Universidade de São Paulo
Faculdade de Saúde Pública

Gabriela Rigote

**Cozinhando mudanças: os significados do ato de cozinhar
para mulheres de um Grupo de Agricultura Urbana
da zona leste da cidade de São Paulo**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo para obtenção do título de Mestre em Ciências.

Área de concentração: Saúde Pública.
Orientador: Prof. Dr. Marco Akerman.

São Paulo
2022

Gabriela Rigote

**Cozinhando mudanças: os significados do ato de cozinhar
para mulheres de um Grupo de Agricultura Urbana
da zona leste da cidade de São Paulo**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo para obtenção do título de Mestre em Ciências.

Área de concentração: Saúde Pública.
Orientador: Prof. Dr. Marco Akerman.

Versão revisada
São Paulo
2022

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Catálogo da Publicação

Ficha elaborada pelo Sistema de Geração Automática a partir de dados fornecidos pelo(a) autor(a)
Bibliotecária da FSP/USP: Maria do Carmo Alvarez - CRB-8/4359

Rigote, Gabriela
Cozinhando mudanças : os significados do ato de cozinhar
para mulheres de um Grupo de Agricultura Urbana da zona
leste da cidade de São Paulo / Gabriela Rigote;
orientador Marco Akerman. -- São Paulo, 2022.
152 p.

Dissertação (Mestrado) -- Faculdade de Saúde Pública da
Universidade de São Paulo, 2022.

1. cozinhar. 2. agricultura urbana. 3. mapa corporal
narrado. 4. promoção da saúde. I. Akerman, Marco , orient.
II. Título.

AGRADECIMENTO

Acredito que nada nessa vida é feito sozinho. Nessa caminhada que é viver, diversas pessoas contribuem direta e indiretamente para a nossa evolução. Sou admiradora da palavra *gratidão* e imensamente grata por todos aqueles que, de alguma maneira, contribuíram, contribuem e contribuirão com a minha jornada.

Primeiramente, agradeço à pessoa que me deu à luz, minha Mãe. Uma das pessoas que mais admiro e amo nessa vida, minha mestra que tanto me ensina sobre a vida e sobre o amor. Apoia minhas decisões, me incentiva e me dá suporte para que eu possa ir ao encontro dos meus sonhos. Quem me nutriu com seu amor, seu leite, suas comidas deliciosas e quem eu admiro e sou eternamente grata.

Agradeço ao meu pai, que sempre investiu na minha educação e forneceu condições e estrutura para que eu me dedicasse integralmente aos estudos.

Às minhas irmãs mais velhas: Sil, que sempre me inspirou a ir atrás dos meus sonhos, apoiou e incentivou meus estudos e me viabilizou o acesso a oportunidades como um bom ensino, cursar inglês e ter experiências culturais transformadoras; e Karina, que é determinada e escolheu o caminho da educação como profissão, sempre buscando aprender.

Aos meus irmãos mais novos: Clara, que me incentiva e apoia minhas decisões, com quem tenho conversas e reflexões profundas e engrandecedoras sobre a vida. Gabriel, que me ensina tanto e me fez refletir sobre a vida e as formas de se comunicar. Ele é autista, tem limitações em relação à fala, e me ensinou que não há silêncio que o amor não possa superar.

À minha Tia Coca, por vibrar por cada conquista minha, sempre acreditar em mim e por preparar comidas que eu amo. À minha prima Thais, filha da Tia Coca, que sempre vibra pelas minhas conquistas. À minha madrinha espiritual, Ieda Rodrigues, que me guia, me protege, me ampara e que tanto amo e sou grata.

Agradeço a todos meus ancestrais. Se estou aqui hoje é porque eles vieram antes e abriram muitos caminhos. Agradeço às minhas avós: Severina (*in memoriam*) com quem tive pouco tempo de convivência, mas que foi um exemplo de superação e determinação. Ernestina (*in memoriam*), quem eu só conheci através das histórias contadas por minha mãe e minhas tias, mas que também é um exemplo de superação e determinação, e que, mesmo não tendo conhecido, tenho enorme admiração e carinho. Ambas mulheres fortes, talentosas e também famosas pelas comidas

maravilhosas que cozinhavam. Comidas que atualmente são nossa forma de lembrarmos e celebrarmos elas.

Agradeço ao meu orientador Marco Akerman, por sua orientação e por sua generosidade em permitir que eu tivesse autonomia em todas as escolhas referentes a esse trabalho, confiando e apoiando minhas escolhas, incentivado e respeitando os tempos, sem pressionar o andamento da pesquisa. Um orientador generoso e que trouxe leveza e alegria para a vida na pós-graduação.

Agradeço à Professora Lilian Magalhães, por todo apoio que me proporcionou, sendo fundamental para eu conseguir pôr em prática o uso da metodologia de mapas corporais narrados. Uma inspiração que, de maneira tão generosa, orientou e trouxe reflexões para partes essenciais da construção desse trabalho.

Agradeço à Professora Aline Martins de Carvalho, que conheci através do projeto Sustentarea e que é uma inspiração como pessoa e profissional. Uma pessoa generosa que me viabilizou junto ao Sustentarea tantas vivências e experiências incríveis, as quais me transformaram pessoal e profissionalmente.

Agradeço à Professora Ana Maria Cervato, que tanto contribuiu com a minha formação. Quem ministrou a primeira aula que tive no curso de graduação em Nutrição, quando eu tinha 17 anos. Hoje, com 27 anos, me sinto muito grata e honrada por poder ter a contribuição dela no processo de pré-banca e banca deste trabalho.

Agradeço à Professora Bárbara Lourenço, que tive a alegria de ter aula durante a graduação e novamente na pós-graduação, uma pessoa inspiradora e que admiro muito.

Agradeço a todos os Professores que tive ao longo das minhas formações. Minha muita gratidão aos Professores do Colégio Civitatis, onde estudei desde o Ensino Infantil até a conclusão do Ensino Médio. Aos professores do curso pré-vestibular, que realizei junto ao Ensino Médio. Aos professores da Universidade de São Paulo que encontrei na graduação, aprimoramento e pós-graduação. A educação transformou a minha vida e se um dia eu cogitei fazer o mestrado foi porque tive muitas inspirações no meu processo de formação. Gratidão.

Agradeço ao meu grupo de pesquisa pelas contribuições com o meu trabalho e pelas trocas que tivemos. Em especial agradeço a Alessandra Bueno, que foi praticamente uma mentora ao longo do mestrado, me apresentou a metodologia que foi aqui usada e também o campo onde essa pesquisa foi realizada. Alessandra é uma pessoa extremamente generosa e que foi muito importante durante esse processo, se

tornando não só uma mentora como uma amiga com a qual pude conversar, desabafar e dar muitas risadas.

Agradeço a todos os funcionários da Faculdade de Saúde Pública, que são sempre solícitos e atenciosos, desde quando ingressei na graduação, e com os quais pude sempre contar. Em especial às secretárias do Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública, que responderam e me ajudaram inúmeras vezes ao longo do mestrado.

Agradeço ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pela bolsa de estudo, nível mestrado, concedida para realização deste trabalho.

Agradeço às Mulheres do GAU, com as quais realizei essa pesquisa e a quem admiro e sou imensamente grata. Com elas aprendi muito e tenho todas como inspiração. Gratidão por todo acolhimento e por terem topado participar dessa pesquisa. Sem vocês, esse trabalho não existiria.

Agradeço ao motorista Roberto, morador de São Miguel Paulista, que conduzia minhas viagens de volta do GAU até minha casa.

Agradeço aos colegas do Projeto de Extensão Sustentarea com os quais tanto aprendo e tenho trocas incríveis, e onde me sinto realizada profissionalmente.

Agradeço aos meus amigos, por todo apoio que me dão. Minhas amigas da época do colégio, Letícia, Juliana, Larissa, Flávia, Mayara e Amanda, com as quais cresci e amadureci. Ísis, minha amiga e também afilhada, que nasceu no ano em que entrei no mestrado, que me inspira e incentiva a trabalhar em prol de um futuro melhor. Minhas amigas que conheci ao longo da vida: Marina, que é minha eterna duplinha desde a graduação, que, nesses tempos em que fiquei imersa no mestrado, me manteve atualizada do que ia acontecendo na vida. Bianca, que tanto me apoiou e ajudou nesse processo do mestrado, tanto intelectualmente como dando conselhos e me motivando a seguir em frente. Jo e Giu amigas que admiro muito e que tanto me apoiam, inspiram e incentivam. Às amigas Marcela, Julia, Amandinha, Helô, Popo, Mari, Isa, Carol, Gabriela, Caroline, Amanda, Bia, Ju R., Tia Dinha, Rapha, Olga, Thay, pelas quais tenho um carinho enorme e muita admiração. Nadine, Ana, Lari L. Lari I., com quem tenho espaço para compartilhar as angústias e alegrias da vida. Ba e Alan, casal de amigos, tão queridos e que foram tão importantes, em especial nesse período pandêmico, com os quais pude desenvolver minhas formas de comunicação com o mundo.

À minha terapeuta Julia, que foi fundamental para eu manter minha saúde mental em meio aos turbilhões da vida.

Aos pesquisadores que desenvolveram a vacina do coronavírus, que trouxe mais segurança e esperança para a vida.

A Deus, Deusas, Deuses, Universos, todos os Santos, Espíritos, Orixás, Anjos, Anjas, Arcanjos e Arqueanjas que me ajudam e me ajudaram. A fé foi fundamental e me fortaleceu muito nessa caminhada.

