasse facultando-me um número no sentido de ajudar a ultrapassar o problema sentido pela família. Envolvida na situação e pensando ingenuamente que se trataria apenas de verbalizar características positivas sobre a família, anuí de imediato e sem mais perguntas a tal pedido.

Logo que me surgiu uma oportunidade marquei o número indicado. Depois de atender percebi que uma imobiliária estava a mediar o negócio do aluguer da casa.

Percebi também nesse telefonema que não se tratava apenas de facultar verbalmente boas referências, de conceder um testemunho oral a favor da família Singh. A exigência ia mais além. Tratava-se sim, de alguém assumir por escrito, a responsabilidade financeira do pagamento do aluguer da casa, caso se verificasse incumprimento por parte dos inquilinos. Em duas palavras, a isto chama-se ser-se fiador. Bom, aqui, verifiquei que a “coisa” era mais séria. E digo mais séria no sentido de que hoje a palavra em questões de negócios, sobretudo em meios urbanos, não tem nenhuma validade. Ao contrário do que acontecia há meio século atrás.

Aqui, apetece-me fazer um comentário. Questionar o sistema e valores formais a que nos prendemos. Porque na verdade, como alguém dizia, os papéis podem ser sempre destruídos mas, a palavra, depois de dita jamais pode ser engolida. Então porque nos prendemos tanto a papéis se eles tantas vezes, nada valem. As acções humanas devem passar sobretudo pelos valores e princípios que regem a vida de cada um. Não são os formatos e os modelos em que se inscrevem as nossas acções que lhes conferem consistência e validade, mas sim os princípios em que tais acções estão subjacentes. E os

princípios, ou ausência deles estão inscritos dentro de cada ser humano. Por isso a palavra deveria ser um formato tão valorizado como o papel. Porque ambos incorrem em incumprimento e ambos podem ser religiosamente cumpridos, dependendo isso da cada pessoa.

Continuando a reflexão anterior.

Embora não tivesse demonstrado, confesso que, a ideia de ser fiadora da família, era disso que se tratava, não me agradou. Apesar de a ter em boa consideração. Contudo, acedi a marcar com eles a ida à imobiliária. Sugeri que fossemos no final da semana, mas J. pediu se podia ser mais cedo, pois estava com receio de perder a casa.

Tive um dia para reflectir! Entendi não me aconselhar com ninguém porque sabia que qualquer que fosse a pessoa a quem eu revelasse este facto, abalzá-lo-ia de um modo racional, pelo que, dessa mesma pessoa outro discurso não ouviria senão o de persuadir-me a desistir de tal responsabilidade, alertando-me para o imbróglío em que me poderia estar a meter. Assim, decidi o que a minha consciência e o afecto que tenho por esta família me ditou. O elevado sentido positivo com que vejo esta família não me permitiu abandoná-los no momento em que manifestaram a minha ajuda. Deste modo, sem nenhum receio, assumi-me como fiadora da família.

Sei que a minha meta prioritária é colher dados de modo a concretizar os objectivos do meu estudo. Mas à medida que me introduzo na casa da família, emergem pedidos de ajuda, e outras formas de inter-acção às quais nem sempre me posso, nem devo alhear. Uma boa relação com a família contribui para me colocar numa boa posição para futuramente colher mais dados. Apoio esta minha convicção em (Biklen e Bogdan, 1994: 128), quando afirmam: “Ser-se investigador significa interiorizar-se o objectivo da investigação, à medida que se recolhem os dados no contexto. Conforme se vai investigando, participa-se com os sujeitos de diversas formas (...). Pode-se mesmo ajudá-los a desempenhar as suas obrigações. Estas coisas são feitas sempre com o intuito de promover os objectivos da investigação”.

Há sempre um processo humano que decorre em paralelo com investigação, que lhe é extrínseco mas que contribui para o contínuo desenvolvimento da colheita de dados, e nesse sentido traz benefícios para a concretização dos meus objectivos.

Ser investigadora e não benemérita: a construção da minha identidade

As minhas visitas, por vezes extravasam, tal como já referi, o objectivo que me leva até à família, isto é, não se limitam a desempenhar apenas o meu papel como investigadora. Por vezes, J. manifesta-me as suas carências, expõe-me as suas dificuldades, e pede-me ajuda. Criou expectativas claras, face ao meu estatuto social, e eu ao ser adoptada por esta família, e ao ouvir a expressão das suas necessidades, vou reforçando um processo inter-comunicacional e de relação humana, que me impede de exercer apenas e exclusivamente o meu papel. Para este facto já alertou Cabral (1983) quando afirma que estando dependente do grupo que o adopta, o investigador encontra-se invariavelmente numa posição de retribuinte”. Por isso, estou consciente da importância em saber gerir a trocas de favores não me assumindo como benemérita desta família para não correr o risco de diluir o meu papel como investigadora.

Procuro, por isso, distanciar-me, aclarar a minha posição, não responder integralmente aos pedidos de ajuda de modo a fugir ao comportamento por eles esperado, não iludir com promessas às quais não possa responder de forma a gerir as trocas e os favores inerentes ao compromisso estabelecido entre nós (eu como investigadora, eles como investigados). Em suma procuro construir a minha identidade e estabelecer o meu papel social. Mas confesso que não está a ser um processo fácil!

Interesse pelo estudo/interesse pelas pessoas: coexistência natural

A interacção estabelecida entre mim e a família desenvolve-se naturalmente. A colheita de informação para a consecução dos meus objectivos desenrola-se em paralelo com o processo de interacção num plano pessoal e afectivo. As idas à casa da família, se por um lado têm como objectivo principal a colheita de dados, por outro lado quase sempre são abrilhantadas por um móbil de carácter particular. Hoje, esse brilho resulta das fotografias que tirei às crianças e que emoldurei para oferecer à família. Penso que irão gostar muito. Pelo facto de não ter avisado o Sr. Singh da minha visita senti que a entrega das fotos emolduradas era o principal factor que me movia para ir a casa da família. O entusiasmo de surpreender os meninos com as suas fotos, foi o sentimento com que parti em direcção à casa da família. Imaginei Gurpreet, o filho mais novo, a oferecer-me o seu sorriso cândido debaixo do seu olhar profundamente doce.

Aproximar e refrear

O irmão de J., que hoje estava presente, quis saber da minha disponibilidade para o ajudar a tratar de burocracias. Primeiro fiz-me desentendida quanto ao pedido no sentido de o desmotivar e o levar a desistir do seu pedido. Não consegui o meu intento. Então, expliquei-lhe onde podia obter essa ajuda e manifestei alguma indisponibilidade (...)

Interação: Cuidados e precauções

Na casa da família indiana manifestava uma atitude coibida - para evitar que a minha refeição representasse um encargo para a família. Por exemplo, na refeição completa, se por exemplo cada um dos elementos comia três *rótis* eu comia um e adoptava esta atitude para os restantes alimentos que faziam parte da refeição. Sempre que chegava de início ofereciam-me sumo. Em substituição do sumo pedia água. Depois, porque terão percebido a minha fraca preferência por sumos, o chá passou a ser a bebida de eleição para presentear a minha chegada. Provei de todos os pratos confeccionados à excepção de uma refeição, em que me restringi quase totalmente, provando apenas uma pequena porção do alimento. Isso deveu-se à minha dificuldade em comer face à apresentação do alimento. Não era de todo do meu agrado.

6. REFLECTINDO PROCEDIMENTOS

Fluidez nos procedimentos

Por vezes, aquilo que era para ser um momento destinado apenas à entrevista converteu-se num momento de observação. Foi o caso da família indiana.

Repensar procedimentos Metodológicos

Num domingo à tarde, a caminho do hipermercado que elegi para estabelecer contactos com imigrantes, cruzei-me com um pequeno grupo de indianos (5-7 pessoas). Naquele exacto momento, hesitei em encetar uma abordagem com o grupo no sentido de os poder vir a constituir participantes da investigação. Tal hesitação deveu-se ao facto de, inicialmente, ter considerado excluir do meu estudo, imigrantes com fraca representatividade no Distrito. Este critério de exclusão, a fraca representatividade da população, havia sido uma imposição porque um dos objectivos, visa caracterizar os consumos alimentares predominantes nos imigrantes. Ora, sendo a frequência de consumos dos vários alimentos que permite obter essa objectivação, o tamanho da amostra, é necessariamente um aspecto a ter em conta para atingir aquele objectivo.

Porém, quando se perspectiva a alimentação como uma actividade social, e se formulam objectivos para obter um conhecimento de cariz qualitativo, como por exemplo saber como é que os diferentes grupos culturais da população imigrante interagem com o reportório culinário de referência; compreender as concepções que norteiam o pensamento dos imigrantes relativamente à alimentação como factor de saúde e identificar os aspectos simbólicos concretos contidos nos seus argumentos e nas suas práticas é necessário obter um outro tipo de informação que permita descrever e compreender o fenómeno alimentar em profundidade. E para isso não faz sentido aplicar tal critério. Mais, para atingir tal objectivo impõe-se a restrição da população. A chave para chegar a esse resultado não está em captar o igual, o semelhante, mas sim no facto que se nos apresenta, que pode até ser único. Attingir estes dois objectivos, impõe assim a utilização de duas técnicas diferentes: a aplicação de questionários num número significativo que permita caracterizar os consumos alimentares no que se refere à sua frequência e a realização de entrevistas e observações de forma a captar não só o que

comem os imigrantes, mas como comem e porquê. E, para isso não importa a quantidade.

Da leitura que tinha em curso “Experiências Etnográficas em Ciências Sociais” lembrei subitamente uma ideia que retive de um qualquer capítulo sobre o método de caso alargado. A vantagem do método reside em captar a sua especificidade, a sua unicidade. E, de forma a ser fiel e rigorosa na reprodução da ideia, não perdi tempo ao chegar a casa e reli de novo a parte do livro onde constava a ideia. Aqui se regista: “Boaventura Sousa Santos sintetiza bem as suas vantagens (...): em vez de reduzir os casos [em estudo] às variáveis que as tornam mecanicamente semelhantes, procura analisar, com o máximo de detalhe descritivo, a complexidade do caso, com vista a captar o que há nele de diferente, ou mesmo de único. A riqueza do caso não está no que há nele de generalizável, mas na amplitude das incidências estruturais que nele se denunciam pela multiplicidade e profundidade das interações que o constituem” (Estanque 2003: 63). Este pensamento mais do que legitimar a inclusão daquela unidade no meu estudo, constituiu uma âncora forte que me obrigou repensar alguns procedimentos metodológicos.

A minha primeira entrevista à família indiana: introspecção sobre directividade e semidirectividade

Combinei encontrar-me com a família em casa para poder dar lugar à entrevista. Levava comigo o guião para obter a informação que podia ajudar a esclarecer algumas das minhas perguntas de investigação. Procurei ao longo da entrevista seguir esse guião. Consegui que o entrevistado me respondesse às questões previamente formuladas e a outras que emergiram da informação facultada no momento. Foi notória a minha preocupação e alguma ansiedade em ver respondidas todas as questões. Este é um ponto que deve ser corrigido em próximas entrevistas. Mas, como nos diz Bogdan e Biklen 1994: 136 “embora se possa aprender mais com uma entrevista do que com outras, e embora não se possa usufruir da mesma intensidade com todas as pessoas entrevistadas, mesmo um má entrevista pode proporcionar informação útil”. No meu caso, talvez a entrevista tivesse sido mais profícua se, em vez de estar preocupada em obter resposta questões previamente definidas, tivesse adoptado uma atitude mais aberta e mais paciente. A orientação do entrevistado para as minhas perguntas pode ter dificultado a revelação de informação, que embora não estando prevista no guião podia ter sido relevante. Mas

também corria o risco de tal não acontecer e, ao invés, obter informação irrelevante para a concretização dos meus objectivos. Considero que esta entrevista foi um ponto de partida para poder aprofundar algumas das informações que dela resultaram. Através dela obtive informação necessária e sem a qual não estaria preparada para aprofundar os hábitos revelados numa primeira instância.

Transcrição das entrevistas: o timing!

Tenho canalizado o meu tempo, essencialmente para a aplicação dos questionários a par da realização de algumas entrevistas. À comunidade brasileira fiz cerca de uma dezena de entrevistas. Algumas delas aguardam transcrição, pacientemente no PC. Estou consciente de que a transcrição das entrevistas gravadas é um trabalho que urge concretizar pelas seguintes razões: ajuda a aprofundar dados que em entrevistas anteriores tenham sido abordados de forma mais superficial, facilita a obtenção de nova informação que tenha emergido da actividade reflexiva que se desenvolve no acto de transcrever e que se afigure pertinente para o estudo, e ajuda ainda a suprimir determinadas questões em futuras entrevistas, se concluir que a informação obtida atingiu o ponto de saturação. Ou seja, a transcrição exige-se em paralelo porque ao mesmo tempo que facilita o aprofundamento da informação contribui também para a sua depuração.

A leitura como força motriz para o investigador

A tarde soalheira convida-me a um trabalho de leitura ao ar livre, relegando as transcrições das entrevistas para outro dia. Se na colheita de dados de natureza quantitativa, é exigido ao investigador a continuação do aprofundamento teórico das técnicas que vai utilizar, na fase de colheita de dados de âmbito qualitativo, esta exigência ainda se coloca com mais acuidade. Os fundamentos da metodologia qualitativa e os relatos de outros investigadores, neste domínio, ajudam o investigador a (re)construir o seu processo metodológico. Mais. No meu caso, as leituras funcionam como um catalizador de energia que revitaliza o ânimo e gera força para prosseguir neste trabalho que é, *per si*, algo solitário. Uma força e energia, que umas vezes me remete mais à condição eremítica, necessária à reflexão e à escrita sobre as actividades que vou desenvolvendo no campo metodológico, outras vezes me atiram para a rua, para o

terreno, para junto dos imigrantes que pretendo investigar, no sentido de melhor conhecer e compreender o seu fenómeno alimentar. A investigação qualitativa requer, na grande maioria dos estudos, que o investigador se introduza no local do objecto de estudo, ideia que é veiculada por autores como (Lessard-Herbert *et al.* 1990: 47; Bogdan e Bilken, 1994: 48; Caria: 2003), entre outros.

Entrevista em Grupo no Parque da Cidade: clarificação

Enquanto lia sobre análise de dados que ia fazendo, oiço falar em idioma ucraniano a 5-6 metros do sítio onde me encontrava. Olho e vejo um grupo de adultos jovens, com crianças, umas ao colo, outras brincando por ali. Era uma tarde de domingo e estes imigrantes desfrutavam do seu dia de descanso neste espaço público, convivendo em família. Assim pensei.

A presença destes imigrantes, ali onde me encontrava, veio bem a propósito do que eu necessitava. É que havia informações a precisar de esclarecer. Impunha-se verificar a coincidência ou descoincidência entre os discursos de V2, ucraniana, e de outros cidadãos da mesma nacionalidade. Foi pois nesse sentido que abordei o grupo. Cumpridas as formalidades que se impunham, a minha apresentação e explicação do meu propósito, orientei a conversa no sentido que me convinha. Fiquei a saber que alguns daqueles imigrantes já haviam respondido ao questionário que apliquei na Associação Cultural Amato Lusitano.

Foi uma entrevista em grupo e ocasional. Sem gravador, nem guião de entrevista teve um carácter bastante informal. Desenvolveu-se a partir de algumas dúvidas que tinha presentes em resultado da análise efectuada às informações de V2 e das grandes dimensões que deram origem ao guião de entrevista, registadas num bloco que me acompanhava. Uma das dúvidas consistia em saber se certas particularidades a que V2 fez referência como sendo próprias do seu país eram partilhadas por outros ucranianos, ou não. Na verdade nada melhor do que uma entrevista em grupo para tirar essas dúvidas.

A ambiência em que todos estávamos envolvidos, favorecia à descontração, ao relaxamento e à espontaneidade. Ao nosso redor jardins de violetas roxas e amarelas e trepadeiras de glicínias predominavam. O sol escondia-se e uma brisa corria no ar.