E, por fim, agradeço a mim mesma, que investi e dediquei tanta energia na construção deste trabalho. Por vezes duvidei de mim e da minha capacidade de chegar até o fim. Precisei respirar fundo e me lembrar dos meus propósitos. Por mais que a pesquisa seja um processo um tanto quanto solitário, sei que nunca estive sozinha. Com a ajuda de todos que citei acima e também de muitas outras pessoas, consegui me realinhar e persistir nessa caminhada que foi concluir um mestrado em meio a uma Pandemia.

*“Vive dentro de mim
a mulher cozinheira.*

Pimenta e cebola.

Quitute bem feito.

Panela de barro.

Taipa de lenha.

*Cozinha antiga
toda pretinha.*

Bem cacheada de picumã.

Pedra pontuda.

Cumbuco de coco.

Pisando alho-sal.”

(Cora Coralina)

RESUMO

RIGOTE, G. **Cozinhando mudanças: os significados do ato de cozinhar para mulheres de um grupo de agricultura urbana da zona leste da cidade de São Paulo**. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo. São Paulo, 152f, 2022.

Introdução: O ato de cozinhar envolve diversos símbolos e significados, sendo uma prática social legítima que pode ser vista como um espaço criativo do cotidiano. Esse ato pode englobar dimensões culturais, ambientais, sociais, econômicas e políticas, sendo um espaço promissor para promoção de diálogos, aprendizados e transformações. Junto a isso, compõe um dos princípios do Marco de Educação Alimentar e Nutricional e é recomendado pelo Guia alimentar para a população brasileira, como uma ação que deve ser valorizada e um passo para se ter uma alimentação saudável. Sendo assim, o ato de cozinhar corrobora com o cumprimento de agendas públicas, o que justifica o desenvolvimento deste estudo. **Objetivo:** Compreender os significados do ato de cozinhar para as mulheres de um grupo de agricultura urbana (GAU), da zona leste da cidade de São Paulo e entender a relação que estabelecem entre o ato de cozinhar e suas atividades agrícolas. **Métodos:** O método utilizado foi os mapas corporais narrados, o qual faz uso de desenho, pintura e outras técnicas baseadas na arte, junto a narrativas orais, para representar aspectos da vida das pessoas e também do mundo em que vivem. Participaram do estudo sete mulheres que compõem o grupo “Mulheres do GAU”, as quais desenvolvem ações relacionadas à agricultura e ao cozinhar. Os dados gerados foram analisados por meio de análise temática. **Resultados:** Os resultados são apresentados em duas partes. Parte I: apresentação dos sete mapas corporais narrados construídos. Parte II: apresentação dos resultados e discussão, agrupados em três temas: (I) Os ingredientes do trabalho coletivo, que aborda a relação do cozinhar com o afeto, a fé e as tradições e origens das Mulheres do GAU; (II) O preparo de mesas fartas, no qual se discute a relação das atividades dessas mulheres com a troca e a produção de conhecimentos, junto às transformações que essas práticas geram em suas vidas; (III) Servindo e compartilhando as preparações, que aborda as conexões do ato de cozinhar com a prática de agricultura urbana e como essas atividades se relacionam com o entorno onde vivem e os sistemas alimentares. **Conclusão:** A partir dos resultados analisados, entende-se que o cozinhar, para as Mulheres do GAU, é uma atividade que engloba mais do que técnicas e habilidades, resgatando, por meio de sua prática, a ancestralidade e a cultura dos envolvidos. O cozinhar proporcionou mudanças em diferentes áreas das vidas dessas mulheres, como em relação aos hábitos alimentares e situação financeira. Também estabeleceu relações com a comunidade onde vivem e outros contextos, além de ser um conector do campo à mesa, fortalecendo as atividades de agricultura que realizam. Nesse sentido, o cozinhar traz a comida para o centro das discussões, oferecendo a oportunidade de aprender e discutir assuntos relacionados aos temas citados acima, como identidade cultural, valorização de conhecimentos e sistemas alimentares sustentáveis. O ato de cozinhar pode ser, então, uma ação propícia para promover saúde no seu sentido mais amplo, contemplando o bem-estar biopsicossocial em consonância com questões de sustentabilidade social, econômica e ambiental.

Palavras-chave: cozinhar; agricultura urbana; mapa corporal narrado; promoção da saúde.

ABSTRACT

RIGOTE, G. **Cooking up changes: the meanings of the act of cooking for women in an urban agriculture group in the east side of the city of São Paulo.** Thesis (Master of Public Health) - Public Health School of São Paulo University. São Paulo, 152p, 2022.

Introduction: The act of cooking involves different symbols and meanings, being a legitimate social practice that can be seen as a creative space in everyday life. This act can encompass cultural, environmental, social, economic, and political dimensions, being a promising space for promoting dialogues, learning, and transformations. Along with this, it is one of the principles of the Reference Landmark of Food and Nutrition Education for Public Policies and is recommended by the Dietary Guidelines for the Brazilian Population as an action that should be valued and a step towards healthy eating. Thus, the act of cooking corroborates the fulfillment of public agendas, which justifies the development of this study. **Objective:** To understand the meanings of the act of cooking for women in an urban agriculture group (GAU in Portuguese) in the eastside of São Paulo city and to understand the relationship they establish between the act of cooking and their agricultural activities. **Methods:** The method used was body-map storytelling, which makes use of drawing, painting and other art-based techniques, together with oral narratives, to represent aspects of people's lives and also of the world in which they live. Seven women who make up the group 'Women of GAU' and develop actions related to agriculture and cooking participated in the study. The generated data were analyzed through thematic analysis. **Results:** Results are presented in two parts. Part I: presentation of the seven built narrated body maps. Part II: presentation of results and discussion, grouped into three themes: (I) The ingredients of collective work, which addresses the relationship between cooking and Women of GAU's affection, faith, traditions and origins; (II) The preparation of full tables, in which the relationship of their activities with the exchange and production of knowledge is discussed, together with the transformations that these practices generate in their lives; (III) Serving and sharing preparations, which addresses the connections of the act of cooking with the practice of urban agriculture and how these activities relate to the environment where they live and to the food systems. **Conclusion:** Based on the analyzed results, it is understood that cooking, for the Women of GAU, is an activity that encompasses more than techniques and skills since it rescues the ancestry and culture of those involved. Cooking has brought changes in different areas of these women's lives, such as in the eating habits and financial situation. It has also established relationships with the community where they live and other contexts, in addition to being a field-to-table connector, strengthening the agricultural activities they carry out. In this sense, cooking brings food to the center of discussions, offering an opportunity to learn and discuss issues related to the themes mentioned above, such as cultural identity, valuing knowledge and sustainable food systems. The act of cooking can then be an appropriate action to promote health in its broadest sense, contemplating biopsychosocial well-being in line with issues of social, economic and environmental sustainability.

Keywords: cooking; urban agriculture; body-map storytelling; health promotion.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	21
1 INTRODUÇÃO	26
1.1 O Paradigma da Pesquisa	26
1.2 Cozinhar: da Origem até os Dias Atuais	28
1.3 Cozinhar e as Políticas Públicas	30
1.3.1 Marco de EAN	30
1.3.2 Guia Alimentar para a População Brasileira	31
1.4 Cozinhar e as Mulheres do Grupo de Agricultura Urbana (GAU)	34
1.5 Justificativa	35
1.6 Estrutura do Trabalho.....	35
2 OBJETIVOS.....	36
2.1 Objetivo Geral.....	36
2.2 Objetivos Específicos	36
3 MÉTODOS	37
3.1 Delineamento do Estudo	37
3.2 População de Estudo.....	38
3.2.1 Contextualização	38
3.2.2 Participantes do Estudo	40
3.3 Campo.....	41
3.3.1 Roteiro e Materiais Utilizados	41
3.3.2 O Campo e a Pandemia do COVID-19	43
3.4 Análise dos Resultados.....	44
3.5 Referencial Teórico e Técnico	47
3.5.1 Referencial Teórico: Promoção da Saúde	47
3.5.2 Referencial Técnico: Guia Alimentar para a População Brasileira.....	50
3.6 Considerações Éticas.....	52
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	53
4.1 Apresentação dos Mapas.....	53
4.2 Análise dos Mapas Corporais Narrados	68
4.2.1. Os Ingredientes do Trabalho Coletivo.....	68
4.2.2 O Preparo de Mesas Fartas.....	82
4.2.2.1. O Passo a Passo da Receita: Saber Fazer, Conhecer, Trocar Conhecimentos.....	82
4.2.3. Servindo e Compartilhando os Alimentos	100
4.3 Síntese dos Resultados: Diálogos com a Promoção da Saúde e com o Guia Alimentar para a População Brasileira.....	115
4.3.1 Diálogos com a Promoção da Saúde.....	115
4.3.2 Diálogos com o Guia Alimentar para a População Brasileira.....	117

4.4 Limitações do Estudo.....	119
4.5 Potencialidades do Estudo	120
5 CONCLUSÕES	121
REFERÊNCIAS.....	123
APÊNDICES	132
APÊNDICE A – Cozinhando Mudanças: Receitas com PANC.....	132
APÊNDICE B – Roteiro do Mapeamento Corporal	140
APÊNDICE C – TCLE.....	149
CURRÍCULO LATTES.....	151

LISTA DE ABRAVIATURAS E SIGLAS

AUP – Agricultura urbana e periurbana
EAN – Educação alimentar e nutricional
CDHU – Companhia de Desenvolvimento Habitacional e Urbano
CREN – Centro de Recuperação e Educação Nutricional
CRNutri – Centro de Referência em Alimentação e Nutrição
DHAA – Direito Humano à Alimentação Adequada
EPAN – Equipamentos Públicos de Alimentação e Nutrição
FSP – Faculdade de Saúde Pública
F&H – Frutas e Hortaliças
GAU – Grupo de Agricultura Urbana
MCN – Mapa corporal narrado
NSP – Nutrição para a Saúde Pública
ODS – Objetivos de Desenvolvimento Sustentável
OMS – Organização Mundial da Saúde
ONU – Organização das Nações Unidas
PAAS – Promoção da Alimentação Adequada e Saudável
PANC – Plantas alimentícias não convencionais
PNAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar
PNAN – Política Nacional de Alimentação e Nutrição
PNPS – Política Nacional de Promoção da Saúde
PS – Promoção da Saúde
SA – Sistemas Alimentares
SAN – Segurança Alimentar e Nutricional
USP – Universidade de São Paulo

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Resumo das principais eras da Nutrição em Saúde Pública.	26
Quadro 2 – Exemplos de alimentos que compõem os grupos e orientações de consumo.	32
Quadro 3 – Resumo do roteiro.	42
Quadro 4 – Exemplo de extrato de dados com códigos aplicados.	45
Quadro 5 – Contribuição do cozinhar e da agricultura urbana para o cumprimento dos dez passos para uma alimentação saudável.	118

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Identificação das participantes.	41
Figura 2 – Parte do mapa temático do presente estudo.	46
Figura 3 – Conjunto dos MCN das Mulheres do GAU.	53
Figura 4 – MCN da Tomate-melão (Parte I).	54
Figura 5 – MCN da Tomate-melão (Parte II).	55
Figura 6 – MCN da Capuchinha (Parte I).	56
Figura 7 – MCN da Capuchinha (Parte II).	57
Figura 8 – MCN da Hibisco (Parte I).	58
Figura 9 – MCN da Hibisco (Parte II).	59
Figura 10 – MCN da Ora-pro-nóbis (Parte I).	60
Figura 11 – MCN da Ora-pro-nóbis (Parte II).	61
Figura 12 – MCN da Peixinho-da-horta (Parte I).	62
Figura 13 – MCN da Peixinho-da-horta (Parte II).	63
Figura 14 – MCN da Mandacaru (Parte I).	64
Figura 15 – MCN da Mandacaru (Parte II).	65
Figura 16 – MCN da Feijão-guandu (Parte I).	66
Figura 17 – MCN da Feijão-guandu (Parte II).	67
Figura 18 – Compilado de representações sobre a fé nos MCN.	75
Figura 19 – Casinha de barro/ da vovó representada nos MCN.	76

LISTA DE FOTOGRAFIAS

Fotografia 1 – Montagem das cestas de verduras e PANC.	40
Fotografia 2 – Geleias e patê de PANC.	40
Fotografia 3 – Materiais utilizados.	43
Fotografia 4 – Imagens impressas.	43
Fotografia 5 – Arroz e feijão preenchendo o coração no MCN de Tomate-melão.	70
Fotografia 6 – Frase orientando que as pessoas façam tudo com amor (MCN da Capuchinha).	71
Fotografia 7 – Café da manhã preparado por Capuchinha.	73
Fotografia 8 – Almoço de Domingo (MCN da Capuchinha).	73
Fotografia 9 – O Pão da vida (MCN da Ora-pro-nóbis).	74
Fotografia 10 – Casinha de barro/da Vovó.	76
Fotografia 11 – MCN de Tomate-melão, com a imagem dela apresentando a PANC tomate-melão em suas mãos.	78
Fotografia 12 – Mandioca no MCP da Peixinho-da-horta.	79
Fotografia 13 – Coqueiro com coco verde no MCP da Hibisco.	79
Fotografia 14 – Aprendizado que Peixinho-da-horta teve com sua mãe em relação ao cozinhar (MCN Peixinho-da horta).	81
Fotografia 15 – Fogão de barro (MCN da Capuchinha).	84
Fotografia 16 – Frase “é aprendendo que se ensina” (MCN da Ora-pro-nóbis).	87
Fotografia 17 – “Vozinha” representada no MCN da Peixinho-da-horta.	91
Fotografia 18 – Salada de verduras com flores comestíveis, parte dos novos hábitos alimentares (MCN da Hibisco).	94
Fotografia 19 – Contorno do corpo de Mandacaru representando-a cozinhando em uma panela de barro (MCN da Mandacaru).	98
Fotografia 20 – Feijão-guandu vendendo as verduras que plantam no GAU (MCN da Feijão-guandu).	99
Fotografia 21 – Turbante representando a força da mulher negra (MCN da Mandacaru).	100
Fotografia 22 – Salada com as verduras e flores comestíveis (MCN da Hibisco).	103
Fotografia 23 – Canteiro de alface plantado por Capuchinha (MCN da Capuchinha).	104

- Fotografia 24** – Representação dos apoios que recebem (MCN da Hibisco). 105
- Fotografia 25** – Moqueca de mamão verde e peixinho-da-horta empanado (MCN da Ora-pro-nóbis). 111
- Fotografia 26** – Hibisco ajoelhada na terra* em forma de agradecimento (MCN da Hibisco). 113
- Fotografia 27** – Sonho de que todos tenham uma alimentação saudável (MCN da Hibisco). 114

APRESENTAÇÃO

A CONSTRUÇÃO DA TEMÁTICA DA PESQUISA

Minha vida acadêmica teve início em março de 2012, quando ingressei no curso de graduação em Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (FSP/USP). Foram 5 anos intensos em que pude aprender a Nutrição para além do contexto de saúde-doença, compreendendo a sua relação com o contexto psicossocial e político que envolve o ser humano. Na graduação pude vivenciar o tripé da universidade: pesquisa, ensino e extensão. Dentro desse tripé, considero que um dos pontos mais marcantes para o meu processo formativo foi a parte das atividades de extensão, que tiveram um papel fundamental na minha formação. Viabilizaram a vivência prática e integrada aos conhecimentos que eram apreendidos em sala de aula e contribuíram para o desenvolvimento e aprimoramento de diversas competências e habilidades. As experiências que eu tive com as atividades de extensão foram tão significativas que resolvi adotá-las como tema de pesquisa do trabalho de conclusão de curso, que realizei junto com uma amiga querida, sob a orientação da Professora Helena Akemi Watanabe. Essa foi a minha primeira experiência com pesquisa. Nela, por meio de uma abordagem qualitativa, procuramos entender como um Projeto de Extensão, no caso a Jornada Universitária da Saúde, pode contribuir para o desenvolvimento de competência dos Nutricionistas.

Após a conclusão do curso, ingressei no programa de aprimoramento em Nutrição em Saúde Pública, também realizado pela FSP, com atuação no Centro de Referência em Alimentação e Nutrição (CRNutri). No aprimoramento, pude colocar em prática os aprendizados que tive ao longo da graduação, dentro do cenário da atenção básica. Como parte das atividades do aprimoramento, ingressei no projeto de extensão Sustentarea, que tem por objetivo informar e discutir alimentação saudável e sustentável. Tais vivências me permitiram colocar em prática a Nutrição, principalmente através de atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) com grupos e rodas de conversa, workshops, oficinas culinárias, dentre outras, o que foi ampliando cada vez mais meu olhar sobre a área, trazendo para minha atuação a perspectiva da sustentabilidade econômica, social e ambiental. Tal perspectiva, me motivou a ingressar no mestrado para pesquisar sobre as conexões entre Alimentação e Nutrição e os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS), o qual – já adianto

– não foi o objeto de estudo desta pesquisa, mas que, de certa forma, acaba estando presente.

A mudança de tema resultou de vivências que tive com o grupo de pesquisa, composto pelos orientandos do Prof. Marco Akerman. Em uma das reuniões do grupo, fomos visitar a Ocupação 9 de Julho, localizada no centro da cidade de São Paulo, na qual um dos moradores, que nos acompanhou durante a visita, questionou o grupo sobre o que a Universidade poderia fazer por movimentos como aquele, além de apenas visitar sem alguma ação concreta que pudesse apoiá-los. Tal questionamento ficou ecoando dentro de mim e percebi que, como pesquisadora, poderia fazer algo pelo movimento. Esse fato resultou na mudança de temática, na ânsia de desenvolver um projeto com atuação e pesquisa em campo, relativo a algum movimento social.

Comecei, então, a visitar os almoços que a Cozinha da Ocupação oferecia, conversei com os moradores que participavam e fui percebendo que o que acontecia naquela cozinha era potente, revolucionário e transformador, e que isso poderia ser o tema da minha pesquisa. Em conjunto com meu orientador e a colega do grupo de pesquisa Alessandra (Ale), fui dando forma a essa ideia. Tive alguns encontros com a liderança da Ocupação; porém, por incompatibilidades de agendas, o desenvolvimento da pesquisa nesse espaço não foi possível.