A nossa conversa terminou mais rápido do que esperava porque o guarda do jardim veio lembrar da hora de encerramento do mesmo. Fiquei com um o contacto de L,, o elemento do grupo que mais falou. Esta entrevista, completamente imprevista, foi bastante útil no processo de aprofundamento, clarificação e comparação de dados.

Registei alguns tópicos no momento que depois desenvolvi em casa.

7. AS CONTRADIÇÕES

Não posso ignorar atitudes e actos contraditórios que decorreram ao longo da investigação. A reflexão que aqui produzo partiu de actos contraditórios identificados, heterogeneidade de atitudes, discordância entre o dizer e fazer, capturados em discursos e observações verbalizadas. O objectivo aqui não é dissecar cada uma dessas contradições, mas pegar numa delas e analisá-la, à luz de concepções teórico-metodológicas. O exemplo que aqui trago, refere-se ao discurso inscrito no texto do diário de campo (Visita de 9 Março, 2008) - *negação do papel do homem na alimentação. Um discurso em que de J. afirma, “A mulher não trabalha por isso em casa não faço nada de (J.), e na realidade observada na minha 6ª visita em que constato que J. ajuda a esposa na cozinha. Pretendo alertar para o seguinte:*

A descontinuidade verificada, através do presente comportamento - um acto pontual, não significa que se neutralize a ausência de comportamentos de cooperação que sempre se tem verificado por parte da figura masculina e que já foi objecto de análise. É preciso sublinhar que o social, não está unicamente no objecto de estudo, neste caso, nas atitudes, e comportamentos dos elementos desta família, em que se analisou o comportamento de J. relativamente às actividades domésticas em casa. O social está também no investigador e, como tal, importa questionar e estar atenta a um conjunto de riscos e de contradições. Assim factores exteriores, o caso da minha presença, pode ter forçado um novo comportamento. Muito embora o comportamento humano obedeça a regularidades e padrões de conduta socialmente inteligíveis e coerentes, não se limita a seguir conscientemente um dado conjunto de regras. As acções humanas longe de constituírem numa lógica matemática previsível, materializam-se e re(constroem-se) à luz de um entrelaçado de factores, de um jogo de forças, que condiciona as opções possíveis dos actores envolvidos. Assim, “as reconstruções objectivadas da actividade científica (...) são muito mais do que a descrição factual estrita de conhecimentos relevantes. Elas avaliam oportunidades científicas e o seu grau de aproveitamento real, obstáculos e limites defrontados, factores exteriores interferentes e sentido em que se exercem. Ao analisarem retrospectivamente mutações nas racionalidades teóricas e processuais, elas podem produzir efeitos heurísticos próprios que não se traduzem em regras coercivas para a prática científica, mas nem por isso deixam de fornecer referências e orientações

(Almeida e Pinto 1999: 61). Por isso é preciso reconhecer a actividade científica no âmbito social, como um processo gerador de múltiplos e crescentes efeitos, que exige o aperfeiçoamento de técnicas e procedimentos de pesquisa, em que a reflexividade interactiva do investigador na comunidade (científica) se devem cruzar com os dados que exprimem os discursos, as reflexões produzidas pelos investigados.

Como refere Iturra (1986) o povo tem contradições na sua conduta. Contudo deve ter-se em conta que um trabalho de investigação desenvolvido e vivido no terreno deixa uma grande margem de manobra, para se poderem conferir e confrontar as origens e natureza da informação que vai sendo produzida, tornando, assim, visíveis, os eventuais desvios entre o que se diz e o que se faz, isto é, entre o discurso e a acção e dando, por consequência, oportunidade à clarificação da sua ocorrência.

8. O CONHECIMENTO COMO PROCURA DE VERDADE

*“A verdade certa jamais algum homem a soube ou saberá
Sobre os Deuses e sobre as coisa de que falo.
Se alguém alguma vez proclamasse a mais perfeita das verdades
Não o poderia saber: tudo está entretecido de conjectura.”*

Xenófanes, in (Karl Popper, 1992: 76)

A investigação em curso, como todas as investigações, exige o máximo de rigor no registo de dados que visivelmente se afigurem úteis para concretizar os meus objectivos, bem como uma atenção crítica sobre eles, de maneira a conhecer e compreender melhor a alimentação dos imigrantes. Investiga-se para conhecer melhor.

la para começar a registar, e analisar de forma crítica um dado observado pertinente para legitimar informações obtidas através de entrevistas e legitimar também conjecturas por mim tecidas na crítica e análise de dados, quando na sequência da minha afirmação, “investiga-se para conhecer melhor” emergiu a seguinte questão: Afinal o que é o conhecimento? O conhecimento é uma questão que sempre preocupou todos os filósofos, isso todos sabemos. O último filósofo que li, Karl Popper, fala também sobre o conhecimento. E foi aquela pergunta que me impulsionou para reler deste autor *Em busca de um mundo melhor*. No capítulo 1 - fala precisamente “Sobre o conhecimento”. O pouco que ainda li sobre este autor, encantou-me, fascinou-me, e atrevo-me a dizer que por ele fiquei apaixonada. Fala de uma forma simples, clara e sóbria. Cativa o leitor, o que não é assim tão comum nos filósofos. É pois de forma simples e sem palavras eloquentes, que ele, nesse capítulo escreve: “O conhecimento é a procura da verdade” (Popper 1992: 18). A confrontação entre o meu entendimento sobre o assunto, com a deste autor, motivou-me, reconheço. Afinal a minha concepção sobre o conhecimento traduzia, em parte, as palavras do autor. Entendi que não podia ficar por uma definição tão simples e por isso fui lendo aqui e acolá para aprofundar e compreender melhor o conceito. Alertou-me então este filósofo, que não devemos confundir verdade com a certeza. De entre as reflexões que o autor desenvolve sobre o conhecimento sublinho apenas uma - a ideia de *verdade objectiva*. Registo-a pela sua importância na aquisição da humildade intelectual, uma competência tão defendida pelo autor ao longo da obra. “O primeiro homem a desenvolver uma teoria de verdade, associada à ideia de falibilidade humana foi Xénofanes. Presume-se que tenha nascido no ano 571 antes de Cristo (Popper, 1992: 174). O autor regista os pontos da teoria de Xénofanes do saber humano: São eles:

- a) O nosso saber consiste em asserções.
- b) As asserções são verdadeiras e falsas.
- c) A verdade é objectiva. Ela é a concordância entre o conteúdo da asserção e os factos.
- d) Mesmo quando sabemos a verdade mais absoluta, não o podemos saber; ou seja não o podemos saber com a segurança, com certeza.
- e) Porque o "saber" no pleno sentido da palavra é o "saber certo", o saber não existe, mas tão só o *saber conjectural*: "tudo está entretecido de conjectura.
- f) Existe, todavia, no nosso saber conjectural uma progressão no sentido do melhor.
- g) Um melhor saber é uma melhor aproximação da verdade.
- h) No entanto, permanece sempre um saber por conjectura - entretecido de conjectura."

Karl Popper ajuda-nos pois a um melhor entendimento da teoria de Xenófanés, acentuando a distinção que por este é feita entre a verdade objectiva e a certeza subjectiva. "A verdade objectiva é a concordância entre uma afirmação e os factos, quer o saibamos - com certeza - ou não. A verdade não pode portanto ser confundida com a *certeza* ou com o *saber seguro*. Todo aquele que souber algo com certeza, conhecerá a verdade mas acontece frequentemente conjecturarmos algo sem o sabermos com certeza, e essa conjuntura ser, efectivamente verdadeira (...). Existem muitas verdades - e verdades importantes - que ninguém sabe com certeza; e que ninguém pode saber, ainda que sejam suspeitadas por muitos" (...). Existem verdades que ninguém sequer suspeita" (Popper 1992: 177).

Esta reflexão foi para mim importante por dois motivos. Primeiro porque reforça a importância do rigor na busca do conhecimento. Ora, estando eu a desenvolver um trabalho de investigação pretendo, repito, aplicar o máximo de rigor e objectividade logo, impõe-se ter sempre presente este princípio. Daí o recurso a vários meios para verificar se as afirmações recolhidas e as observações efectuadas, estão em concordância com os factos. Segundo porque previne a fragilidade a que todo o conhecimento humano é sujeito e alerta para a importância de não confundir verdade com a certeza. O saber científico, como salienta Popper, não é precisamente um saber certo. É susceptível de ser revisto. É constituído por conjecturas verificáveis, na melhor das hipóteses por

conjecturas testadas rigorosamente, se bem que em todo o caso, não passam de conjecturas. Por isso, nenhum intelectual pode ter a veleidade de apresentar o conhecimento com uma certeza segura, no conceito que ela é entendida por Popper. Esta é a razão pela qual todo o ser humano, e mais ainda o ser humano intelectual, tem a obrigação de adoptar uma atitude humilde no saber que transmite. Nesta minha evasão reflexiva e ainda a propósito do que foi dito remato com Ricardo Vieira que afirma: “nas ciências humanas e sociais a objectivação é muito difícil de se conseguir e quanto à verificação experimental, então aí estamos próximos do impossível” (Caria 2003:76).

A entrevista: o meu papel, na procura da “verdade”

“Nós os ucranianos não gostamos muito de leite”. Foi assim que começou uma das entrevistas a Valentina 2 quando tentava conhecer os seus hábitos alimentares em Portugal. O discurso natural e fluente e por vezes, com espírito crítico sobre o que afirmava permitiu a obtenção de uma informação, extensa e rica, muitas vezes sem necessidade da minha intervenção. Ao contrário de alguns entrevistados a quem era necessário arrancar informação que servisse o meu objecto de estudo. Veja-se o exemplo. Quando Valentina 2 afirmou “nós os ucranianos não gostamos muito de leite, ela continua a fluir no discurso justificando, para que eu percebesse, sem necessidade de intervenção da minha parte.

(...) Sabes porquê? Nós temos muitos produtos de leite diferentes, (derivados de leite). Por exemplo as coisas de leite de ácido temos muitos produtos e vocês não têm isso. Por exemplo iogurte natural. Nós temos muitas qualidades, mas o que eu estava a dizer não é iogurte, isso não é iogurte, tem outros nomes e têm um sabor muito diferente e eu por exemplo gosto disso. E leite simples, por exemplo leite quente, nem morno, nem mesmo caseiro eu não consigo.

Vocês aqui o preparado do leite é pó e isso não tem o mesmo sabor! Nós lá é tudo... leite pasteurizado, é tudo natural!

Mas, acontecia também que algumas afirmações, como foi o caso desta, necessitavam de ser melhor explicadas, ou porque os assuntos eram aflorados mas não eram desenvolvidos, ou se o eram baseavam-se em afirmações passíveis de ser questionáveis, ou não eram claramente percebidos por mim. Neste caso o meu papel era

de clarificar e por isso impunha-se interromper o interlocutor, tentando aclarar o que tinha sido dito. Por exemplo:

MC: - Mas nós aqui também temos leite pasteurizado!

E: - Tá bem pronto, mas esse é muito mais caro! Aqui esse leite é 1 Euro 1 Euro e tal... E muito poucos portugueses compram esse leite.

MC: - Mas o iogurte proporcionalmente ao leite é mais caro!

E: - É. Mas eu por exemplo compro a um senhor que tem aqui ovelhas, requeijão fresquinho, dá-me para uma semana. E estou também a lembrar-me. Por exemplo as natas. O nosso sabor é muito diferente!

MC: - É melhor?

E: - É. Muito mais! É muito mais! (...)

Outras vezes ainda, quando o assunto já estava compreendido, mas a entrevistada continuava a repetir-se de alguma forma ou enveredava para assuntos desinteressantes para o estudo, havia necessidade de trazer a lume novos tópicos e aí tinha que interromper para passar ao assunto que me interessava.

A importância do “porquê” (?) na investigação qualitativa

Quando se pergunta “Há diferenças entre a alimentação que pratica em Portugal e a que praticava no seu país”, verificam-se dois tipos de resposta: Uns, sem a menor hesitação respondem “a nossa alimentação é muito diferente!”. Outros afirmam “a alimentação é muito semelhante!” e que “grandes diferenças não há”. Ora, desde já dizer que se está perante uma informação claramente contraditória. Mas, a informação contraditória pode não significar o afastamento da verdade. Há a considerar que em qualquer país existe diversidade de práticas gastronómicas e os discursos contraditórios podiam até resultar deste facto. Ou não! Impunha-se então aclarar as palavras ditas, isto é conhecer as razões subjacentes a cada uma das opiniões verbalizadas. Fazer pensar a pessoa sobre o porquê da opinião verbalizada era o modo que eu tinha para compreender o alcance de cada uma das expressões divergentes.

O aprofundamento do assunto, o deixar falar a pessoa veio demonstrar, neste caso, que o facto de cada uma das opiniões recair numa tendência ou noutra, acontece porque se referem a “coisas” diferentes. Ou seja partem de conceitos diferentes e é sobre cada um deles que a opinião é formulada. Uns partem do comestível, outros da forma de

confeccionar os alimentos. Por exemplo. Quem diz “grandes diferenças não há” valoriza a dimensão do comestível - os alimentos base da alimentação. Dados os efeitos da globalização, uma vasta gama de produtos, utilizados noutros países veio fazer parte da oferta de bens alimentícios nos hipermercados portugueses. Logo, por essa via os imigrantes ucranianos encontram cá grande parte dos produtos que consumiam no seu país de origem. Quem afirma “a nossa alimentação é muito diferente” reporta-se à forma de confeccionar, molhos e condimentos utilizados. “Vocês fazem muitos refogados. Nos é mais à base de cozidos, sopas” (L,, ucraniana).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABREU, *et al.* (2001) - «Alimentação mundial - uma reflexão sobre a história», *Saúde e sociedade*, 2(10), Ag-Dez [Em linha].(Consult. em Dez. 2008).Disponível em <http://www.apsp.org.br/saúdesociedade>.
- ABU-SHAMS, Leila (2008) - La alimentación como signo de identidad cultural entre los inmigrantes marroquíes, Vitoria-Gasteiz, Em linha].(Consult. em Abr. 2012). Disponível em <http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/zainak/30/30177193.pdf>
- ADAM, Evelyn (1994) – *Ser Enfermeira*, Lisboa: Instituto Piaget.
- AFONSO, José de Abreu (2007) - «Masculino e feminino: Alguns aspectos da perspectiva psicanalítica», *Análise Psicológica*, 3(25): 331-342. ISSN 0870-8231.
- ALMEIDA, João Ferreira de; PINTO, José Madureira (1999) - «Da teoria à investigação empírica. Problemas metodológicos gerais» in Augusto Santos Silva e José Madureira Pinto (Coord), *Metodologia em Ciências Sociais*, Porto: Edições Afrontamento.
- ALMEIDA, Leandro e FREIRE, Teresa (2007) – Representatividade e significância das amostras, [Em linha].(Consult.emMai.2012).Disponível em <http://e-repository.tecminho.uminho.pt/poaw/MIEP38web/>
- ALMEIDA Lúcio Meneses de (2010) - Os serviços de saúde pública e o sistema de saúde Serviços de saúde pública Vol. 28, N.o 1 — Jan/jun.
- ALMEIDA, Miguel (2009) - *Pratos do mundo*, Civilização Editora: Porto.
- AMÂNCIO, L.; SIMÕES J. (2004), “Género e enfermagem: um estudo sobre a minoria masculina”, *Sociologia, Problemas e Práticas*, 44, pp. 71-81.
- AMÂNDIO Sofia Lay (2004) – “O lugar social das emoções na investigação em ciências sociais: reflexão em torno de uma diligência em sociologia” *Forum sociológico*, n.os 11/12 (2.ª Série), 2004, pp. 363-372. [Em linha].(Consult. em Abr. 2012). Disponível em http://forumsociologico.fcsh.unl.pt/PDF/FS11-12-Art._17.pdf
- AMON, Denise MENASCHE Renata (2008) – «Comida como narrativa de memória social», *Sociedade e cultura* Vol11, nº 1 [Em linha].(Consult. em Abr. 2012). Disponível em <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/703/70311103.pdf>
- AMON, Denise MALDAVSKI, David (2007) – «Introdução à abordagem socopsicológica da comida como narrativa social: estados da arte» in, VERONESE, Marília V. e GUARESCHI, Pedrinho A.(Orgs.) *Psicologia do quotidiano: representações sociais em acção*. Petrópolis, Vozes: 61-87.
- ANDERSON, Linnea *et al.* (1998) - *Nutrição humana*, 17ª Edição, Rio de Janeiro: Guanabara.
- APN - Associação Portuguesa dos Nutricionistas (2006) - «Guia Alimentar para uma alimentação saudável» [Em linha]. (Consult. em Mar. 2006). Disponível em: <http://www.apn.org.pt>.
- (2011) – *Como poupar nas refeições do dia-a-dia* Em linha].(Consult. em Abr. 2012). Disponível em <http://www.apn.org.pt/scid/webapn/defaultArticleViewOne.asp?articleID=337&categoryID=873>