A Ale, que estava acompanhando todo esse processo, me apresentou um outro grupo, composto por mulheres que plantam e cozinham na Zona Leste da cidade de São Paulo. Eu me encantei pelo trabalho delas e percebi que o cozinhar também tinha uma potência no contexto desse grupo. A partir disso, minha pesquisa começou a tomar corpo e decidi que eu iria pesquisar sobre os significados do ato de cozinhar naquele grupo. Como isso ia ser feito também foi uma contribuição da Ale, que me apresentou uma metodologia que eu nunca tinha ouvido falar, mas que me cativou à medida que eu a fui conhecendo: os mapas corporais narrados. Me fez muito sentido buscar compreender o ato de cozinhar, que é de certa maneira uma forma de se expressar artisticamente, com uma metodologia artística que envolve, assim como o cozinhar, a criatividade. E assim se construiu o projeto da pesquisa "Cozinhando mudanças: os significados do ato de cozinhar para mulheres de um grupo de agricultura urbana da zona leste da cidade de São Paulo".

A PESQUISA EM MEIO A UMA PANDEMIA

O projeto da pesquisa foi aprovado no exame de qualificação no dia 14 de fevereiro de 2020 e quase um mês depois, 11 de março de 2020, foi declarada, pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a pandemia do coronavírus. A pandemia nos impactou de modo geral e, em especial, as atividades cotidianas. Com os números de casos e de mortes aumentando, parecia que não cabia mais pensar no mestrado; a prioridade era sobreviver e fazer o que era possível – que, na época, era ficar isolada em casa. Os meses foram passando e a situação do mundo só piorava, os modos de viver tiveram que mudar e o mestrado ia perdendo espaço. Para além dos diversos questionamentos em relação à vida que foram surgindo nesse momento, vieram também os questionamentos em relação ao papel e ao significado da pesquisa. "Se for para pesquisar que seja sobre a vacina ou sobre a cura do Covid-19", era o que minha mente me dizia; uma sugestão pertinente para o cenário global, mas que não era algo compatível com as minhas habilidades.

Por ser bolsista, minha dedicação à pesquisa era integral e, quando tudo isso foi acontecendo, me vi perdida e ao mesmo tempo desesperada em querer ajudar as pessoas de alguma maneira. Como a maioria das pessoas estavam ficando em casa por conta das medidas de isolamento e a forma de comunicação disponível era virtual, decidi que ia começar a postar receitas e conteúdos relacionados à alimentação no Instagram, visando ajudar as pessoas de alguma maneira. Comecei a postar principalmente receitas que eu ia testando ou que eram da minha família e, com o passar dos meses, fui tendo um retorno positivo das pessoas que me acompanhavam na rede social. Elas reproduziam as receitas em casa, tiravam fotos e compartilhavam comigo, contando positivamente sobre a experiência. Foi aí que eu parei e refleti "tá, as pessoas ainda estão cozinhando" e isso foi fazendo eu me reaproximar da pesquisa, já que cozinhar continuava tendo alguma relevância na vida das pessoas durante a pandemia. Em paralelo a isso, eu mantinha o contato com o grupo com quem iria fazer a pesquisa, para saber como estavam e se precisavam de alguma ajuda. Fui começando, então, a repensar a pesquisa: o cozinhar ainda fazia sentido, mas e a ida ao campo? Então, começaram a surgir várias indagações:

- Será que eu teria que mudar a metodologia?;
- O campo vai ter que ser feito de maneira remota?;
- A Faculdade vai viabilizar a prorrogação do prazo?

Fui tentando me reorganizar internamente, na medida do possível, para poder buscar as respostas para essas perguntas. Após conversas com meu orientador e com as integrantes do grupo com o qual seria realizada a pesquisa, decidi que iria submeter o trabalho ao Comitê de Ética, propondo que o campo acontecesse respeitando os protocolos de segurança e apenas se a cidade estivesse na fase amarela do Plano São Paulo, do Governo do Estado de São Paulo para enfrentamento da COVID-19 (SÃO PAULO, 2020). O projeto foi aprovado pelo comitê e, em setembro de 2020, quando a cidade de São Paulo estava na fase amarela, aconteceu a ida ao campo, que será detalhada na seção de metodologia. O campo fluía em segurança, cinco mapas completos já tinham sido feitos e faltavam finalizar dois mapas; porém, no decorrer das atividades, São Paulo voltou para a fase vermelha e, por segurança de todos os envolvidos, o trabalho de campo foi interrompido e os últimos dois mapas ficaram incompletos, uma das marcas da pandemia no trabalho.

Soma-se a tudo isso o contexto atual do Brasil (com atuação política negacionista e baseada na propagação de mentiras), o desmonte de políticas públicas exitosas, em especial na área de alimentação e, consequentemente, o retorno ao mapa da fome e o aumento das pessoas em situação de insegurança alimentar. E aí, mais questionamentos iam surgindo... "como falar sobre cozinhar em um momento em que as pessoas não estão tendo nem gás e nem alimentos?"

Para esses questionamentos, a força e as respostas vieram do próprio campo de pesquisa que resistia e se mobilizava como comunidade para continuar plantando e cozinando, inclusive para aqueles que estavam em maior vulnerabilidade, que não tinham gás, comida, eletricidade e, muitas vezes, nem casa. Junto ao campo, os resultados que eu ia encontrando foram me mostrando a potência do cozinhar como uma ação que transformava não só os alimentos, mas também quem cozinhasse – transformações essas que repercutiam em vários aspectos, o que será detalhado nos resultados deste trabalho. Como li uma vez no perfil Nutricionista José Carlos (@onutrifavelado) do Instagram: "Cozinhar se torna um ato revolucionário de resistência e de combate a esse sistema que empobrece a alimentação do brasileiro" (CARLOS, 2021).

Não foi um processo fácil. A vontade de desistir bateu na porta e se convidou para entrar e ficar várias vezes. Resistir cansa, mas todas aquelas pessoas que citei nas quatro páginas de agradecimentos e a própria pesquisa me incentivaram a continuar e acreditar no potencial do ato de cozinhar e na importância dessa pesquisa

para fortalecer esse ato e os grupos que o praticam, como o que foi campo para essa pesquisa.

Dito isso, convido todos para a leitura deste trabalho intitulado “Cozinhando mudanças: os significados do ato de cozinhar para mulheres de um grupo de agricultura urbana da zona leste da cidade de São Paulo”.

1 INTRODUÇÃO

1.1 O Paradigma da Pesquisa

A Nutrição, assim como outros campos científicos relacionados às Ciências da Vida (enfermagem, medicina, odontologia etc.), sofre grande influência de um paradigma positivista e biológico (VASCONCELOS, 2013). Os componentes alimentares são estudados, na maioria das vezes, com aprofundamento em suas funções fisiológicas e como seu excesso ou falta repercutem na alimentação. O alimento tende a ser visto, por parte dos pesquisadores, como uma fonte para nutrientes e, desse modo, pesquisa-se menos a alimentação sob a ótica de um fenômeno social (MORGAN, 2012; NUNES-GALBES; GIATTI, 2019). O paradigma da ciência pós-normal, indo contra a hegemonia do paradigma positivista, traz um encaminhamento para uma democratização na relação entre ciência e sociedade. Nesse molde, a sociedade passa a assumir um papel mais ativo na ciência, podendo dialogar, questionar e ter uma postura crítica em relação à produção científica (RAVETZ, 2004). Esse paradigma possibilita incluir olhares e vozes mais amplos na parte substancial de sujeitos, os quais são de grande importância para a ciência da nutrição, tendo em vista que carregam importantes símbolos associados ao “o quê” e ao “por quê” se come, para além da função de atender às necessidades biológicas.

Quadro 1 – Resumo das principais eras da Nutrição em Saúde Pública.

Localização temporal	Eras da Nutrição em Saúde Pública
Era/fase 1 (1700-1930): Fundação	<ul style="list-style-type: none"> • A Revolução Química forneceu a base científica para a ciência da nutrição; • A Revolução Industrial levou à propagação de doenças transmissíveis/doenças de origem alimentar. Surgiram intervenções clássicas de saúde pública e políticas precoces em torno da água, segurança alimentar e saneamento.
Era/Fase 2 (1910-presente): Deficiências nutricionais	<ul style="list-style-type: none"> • Descoberta de vitaminas como base nutricional de doenças, incluindo beribéri, pelagra, escorbuto e raquitismo (passaram a ser entendidas como doenças por deficiência de micronutrientes); • Identificação e síntese de todas as principais vitaminas na primeira metade do século XX; • Valores de referência desenvolvidos para a ingestão de energia e nutrientes selecionados em resposta à fome e escassez de alimentos durante as Guerras Mundiais e a Grande Depressão;

	<ul style="list-style-type: none"> ● Ciência da nutrição sustentada por bases reducionistas.
<p>Era/Fase 3 (1940-presente):</p> <p>Excesso e desequilíbrio dietéticos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Emergência de doenças crônicas como resultado de excessos e desequilíbrios dietéticos, estudos de coorte apontaram o açúcar e a gordura como fatores de risco, com a gordura como o principal foco de orientação nutricional; ● Metas dietéticas passaram a nortear quantitativamente o consumo de nutrientes específicos para tratar a deficiência de micronutrientes e doenças crônicas. Desenvolvimento subsequente de Guias Alimentares (primeira geração) com ênfase contínua em nutrientes individuais; ● Os avanços na pesquisa nutricional evidenciaram que os alimentos e os padrões dietéticos eram mais importantes para doenças crônicas, levando ao surgimento de Guias Alimentares baseados em alimentos (segunda geração). Obesidade e doenças crônicas eram cada vez mais reconhecidas como contribuintes para uma "dupla carga de má-nutrição" mundial (coexistência de sub e excesso de peso). ● A ciência da nutrição começa a apresentar características mais holísticas.
<p>Era/Fase 4 (1970-presente):</p> <p>Sustentabilidade dos sistemas alimentares</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● O crescente reconhecimento dos desafios ambientais, além de pouco sucesso na redução da obesidade e doenças crônicas, levou ao surgimento de uma "Nova Ciência da Nutrição" como uma alternativa às abordagens biomédicas tradicionais da ciência e orientação nutricional. Isso foi apoiado por uma agenda internacional de desenvolvimento sustentável (Metas de Desenvolvimento do Milênio e Metas de Desenvolvimento Sustentável), resultando na emergência de Guias Alimentares baseados em alimentos que integram considerações sobre sustentabilidade ambiental em alguns países e tentativas de fazê-lo em outros.