- ARAÚJO Daniela (2012) «O local e o global na construção de uma paisagem alimentar plural». Tese de Doutoramento: Universidade de Trás os Montes e Alto-Douro. Vila Real. [Em linha]. (Consult. em Fevereiro 2012). Disponível em: <http://www.tribunadouro.com/artigo/1793>.
- ARAÚJO Emília Rodrigues (2000) - «Do sentido do tempo ou da impossibilidade de sentido» Comunicação apresentada no IV Congresso Português de Sociologia Acta nº 142 - [Em linha]. (Consultado: 27 Mai 2012) Disponível em: <http://www.aps.pt>.
- ARENDT Hannah (1958) - *The Human Condition*, Chicago, The University of Chicago Press.
- ARGOTE, Luz Ángela e VÁSQUEZ, Martha Lucía (2006) - «La dieta como camino para asegurar un hijo sano: Una mirada desde el mundo urbano de las adolescentes», *Colombia Médica* [Em linha]. (Consultado: 16/03/2006) Disponível em: <http://colombiamedica.univalle.edu.co/Vol36No3Supl1/cm36n3s1a7.htm>. ISSN 1657-9534.
- ASCHENGRAU, A.; SEAGE III, G. R. (2008) — *Essentials of epidemiology in public health*. Boston : Jones and Bartlett Publishers.
- ASSUNÇÃO, Viviane Kraieski de (2011) - «Comida brasileira em Boston: quando a comida manifesta laços sociais»IX Reunião de Antropologia do Mercosul Curitiba. [Em linha]. (Consult. em Abr 2012) <http://www.antropologia.ufsc.br/ppgas/files/RAM%202011.pdf>
- BAGANHA, Maria Ioannis *et al.* (2004) - «Novas migrações, novos desafios: a imigração do Leste Europeu», *Revista Crítica de Ciências Sociais*, 69: 95-115.
- BAPTISTA, L.V. e CORDEIRO G.I. (2003) - «Presentes e desconhecidos - Reflexões socioantropológicas acerca do recente fluxo imigratório no concelho de Loures», *Sociologia, Problemas e Práticas*, 40:23-43.
- BARDIN, Laurence (1979) - *Análise de conteúdo*, Lisboa: Afrontamento.
- BARTHES, Roland (1957) - *Mythologies*, 11ª Ed. Editions du Seuil: Paris (traduzido por Rita Buongernio e Pedro Souza - *Mitologias*: União de Editoras SA: Rio de Janeiro)
- BAP- Balança Alimentar Portuguesa 1990-2003 (2006) - Lisboa: INE.
- BELTRAME, Ideraldo Luís e MORANDO, Marsal (2008) - "O sagrado na cultura gastronómica do Candomblé", *Saúde Colectiva*, Jan-Fev nº026 (5). [Em linha]. (Consult. em Out. 2009). Disponível em: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/842/84202605.pdf>.
- BIRCH, Lean L. (1999), «Development of food preferences» - *Annual Review of Nutrition* 1(19):1-23 [Em linha]. (Consult. em Mar. 2006). Disponível em: <http://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.nutr.19.1.41?journalCode=nutr>.
- BISCAIA, *et al.* (2008) - *Cuidados de saúde primários em Portugal: reformar para novos sucessos*, 2ª Ed., Lisboa: Padrões Culturais Editora.
- BLEIL, Susana Inez (1998) - «O padrão alimentar ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil». *Revista Cadernos de Debate*, Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação da UNICAMP (VI): 1-25.
- BLOUCH, Maurice (1999) - «Commensality and poisoning» *Food as Symbolo, Social Reseach*, Spring (66):133-149. [Em linha]. (Consult. em Set. 2008). Disponível em: <http://search.ebscohost.com/>
- BLUNDELL JS, J; JOHNSTONE, A M. (1998) - *Psychobiological and Behavioural Aspects*. Appetite.
- BOGDAN, Robert; BIKLEN, Sari (1994) - *Investigação qualitativa em educação*, Porto: Porto Editora.
- BOTELHO Adriano (2012) - Geografia dos sabores: Ensaio sobre a dinâmica da cozinha brasileira revista electrónica <http://www.dc.mre.gov.br/imagens-e-textos/revista-textos-do-brasil/portugues/revista13-mat10.pdf>
- BOURDIEU, P. (1979) - *O poder simbólico*, Lisboa: Difusão Editorial.
- (1994) - *O poder simbólico*, 3ª edição Lisboa: Difusão Editorial.
- (1994a) - *Esboço de uma teoria prática*, in Pierre Bordieu (Ortiz, R., org): 46-81, S. Paulo: Ática.
- (1994b) - «Gostos de classes e estilos de vida», in Pierre Bordieu (Ortiz, R., org): 82-121, S. Paulo: Ática.

- (2003) - *A miséria do mundo*, Petrópolis: Vozes.
- (2003a) – *Questões de sociologia*, Tradução Miguel Serras Nunes, Lisboa: Edições Sociedade Unipessoal - Coleção Margens.
- (2007) A distinção: crítica social do julgamento Tradução do original *La distinction: critique sociale du jugement* por Daniela Kern; Guilherme]. F. Teixeira, Porto Alegre: Zouk
- BORGES, T. *et al.* (2009) - «Quanta lactose há no meu iogurte», *Nutricias*, 9: 29-30.
- BRAND - MILLER J. (2003) - «Glycemic load and chronic disease», *Nut Rew*: 61-5:S49-S54.
- BRÁS, Arnaldo Jorge Pacheco (2008) Migrações *in* ADRACES, (Associação para o Desenvolvimento da Raia Centro Sul) [Em linha]. (Consult. em Junho 2012). Disponível em <http://www.adraces.pt/ficheiros/conteudos/1226067017Viver010.pdf>
- BUZIO, Guillermina et LONDOÑO, Arlan (2009)- Integración y resistencia : una mirada a las organizaciones y movimientos artísticos latinos en Canadá / Intégration et résistance : un regard vers les organisations et les mouvements artistiques latinos au Canada. *Art actuel*, Numéro 102, printemps 2009, p. 78-85. [Em linha]. (Consult. em Março 2012). Disponível em <http://id.erudit.org/iderudit/45472ac>
- CALDERONI Eric. (2008) - “Considerações sobre “identidade”, “caráter” e “cultura” nacionais brasileiros a partir de uma perspectiva materialista e dialética. Trabalho final apresentado à disciplina Psicologia social do brasileiro, Estudos Pós-Graduados em Psicologia Social da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Em linha]. (Consult. em Mai 2012). Disponível em <http://ecalderoni.sites.uol.com.br/caraternacional.pdf>
- CALVO, M. (1982) - «Migration e alimentation», *Information sur les Sciences Sociales*, 3(21): 383-446.
- CALVO, Manuel (1982a): "Migration et alimentation", dans *Social Science Information*, Vol. 21, 3, Paris.
- CANCLINI, Néstor García, (2000) - «La Globalización: ¿ Productora de Culturas Híbridas?», in AAVV, *Actas del III Congreso Latinoamericano de la Asociación Internacional para el Estudio de la Música Popular*. [Em linha]. (Consult. em Mar. 2012) disponível em: <http://www.hist.puc.cl/historia/iaspmla.html>.
- CANDEIAS, Vanessa (s.d.) - *Divisão da Promoção e Educação para a Saúde, Direcção Geral de Saúde* [Em linha]. (Consult. em Mar. 2006). Disponível em: <http://www.dgsaude.pt/upload/membro.id/ficheiros/i006885.pdf>.
- CANDEIAS, Vanessa *et al.* (2005) - «Princípios de uma alimentação saudável - legumes e hortaliças», Lisboa: Direcção-Geral de Saúde.
- CANESQUI, Ana M. e GARCIA, Rosa Wanda Diez (2005) - *Antropologia e Nutrição: Um diálogo possível*, Rio de Janeiro: Fiocruz.
- CANESQUI, Ana M. (2005) – «Comentários sobre estudos antropológicos da alimentação” in *Antropologia e Nutrição: Um diálogo possível* (23-48), Rio de Janeiro: Fiocruz.
- CARAPINHEIRO, Graça (1986) – "A saúde no contexto da sociologia". *Sociologia, Problemas e Práticas*. Lisboa. ISSN 0873-6529. 1 9-22. [Em linha]. (Consult. em Abr. 2012). Disponível em: <http://repositorio-iul.iscte.pt/handle/10071/947>
- CARDOSO, Salvador Massano (2002) - «Alimentação, ambiente e evolução», *Revista de Epidemiologia, Arquivos de Medicina, ArchiMed*, 16(Supl.6):3-6 ISSN 0871-3413.
- CARDOSO, Sónia Cristina Miranda (2010) - «Para uma abordagem sociológica dos distúrbios alimentares», *Acta 195, Comunicação no IV Congresso Português de Sociologia*, Universidade de Coimbra.
- CARIA, Telmo H (1999) - «A reflexividade e a objectivação do olhar sociológico da investigação etnográfica» *Revista Crítica em Ciências Sociais*, 55: 5-36.
- (2003) - *Experiências etnográficas em Ciências Sociais*, Porto: Edições Afrontamento.

- (2008) – " O uso do conceito de cultura na investigação sobre profissões", *Análise Social*, vol. XLIII (4.º): 749-773. [Em linha]. (Consult. em Fevereiro. 2012). Disponível em: <http://analisesocial.ics.ul.pt/>
- CARMO, Isabel do (2002) - *Saber emagrecer*, 9ª Ed., Lisboa: Dom Quixote.
- (2004) - *Alimentação saudável alimentação segura*, Lisboa: Dom Quixote.
- CARNEIRO, Henrique (2005) - «Comida e sociedade: significados sociais na história da alimentação», *História: Questões & Debates*, Curitiba, 42: 71-80, Editora UFPR.
- CARNEIRO, Roberto (2010) - «Associativismo em contexto migratório», in, Ana Paula Beja Horta (org.), *Revista Migrações- Número Temático Associativismo Imigrante*, 6: 9-10, Lisboa: ACIDI.
- CARRASCO, S. y KAPLAN, A. (2002) - «Cambios e continuidades en torno a la cultura alimentaria en el proceso migratório de Gambia e Cataluña», in Mabel Gracia Arnáiz, *Somos lo que comemos*, Estudios de alimentación y cultura en España, Barcelona: Ariel.
- CARRASCO, S. (2005) - «Pontos de Partida Teórico-metodológicos para o Estudo Sociocultural da Alimentação em um Contexto de Transformação in Ana Maria Canesqui, (org.) e Rosa Wanda Diez Garcia, *Antropologia e nutrição- um diálogo possível* (100-125), Rio de Janeiro: Editora Fiocruz.
- CARVALHO, António Maria Romeiro (1995) -“O concelho de Idanha-a-Nova em meados do século XX: Dados para o estudo da vida quotidiana na raia centro” in *Medicina da Beira Interior, da Pré –História ao século XX*, 9, Castelo Branco: Albigráfica Ldª: 53- 56.
- (1997) “Hábitos alimentares na serra da gardunha” in *Medicina da Beira Interior, da Pré –História ao século XX*, 11, Castelo Branco: Albigráfica Ldª: 55-63.
- CARVALHO Luísa Manuela da Costa Ramos (2005)- *Identidade étnica e estratégias de aculturação em contextos multiculturais: estudos com crianças e agentes socializadores*. Tese de Doutoramento em Psicologia Social e Organizacional: Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa. Policopiado.
- CARVALHO, Márcia Siqueira (2008) - «Lugares e paladares: uma contribuição geográfica à diversidade do consumo alimentar no Brasil», *Comunicação apresentada em Mesa Redonda subordinada ao tema A questão alimentar e a Fome* [Em linha]. (Consult. em Jun. 2010). Disponível em: <http://www.geosaude.ufpr.br/>.
- CARVALHO, Nuno Vieira (2006) - «Cultura urbana e globalização”: 1-15, [Em linha]. (Consult. em Out. 2008). Disponível em: <http://www.bocc.ubi.pt>.
- CASCUDO, Luis da Câmara (2004) - *História da alimentação no Brasil*. 3ª ed.São Paulo: Global.
- CASTILLO, Edelmira e VÁSQUEZ, Marta Lúcia (2003) - «O rigor metodológico da investigação qualitativa», *Colombia Médica*, 3 (34): 164-167. [Em linha]. (Consult. em Mar. 2006). Disponível em: <https://tspace.library.utoronto.ca/handle/1807/3460>.
- CASTRO, Ornellas Inês (2007) - «O consumo de carne em Roma: banquetes festivos e banquetes fúnebres» in Carlos Guardado da Silva, *História da Alimentação*, Lisboa: Edições Colibri.
- CERDEÑO, Víctor J. Martín (2005) - «Alimentación e inmigración»: 42-45, *Distribución y Consumo* (Mar-Abr):11-41.
- CERVERA, P. (1991) - «Historia de la dietética», *Revista Rol de Enfermería*, (Dez), 160: 33-38.
- CHIVA, Matty (2002) - «Emoções e práticas alimentares», *Ocha Observatoire Cidil de l’harmonie Alimentaire*:1-2. [Em linha]. (Consult. em Out. 2005). Disponível em: <http://www.pas.pt>.
- CNAN - Conselho Nacional de Alimentação e Nutrição (1997) - «Recomendações para a educação alimentar da população portuguesa», *Revista Portuguesa de Nutrição*, 7: 5-19.
- COLLIÈRE, Marie-Francoise (1989) - *Promover a vida*, Lisboa: SEP.
- COMISSÃO DAS COMUNIDADES EUROPEIAS (2005), *Promoção de regimes alimentares saudáveis e da actividade física*, Livro Verde, Bruxelas: COM. [Em linha]. (Consult. em Abr. 2008). Disponível em: http://eurlex.europa.eu/LexUriServ/site/pt/com/2005/com2005_0637pt01.pdf.

- CORBEAU, J.P et POULAIN, P. (2003) - *Penser l'alimentation, entre imaginaire et rationalités*, Toulouse: Privat.
- CORREIA, et al. (2009), *Programa Nacional de Prevenção e Controle da Diabetes - Plano Nacional 2011 - 2016*. [Em linha]. (Consult. em Mai. 2010). Disponível em <http://www.acs.min-saude.pt/pns2011-2016/2010/06/02/pnpd/>.
- CORRÊA, Norton F. (2005) - «A Cozinha é a base da religião: A Culinária Ritual do batuque Rio Grande do Sul» in Canesqui Ana M. e Garcia Rosa Wanda Diez. *Antropologia e Nutrição: Um diálogo possível*. Rio de Janeiro: Fiocruz.
- COSTA, António Firmino (1986) - «O Método de pesquisa no terreno», in Augusto Santos Silva e José Madureira Pinto (Coord.), *Metodologia em Ciências Sociais*, Porto: Edições Afrontamento.
- COSTA, J. Almeida; MELO, A. Sampaio (2006) - *Dicionário de Língua Portuguesa*, Porto: Porto Editora.
- COSTA Fernando Leal da (2011)- «Desafio promover a saúde prevenir a doença» in Saúde em análise uma visão para o futuro, Deloitte SA [http://www.deloitte.com/assets/Dcom-Portugal/Local%20Assets/Documents/PSLSHC/pt\(pt\)_lshc_saudeeanalise_04022011.pdf](http://www.deloitte.com/assets/Dcom-Portugal/Local%20Assets/Documents/PSLSHC/pt(pt)_lshc_saudeeanalise_04022011.pdf).
- CRAVO, J.Pimentel; DANIEL, J Maria (1989) - «O valor social e cultural da alimentação», *Boletim de Antropologia*, 2: 70-83, in Textos Completos Teses - Escola Nacional de Saúde Pública (Consultado: 29/05/2006). Disponível em <http://portalteses.cict.fiocruz.br>.
- (2005) - «O valor social e cultural da alimentação» in Ana Maria Canesqui e Rosa W. Diez Garcia, *Antropologia e Nutrição: Um diálogo possível*, Rio de Janeiro: Fiocruz.
- CRENN, Chantal HASSOUN Jean-Pierre MEDINA and F.Xavier, (2010) - «Introduction: Repenser et réimaginer l'acte alimentaire en situations de migration », *Anthropology of food* [Online], 7 | December 2010, Online since 25 décembre, Connection on 29 avril 2012. URL : <http://aof.revues.org/index6672.html>
- CRUZ, J.A. Amorim (1994), «A Evolução da situação alimentar portuguesa e a adesão à União Europeia» *Revista Portuguesa de Nutrição*, 3(VI): 5-19.
- (1999) - «A Evolução dos consumos alimentares nas últimas 4 décadas», *Revista Portuguesa de Nutrição*, 1 e 2 (VI): 5-15.
- CRUZEIRO, Eduarda (2011): “Entrevista a Eduarda Cruzeiro por Luísa Schmidt” *Análise Social*, vol. XLVI (200), 446-459458 <http://analisesocial.ics.ul.pt/documentos/pdf>
- CUCHE, D. (2003) - *A noção de cultura nas ciências sociais*. Lisboa: Fim de Século – Edições, Sociedade Unipessoal, 3ª ed.
- DAMÁSIO, António (2003) – *Ao encontro de Espinosa as Emoções Sociais e a Neurologia do Sentir*, Mem-Martins, Publicações Europa América.
- DELORMIER Treena, FROHLICH Katherine L. and POTVIN Louise (2009) – « Food and eating as social practice – understanding eating patterns as social phenomena and implications for public health» *Sociology of Health & Illness* Vol. 31 No. 2 2009 ISSN 0141–9889, pp. 215–228 doi: 10.1111/j.1467-9566.2008.01128.x. [Em linha]. (Consult. em Mai.2012). Disponível em <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-9566.2008.01128.x/pdf>.
- DELMEAU, Jean (dir.) (1997) - *As Grandes Religiões do Mundo*, Lisboa: Editorial Presença.
- DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. (2006) - *O Planejamento da Pesquisa Qualitativa – Teorias e abordagens*, 2ª edição, Tradução de Sandra Netz, Porto Alegre: Artmed.
- DIÁRIO DE NOTÍCIAS de 23-05 (2002) - [Em linha]. (Consult. em Mar.2009). Disponível em: <http://www.apn.org.pt>.
- de 06-09 (2004).
- DIAS, Jaime Lopes (1945) - *O Problema da Terra e dos que a Cultivam*, Lisboa:Tipografia A Voz do Operário.
- DINIZ, Yeda SantAna et al. (2004) - «Diets rich in saturated and polyunsaturated fatty acids: metabolic shifting and cardiac health», *Nutrition*, (20), Issue 2, February:230-234. [Em linha]. (Consult. em

- Maio. 2006). Disponível em: http://www.sciencedirect.com/science?_ob=CitedListURL&_method=list&_ArticleListID=378531674&_st=12&view=c&_rr=Y&_acct=C000057408&_version=1&_userid=2460280&md5=7aa5138e14a61472536f840c103f319.
- DIPLOCK, A.T *et al.* (1999) - «Scientific concepts of functional foods», *Europe: consensus document, British Journal of Nutrition*, 81: 1- 27. [Em linha]. (Consult. Em Jun. 2006). Disponível em: <http://journals.cambridge.org/download.php>.
- DIRECÇÃO GERAL DE SAÚDE (2003a) - *A Carta de Ottawa*. Divisão da Promoção da Saúde - Documentos de referência [Em linha]. (Consult. em Out. 2010). Disponível em <http://www.dgs.pt/>.
- (2003b) - «Segunda Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde Adelaide», Austrália, Abril de 1998. Divisão da Promoção da Saúde - Documentos de referência [Em linha]. (Consult. em Nov. 2010). Disponível em <http://www.dgs.pt/>.
- (2010) - *A Nova Roda de Alimentos*, folheto, Divisão da Promoção da Saúde, [Em linha]. (Consult. em Abr. 2010). Disponível em <http://www.dgs.pt/default.aspx?cn=5518554061236154AAAAAAAA>
- (2012) – *Plataforma contra a obesidade*, [Em linha]. (Consult. em Abr. 2012) <http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/conteudo.aspx?menuid=401&exmenuid=227&SelMenuId=401>
- DÓRIA, Carlos Augusto (2009) - «Portugal: Saldo migratório é cada vez menor» [Em linha]. (Consult. em Junho 2010). Disponível em: <http://blogdeumsem-mdia.blogspot.com/2009/07/portugal-saldo-migratorio-e-cada-vez.html>.
- DREWNOSKI, Anne (1997) - «Taste preferences and food» in *take Annual Review of Nutrition* 17: 237-253. [Em linha]. (Consult. em Set. 2009). Disponível em <http://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev.nutr.17.1.237>.
- DURÃO, *et al.* (2008) - «Portugal e o padrão alimentar mediterrânico», *Alimentação Humana, SPCNA*, 3(14): 115-128.
- ELBAZ, Mikhael (1983) - La question ethnique dans la sociologie québécoise : critiques et questions *Anthropologie et Sociétés*, Volume 7, Numéro 2, Pages 77-84. [Em linha]. (Consult. em Março. 2012). Disponível em <http://www.erudit.org/recherche/>.
- ELIAS, Norbert (1990) - *O Processo Civilizacional, Investigações sociogenéticas e psicogenéticas*, II Volume: *Transformações da sociedade, esboço de uma teoria da civilização*, Lisboa, Publicações Dom Quixote.
- ENCYCLOPEDIA OF HUMAN NUTRITION (1999) - Academic PRESS, 1: 121-37.
- FARIA *et al.* (2011) Alimentos funcionais e nutrição *Boletim de Biotecnologia, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto*, <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/16590/1/3673.pdf>
- FCNAUP - Faculdade de Ciências de Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (2010) - *Nova Roda dos Alimentos* - Folheto informativo [Em linha]. (Consult. em Nov. 2010) Disponível em: http://sigarra.up.pt/fcnaup/noticias_geral.ver_noticia?P_nr=10 e em <http://www.dgs.pt/>
- FERNANDES, António Teixeira (1992) - «Espaço Social e suas representações», *Sociologia, Revista da Faculdade de Letras do Porto*, 2: 61 e 62.
- (1997) - «A ritualização da comensalidade», *Sociologia, Revista da Faculdade de Letras do Porto*, 7(8): 7-30.
- (s.d) – «Desigualdades e representações sociais» [Em linha]. (Consult. em Abr. 2012) Disponível em: <http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/1478.pdf>
- FERNANDES, Alexandre (2004) - *Guia para uma alimentação saudável*, Lisboa: Editorial Presença.
- FERNANDES Maria Assunção Vilhena (1997)- *Alimentação na aldeia do malhadal in Medicina da Beira Interior, da Pré –História ao século XX, Nº 11, Castelo Branco: Albigráfica Ldª: 41-46.*
- FERNANDO, Gracia Beatriz (2003) - «La selección de los alimentos: una práctica compleja», *Colombia Médica*: 2(34): 92-96.

- FERREIRA, Gonçalves F.A. (1978) - *Moderna Saúde Pública*, 4ª Edição, Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- (1980) - *Alimentação, nutrição, saúde*, (2), Amadora: Biblioteca Ciências Progresso e Cultura.
- FERREIRA, Carvalho J.M. (1995)- *Sociologia*, Lisboa: McGraw-Hill.
- FERREIRA, Virgínia (1999)- “O inquérito por questionário na construção de dados sociológicos” in Augusto Santos Silva e José Madureira Pinto (Coord), *Metodologia das Ciências Sociais*, Porto: Edições Afrontamento.
- FERREIRA, Silva L; VIEIRA, C.; SOARES, B. (2006) - «Práticas e lógicas quotidianas da alimentação», IV Congresso Português de Sociologia.
- FERREIRA, Isabel ; PINHO, Oliveira (2005) - «Análise sensorial - entre a indústria alimentar e as preferências dos consumidores”. *Nutricias*, APN, 5: 8-15.
- FIALHO, M.F. (2006) - «Uma crítica ao conceito de masculinidade hegemónica», Working papers, Instituto de Ciências Sociais da Universidade Nova de Lisboa.
- FISCHLER, C. (1979) - «Gastro-nomie et gastro-anomie: sagesse du corps et crise bioculturelle de l'alimentation moderne» *Communications* 31: 189-209.
- (1990) - *L'homnivore: le goût, la cuisine et le corps* Paris Éditions: Odile Jacob.
- (1998) - «Food, self and identity», *Social Sciences Information*, 2(27): 92- 275.
- (2001), “A «Mcdonalização» dos costumes”, in J. L. Flandrin, M. Montanari (dir.), *História da Alimentação*, 2. Da Idade Média aos tempos actuais, trad. portuguesa, Lisboa, Terramar Editores.
- (2003) - *Alimentation, corps e santé, une approche transculturelle*, Paris: Editions Odile Jacob.
- FLANDRIN, J.L.; MONTANARI, M. (1996) - «Humanização das condutas alimentares», in Flandrin&M.Montanari.org *História da Alimentação*: 6-36, S.Paulo: Estação Liberdade.
- (1998) - *História da alimentação* (1º Vol), Lisboa: Terramar.
- FORTIN, Marie-Fabienne (1999) - *O processo de investigação: da concepção à realização*, Loures: Lusociência.
- FONSECA, M. Lucinda (2001) - «Reinventar as metrópoles portuguesas: imigrantes e governança urbana» in M. Lucinda Fonseca (2003), *Imigrantes de leste nas áreas rurais portuguesas: O caso do Alentejo Central* - Conferência efectuada no Congresso de Imigração em Portugal, Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian. [Em linha]. (Consult. em Out. 2006) Disponível em: <http://www.ceg.ul.pt>.
- (2003) - «Imigrantes de leste nas áreas rurais portuguesas: o caso do Alentejo Central» Conferência efectuada no Congresso de Imigração em Portugal - *Imigrantes de Leste- uma nova Realidade: oportunidades e desafios*, Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian (14-15). [Em linha]. (Consult. em Out. 2006) Disponível em: <http://www.ceg.ul.pt>.
- FREITAS, et al. (2008) - «Uma leitura humanista da nutrição» in Freitas et al. *Escritas e Narrativas sobre Alimentação e Cultura*, Salvador: Eufba.
- FUNDACIÓN DIETA MEDITERRÁNEA (2002) - *Qué es la dieta mediterránea?* Barcelona: Fundación Dieta Mediterránea.
- GARCIA, Rosa Wanda Diez (1997) - «Representações sociais da alimentação e saúde e repercussões no comportamento alimentar», *Revista de Saúde Colectiva* 2(7): 51-58, Rio de Janeiro: Eduer/Instituto de Medicina Social.
- GARCIA, Rosa Wanda Diez (2005) - «Alimentação e Saúde nas Representações e Práticas Alimentares do Comensal Urbano», in CANESQUI, Ana M. e GARCIA, Rosa Wanda Diez, *Antropologia e Nutrição: Um diálogo possível*:211-225, Rio de Janeiro: Fiocruz.
- CANESQUI, Ana M. (2005) – «Comentários sobre estudos antropológicos da alimentação” in CANESQUI, Ana M. e GARCIA, Rosa Wanda Diez, *Antropologia e Nutrição: Um diálogo possível* (23-48), Rio de Janeiro: Fiocruz.

- GARINE, Igor de (1993) - «Los aspectos socioculturais de la nutrición», in Jesús Contreras, Alimentación Y cultura: necesidades, gustos Y costumbres, Servicio de Publicaciones de la Universidad de Barcelona: Barcelona.
- GASBARRIN, Antonio; PISCAGLIA, Anna Chiara (s.d.) - *A Natural diet versus modern western diets? A new approach to prevent “well-being syndromes” Digestive Diseases and Sciences*, 1(50): 1 - 6. [Em linha]. (Consult. em Mar. 2006). Disponível em: <http://www.springerlink.com/cirf0045uwsxg0455vq1ve3qj/app/home/contribution.asp?referrer=parent&backto=searcharticles&results,3,72>.
- GERALD, Nelson (2008) - *International Review*, Harvard. [Em linha]. (Consult. em Mai. 2010). Disponível em <http://hir.harvard.edu/index.php?page=article&id=1455>.
- GHIGLIONE, R.; MATALLON, B. (1993) - *O Inquérito - teoria e prática*, Oeiras: Celta Editora.
- GIDDENS, Anthony (1994) - *Modernidade e identidade social*, Oeiras: Celta Editora.
- (1997) - *Sociologia*, 3ª Ed. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- (2007) - *Sociologia*, 5ª Ed. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- (2002) - *O Mundo na era da globalização*, Lisboa: Ed. Presença.
- GILL, D. e ADAMS, B. (1998) - *ABC of Communication Studies*. Second edition. Walton-on-Thames: Thomas Nelson & Sons.
- GIL, Maria Proença (2004) - «Saberes e sabores», *Boletim Informativo* Julho-Agosto ACIME, Lisboa: 1-4.
- GINTER, Emil (2003) - «Central europeans and russians diets of nutrition». [Em linha]. (Consult. em Jan. 2008) Disponível em <http://www.euro.who.int/hfadb>.
- GOKTOLGA, Ziya Gokalp *et al* (2006) - «Factors effecting primary choice of consumers in food purchasing: The Turkey case» *Food Control*, 17 (11), pp. 884-889. [Em linha]. (Consult. em Abr. 2010). Disponível em: http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6T6S-4HS3BRV-
- GOOD, Judith G. (1989) - «Strategies of field research in nutritional» in Gretel. H. Pelto; Ellen Messer, *Research Methods in Nutritional Anthropology*, United Nations University. [Em linha]. (Consult. em Nov. 2008). Disponível em: <http://www.unu.edu/unupress/unupbooks/80632e/80632e00.htm#Contents>.
- GOODY, Jack. (1998), *Cozinha, Culinária e Classes: um Estudo de Sociologia Comparativa*, trad. portuguesa, Oeiras, Celta Editora.
- (2009) - «A cozinha africana na cultura ‘branca’ e na cultura ‘negra’» in Massímo Mantanari (org.) *O mundo da cozinha*: 141-158, S. Paulo: Senac São Paulo.
- GONÇALVES, António Custódio (1992) – *Questões de antropologia social e cultural*, Porto: Edições Afrontamento.
- GRAÇA, Luís (1999) - «A Promoção da saúde no trabalho: A nova saúde ocupacional», Lisboa: Sociedade Portuguesa de Medicina do Trabalho (C/A- Cadernos Avulsos, 1). (Textos sobre saúde e trabalho): 135. [Em linha]. (Consult. em Fev. 2005). Disponível em: <http://www.ensp.unl.pt/luis.graca/textos135.html#2.6.2.%20O%20novo%20modelo%20etiológico%20de%20saúde/doença>.
- (2000) - «Representações sociais da saúde, da doença e dos praticantes da arte médica nos provérbios de língua portuguesa»: 77. [Em linha]. (Consult. em Jan. 2005) Disponível em <http://www.ensp.unl.pt/luis.graca/textos77.html>.
- GRAÇA Pedro *et. al* (2010) Razões para varia o consumo de fruta e hortícolas ao longo do ano, *Newsletter* n.º 2, Plataforma contra a obesidade [Em linha]. (Consult. em Abr. 2012). Disponível em: http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/ResourcesUser/Institucional/Regime%20de%20Fruta%20Escolar/Newsletters_RFE/Newsletter_RFE_2.pdf
- GRACIA ARNAIZ, Mabel (2002) - *Somos lo que comemos* - Estudios de alimentación y cultura en España, Barcelona: Ariel.