Fonte: Adaptado de Ridgway *et al.*, 2019 (tradução nossa).¹

O presente trabalho se identifica principalmente com a quarta era, conhecida como "Nova Ciência da Nutrição", a qual conta com abordagens contemporâneas da NSP, que contempla um olhar para os sistemas alimentares e nutricionais integrado com co-determinantes e soluções que englobam de maneira mais ampla as dimensões sociais, culturais, econômicas e ambientais (RIDGWAY *et al.*, 2019). Com essa perspectiva, este trabalho tem por objetivo compreender os significados do ato de cozinhar, saindo dos *loci* usuais de pesquisa de eras anteriores, como os laboratórios químicos, e indo para a cozinha, onde o ser humano e os alimentos, através do ato de cozinhar, se relacionam.

¹ Adaptado e traduzido por Nadine Marques Nunes-Galbes.

1.2 Cozinhar: da Origem até os Dias Atuais

Quando se cozinha, os alimentos são transformados. Da junção de água, sal, farinha e fermento é feito um pão; tomates, água e temperos, um molho; junta-se leite, ovos, farinha e açúcar e tem-se um bolo; e, por aí, podem-se ter infinitas combinações de alimentos que, quando juntos, se transformam de diversas maneiras, resultando em diferentes comidas. A comida é o alimento transformado não só pelas mudanças físicas, mas pelas representações sociais e culturais (LIMA; FERREIRA NETO; FARIAS, 2015). Há uma teoria que defende que o advento da cocção levou à criação do ser humano moderno. Nesse sentido, o antropólogo inglês Richard Wrangham (2009), com a “Hipótese do Cozimento”, defende que, quando os alimentos passaram a ser cozidos, a humanidade ganhou a vantagem de ter mais tempo livre para realizar outras atividades. Antes do fogo, os alimentos eram consumidos crus e era gasto um número significativo de horas para mastigá-los e digeri-los. Com o advento do fogo, os alimentos puderam ser consumidos cozidos e, com isso, passou a ser necessário menos tempo para mastigação e digestão. Esse fato causou alterações físicas no homem, como o aumento do cérebro e a diminuição do aparelho digestivo, já que houve um maior aproveitamento da energia proveniente dos alimentos. Com isso, a humanidade teve tempo disponível para se debruçar sobre outras atividades, como a criação de uma cultura (WRANGHAM, 2009).

Para o antropólogo francês Claude Lévi-Strauss (2004), poder cozinhar o alimento e modificá-lo do cru para o cozido fez parte do processo de passagem do homem da condição biológica para a social. O autor estabelece, em seu trabalho, a diferença entre comida e alimento: este tem a função de saciar o homem, suprimindo suas necessidades fisiológicas, ao passo que aquele é o alimento transformado, podendo carregar diversos significados. Tal diferença também é estabelecida pelo antropólogo brasileiro Roberto Damatta (1987) que estudou a comida brasileira e engendrou a ideia de que nem todo alimento é comida, pois o alimento é o que nutre e mantém vivo, enquanto a comida é uma forma de expressão de identidade. Dessa forma, o cozinhar configura-se como uma forma de comunicação por meio da qual as sociedades podem expressar sua estrutura, caracterizando e diferenciando os povos (LÉVI-STRAUSS, 2004). Nesse aspecto, outra importante contribuição do fogo foi o fato de poder proporcionar para os grupos um movimento de união, não apenas para

se esquentar ao redor dele, mas também para preparar a comida, compartilhá-la, comê-la e estabelecer diálogos. Isso propiciou a criação de encontros, tornando a atividade de cozinhar socializadora (LIMA; FERREIRA NETO; FARIAS, 2015).

O cozinhar envolve, então, diversos símbolos e significados, os quais compreendem, além de técnicas e habilidades, a doação pessoal (FERREIRA; WAYNE, 2018). É uma prática social legítima que pode ser vista como um espaço criativo do cotidiano e que possibilita a criação através de infinitas possibilidades de combinação e modos de preparo. Cozinhar é, também, considerada uma ação pela qual pode-se preservar o passado ou inovar (DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2011). Desse modo, o cozinhar se torna uma forma de expressar a cultura imaterial².

As formas de preparar e consumir a comida funcionam como um campo de produção de saberes, verbalizando saberes e sabores (MENESES, 2013). A troca e a multiplicação de conhecimentos que perpassam o ato de cozinhar, podem viabilizar mais autonomia e empoderamento para as pessoas (DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2011). O processo de compartilhamento desses saberes é uma forma de manter vivos os conhecimentos tradicionais e dos povos locais – processo esse que tem sido enfraquecido entre as gerações (BRASIL, 2014).

Em diversas culturas, as práticas relacionadas ao preparo de alimentos têm passado por mudanças intituladas, por Lang e Caraher (2001), de “transição culinária”. Nessa transição, ocorrem mudanças no padrão e nos tipos de habilidades necessárias para preparar e consumir alimentos. As explicações para isso são diversas, podendo estar relacionadas à desvalorização do ato de cozinhar, ao aumento de tarefas cotidianas e ao ingresso das mulheres no mercado formal de trabalho, dentre outros motivos (BRASIL, 2014; DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2011). Somado a isso, há o apelo à praticidade por um baixo custo, aos alimentos prontos para o consumo e aos aplicativos de entrega de comida. Esses são fatores que influenciam na redução do hábito de cozinhar (POLLAN, 2014).

Outro motivo que promove a redução da prática do cozinhar é o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, formulações industriais majoritariamente compostos de substâncias como óleos, gorduras, açúcar, corantes, aromatizantes, realçadores de sabores e outros aditivos usados para tornar esses produtos sensorialmente atraentes (BRASIL, 2014). No Brasil, o consumo desses alimentos

² Manifestação de diversos elementos representativos, como práticas e costumes, e que pode se manifestar tanto nas crenças como na história social de um grupo (PRODAVOV; CIMADON, 2018).

tem aumentado consideravelmente, desencadeando diversos problemas de saúde pública, como doenças crônicas não transmissíveis (CANELLA *et al.*, 2014; MARTINS *et al.*, 2013; MONTEIRO *et al.*, 2010; MONTEIRO *et al.*, 2015). Diante desse cenário, torna-se importante compreender o ato de cozinhar, visando promover suas contribuições para a saúde pública.

1.3 Cozinhar e as Políticas Públicas

Recomendações relacionadas ao ato de cozinhar podem ser encontradas em documentos oficiais brasileiros, como o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para as Políticas Públicas (BRASIL, 2012) e o Guia alimentar para a população brasileira (BRASIL, 2014). Ambos os documentos contribuem para a implementação da diretriz de promoção da alimentação adequada e saudável (PAAS), que integra a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) (BRASIL, 2013). A PNAN (BRASIL, 2013) tem como propósito melhorar as condições de alimentação, nutrição e saúde da população brasileira e possui, dentre os seus princípios, o respeito à diversidade e à cultura alimentar e o fortalecimento da autonomia dos indivíduos. A diretriz PAAS, que compõe essa política, é entendida como um conjunto de estratégias que viabilizam aos indivíduos e coletividades práticas alimentares que sejam apropriadas aos aspectos biológicos, socioculturais e também relacionados à sustentabilidade do meio ambiente (BRASIL, 2013). A seguir, é apresentado como o cozinhar aparece no Marco do EAN e no Guia alimentar para a população brasileira, os quais compõem essa estratégia.

1.3.1 Marco de EAN

O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas foi publicado em 2012 pelo extinto Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Dentre seus objetivos, está apoiar diferentes setores de governo em suas ações de EAN, de modo a integrar estratégias mais amplas e contribuir para a melhora da qualidade de vida da população. No contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), entende-se Educação Alimentar e Nutricional como:

[...] um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar (BRASIL, 2012, p.08).

Dentre os princípios que compõem as ações do EAN, o cozinhar relaciona-se a este: "A comida e o alimento como referências; Valorização da culinária enquanto prática emancipatória". Segundo esse princípio, saber preparar o próprio alimento gera autonomia e amplia o conjunto de possibilidades do indivíduo, o que é um recurso para a alimentação saudável (BRASIL, 2012).

1.3.2 Guia Alimentar para a População Brasileira

A versão mais recente do Guia alimentar para a população brasileira foi publicada em 2014 pelo Ministério da Saúde. Considerada inovadora em relação à anterior por superar as recomendações alimentares centradas em nutrientes, a atual versão baseia-se na classificação NOVA que organiza os alimentos em quatro grupos de acordo com o seu propósito e o grau de processamento (BRASIL, 2014; MONTEIRO *et al.*, 2015). Os quatro grupos são:

1) In natura e minimamente processados:

Alimentos in natura são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza. Alimentos minimamente processados correspondem a alimentos in natura que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original (BRASIL, 2014, p. 29).