- GRIGNON, Claude & GRIGNON, Christiane (1980) – « Styles d'alimentation et goûts populaires », *Revue française de Sociologie*, 21, 1980, p. 531-569. [Em linha]. (Consult. em Março.2012). Disponível em http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/rfsoc_0035-2969_1980_num_21_4_5050.
- GRUPO MARKTEST (2010) - Notícias [Em linha]. Portugal Visto à Lupa (Consult. em Maio 2009). Disponível em: <http://www.marktest.com/wap/a/p/dist~Castelo%20Branco/id~fa.aspx>
- GUIDROUX, Linda (2009) – «La migration d'un savoir-faire traditionnel: la cuisine des crêpes bretonnes au Québec», *Review in Acadian Studies*, Nº 15: 233-247. [Em linha]. (Consult. em Mar. 2012). Disponível em <http://id.erudit.org/iderudit/038431ar>.
- GUILLÉN, Mauro F. (2001) - «Is globalization civilizing, destructive or feeble? A critique of five key debates in the social science literature» *Annu. Rev. Social*, 27:235-260.
- HERPIN, Nicolas; VERGER, Daniel. (1991), *La consommation des Français*, Paris: Éditions La Découverte.
- HERRÁN, Oscar Fernando; BAUTISTA, Leonelo E. (2005) - «Calidad de la dieta de la población adulta en Bucaramanga y su patrón alimentario» *Colombia Médica* ISSN 1657-9534 2(36). [Em linha]. (Consult. em Mar. 2006). Disponível em <http://colombiamedica.univalle.edu.co/Vol36No2/cm36n2a5.htm>.
- HERZLICH Claudine (1973), *Santé et maladie, analyse d'une représentation sociale*, Paris: École Pratique des Hautes Études, Mouton.
- INE - Instituto Nacional de Estatística (1999) - *Balança Alimentar Portuguesa: 1990-1997*, Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.
- (2003) - *Actualidades do INE* [Em linha]. (Consult. em Out 2010). Disponível em http://alea-estp.ine.pt/html/actual/pdf/actualidades_41.pdf.
- (2006) - *Balança Alimentar Portuguesa: Documento metodológico*, Lisboa. Instituto Nacional de Estatística
- (2009) - *Estatísticas da Direcção Geral de Saúde, Indicadores de Saúde*, Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.
- (2010) - *Actualidades do INE* [Em linha]. (Consult. em Nov 2010). Disponível em <http://www.alea.pt/html/actual/html/act55.html>.
- ITURRA, Raul (1986) - «A pesquisa de terreno em sociologia» in Augusto Santos Silva e José Madureira Pinto(orgs.), *Metodologia das Ciências Sociais*, Porto: Edições Afrontamento: 149-163.
- JACOB, H.E. (2003) - *6000 Anos de Pão*, Lisboa: Antígona.
- JACOBS J.R.; MEYER, H.E; SOLVOL, K. (2001) - «Reduced mortality among whole grain bread eaters in men and women in the Norwegian County Study», *Eur J Clin Nutr*, Feb; 55(2):137-43.
- (2004) - «Consumption of whole grain foods and chronic disease». *American Journal of Clinical Nutrition*. May 20;124(10): 139-401.
- JAMES Allison (1994) – «Cuisiner les livres. Identités globales ou locales dans les cultures alimentaires?» *Anthropologie et Sociétés*, Vol. 18, Nº 3: 39-56. [Em linha]. (Consult. em Mar. 2012). Disponível <http://id.erudit.org/iderudit/015327ar>.
- JUNIOR, António Oswaldo Storel (2003) - «Os regimes alimentares da humanidade e suas transformações: origens e desenvolvimento do mercado do açúcar». [Em linha]. (Consult. em Mar. 2006). Disponível em: http://www.abphe.org.br/congresso2003/Textos/Abphe_2003_16.pdf.
- KAUFMANN, Jean-Claude (1996) - *L'Entretien Compréhensif*, Paris, Éditions Nathan.
- KAUFMANN, Jean-Claude (2003)- *Ego: Para uma Sociologia do Indivíduo*, Lisboa, Instituto Piaget.
- KAUFMANN, Jean-Claude (2005) - *A Invenção de si*, Lisboa, Instituto Piaget

- KELLER KL, STEINMANN L, (2002) - Genetic taste sensitivity to 6-n-propylthiouracil influences food preference and reported intake in preschool children. *Appetite*; 38(1):3-12. [Em linha]. (Consult. em Mai. 2012). Disponível <http://www.sciencedirect.com>.
- KENDLER, H. (1985) - *Introdução à Psicologia*, Lisboa: F. C. Gulbenkian.
- KOURAOGO, Patrice (2009) - Migrations des peuples africains en Europe et transferts des habitudes culturelles : le cas des Burkinabè de France. *Port Acadie : revue interdisciplinaire en études acadiennes / Port Acadie: An Interdisciplinary Review in Acadian Studies*, Numéro 13-14-15, printemps-automne 2008, printemps 2009, p. 307-320. [Em linha]. (Consult. em Mar. 2012). Disponível em <http://id.erudit.org/iderudit/038436ar>
- KELLE, U. (2001) - «Sociological Explanations between Micro and Macro and the Integration of Qualitative and Quantitative Methods», in *Forum Qualitative Sozialforschung: Qualitative Social Research*, 2: 1. [Em linha]. (Consult. em Out. 2010). Disponível em: <http://qualitative-research.net/fqs/fqs-eng.htm>.
- KING, S.C. *et al.* (2005)- The effects of contextual variables on food acceptability: A confirmatory study. *Food Quality and Preference*. September. doi:0.1016[Em linha]. (Consult. em Out. 2011). Disponível em <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0950329305001278>
- KOIZUMI, Marie Sumie (1992) - «*Fundamentos metodológicos da pesquisa em Enfermagem*», *Revista da Escola de Enfermagem da USP I* (Vol. 26) número especial: 33 - 26.
- KRAUSE, Mariem V.; MAHAN, L. Kathleen (1991), «Alimentos, nutrição e dietoterapia», 7ª ed. São Paulo: Roca. ISBN 85-7241-001-5.
- KURIHARA K, KASHIWAYANAGI M. (2000) - Physiological studies on *umami* taste. *J Nutr*: 130(4S Suppl):931S-4S.
- LAGES, *et al.* (2006) - *Os imigrantes e a população portuguesa - imagens recíprocas*, Lisboa: Observatório da Imigração ACIME.
- LAMBERT, J.L. *et al.* (2005) - «Main evolutions in human food practices»: French example. *Rev. Nutr.* Sept/Oct, 5(18): 577-591).
- LAPAIGE, Veronique (2009) - «Globalized public health. A transdisciplinary comprehensive framework for analyzing contemporary globalization's influences on field of public health» *Risk Management and Healthcare Policy* 2: 73–89. [Em linha]. (Consult. em Out. 2009). Disponível em <http://www.dovepress.com/quotglobalized-public-healthrdquo-a-transdisciplinary-comprehensive-fr-peer-reviewed-article-RMHP>. ISSN 1179-1594.
- LAURELLI, Elsa (2004) - *Nuevas territorialidades: desafios para América Latina frente al siglo XXI*, La Plata: Ediciones Al Margen.
- LEANDRO, M. E. (1987), “Alimentação e Relações Interculturais dos Emigrantes Portugueses na Região Parisiense”, in *Cadernos do Noroeste*, vol. I, nº.1: 31-40.
- LEBAS, Jacques (1998) - *Précarité et santé*, Paris: Flammarion.
- LECHNER, Elsa (2007) - «Imigração e Saúde Mental», in Dias, Sónia (org.), *Revista de Imigrações - Número Temático Imigração e Saúde*, Set. Nº 1, Lisboa, ACIDI 7: 9-101.
- LESSARD-HÉBERT, Michelle; GOYETTE, Gabriel; BOTIN, Gérald (1994) - *Investigação qualitativa - fundamentos e práticas*: Lisboa.
- LÉVI-STRAUSS, Claude (1973) - *Les structures élémentaires de la parente*, 2ª ed. Paris: Mouton.
- (1991) - *O Cru e o Cozido*. São Paulo, Brasiliense.
- LOBIONDO-WOOD, Haber Judit (1999) - *Pesquisa em Enfermagem, métodos, avaliação crítica e utilização*, 4ª Edição, Rio de Janeiro: Guanabara.
- LOPES *et al.* (2006) – *Consumo alimentar no Porto*, Serviço de Higiene e Epidemiologia: Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.

- LOPES, Maria Palma Mateus A dieta mediterrânica (Plataforma contra a obesidade [Em linha]. (Consult. em Abr. 2012). Disponível em:http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/ResourcesUser/Institucional/Regime%20de%20Fruta%20Escolar/Newsletters_RFE/Newsletter_RFE_2.pdf
- LUCKMAN, Thomas e BERGER, Peter (2006) - A Construção Social da Realidade, Vozes.
- LUND, E.K.; SALF, KL; JOHNSON, I.T. (1993) - «Baked rye products modify cholesterol metabolism and crypt cell proliferation in rats», *J Nutr.* Nov, 123(11):1834-43.
- MACIEL, Maria Eunice (2005) – «Identidade cultural e alimentação” in *Antropologia e Nutrição: Um diálogo possível* (49-17), Rio de Janeiro: Fiocruz.
- MACHADO, Fernando Luís (1999) - «Contexto e percepções de racismo no quotidiano», *Sociologia*, Lisboa, 36: 53-80. ISSN 0873-6529.
- MACHADO, Igor José de Renó (2007) - «Alegria, hierarquia e subordinação: Reflexões sobre a imigração brasileira em Portugal», Universidade Nova de Lisboa. Lisboa: Centro de Estudos e Migrações e Minorias Étnicas.
- MACHADO, Luís Fernando (1997) - «Contornos e especificidades da imigração em Portugal», *Sociologia*, 24:9-44.
- MACHADO, Maria do Céu *et al.* (2007) - «Cuidados de saúde materna a uma população de imigrantes», in Sónia Dias (org.), *Revista de Imigrações - Número Temático Imigração e Saúde*, Set, 1: 103-127.
- MAGANO Olga (2011) “‘Tracejar vidas normais’: Estudo qualitativo sobre a integração social de indivíduos de origem cigana na sociedade portuguesa”. Dissertação de Tese de Doutoramento em Sociologia Universidade Aberta. Policopiado.
- MAHAN, L.Kathleen; ESCOTT-STUMP, Sylvia (2002) - «Nutrição para treinamento e desempenho do atleta», in e Mahan e Escott-Stump *Alimentos, Nutrição e Dietoterapia*, 10ª ed. São Paulo: Roca.
- MALAGODI, Edgar (2004) – “A Sociologia da Refeição” - *Estudos Históricos*, Rio de Janeiro, nº 33, janeiro-junho: 159-166 (Tradução). [Em linha]. (Consult. em Fev. 2012) http://www.nutricaoemfoco.com.br/NetManager/documentos/sociologia_da_refeicaoapao_-_georg_simmel.pdf
- MANN, Peter H. (1972), *Métodos de investigação sociológica*, Rio de Janeiro: Ed. Zahar.
- MARRINER, Ann Tomey (1999) - Modelos y teorías de Enfermería, Barcelona: Rol.
- MARTINS Carla (sd) «Arendt: uma perspectiva feminina do espaço público?» Livro de actas – 4º SOPCOM Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias <http://www.bocc.ubi.pt/pag/martins-carla-rendt-perspectiva-feminina-espaco-publico.pdf>.
- MARTINS, Maria do Céu Antunes (2007)- Enfermagem e “Enfermagem Veterinária”- Junção de conceitos, união sem sentido. *Pensar enfermagem*, Vol. 11 Nº 1.
- (2011) - “A alimentação humana e a Enfermagem: em busca de uma dietética compreensiva” *Revista de Enfermagem Referência*, N.º 4 – Jul: 143-149.
- (2011) – Caneiros: modos de vida e saúde. Açafa – Estudos e trabalhos Nº 4: Associação de Estudos Alto Alentejo, Vila Velha de Ródão.
- MARTINS, Paulo Henrique (2005) “A sociologia de Marcel Mauss: Dádiva, simbolismo e associação”, *Revista Crítica de Ciências Sociais*, Dezembro, Nº 73: 45-66. [Em linha]. (Consult. em Mar. 2012). Disponível em: <http://www.ces.uc.pt/publicacoes/rccs/artigos/73/RCCS73-045-066-Paulo%20H.Martins.pdf>.
- MATOS, M. *et al.* (2001) - «O comportamento alimentar dos jovens portugueses», Faculdade de Motricidade Humana. [Em linha]. (Consult. em Jun. 2008). Disponível em: <http://www.fmh.utl.pt/aventurasocial/pdf/alimentacao.pdf>.
- MATOS Albano de (1997) -“Hábitos alimentares na serra da gardunha” in *Medicina da Beira Interior, da Pré –História ao século XX*, 11, Castelo Branco: Albigráfica Lda: 46-55.
- MAUSS, Marcel (1980) - «Ensaio sobre a dádiva”. Lisboa, Edições 70.

- MENNELL, S., Murcott, A. & van Otterloo, A. H. (1992) - *The Sociology of Food: Eating, Diet, and Culture*. London: Sage.
- MICHAUD, Guy (1954) - «Symbolique et symbolisme». In: *Cahiers de l'Association internationale des études francaises*, 1954, N°6. pp. 75-95. Doi:10.3406/caief.1954.2049. [Em linha]. (Consult. em Abr. 2012). Disponível em: http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/caief_0571-5865_1954_num_6_1_2049.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE - Direção-Geral da Saúde (2003) - Carta de Ottawa, 1986, [Em linha]. (Consult. em Jun. 2010). Disponível em <http://www.dgs.pt/>.
- (2003) – Programa Nacioanal de Prevenção e Controle das Doenças Cardiovasculares, 2003, [Em linha]. (Consult. em Jun. 2008). Disponível em <http://www.dgs.pt/>.
- (2004) - «Comportamentos e Estilos de Vida Saudáveis», *Plano Nacional de Saúde 2004-2010: mais saúde para todos*. - Lisboa: Direção-Geral da Saúde, (Vol. I) - Prioridades - (Vol. II) - Orientações estratégicas.
- (1999) - INSA *Inquérito Nacional de Saúde 1998/1999*, Lisboa: INSA [Em linha]. (Consult. em Fev. 2008). Disponível em <http://www.portugal.gov.pt>.
- (s.d.) - *Programa Nacional de Intervenção Integrada sobre Determinantes da Saúde Relacionados com os Estilos de Vida*; Ministério da Saúde - Direção Geral da Saúde. [Em linha]. (Consult. em Jan. 2009). Disponível em: http://static.publico.clix.pt/docs/pesoemedia/DGS_Programa_Nacional_Intervencao_Integrada_Determinantes_Saude_Relacionados_Estilos_Vida_2003.pdf.
- MINTZ, S.W. ; DU BOIS, C.M. (2002) - «The anththrology of food and eating». *Annu. Rev. Anthropol.*, 31:99-119.
- MIRANDA, Joana (2009) - «Mulheres imigrantes ucranianas: memórias de um passado na Ucrânia e dificuldades de integração». 8º Congresso LUSOCOM e 4º Congresso Ibérico. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. [Em linha]. (Consult. em Out. 2010). Disponível em: <http://conferencias.ulusofona.pt/index.php/lusocom/8lusocom09/schedConf/presentations>.
- MORAIS Ana Maria & NEVES Isabel Pestana (2007)- «Fazer investigação usando uma abordagem metodológica mista», *Revista Portuguesa de Educação*, 20(2):75-104. [Em linha]. (Consult. em Fev. 2012). Disponível em: <http://repositorio.ul.pt/handle/10451/4392>.
- MORALES, Carmen Montero (2003) - *Alimentación e Vida Saludable? Somos lo que comemos?* Madrid: Universidad Pontificia de Comillas.
- MOREIRA, Pedro *et al.* (1997) - «Escala para avaliação do comportamento alimentar- Adaptação portuguesa em jovens universitários saudáveis», in Gonçalves *et al.* (Eds) *Avaliação Psicológica: Formas e contextos* (V): 641-658, Braga: Apport.
- (2001) - *Ingestão nutricional e estratégias de controlo de peso associadas ao comportamento alimentar restritivo numa amostra de estudantes da Universidade do Porto*. Dissertação de candidatura ao grau de Doutor, apresentada à Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.
- MOREIRA, Raquel (1995)- *Alimentação e práticas alimentares: uma abordagem sociológica, estudo de caso realizado no concelho de Sintra*, Dissertação de tese de Mestrado, ISCTE.(Policopiado).
- MORGAN Daryle W. e KREJCIE Robert V. (1970) - Determining sample size for research Activities Educational and psychological measurement nº 30: 607-610.
- MORIN, Edgar (1962) - *L'Esprit du Temps*. Tomo I. Paris: Grasset.
- (1995) - *Introdução ao pensamento complexo*. Lisboa: Instituto Piaget.
- MURCOTT, Anne (1986) - *The Sociology of food and eating*, Aldershot, Hants: Gower Public.
- NAVARRO, Alicia (2005) - «Inmigración y 'glocalización' de la alimentación» in *Distribución e Consumo*, Marzo-Abril.

- NEUTZLING, Marilda B. *et al.* (2010) - «Intake of fat and fiber-rich foods according to socioeconomic status: the 11-year follow-up of the 1993 Pelotas (Brazil) birth cohort study». *Cad. Saúde Pública* [em linha].10 (vol.26): 1904-1911. ISSN 0102-311X. (Consult. em Fev. 2008). Disponível em: <http://www.scielosp.org/pdf/csp/v26n10/06.pdf>.
- NEVES, João César (2004a) - «I Congresso de imigração em Portugal», *Boletim Informativo*, 14: 12.
- (2004b) - «Imigração e Desenvolvimento», *Boletim Informativo*, Jan: ACIME, [Em linha]. (Consult. em Ag. 2007). Disponível em: <http://www.acime.gov.pt>.
- NUNES, Adérito Sedas (1972) «Introdução ao problema do conhecimento da realidade social» Texto n.º 1 - O individuo e a sociedade *in Materiais de uma experiência pedagógica: sobre o problema do conhecimento nas ciências sociais* (documentos).
- NUNES, Luís Ângelo Saboga (1997) - «O sentido da coerência como conceito operacionalizador do paradigma salutogénico», IV Congresso Português de Sociologia <http://www.aps.pt/ivcongractas/Acta199.PDF> 20/03/2005 [Em linha]. (Consult. em Fev. 2005). Disponível em: <http://www.angelfire.com/ok/soc/mono.html>.
- NUNES, João Arriscado (2012) - «A pesquisa em saúde nas ciências sociais humanas tendências contemporâneas», [Em linha]. (Consult. em Abr. 2012). Disponível em: <http://www.ces.uc.pt/publicacoes/oficina/ficheiros/253.pdf>.
- NUNO, Vieira Carvalho (2006) - «Cultura urbana e globalização», Universidade da Beira Interior, [Em linha]. (Consult. em Dez. 2007). Disponível em: <http://www.bocc.ubi.pt>.
- OBSERVATÓRIO PORTUGUÊS DO SISTEMA DE SAÚDE (2011) – Relatório Primavera – da depressão à crise: Observatório português dos sistemas de saúde. [Em linha]. (Consult. em Abr. 2012) http://www.observaport.org/sites/observaport.org/files/RelatorioPrimavera2011_OPSS_1.pdf
- GRUPO DIRECTOR DA OCEAN2012 (2012) - *Transformar a pesca europeia* [Em linha]. (Consult. em Mai. 2012). Disponível em <http://assets.ocean.eu.pdf>
- OLIVEIRA, *et al.* (2008) - «Percepção dos obesos sobre o discurso dos nutricionistas» in Maria do C.S. Freitas *et al. Escritas e Narrativas sobre Alimentação e Cultura*, Salvador: Editora Edufba.
- OMS - Organização Mundial de Saúde (1978) - «Declaração de Alma-Ata. Recomendações». Lisboa : Gabinete de Estudos e Planeamento: Ministério da Saúde.
- (1998) – « Promoção da Saúde Glossário », Genebra. [Em linha]. (Consult. em Set. 2011).Disponível em http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp_glossary_en.pdf
- OMS e FAO - Organización Mundial de la Salud e Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.
- (2005a) - «Promoción de frutas y verduras a nivel nacional». OMS : 1-29. [Em linha]. (Consult. em Jun. 2010). Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/es/>.
- (2005b) - «Reducción del consumo de sal en la población». OMS : 3-78 [Em linha]. (Consult. em Jun. 2010). Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/salt-report-SP.pdf>.
- (1997) - «Rapport santé dans le monde 1998», Genève. [Em linha]. (Consult. em Fev. 2009). Disponível em OMS <http://www.euro.who.int/hfadb>.
- ORDEM DOS ENFERMEIROS (2003) - «Competências dos enfermeiros em cuidados gerais», *Divulgar*, Lisboa: Ordem dos Enfermeiros.
- ORTIZ, Renato (1994) - *Mundialização e cultura*. 2ª Ed. S. Paulo: Brasiliense.
- PAIS José Machado (1986) Paradigmas sociológicos na análise da vida quotidiana *Análise Social*, vol. XXII (90), 1.º, 7-57
- PAIVA, Ana Maria (2008) – *Estrela Sociológica: um modelo viável para o capital social*. Tese de Doutoramento: Universidade Aberta. Policopiado.

- PELTO, Pertti J. (1989) - «Strategies of field research» *Nutritional anthropology* in Peltó *et al. Research Methods in Nutritional Anthropology* United Nations University. [Em linha]. (Consult. em Mai. 2007). Disponível em <http://unu/unupress/>
- PERES, Emílio (1982) - *Ideias gerais sobre alimentação racional*, Lisboa: Editorial Caminho.
- (1997) - *Bem comidos e bem bebidos*, Lisboa: Editorial Caminho.
- PHILLIPS, Lynne (2006) - “Food and globalization» in *Rev Anthropol*: 35: 37-57. by b-on: Instituto Politécnico de Castelo Branco (IPCB), [Em linha]. (Consult. em Jun. 2006). Disponível em: <http://anthro.anulareviews.org>.
- PINHO, Liliana (2012) – Revista P3Publico (04/05/2012) *A moda da marmita veio para ficar, com ou sem glamour levar uma marmita já é tendência*. [Em linha]. (Consult. em Mai. 2012). Disponível em <http://p3.publico.pt>
- POPPER, R. Karl (1992) - *Em busca de um mundo melhor*, 3ª Ed. Lisboa: Artes Gráficas.
- PORTUGAL - Ministério da Administração Interna (2009) - Portaria n.º 760/2009, 16/07/2009.
- PORTUGAL- Ministério da Administração Interna (2001) - Decreto-Lei nº 4/2001, de 10/01/2001.
- PORTUGAL - Ministério da Saúde (1998) - Decreto-Lei nº 104/98 de 21/04/1998.
- POTTER, Patrícia A.; PERRY, Anne Griffin (2005) - *Fundamentos de Enfermagem*, I Vol. 6ª Ed., Rio de Janeiro: Elsevier.
- POULAIN, Jean-Pierre; PROENÇA, Rossana Pacheco da Costa (2003) - «Reflexões metodológicas para o estudo das práticas alimentares», *Revista de Nutrição*, 4 (16) Campinas Out./Dez.
- POULAIN, Jean-Pierre (2002) - *Sociologies de l'alimentation: les mangeurs et l'espace social alimentaire*. Presses Universitaires de France.
- POULAIN Jean-Pierre (2002) - *Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques*. Editions Privat, Paris,. http://www.lemangeur-ocha.com/fileadmin/contenusocha/03_Chapitre1_01.pdf.
- POULAIN Jean-Pierre (1986) - *Le temps des marchands Revue : Cap-aux-Diamants : la revue d'histoire du Québec*, Volume 2, número 2, été 1986, p. 45-47. [Em linha]. (Consult. em Mar. 2012). Disponível em <http://id.erudit.org/iderudit/6516ac>.
- PRAKASH (1961) - «Food and Drinks in Ancient Índia, Dhli, XX», in Silva *et al.* IV Congresso Português de Sociologia- Práticas e lógicas quotidianas da alimentação cit por Silva. [Em linha]. (Consult. em Jun. 2006). Disponível em: <http://www.aps.pt>.
- PRATES, J.A.M.; MATEUS, C.M.R.P. (2002) - «Componentes com actividade fisiológica dos alimentos de origem animal». *RPCV*; 97(541): 3-12.
- QUARTILHO, Manuel João (2001) - «Cultura, Medicina e Psiquiatria: do sintoma à experiência». Col. *Psicologia Clínica e Psiquiatria*, n.º 12. Coimbra: Quarteto Editora.
- RADAELLI, Patrícia (s.d.) - «O comportamento alimentar da população adulta do Distrito Federal», Brasil: Universidade de Brasília. [Em linha]. (Consult. em Jan 2008). Disponível em: <http://www.fsp.usp.br>.
- RAYMOND, Laidrut (1968) – *L' Espace social de la ville Paris*, Anthropol.
- REGO, Maria do Céu Cunha (2009) - «Pessoas Imigrantes», *Revista de estudos demográficos*, 45: 5-28.
- RIBEIRO, Ana Cristina (2008), «Mundo português» [Em linha]. (Consult. em Junho 2010). Disponível em: <http://www.mundoportugues.org/content/1/2217/portugal-continua-ser-pais-emigrantes/>.
- RITCHIE, J.; LEWIS J. (2004) - *Qualitative research practice*, Thousand Oaks: Sage Publications.
- ROCHA, Acílio da Silva Estanqueiro (1976) – «O Estruturalismo de Lévi-Strauss: significação do 'estrutural inconsciente'», “*Revista Portuguesa de Filosofia*”. ISSN 0870-5283. 32:2 (1976) 171-206. [Em linha]. (Consult. em Mar). Disponível em: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/8719>.: Universidade Aberta.

- (2004) - «A imigração em Portugal: E agora?», Comunicação apresentada nas V Jornadas da História Local, Fafe.
- ROCHA-TRINDADE, Maria Beatriz (1995) - (coord.) *Sociologia das Migrações*, Lisboa: Universidade Aberta.
- (2004) - «A imigração em Portugal: E agora?», Comunicação apresentada nas V Jornadas da História Local, Fafe.
- (2010) - «Associativismo em contexto migratório», in Horta, Ana Paula Beja (org.), *Revista Migrações, Número Temático Associativismo Imigrante*, Abril, 6: 39-58.
- RODRIGUES, Fernando Carvalho (2005) - *Convoquem a alma*, Mem Martins - Sintra: Publicações Europa-América.
- ROLIM, Maria Luiza (2008) - Expresso 30 de Setembro, [Em linha]. (Consult. em Jun 2010). Disponível em: <http://aeiou.expresso.pt/dieta-mediterranica-candidata-a-patrimonio-cultural-imaterial-da-humanidade=f413185>.
- ROSA, et al. (2003) - *Contributos dos “imigrantes” na demografia portuguesa - O papel das populações de nacionalidade estrangeira*, Lisboa: Observatório da Imigração ACIME.
- SAHLINS, Marshal (1979) - *Cultura e razão prática*, Rio de Janeiro: Zahar.
- SANCHEZ, et al. in GIL Piedrola et al. (1988) - *Medicina Preventiva Y Salud Pública*, 8ª edição, Barcelona: Masson-Salvat Medicina
- SÁNCHEZ, Cristina (1994) - «Paria ou cidadana del mundo», in Cruz, Manuel, Birulés, Fina, Em Torno a Hannah Arendt, Madrid, Centro de Estudios Constitucionales.
- SANCHO, Teresa Sofia (2005) - «A propósito do pão», *Nutricias*, APN, 5: 16-19.
- SANTOS, Boaventura Sousa (2001) - «Os processos da globalização», in Boaventura Sousa Santos (dir.) *Globalização. Fatalidade ou utopia?*, Ed. Afrontamento.
- (2002) - «Território e dinheiro», in Programa de Pos-Graduação em Geografia de UFF. *Território, Territórios*. Niterói: PPGeo-UFF/AGB-Niterói, RJ. 17 - 38.
- (2004) - *Reconhecer para libertar*, Porto: Afrontamento.
- SANTOS, Sandra Maria Chaves (2008) - «Alimentação e nutrição: um diálogo com os princípios da qualidade de vida», in Freitas et al. *Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura*, Salvador: Edufba.
- SANTOS, Ligia Amparo da Silva (2008) - «A questão alimentar na trajetória do pensamento antropológico», in Freitas et al. *Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura* (277-304) Salvador: Edufba.
- SANTOS, Miranda, A. (1989); *Expressividade e Personalidade. Um século de Psicologia*. Coimbra: Atlântida.
- SAPETA, Ana Paula G.A. (2011) *Cuidar em fim de vida: o processo de interação enfermeiro-doente*, Loures: Lusodidacta
- SARAMAGO, Alfredo (2007) - «O legado árabe na história da alimentação do Algarve» in Carlos Guardado da Silva, *História da Alimentação*, Universidade de Lisboa: Edições Colibri.
- SARRÓ, Ramon; BLANES, Ruy (2009) - «Religião, espaço e movimento», *Análise Social*, 1 (Vol.XLIV): 5-13.
- SCHWARCZ, Lilia Moritz. (1995) - «Complexo de Zé Carioca. Notas sobre uma identidade mestiça e malandra». *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, n. 29. [Em linha]. (Consult. em Abr 2012). Disponível em: <http://www.antropologia.ufsc>.
- SEF - Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (2010), RIFA - *Relatório de Imigração Fronteiras e Asilo 2009*. Departamento de Planeamento e Formação. Oeiras: SEF [Em linha]. (Consult. em Junho e Nov 2010). Disponível em: <http://sefstat.sef.pt/relatorios.aspx>.
- (2009) - RIFA - *Relatório de Actividades, Imigração Fronteiras e Asilo 2008*. Departamento de Planeamento e Formação: Lisboa [Em linha]. (Consult. em Fev. 2009). Disponível em: http://sefstat.sef.pt/Docs/Rifa_2009.pdf.