2) Ingredientes culinários (óleos, gorduras, sal e açúcar):

São produtos extraídos de alimentos in natura ou da natureza por processos como prensagem, moagem, trituração, pulverização e refino. São usados nas cozinhas das casas e em refeitórios e restaurantes para temperar e cozinhar alimentos e para criar preparações culinárias variadas e saborosas, incluindo

caldos e sopas, saladas, tortas, pães, bolos, doces e conservas (BRASIL, 2014, p. 34).

3) Processados:

Alimentos processados são fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos in natura para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. São produtos derivados diretamente de alimentos e são reconhecidos como versões dos alimentos originais. São usualmente consumidos como parte ou acompanhamento de preparações culinárias feitas com base em alimentos minimamente processados (BRASIL, 2014, p. 38).

4) Ultraprocessados:

Alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes). Técnicas de manufatura incluem extrusão, moldagem, e pré-processamento por fritura ou cozimento (BRASIL, 2014, p. 41).

O Quadro 2 abaixo dispõe exemplos de alimentos que compõem cada grupo e a respectiva orientação de consumo, de acordo com o Guia (BRASIL, 2014).

Quadro 2 – Exemplos de alimentos que compõem os grupos e orientações de consumo.

Grupo	Exemplos de alimentos que compõem o grupo	Orientação de consumo
In natura e minimamente processados	Legumes, verduras, frutas, arroz, feijões, farinha de mandioca, castanhas, ovos etc.	Composição base da alimentação
Ingredientes culinários	Óleo de soja, óleo de girassol, açúcar branco, açúcar demerara, sal etc.	Uso com moderação em preparações culinárias

Processados	Frutas em calda, vegetais preservados em salmoura, carne seca, sardinha/atum em lata, queijos etc.	Consumo limitado, em pequenas quantidades como ingrediente de uma preparação culinária ou compondo uma refeição baseada em alimentos in natura ou minimamente processados
Ultraprocessados	Biscoitos industrializados, congelados pronto para consumo, macarrão instantâneo, embutidos (salsicha, mortadela, peito de peru etc.), refrigerantes etc.	Evitar consumir

Fonte: Produção da própria autora, 2021.

O ato de cozinhar aparece nesse documento como uma ação que deve ser valorizada e que compõe a recomendação de “Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias” para se ter uma alimentação saudável, pois, ao cozinhar a própria comida, é possível identificar os ingredientes que a compõem e, assim, realizar escolhas alimentares que priorizem alimentos in-natura e os minimamente processados (BRASIL, 2014).

Além de o cozinhar ser diretamente citado nesses dois documentos, ele se relaciona, por meio das cozinhas das escolas, com outras ações de políticas públicas, como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e os Equipamentos Públicos de Alimentação e Nutrição (EPAN). Os EPAN são espaços públicos que têm como finalidade oferecer uma alimentação adequada e saudável para a população. Um desses espaços são os Bancos de Alimentos, Cozinhas Comunitárias e Restaurantes Populares (CAISAN, 2014). Cabe destacar que a promoção do ato de cozinhar vai além dos componentes individuais, como as habilidades culinárias e a motivação; é necessária a garantia de condições sociais e econômicas que favoreçam a execução dessa atividade, como um ambiente em situação digna para uso e

recursos financeiros para a compra dos alimentos, gás, pagamento da luz e água etc. Para garantir tais condições, é imprescindível haver ações intersetoriais promovidas por meio de políticas públicas.

1.4 Cozinhar e as Mulheres do Grupo de Agricultura Urbana (GAU)

As Mulheres do GAU (Grupo de Agricultura Urbana) são, em sua maioria, mulheres migrantes nordestinas que trabalham no Viveiro Escola União de Vila Nova, localizado na zona leste da cidade de São Paulo. O Viveiro, que tem uma área de 2500 m², existe desde 2009 e é um espaço coordenado pela CDHU (Companhia de Desenvolvimento Habitacional e Urbano). A participação e convivência diária das mulheres na manutenção do Viveiro levou a criação das “Mulheres do GAU”, as quais veem, nesse local, um recurso em potencial para contribuir com a história delas e do bairro.

Elas são responsáveis pela manutenção do Viveiro, por meio de ações como plantio, cultivo, colheita e manejo agroflorestal. A produção do espaço é livre de venenos e compostos químicos, e são cultivados desde frutas e verduras até flores e plantas alimentícias não convencionais (PANC). Objetivando fazer do Viveiro também um lugar de geração de renda, as Mulheres do GAU tiveram a iniciativa de produzir comidas para cafés e almoços, utilizando ingredientes colhidos no próprio local. Dessa maneira, iniciaram uma nova atividade: além da parte dos cuidados da horta, passaram a ter o ato de cozinhar como parte de suas ações. Elas têm como proposta levar, por meio de suas preparações, saúde, cuidado e um pouco de suas histórias para as pessoas.

Considerando o contexto desse grupo que compôs o campo da pesquisa, optou-se por, neste estudo, considerar o ato de cozinhar como qualquer tipo de transformação do alimento in natura ou minimamente processado, o que envolve, desde preparações simples, como cortes e combinações para fazer uma salada, até preparações mais complexas que englobam mais etapas de preparação e uso de temperatura, como as receitas que são cozidas ou assadas.

1.5 Justificativa

O cozinhar é uma ação que pode englobar, em sua prática, dimensões culturais, ambientais, sociais, econômicas e políticas; é um espaço promissor para promoção de diálogos, reflexões, aprendizados e transformações. Junto a isso, compõe um dos princípios do Marco de EAN (2012) e é recomendado pelo Guia alimentar para a população brasileira (2014) como uma ação que deve ser valorizada e um passo para se ter uma alimentação saudável. Sendo assim, o ato de cozinhar corrobora com o cumprimento de agendas públicas, o que justifica o desenvolvimento desse estudo que tem como objetivo principal compreender os significados do ato de cozinhar para as Mulheres do GAU.

1.6 Estrutura do Trabalho

O trabalho foi estruturado em quatro partes. A primeira aborda os caminhos metodológicos escolhidos para a construção do presente estudo. Na segunda, são apresentados os resultados e a discussão, que tem início com a apresentação dos Mapas Corporais Narrados (MCN) construídos durante o trabalho de campo, seguidos pelos três temas que compõem os resultados, os quais, em alusão ao ato de cozinhar, são apresentados no formato da composição de uma receita: ingredientes, modo de preparo, formas de servir. Soma-se a essa parte as limitações e potencialidades do trabalho. A terceira parte traz a conclusão da pesquisa e as recomendações futuras. Por fim, para encerrar o trabalho, os leitores são convidados a apreciar uma seção composta por receitas (Apêndice A), de autoria das Mulheres do GAU e do Projeto Sustentarea³, para que o cozinhar saia do papel e entre em ação no contexto de quem estiver realizando essa leitura. Essa seção das receitas tem sua capa ilustrada por Melissa Blecha, paciente do Centro de Recuperação do Estado Nutricional (CREN), uma das instituições que apoiam o trabalho das Mulheres do GAU.

³ Núcleo de Apoio às Atividades de Cultura e Extensão da Universidade de São Paulo.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Compreender os significados do ato de cozinhar para as mulheres do Grupo de Agricultura Urbana (GAU) da zona leste da cidade de São Paulo.

2.2 Objetivos Específicos

Este trabalho tem três objetivos específicos, a saber:

- Compreender as implicações do ato de cozinhar na vida das Mulheres do GAU;
- Compreender as conexões entre o ato de cozinhar e as atividades de agricultura urbana que as Mulheres do GAU realizam;
- Refletir sobre as potencialidades das ações realizadas pelas Mulheres do GAU, sob o ponto de vista da Promoção da Saúde e do Guia alimentar para a população brasileira.

3 MÉTODOS

3.1 Delineamento do Estudo

O presente estudo possui uma abordagem qualitativa, de modo que diversos elementos foram observados de forma simultânea em um pequeno grupo, possibilitando um conhecimento aprofundado sobre o evento de cozinhar (VICTORA; KANAUTH; HASSEM, 2000). Uma metodologia de pesquisa qualitativa capaz de gerar dados de qualidade, segundo Lilian Magalhães e Denise Gastaldo (2012), são os Mapas Corporais Narrados (MCN). Essa metodologia foi desenvolvida pela artista sul-africana Jane Solomon como uma forma de proporcionar reflexões sobre a vida de pessoas com HIV/AIDS por meio de um processo narrativo (SOLOMON, 2007; GASTALDO *et al.*, 2012). Os MCN podem ajudar as pessoas a compreenderem e explorarem sua própria vida, além de outras relações sociais e formas políticas (SOLOMON, 2007). Visando organizar procedimentos e perspectivas em torno de aspectos técnicos do método, Magalhães e Gastaldo (2012) elaboraram um manual que serve como guia para aqueles que desejam conhecer ou utilizar os MCN. Tal documento é disponibilizado de forma online e gratuita, em inglês (GASTALDO *et al.*, 2012) e português (GASTALDO *et al.*, 2019), e foi utilizado para nortear os aspectos metodológicos desta pesquisa (CONCEIÇÃO; MAGALHÃES; GASTALDO, 2021).