- (2011) - RIFA - *Relatório de Actividades, Imigração Fronteiras e Asilo* 2010. Departamento de Planeamento e Formação: Lisboa [Em linha]. (Consult. em Set. 2011). Disponível em: http://sefstat.sef.pt/Docs/Rifa_2010.pdf.
- SERCIA, Pierre et GIRARD, Alain (2009)- *Migrer et manger dans un espace social alimentaire transculturel Cuizine: The Journal of Canadian Food Cultures / Cuizine : revue des cultures culinaires au Canada*, Volume 2, número 1,(Consult. em Mar. 2012).Disponível em: <http://id.erudit.org/iderudit/039512ar>.
- SERRA, Giane M. Amaral (2001) - «Saúde e nutrição na adolescência: o discurso sobre dietas» *Capricho*, [Em linha]. (Consult. em Nov 2006). Disponível em: <http://portalteses.cict.fiocruz.br/>.
- SILVA, Augusto Santos e PINTO, José Madureira (1999) - “Uma visão global sobre as ciências sociais” in Augusto Santos Silva e José Madureira Pinto (Coord),*Metodologia das Ciências Sociais*, Porto: Edições Afrontamento.
- SILVA, D.O.; RECINE, E. G. I. G.; QUEIROZ, F.O. (2002) - «Concepções de profissionais de saúde da atenção básica sobre a alimentação saudável no Distrito do Federal do Brasil», *Cad. Saúde Pública*, 5(18) Set-Out, Rio de Janeiro. [Em linha]. (Consult. em Mai 2006). Disponível em <http://www.scielo.sp.or>.
- SILVA, Luísa Ferreira da; VIEIRA Cristina; SOARES, Beatriz (2000) - «Práticas e lógicas quotidianas da alimentação saudável», Comunicação apresentada no IV Congresso Português de Sociologia. [Em linha]. (Consult. em Jun 2006). Disponível em: http://www.aps.pt/i IV cong_actas/Acta. 190.
- SILVA, Luísa Ferreira da (2008) - *Saber prático de saúde- as lógicas do saudável quotidiano*, Porto: Edições Afrontamento.
- (s.d) - Saúde comunitária: A participação numa estratégia reguladora. [Em linha]. (Consult. em Nov 2011). Disponível em:<http://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/641/1/Sa%C3%BAde%20comunit%C3%A1ria.pdf>.
-(2006) - «A Saúde e o saudável nas racionalidades leigas: o caso da alimentação», in Carapinheiro G. (org.), *Sociologia da Saúde Estudos e Perspectivas*, Lisboa: 165-195.1.
- SILVA Paula Pinto e (2010) - *Alimentação e Nutrição/ Gastronomia / Culinária*, Senac: São Paulo. ISBN: 9788573599398.
- SILVA, Regina Helena Alves (2006 a)) - «Sociedade em Rede: cultura, globalização e formas colaborativas»: 1-8 www.bocc.ubi.pt (Consultado: 12/07/2006).
- SIMMEL Georg (1910) – «A Sociologia da Refeição» in MALAGODI, Edgar (2004)- *Estudos Históricos*, Rio de Janeiro, nº 33, janeiro-junho: 159-166 (Tradução). [Em linha]. (Consult. em Fev. 2012) http://www.nutricaoemfoco.com.br/NetManager/documentos/sociologia_da_refeiasapo_-_georg_simmel.pdf
- (1977) - *Sociologia, Estúdios Sobre las Formas de Socialización*, vol. II, Madrid, Biblioteca de la Revista de Occidente.
- (1986) - «El espacio y la sociedad» in *Sociologia 2* Madrid, Alianza editorial: 643-740
- SOUSA, Jorge Pedro (2006) – *Elementos de teoria e pesquisa da comunicação e dos media*, 2ª edição revista e ampliada, Porto: Edições Universidade Fernando Pessoa.
- STANHOPE, Marcia; LANCASTER, Jeanelf (1999) - *Enfermagem de saúde comunitária*, 4ª edição, Lisboa: Lusociência.
-(2008) - *Enfermagem de saúde pública: cuidados de saúde na comunidade centrados na população*, 1ªedição, Loures: Lusodidacta.
- STARKIE, Enid (1954) - «L'esthétique des symbolistes». In: *Cahiers de l'Association internationale des études françaises*, , N°6: 131-138.10.3406/caief.1954.2053 [Em linha] . (Consult. em Abr 2012). Disponível em: http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/caief_0571-5865_1954_num_6_1_2053
- STIGLITZ, Joseph E. (2001) - *Globalização a grande desilusão*, Lisboa: Terramar.

- SUELI, R.T. (2001) - «Desnutrição e Obesidade: Faces Contraditórias na Miséria e na Abundância», Instituto Materno Infantil de Pernambuco (IMIP), Série: Publicações Científicas do IMIP, Nº 2, Recife.
- TÁVORA-TAVIRA, *et al.* (2007) - «Infecções Sexualmente Transmissíveis numa população migrante africana em Portugal», in Sónia Dias (org.), *Revista de Imigrações - Número Temático Imigração e Saúde*, Set, 1: 129-139.
- TEIXEIRA, Lopes João (2001) - «Identities, Styles, Repertoires Culturalis. Um certo ponto *de vista* sobre a cidade» in Magda Pinheiro, Luís V. Baptista, Maria João Vaz (org.), *Cidade e Metrópole. Centralidades e Marginalidades*: Ed. Celta.
- TEIXEIRA, Nuno Severiano (2004) - «Políticas de Imigração». Actas do I Congresso - Imigração em Portugal [Diversidade Cidadania e Integração]. Lisboa: ACIME.
- TOPEL, Marta F. (2003) - «As leis dietéticas judaicas: um prato cheio para a antropologia». *Horiz. antropol*, 19 (9): 203-222. ISSN 0104-7183. [Em linha]. (Consult. em Abr 2009). Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ha/v9n19/v9n19a08.pdf>.
- TURNOCK, B. J. (2004)— Public health: what it is and how it works 3rd edition. Boston : Jones and Bartlett Publishers.
- TREPEL, F. (2004) - «Dietary fibre: more than a matter of dietetics. II. Preventative and therapeutic uses». *When Klin Wochenschr.* Aug, 15: 511-22. [Em linha]. (Consult. em Mai 2010). Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12146567>.
- TRICHOPOULOU, Antonia (2004) - «Mediterranean diet in relation to body mass index and waist-to-hip ratio: the Greek European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition Study». *Am J Clin Nutr.* 5(82): 935-40 [Em linha].(Consult. em Mar 2006). Disponível em <http://secure.b-on.pt>.
- TRICHOPOULOU, A. *et al.* (2002) - «Disparities in food habits across Europe» (*Proceedings of the Nutrition Society*), 61: 553–558[Em linha]. (Consult. em Jan 2009). Disponível em: <http://journals.cambridge.org/>.
- VALA, Jorge. (1993), «Representações sociais — para uma psicologia social do pensamento social», in J. Vala e M. B. Monteiro (eds.), *Psicologia Social*, Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian.
- VALAGÃO, Maria Manuel (1988) - «A situação alimentar em Portugal», *Revista Portuguesa de Nutrição* Nºs 1e 2 (I): 15-26.
- (2009) - *Natureza gastronomia & Lazer*, Plantas silvestres alimentares e ervas aromáticas condimentares, Lisboa: Edições Colibri/INIAP .
- (org)(2006) – Tradição e Inovação alimentar- dos recursos silvestres aos itinerários turísticos. Edições Colibri/INIAP.
- (1990) - Práticas Alimentares numa Sociedade em Mudança. Estudo de Caso numa Freguesia do Alto-Douro, dissertação de tese de doutoramento, Monte da Caparica, Faculdade de Ciências e Tecnologia/ Universidade Nova de Lisboa, policopiado.
- VÉLEZ, Luís Fernando e GARCIA, Beatriz (1999) - «La selección de los alimentos: una práctica compleja» *Colombia Médica* 2(34) [Em linha].(Consult. em Abr 2006). Disponível em <http://colombiamedica.univalle.edu.co/Vol34No2/alimentos.pdf>.
- VELOSO, Carlos (2007) - «Os Sabores da Expansão: Continuidade e ruptura nos hábitos alimentares portugueses» in Carlos Guardado da Silva (org). *História da Alimentação*: Universidade de Lisboa: Edições Colibri.
- VIANA, Victor (2002) - «Psicologia, saúde e nutrição: contributo para o estudo do comportamento alimentar», *Análise Psicológica*, 4(XX): 611- 624.
- VIDAL-NAQUET, Pierre (2007) - *Atlas Histórico: da Pré-História aos nossos dias*. Lisboa: Círculo de Leitores.
- VITORINO, António (2004) - «Uma política Comum de Imigração». Actas do I Congresso - Imigração em Portugal Diversidade Cidadania e Integração. Lisboa: ACIME.

- WERNER, Oswald e SCHOEPFLE, G.M. (1987) - Systematic fieldwork, Foundations of ethnography and interviewing, (1), Newbury Park: Sage.
- WHO/FAO (1999) - «Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases». Serie de Informes Técnicos WHO Technical Report Series. OMS, Genève 1-160. [Em linha].(Consult. em Jun 2009). Disponível em: http://www.who.int/hpr/NPH/docs/who_fao_expert_report.pdf.
- WHO/FAO (2005) - «Effectiveness of interventions and programmes promoting fruit and vegetable intake». Serie de Informes Técnicos WHO Technical Report Series. OMS, Japan 1-133. [Em linha]. (Consult. em Mai 2009). Disponível em: http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/f&v_promotion_effectiveness.pdf
- WILLIAMS, G. et al. (1994), "Lay knowledge and the privilege of experience", in J. Gabe et al., Challenging Medicine, London and New York, Routledge, pp: 118-139.
- WOORTMANN, Klaus (1978), - «Hábitos e ideologias alimentares em grupo social de baixa renda», *Série Antropologia: 20* Fundação Universidade de Brasília.
- (1985) - *A comida, a família e a construção do género feminino*, *Série Antropologia*: Brasília.
- WORLDLINGO (2010) - Feijão de Mung[Em linha].(Consult. em Set 2010). Disponível em http://www.worldlingo.com/ma/enwiki/pt/Mung_bean.
- YIN, Robert (1994) - *Case Study Research: Design and Methods*, 2ª Ed, Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

SÍTIOS DA INTERNET

- http://www.sef.pt/portal/v10/PT/aspx/estatisticas/relatorios.aspx?id_linha=4265&menu_position=4141#0
- <http://www.dgs.pt/>
- <http://higiene.med.up.pt/freq.php><http://www.euro.who.int/hfad> (Consultado: 04/09/2003)
- <http://www.dgs.pt/> Consultado: (05/06/2008)
- World Health Organization."Health for All Database: Mortality Indicators by Cause, Age, and Sex." Available from <<http://www.euro.who.int/hfad>> (Consultado: 04/09/2008)
- <http://www.euro.who.int/hfad>>(consulta: 04/09/2003)
- <http://www.mundoportugues.org/content/1/2217/portugal-continua-ser-pais-emigrantes> (Consultado: 23/06/2010)
- <http://www.dgs.pt/>(Consultado: 10/05/2008).
- <http://alea-estp.ine.pt/html/actual/html/act47.html>
- <http://higiene.med.up.pt/freq.php>World Health Organization."Health for All Database: Mortality Indicators by Cause, Age, and Sex." Available from <<http://www.euro.who.int/hfad>>
- Observatório da imigração:
- <http://www.oi.acidi.gov.pt/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=17>
- http://pt.wikilingue.com/es/Etiqueta_sobre_a_mesa_na_%C3%8Dndia (Consultado: 03/05/2010).
- <http://pt.wikipedia.org/wiki/Chutney> (Consultado: 10/06/2010).
- <http://en.wikipedia.org/wiki/Naga> (Consultado: 08/05/2010).
- http://pt.wikipedia.org/wiki/Yom_Kipur
- <http://www.sabordasíndias.com> (Consultado: 03/05/2010).
- <http://www.lierre.com.br/prodeservs/turmeric.html> (Consultado: 05/05/2010)

http://www.worldlingo.com/ma/enwiki/pt/Mung_bean

http://www.freguesiasdeportugal.com/distritos_portugal/distritodecastelobranco.htm
(Consultado:02/03/2011)

(RTP:2010)<http://ww1.rtp.pt/noticias/?t=Dieta-Mediterranica-e-patrimonio-da-Unesco.rtp&headline=20&visual=9&article=392431&tm=8>. (Consultado:02/02/2010)

<http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/conteudo.aspx?menuid=416&exmenuid=132&SelMenuId=416>(Consultado:02/03/2012)

<http://www.deco.proteste.pt/alimentacao/leve-refeicoes-de-casa-para-o-trabalho-s638341.htm>

ANEXOS

Anexo 1 Guião de Entrevista

Anexo 2 Procedimentos éticos e formais 1- Pedido de autorização para frequentar a Delegação Regional do SEF de Castelo Branco

Anexo 3 Procedimentos éticos e formais 2 - Pedido de autorização para frequentar a Associação Amato Lusitano de Castelo Branco

Anexo 4 Planos alimentares de imigrantes (brasileiros e da Europa de Leste)

Anexo 5 Pratos típicos de imigrantes brasileiros

Anexo 6 Pratos típicos de imigrantes da Europa de Leste

Anexo 6 Pratos típicos de imigrantes indianos

ANEXO 1 - GUIÃO DE ENTREVISTA

ENTREVISTA

As Práticas Alimentares da população imigrante no Distrito de Castelo Branco

O ESPAÇO SOCIAL ALIMENTAR O COMESTÍVEL E A ADAPTAÇÃO À COMIDA PORTUGUESA

1. Representação do alimento

- 1.1. Quais são para si os melhores alimentos para a saúde?
- 1.2. Quais são para si os piores alimentos para a saúde?
- 1.3. Quais são para si os alimentos que deve consumir mais para não engordar?
- 1.4. Quais são para si os alimentos que deve consumir menos para não engordar?
- 1.5. Há alimentos que considera de luxo? Quais? Porquê?

2. Factores de escolha dos alimentos

- 2.1. Na compra do alimento qual o aspecto que mais o influencia a sua escolha. Porquê?
- 2.2. Normalmente compra mais produtos prontos a consumir ou produtos em bruto isto é produtos que tenha que confeccionar em casa?
- 2.3. Evita algum alimento?
 - 2.3.1. Se sim, qual e porquê?

3. O imigrante face à Comida Portuguesa

- 3.1. Gosta da comida portuguesa? Porquê?
- 3.2. Quando se fixou em Portugal, adaptou-se bem à comida portuguesa?
- 3.3. Da comida portuguesa quais os pratos que mais/menos gosta?
- 3.4. Alterou os hábitos alimentares desde que chegou a Portugal?
 - 3.4.1. Se sim, em que sentido?
 - 3.4.2. Deixou de comer muitos dos alimentos que consumia no seu país? Quais? Qual o motivo?
- 3.5. Costuma confeccionar pratos do seu país? Quando e Porquê?

4. Hábitos de consumo - refeições

- 4.1. Quais as refeições que consome de forma regular?
- 4.2. Como estrutura as refeições ao longo do dia?

**ANEXO 2 - PROCEDIMENTOS ÉTICOS E FORMAIS 1 - PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO PARA
FREQUENTAR A DELEGAÇÃO REGIONAL DO SEF DE CASTELO BRANCO**

Maria do Céu Antunes Martins
Professora Adjunta da Escola Superior de Saúde
Dr. Lopes Dias
Apartado 59
6001 -909 CASTELO BRANCO

Castelo Branco, 16 de Janeiro de 2008

Ex. mo Sr Presidente da Associação Amato Lusitano,
Vereador Arnaldo Brás

Assunto – Pedido de autorização

Ex. mo Senhor

No âmbito da realização da Tese de Doutoramento que estou a realizar na Universidade de Évora, propôs-me estudar as ***Práticas Alimentares dos Imigrantes do Distrito de Castelo Branco***.

A realização de Entrevistas, a aplicação de Questionários, são algumas das técnicas utilizadas para colher os dados necessários para concretizar tal objectivo. Para o efeito, venho solicitar a V.Ex^a autorização para frequentar a Associação Amato Lusitano, no sentido de poder estabelecer contactos com a população imigrante, de acordo com a disponibilidade manifestada pelos professores que ali trabalham.

Serão respeitados os requisitos éticos (pedido de consentimento informado à população alvo, anonimato etc.), tal como se impõe em qualquer investigação.

Agradeço a vossa colaboração,

Com os melhores cumprimentos

**ANEXO 3 - PROCEDIMENTOS ÉTICOS E FORMAIS 2 - PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO PARA
FREQUENTAR A ASSOCIAÇÃO AMATO LUSITANO DE CASTELO BRANCO**

Maria do Céu Antunes Martins
Professora-Adjunta da Escola Superior de Saúde
Dr. Lopes Dias
Apartado 59
6001 -909 CASTELO BRANCO

Castelo Branco, 18 de Janeiro de 2008

Ex. mo Sr.
Chefe da Delegação Regional do Serviço de Estrangeiros e
Fronteiras de Castelo Branco, Inspector-Adjunto Principal
António Barata Afonso
Rua Professor Dr. Farias de Vasconcelos, Lote 6, R/C
6000-266 CASTELO BRANCO

Assunto – Pedido de autorização

Ex. mo Senhor

No âmbito da Tese de Doutoramento que estou a realizar na Universidade de Évora, propôs-me estudar as ***Práticas Alimentares dos Imigrantes do Distrito de Castelo Branco***.

A aplicação de questionários e de entrevistas, é uma das técnicas utilizadas para colher os dados necessários para concretizar tal objectivo. Para o efeito, solicito a V. Ex^a colaboração, no sentido de permitir a minha presença no serviço durante meia hora a 60 minutos, num espaço por si designado, para reunir com os imigrantes que se deslocam a esse organismo.