Os MCN se configuram como um método de pesquisa visual criativo, no qual, por meio da realização do desenho dos contornos corporais do participante, são produzidos dados visuais (mapa) e orais (narrativa) (CONCEIÇÃO; MAGALHÃES; GASTALDO, 2021). Em outras palavras, os MCN fazem uso de desenho, pintura e outras técnicas baseadas na arte para representar visualmente aspectos da vida das pessoas e do mundo em que vivem (GASTALDO *et al.*, 2019). O uso desse método viabiliza a expressão de sentimentos, experiências e significados, estimulando uma reflexão e, portanto, promovendo a produção de dados de qualidade (GASTALDO *et al.*, 2019). Dessa forma, a metodologia envolve os participantes como coprodutores do conhecimento e, desse modo, apresenta um potencial para decolonizar a produção do conhecimento nas ciências da saúde (GASTALDO; RIVAS-QUARNETI; MAGALHÃES, 2018).

O fato do ato de cozinhar ser uma forma de expressão criativa justifica a escolha do uso de um método visual criativo para desenvolver reflexões e diálogos

acerca da temática do presente estudo. Além disso, o método prioriza as imagens produzidas, o que facilita o engajamento de pessoas com diferentes habilidades de leitura.

3.2 População de Estudo

3.2.1 Contextualização

O trabalho foi realizado com as Mulheres do GAU (Grupo de Agricultura Urbana), as quais desenvolvem suas atividades no Viveiro Escola União de Vila Nova.

3.2.1.1 O Viveiro Escola União de Vila Nova

O Viveiro Escola União de Vila Nova fica localizado em São Miguel Paulista, zona leste da cidade de São Paulo, em uma região que faz parte da área de proteção ambiental da várzea do rio Tietê. Foi criado em 2009 durante um processo de urbanização do bairro, o qual ocorreu devido às necessidades de recuperação ambiental e revegetação dos espaços degradados. Tendo como proposta o desenvolvimento local e fortalecimento da organização sociocomunitária, o processo de criação do Viveiro envolveu diversas ações de educação ambiental e contou com a participação de voluntários – parte deles, moradores da região. As atividades do Viveiro têm caráter educativo e promovem sensibilização ambiental e atenção às condições urbano-ambientais do bairro por meio de oficinas de agrofloresta e jardins verticais.

Em relação a sua estrutura, o Viveiro possui uma área de 1.900 m². Desse total, 800 m² são de área cultivada, com canteiros de plantio, equipamentos de ginástica da AGRO Gym e uma construção feita com uma técnica de bioconstrução conhecida como “Casinha da vovó”. No espaço, também há uma estufa que tem, em seu interior, uma cozinha, dois banheiros e um escritório. A Companhia de Desenvolvimento Habitacional e Urbano (CDHU) é proprietária do terreno e tem como responsabilidade o pagamento das tarifas de energia elétrica e água encanada do local, além de prestar assessoria técnica ao Viveiro e às Mulheres do GAU (CARVALHO, 2021; SÃO PAULO, 2021).

3.2.1.2 As Mulheres do GAU

As atividades oferecidas pelo Viveiro proporcionaram o encontro de mulheres que tinham o interesse em comum de auxiliar no cuidado e desenvolvimento do local. Elas viam no espaço um potencial para realizarem atividades econômicas, como a venda dos alimentos plantados ou de produtos feitos com eles, como cosméticos naturais e comidas. Essas mulheres formaram, então, o coletivo Mulheres do GAU. No período em que foi realizado o trabalho de campo (2º semestre de 2020), o grupo era composto por nove mulheres; porém, por conta de questões pessoais desencadeadas pela pandemia, apenas sete estavam participando ativamente das atividades. Atualmente, as Mulheres do GAU se dividem em dois grupos: horta e cozinha.

O grupo da horta é responsável pelo cultivo e venda dos alimentos que plantam. Em suas práticas, as mulheres desse grupo usam técnicas de agroecologia e permacultura, cultivando hortaliças, ervas medicinais, árvores frutíferas e plantas alimentícias não convencionais (PANC). Depois de colhidos, esses alimentos são usados pelas integrantes em suas preparações, além de serem vendidos para a comunidade da região, em feiras agroecológicas, eventos, entre outros. Durante a pandemia, a horta passou também a vender cesta de hortaliças e PANC, que são compradas pelo Centro de Recuperação e Educação Nutricional (CREN⁴) que, por sua vez, as entrega para as famílias em vulnerabilidade social da região. Durante o campo, a pesquisadora, autora do presente estudo, pode acompanhar e auxiliar na colheita e montagem das cestas (Fotografia 1).

O grupo da cozinha atua em um ambiente que conta com uma dispensa para guardar os alimentos e é equipado com geladeira, micro-ondas e fogão convencional e industrial, sendo que parte desses equipamentos foi doada pelo Consulado da Mulher⁵. O Consulado também presta assessoria técnica para auxiliar nas atividades desenvolvidas pelas Mulheres do GAU. As mulheres da cozinha utilizam os produtos da horta para preparar receitas diversas, como pães, sucos e geleias (Fotografia 2), os quais são posteriormente comercializados na própria comunidade, em feiras, eventos ou sob encomenda. Além da venda desses produtos, elas também oferecem,

⁴ Organização não governamental que atua no combate e prevenção à desnutrição e obesidade infantil.

⁵ Ação social de uma marca de eletrodomésticos que incentiva o empreendedorismo feminino.

como serviço, almoços no Viveiro e a realização de *coffee breaks* em eventos. Durante a pandemia, o grupo da cozinha iniciou a comercialização de marmitas que eram compradas por organizações não governamentais do entorno e distribuídas para pessoas em situação de vulnerabilidade social.

Fotografia 1 – Montagem das cestas de verduras e PANC.

Fonte: Produção da própria autora, 2020.

Fotografia 2 – Geleias e patê de PANC.

Fonte: Produção da própria autora, 2021.

Por mais que exista essa divisão, as mulheres dos diferentes grupos se ajudam entre si quando necessário. Além disso, enquanto coletivo, realizam em conjunto atividades como vivências, oficinas e encontros relacionados à temáticas da horta e da cozinha, criando um espaço de aprendizagem e troca com a comunidade local e com visitantes de outras regiões.

3.2.2 Participantes do Estudo

As sete mulheres que estavam participando ativamente das atividades do coletivo durante o período em que foi realizado o trabalho de campo (outubro e novembro/2020) aceitaram participar de forma voluntária da pesquisa. A idade delas variou entre 43 e 69 anos e todas são mães. Elas moram na região onde se localiza o Viveiro e têm em comum o fato de serem todas migrantes da região Nordeste, seis da Bahia e uma de Pernambuco. Seguindo preceitos éticos, que visam preservar a identidade dessas mulheres, os nomes verdadeiros foram alterados e substituídos por nomes de PANC. Na Figura 1 abaixo, é descrito o nome de PANC utilizado e de qual grupo fazem parte (horta/cozinha).

Figura 1 – Identificação das participantes.

Fonte: Produção da própria autora, 2021⁶.

3.3 Campo

3.3.1 Roteiro e Materiais Utilizados

O roteiro (Apêndice B) foi elaborado com base no modelo disponível no manual “Pesquisa através de mapas corporais narrados” de Gastaldo *et al.* (2019). A estrutura original, incluindo o número e a duração dos encontros, foi mantida, sendo adaptados os temas de cada encontro e suas questões norteadoras, de modo a atender os objetivos desta pesquisa. O roteiro foi estruturado para contemplar 3 encontros (com cada participante), com duração de 1 hora cada e realizados semanalmente. Os encontros aconteceram individualmente, com a presença da pesquisadora e uma participante por vez.

⁶ Foto à esquerda: logo das Mulheres do GAU; fotos à direita: reprodução da própria autora.

Quadro 3 – Resumo do roteiro.

Encontro 1
Exercício 1: Traçar o corpo. Exercício 2: Trajetória até o GAU. Lição de casa: Criar um símbolo e um slogan pessoal.
Encontro 2
Exercício 1: Símbolo e slogan pessoal. Exercício 2: As atividades no GAU e o ato de cozinhar. Exercício 3: Autorretrato. Lição de casa: Preparar uma mensagem para o público.
Encontro 3
Exercício 1: Mensagem aos outros. Exercício 2: Escaneamento do corpo. Exercício 3: Estruturas de apoio. Exercício 4: Desenhando o futuro. Exercício 5: Narrativa da participante. Exercício final: Decoração/finalização do mapa.

Fonte: Produção da própria autora, 2020.

Para as construções do mapa foram utilizados os seguintes materiais: rolos de papel branco plotter 914 cm x 50 m, giz de cera, canetinhas coloridas, lápis grafite, borracha, tesouras e cola (Fotografia 3). As participantes podiam pedir à pesquisadora que imprimisse uma imagem para ser levada nos encontros seguintes⁷ (Fotografia 4), o que aconteceu na construção de alguns mapas. Para gravar o áudio dos encontros, foi utilizado o gravador de um aparelho celular.

Os encontros foram realizados no Viveiro Escola União de Vila Nova. O tracejado do corpo foi feito no chão do viveiro, que é de terra batida, utilizando os rolos de papel e os demais materiais disponíveis. Após o traçado do corpo, os mapas eram dispostos em uma mesa grande, disponível no local, e construídos de acordo com as perguntas semiestruturadas contidas no roteiro. Os encontros tiveram seus áudios gravados, com consentimento das participantes, para posterior análise junto ao mapa.

⁷ Além disso, as participante que não sabiam escrever ou que tinham vergonha da letra solicitaram à pesquisadora que escrevesse frases e palavras nos mapas quando pertinente.

Fotografia 3 – Materiais utilizados.

Fonte: Produção da própria autora, 2020.

Fotografia 4 – Imagens impressas.