Desde já assumo que respeitarei os requisitos éticos (pedido de consentimento informado à população alvo, anonimato etc.), tal como se impõe em qualquer investigação.

Agradeço a vossa colaboração,

Com os melhores cumprimentos

ANEXO 4 - PLANOS ALIMENTARES

Tabela 1 – Distribuição de refeições de imigrantes brasileiros ao longo do dia e sua constituição

| PEQUENO-ALMOÇO 7h,30-9 | ALMOÇO 12-14 | LANCHE 16,30 | JANTAR 19-21 |
|----------------------------------|---|--|---|
| Leite Pão Biscoito Sumo | Feijão e Arroz Carne de frango Batata Macarrão | Leite e pão com queijo ou fiambre | Arroz Feijão Macarrão Frango Batata |
| Cidadão brasileiro, 31 anos | | | |
| Leite e café | Sopa de legumes | Leite Pão com queijo ou fiambre. | Salada Carne Arroz Feijão |
| Cidadã brasileira, 35 anos. | | | |
| logurte | Feijão e arroz Carne de frango ou vaca | Pão com fiambre e manteiga e sumo | Arroz Feijão Carne ou peixe frito |
| Cidadã brasileira, 27 anos. | | | |

Tabela 2 - Distribuição de refeições de imigrantes da Europa de Leste ao longo do dia e sua constituição

| PEQUENO-ALMOÇO | REFORÇO DA MANHÃ | ALMOÇO | LANCHE | JANTAR |
|---|---------------------|--|--------------------------------------|---|
| Chá ou Leite Pão com Manteiga/ queijo ou fiambre | Não toma | Sopa Salada Carne ou peixe | Não toma | Sumo de laranja |
| Cidadã ucraniana, 38 anos - desempregada | | | | |
| Não toma | Não toma | Sopa Carne ou peixe, com diversos acompanhamentos | Não toma | Sopa, carne ou peixe, com diversos acompanhamentos |
| Cidadão ucraniano, 33 anos - Empregado fabril | | | | |
| Pão com Queijo ou fiambre | Não toma | Sopa, arroz ou batata; carne ou peixe; Salada - sempre | Chá; Pão com manteiga ou fruta | Sopa ou comida leve |
| Cidadã ucraniana, 40 anos - Empregada limpeza | | | | |
| Leite Cereais Bolachas | Fruta ou Leite | Carne ou ovo Batatas | Leite | Sopa + leite |
| Cidadã romena, 38 anos | | | | |
| Pequeno-almoço | Reforço da manhã | Almoço | Lanche | Jantar |
| Leite Cereais 1 peça de fruta (banana ou maçã) | | Sandes 1 peça de fruta | | Salada fria 1 sopa 1 peça de fruta Sobremesa, às vezes |
| Cidadã romena, 29 anos - empregada fabril | | | | |
| Leite + Café | | Sopa + 1 prato | | Sopa + Torrada Algo mais leve |
| Cidadã russa, 48 anos - doméstica | | | | |

ANEXO 5 - PRATOS TÍPICOS DOS IMIGRANTES BRASILEIROS

| <i>Pratos</i> | <i>Ingredientes</i> | <i>Preparação</i> |
|-----------------------------------|--|--|
| <i>Tutu de feijão</i> | Feijão Farinha de mandioca Toucinho Ovo cozido Cebolinha Bacon Entrecosto Outros pedaços de carne salgada | Triturar o feijão com a varina mágica, coloca farinha de mandioca e mistura. Colocar toucinho, ovo cozido, cebolinha, bacon, tudo o que se quiser adicionar de comida salgada |
| <i>Bóbó de Camarão</i> | 0,5kg de mandioca 100 gramas de cebola 1 kg de camarão grande Azeite de dendê 1 lata de molho branco 400 ml de leite de coco 4 colheres (sopa) de azeite Sal e coentro a gosto | Cozinhar a mandioca com sal, cebola e molho branco. Bater no liquidificador transformando em puré. Refogar no azeite (normal) os camarões. Acrescentar os outros ingredientes. Deixe cozinhar cerca 15 minutos. Servir com arroz branco e farofa de dendê. |
| <i>Feijão tropeiro</i> | Feijão seco (feijão manteiga) Ovo Carne de porco (bacon ou entremeada) Farinha de mandioca Farinha de pau Couve negra | Aloura-se a cebola e coloca-se temperos a gosto (alho, louro, pimenta...). Adiciona-se 1 ovo e mexe-se até obter tipo borbotos e envolve-se com a farinha de mandioca. Seguidamente introduz-se a carne aos pedaços e o feijão após ter sido cozido na panela de pressão mas sem deixar desmanchar. Acompanha com arroz branco e couve gratinada. Corta-se a couve um pouco mais grossa do que fosse para caldo verde e gratina-se em azeite (“nós lá era óleo”), mas deixa-se ficar a couve quase encruada. O peixe em sumo de limão durante algumas horas. Depois tempera com alho, sal, salsa, coentros (tempero verde), pelo menos 1h”. “Pica cebola, refoga no azeite em óleo, ou azeite, (no Brasil o azeite é só para ir à mesa. Cozinhamos com óleo); coloca a seguir mais cebola cortadinha, tomate, pimentão cortado e, picante é conforme o gosto. A seguir coloca o peixe a cozer. Depois de cozido verte óleo dendê e o por fim, para dar um toque especialíssimo, coloca óleo de coco”. Acompanha com arroz branco, ou com pirão de dendê (misturar a farinha de mandioca no molho da moqueca). Fica aquele amarelo bonito!” |
| <i>Moqueca de peixe</i> | Azeite dendê (aqui óleo de palma). (Este azeite é muito forte). Peixe vermelho ou raia | |
| <i>Galinha cozida com verdura</i> | | Acompanha com feijão e arroz |
| <i>Moqueca carioca</i> | 200g de filé de frango cortado em cubinhos 1 cebola pequena picada 1 pimentão cortado em quadradinhos 1 tomate cortado em quadradinhos 1 garrafa de leite de côco 3 dentes de alho 1 limão sal e azeite | Temperar o frango com sal, alho e limão. Refogar a cebola no azeite deixar a cebola douradinha. Colocar o pimentão e o tomate. Deixar ferver e colocar o frango e o leite de côco. Deixar cozinhar durante 20 minutos. Decorar com sal picada. |

ANEXO 6 - PRATOS TÍPICOS DOS IMIGRANTES DA EUROPA DE LESTE

| <i>Pratos</i> | <i>Ingredientes</i> | <i>Preparação</i> |
|---|---|--|
| <i>Borsches- (Sopa vermelha- é assim designada devido à coloração conferida pela beterraba que a caracteriza) Versão 1</i> | Batata Beterraba Outros vegetais Natas ao natural | Corta-se a beterraba aos pedacinhos frita-se com manteiga e cebola e depois adicionam-se natas. Lá dentro introduzem-se outros ingredientes (vegetais a gosto) e deixa-se cozer. |
| <i>Borsches - Versão 2</i> | Carne: entrecosto (“carne que tem gosto) Beterraba Batata Vegetais a gosto | Fritar na frigideira, primeiro a beterraba, depois a batata, polpa de tomate e natas. Quando se põe a beterraba crua para a água, esta fica preta e não fica bem”. Cortam-se os ingredientes (batata, cenoura...) em pedacinhos e não é triturada. Adicionam-se natas e no final um caldo Knorr. |
| <i>Pastéis de carne (sem carne)</i> | Batata (2) Cebola (2) Natas (1pac.) Ovos Farinha 1 copo de água | <p>Massa para os pastéis (massa tenra) Amassa-se os ovos com a farinha e 1 copo de água. Introduzir o primeiro preparado na massa tenra, fazer aderir as extremidades com farinha. Ferver água e levar a cozer durante 15 minutos. Finalmente passar num preparado de manteiga, natas e sal qb.</p> <p>Pasteís: cozer a batata. De seguida fritar a cebola em azeite. Fazer o puré esmagando com grafo e adicionar a cebola e sal qb e continuar a esmagar. Estica-se a massa que se obteve com um copo. Dá para fazer 60 pastelinhos (pequenos) “Faz-se como os pastéis de carne portugueses mas mais pequenos”. Normalmente faz com batata mas pode fazer com carne.</p> |
| <i>Ragout (jardineira)</i> | Batata (200 g) Cenoura (2-3) Cebolas (1) Alho 2-3 dentes Frango 100g Lombo de porco (100 g) Carne de peru (100 g) Legumes: feijão verde (saco), cenoura bebé (saco), cogumelos laminados ervilha Polpa de tomate Natas | Temperar a carne com pimenta, sal, 45’ antes de a cozinhar. Cozer as carnes juntamente com as cenouras grandes, as cebolas e sal qb. Depois de bem cozidas as carnes, misturar os cogumelos regados com as natas e a batata cortada em quartos. Deixar ferver um pouco. Adicionar a ervilha com alho às lascas. Terminar com salsa picada + uma erva aromática que existe na Ucrânia (neste caso esta erva esteve ausente) + louro |
| <i>Papas com banana em puré</i> | | “Água, sal, farinha de milho e vamos mexendo” Põe a banana cortada por cima da papa e coloca no micro-ondas e a banana fica puré. |

ANEXO 7 - PRATOS TÍPICOS DOS IMIGRANTES INDIANOS

| Pratos | Ingredientes | Preparação |
|---|---|---|
| Frango frito à maneira indiana | Farinha gram-flour Piripiri Outro condimento indiano (?) Pimenta, (“este comprei aqui em Portugal), sal, caril (muito português gosta desta coisa!) | Passar o frango pela farinha gran-flor adicionando de seguida envolvido por uma emulsão à base de piripiri, caril e sal a gosto. Fritar em óleo. Acompanha com arroz basmati. |
| Pinim (pinei) | Mongui dahl: grãos Gram-flour: uma farinha, Manteiga/ margarina, Amêndoa triturada em pequeníssimos grãos redondos (estes quatro ingredientes são provenientes do país de origem) Açúcar Leite de coco | Trituram-se os grãos num almofariz e adicionam-se os restantes ingredientes de modo a obter uma textura consistente que permita moldar o produto em forma de bola. O preparado é guardado em local fechado a temperatura normal. |
| Sopa | Tomate Cebola Carne de porco Batata cortada Feijão massa de cotovelos arroz cebola um pouco de óleo água piripiri. | Todos os ingredientes são cozidos em pouca quantidade de água |
| Acchar de Gengibre | Gengibre 1Kg Sal - 100g Pikel masala: 1 colher de sopa (farinha indiana picante) 1 l de óleo Haldi: 1 colher de sopa Caril Um condimento que não havia. | Retira-se a casca ao gengibre, corta-se em pequenos pedaços. Coloca-se no tacho mistura-se sal, o haldi durante 3-4 dias. Adiciona-se o óleo. |
| Sagh | Espinafre 250 g Couve 400 g Cebola 1 pequena, Gengibre - 100 g Alho 3 dentes grandes, Farinha gram-flour 1 colher de sopa. | Colocou ao lume água num tacho de pressão. Preparou as folhas, após a sua lavagem, retirou a parte terminal dos talos, desperdiçando pequeníssima quantidade. Aos talos de maior espessura retirava-lhes a parte exterior, aproveitando o miolo. À medida que ia cortando os legumes, colocava-os no tacho, que levou à fervura em pressão durante 20 minutos até ficar sem água. Depois de adicionar a farinha gram-flour aos legumes triturou-os. Cobriu o fundo de um tacho com óleo onde colocou cebola, os alhos e o gengibre depois de picados. Após alourar estes ingredientes, adicionou os legumes triturados e envolveu tudo. |
| Achar (molho simples de confecção caseira) | Limões – 5 Sal - 1 colher de sopa haldi Tshar masala Óleo - 4 colheres de sopa; Sove | O limão é cortado aos quartos, dividindo ainda estes ao meio. Adicionam-se seguidamente os ingredientes. |
| Achar Pacharanga | | Adiciona-se ao <i>achar</i> simples, pedaços de gengibre, cenoura e piripiri. |
| Alho gubi | Batata Couve-flor Cebola Gengibre Polpa de tomate Piripiri Gran-masala Sal | Frita-se a cebola à qual se adicionam os restantes legumes cortados em pequenos pedaços e deixa-se cozer muito lentamente. |
| Alu Prontha | Batatas: 3-4 | Coze-se a bata inteira com pele, retira-se a casca. |

| | | |
|---------------------------------------|--|---|
| | Gengibre Cebola Piripiri verde em vagem Masala -1 colher de café <i>Methi</i> (ervas aromáticas), 1 colher sopa de sal | Corta-se o gengibre, a cebola. Esmaga-se a batata com a mão. Aloura-se a cebola, coloca-se o gengibre e a seguir todos os outros ingredientes (<i>jowen</i> , masala, <i>methi</i> , piripiri). |
| Tikki (uma espécie de pastéis) | | À batata esmagada adiciona-se farinha <i>gran-flour</i> , piripiri, <i>methi</i> . Frita-se em óleo bem quente. |
| Bhindi Tori (Ovos mexidos) | | Depois de alourar cebola em óleo, adicionam aos ovos as masalas, piripiri, <i>methi</i> , pimenta preta e sal. |
| Dall (sopa de ervilhas) | <i>Dall</i> , Massaradi <i>dall</i> , mongui <i>dall</i> , <i>haldi</i> (farinha amarela picante) Cebola Gengibre Óleo Ervilhas:1 chávena de batatas médias: 2 ou 3 <i>Curry power</i> (pimenta branca 1 colher de chá) Pimenta- 1 colher de chá; Manteiga ou óleo Sal q.b. | Cozem-se os diferentes <i>dall's</i> em água em panela de pressão. Depois de cozidos misturam-se à cebola e ao gengibre. Adiciona-se <i>haldi</i> . As ervilhas são colocadas de molho durante a noite. Cozer as batatas. Quando estão cozidas juntar às ervilhas e passar no liquidificador, adicionando água até ficar com a consistência de uma sopa grossa. Numa frigideira, derreter uma colher de sopa de manteiga, fritar o <i>curry</i> e a pimenta. Despeja-se na panela da sopa, adiciona-se um pouco de água se necessário e deixa-se em fogo brando até ferver. |
| Chito sola (grão branco) | Cenoura Batata Ervilha <i>Massaradi dall</i> , mongui <i>dall</i> <i>Haldi</i> (pó amarelo picante), cebola Gengibre Óleo. | Aloura-se a cebola, adiciona-se o gengibre. Junta-se a batata, a cenoura e por fim a ervilha. Colocam-se o <i>haldi</i> e os restantes condimentos <i>haldi's</i> e deixa-se apurar. |
| Subji (vegetais cozidos) | Couve-flor média Batatas 2 Beringela pequena:1 <i>Curry</i> : 1 colher chá mal cheia Feno grego <i>methi</i> : 1 colher chá mal cheia Manteiga, ou óleo; Sal q.b. | Corta-se a couve-flor em pequenos pedaços e as batatas e a beringela em cubos igualmente pequenos. Cozinha-se no vapor. As batatas e a couve têm o mesmo tempo de cozedura. A beringela é colocada na mesma panela cinco minutos aproximadamente. Fritam-se os temperos com uma colher de sopa de óleo. Deixam-se dourar e acrescentam-se aos vegetais. Por fim coloca-se o sal. Serve-se quente. |
| Roti ou chapati (pão) | Preparação | |
| | Amassa-se farinha com água e adicionam-se flocos de aveia (a gosto). Não inclui levedura. Faz-se uma bola, coloca-se na bancada de mármore, previamente polvilhada com farinha e estende-se com o rolo da massa até ao tamanho pretendido cerca de (15-20 cm diâmetro) Coloca-se a massa já tendida na "taba"(tacho destinado à cozedura do pão indiano) previamente aquecida no fogão, deixando aí a massa até cozer. Barra-se com uma pequena porção de margarina, cuja finalidade principal é amaciar o pão. Normalmente, por uma questão de comodidade, a massa é preparada em maior quantidade que a utilizada para uma refeição. Chega a ser preservada durante três dias, mantendo-se no frigorífico. Terminada a massa repete-se a operação. | |