Fonte: Produção da própria autora, 2020.

3.3.2 O Campo e a Pandemia do COVID-19

O trabalho de campo foi realizado durante a pandemia, nos meses de outubro e novembro de 2020. Os encontros foram realizados após a cidade de São Paulo atingir a fase de abertura parcial (fase decrescente, com menores restrições) do Plano São Paulo, estratégia do Governo do Estado de São Paulo para o enfrentamento da COVID-19 (SÃO PAULO, 2020). A realização da pesquisa aconteceu em lugar aberto e arejado e, nos encontros, estavam presentes somente a pesquisadora e a entrevistada, seguindo as recomendações das autoridades em saúde: distanciamento, uso de álcool gel e de máscaras e *faceshield* (fornecidos pela pesquisadora). Cabe ressaltar que todas as envolvidas nessa fase do estudo (participantes e pesquisadora) se sentiram seguras e confortáveis para participar da pesquisa.

O cronograma do trabalho de campo foi construído em conjunto com as participantes. Por questão de disponibilidade das partes envolvidas, foi acordado que nas três primeiras semanas seriam construídos os mapas de cinco participantes e nas três semanas seguintes seriam construídos os mapas das outras duas participantes. Nas três primeiras semanas, a pesquisadora foi a campo três dias por semana, realizando, em dois desses dias, encontros com duas participantes e, no outro dia, com outra participante. Após cada encontro, todos os materiais eram higienizados com álcool.

Os cinco primeiros mapas foram integralmente concluídos, sendo realizados os três encontros, conforme proposto no roteiro. Entretanto, no período em que começou a construção dos outros dois mapas, a cidade de São Paulo regrediu de fase em relação ao Plano São Paulo (SÃO PAULO, 2020). Por esse motivo, as construções desses dois mapas foram interrompidas após o primeiro encontro. Houve a reflexão sobre a possibilidade de terminar os mapas a distância; porém, por questões técnicas e logísticas, isso não foi possível. Tendo em vista que a situação em relação à pandemia não apresentava melhoras, optou-se por deixar os dois mapas incompletos. Como a construção dos temas e das categorias de análise foi realizada com base nos áudios das construções dos encontros e não nos mapas como produto final, optou-se por incluir os mapas incompletos e a gravação de sua produção na fase de análise da pesquisa.

3.4 Análise dos Resultados

Segundo Gastaldo *et al.* (2019), o produto final do processo de MCN é uma história mapeada que possui três elementos: (I) testemunho: breve história narrada em primeira pessoa; (II) mapa corporal; e (III) legenda para descrever os elementos visuais presentes no mapa. A análise dos MCN deve ser feita de modo integral, incluindo não só o mapa que foi produzido, mas também o processo de criação, juntamente com o testemunho e as legendas. Importante ressaltar que o objetivo da análise não é avaliar psicologicamente os participantes, mas obter uma visão acerca de determinados aspectos (GASTALDO *et al.*, 2019). No presente trabalho, os temas e categorias de análise foram elaborados em cima da transcrição dos áudios dos encontros, que foram transcritos e analisados de forma indutiva, orientada pelos dados, sem tentar se encaixar em uma codificação pré-existente (BRAUN; CLARKE, 2006). O mapa e seus elementos visuais foram incorporados ao trabalho na parte da apresentação dos resultados e discussão.

A análise temática é um método de análise útil e flexível para a pesquisa qualitativa. Para este trabalho, foram seguidas as seis fases da análise temática propostas por Braun e Clarke (2006).

1) Familiarização com dados (transcrição, leitura e releitura dos dados, apontamento de ideias iniciais):

- Os MCN foram fotografados e digitalizados e os áudios do processo de construção foram transcritos pela própria pesquisadora de maneira manual, com vistas a aprofundar a familiaridade dela com os dados e considerando que o tempo total de gravação era viável para ser transcrito manualmente. As transcrições foram feitas de maneira literal, mantendo todas as expressões verbais das participantes. Posteriormente, essas transcrições foram verificadas (a partir da reescuta dos áudios para checar a transcrição inicial) e lidas e relidas;
- Durante o processo descrito acima, já iam sendo apontadas as primeiras ideias.

2) Gerando códigos iniciais (codificação de aspectos interessantes e relevantes):

- As transcrições foram transpostas para o programa Microsoft Word © e, a partir de uma leitura linha por linha, foram sendo destacados, nos materiais transcritos, extratos relevantes para a temática da pesquisa. A esses extratos, adicionaram-se comentários, de modo que foram criados os códigos iniciais (Quadro 4);

Quadro 4 – Exemplo de extrato de dados com códigos aplicados.

Extrato de dados	Codificado para
“O que eu aprendi lá na Bahia já vem lá da Bahia já, não é daqui que eu aprendi, já vem de antecedência e eu faço tudo, aí eu passei pra cá, todo mundo começou a fazer, ensinei todo mundo. O que eu acabei de falar pra você, que eu tenho maior prazer em ajudar alguém; então, essa turma das Mulheres do GAU não sabia o que era Taioba, não sabia o que era PANC, eu entrei e nós fizemos” (Tomate-melão, 2020).	1. Origens 2. Compartilhar conhecimentos

Fonte: Produção da própria autora, 2021.

- Esses códigos iniciais foram colocados em uma planilha do programa Microsoft Excel © e grifados com marcadores coloridos, sinalizando padrões em potenciais. Ao final desse processo, todos os códigos foram analisados em conjunto para observar como se relacionavam entre si e os padrões existentes.

3) Buscando temas (reunir os códigos em temas potenciais):

- Nessa etapa, ocorreu a triagem dos diferentes códigos em temas potenciais;
- Os códigos com temática em comum foram reunidos em um só tema e, assim, formaram-se os diferentes temas de análise desta pesquisa.

4) Revisando os temas (checar se os temas funcionam):

- Para esse processo, foi usada a plataforma virtual Padlet ©, que permite expor ideias e criar conexões entre elas. Os temas foram dispostos com os seus códigos, compondo um mapa temático e, assim, pode-se observar se havia coerência entre os códigos que formaram os temas e entre os temas estabelecidos (Figura 2);
- Os extratos de cada tema foram lidos para observar se havia coerência entre eles e entre o conjunto de dados como um todo.

Figura 2 – Parte do mapa temático do presente estudo.

Fonte: Produção da própria autora, 2021.

5) Definindo e nomeando os temas (refinar os detalhes, definir e nomear de maneira clara cada tema):

- Nessa fase, buscou-se entender e alinhar como esses temas seriam nomeados e definidos, de modo que fizesse sentido e tivesse coerência com a temática da pesquisa.

6) Produzindo o relatório (relato da análise, seleção de exemplos vívidos e convincentes do extrato, análise final dos extratos selecionados, relação entre análise, questão da pesquisa e literatura, produzindo um relatório acadêmico da análise):

- Nesse momento, foi realizada a análise de um tema por vez. Para isso, foram agrupados os extratos relevantes para a temática, os quais foram lidos e relidos e organizados de forma a haver coerência entre eles. Posteriormente, era interpretada

a ideia que cada extrato passava e ela era analisada em diálogo com a literatura científica;

- Nesse momento, também foram agregados os elementos visuais dos mapas que se relacionavam com o tema e os extratos em questão. Esses passos foram seguidos para cada tema e, assim, foi sendo produzido o relatório escrito.

3.5 Referencial Teórico e Técnico

Esta pesquisa tem a Promoção da Saúde como referencial teórico e o Guia alimentar para a população brasileira como referencial técnico. Tais referenciais complementam e dialogam com os estudos que abordam a temática desta pesquisa.

3.5.1 Referencial Teórico: Promoção da Saúde

A saúde é um direito fundamental do ser humano e seu conceito abrange mais do que a ausência de doenças, considerando o bem-estar físico, mental e social do indivíduo (OMS, 1946) que resultam dos modos de vida, organização e produção dentro de um contexto histórico, social e cultural (BRASIL, 2015). A Promoção da Saúde (PS), expressão usada pela primeira vez pelo médico e historiador canadense Henry E. Sigerist em 1945 (TERRIS, 1996), tem como um de seus marcos teóricos a Carta de Ottawa, definida da seguinte forma:

A promoção da saúde consiste em fornecer às pessoas os meios necessários para melhorar sua saúde e exercer maior controle sobre ela. Para alcançar um estado adequado de bem-estar físico, mental e social, um indivíduo ou grupo deve ser capaz de identificar e realizar suas aspirações, para satisfazer suas necessidades e para mudar ou se adaptar ao meio ambiente. A saúde é, portanto, percebida, não como o objetivo, mas como fonte de riqueza na vida cotidiana. É, portanto, um conceito positivo que acentua os recursos sociais e pessoais, bem como aptidões físicas. Portanto, dado que o conceito de saúde como bem-estar transcende a ideia de estilos de vida saudáveis, a promoção da saúde não interessa exclusivamente ao setor saúde (OMS, 1996, p. 01, tradução nossa).

A PS tem como princípios a concepção holística, intersetorialidade, empoderamento, participação social, equidade, ações multiestratégicas e sustentabilidade (WHO, 1998). Todos eles são discutidos a seguir.

- **Concepção holística:** as ações de PS devem promover a saúde física, mental, social e espiritual;
- **Intersetorialidade:** as ações de PS devem contar com a colaboração de agências de diferentes setores relevantes;
- **Empoderamento:** as ações de PS devem tornar viável que indivíduos e comunidades assumam um maior poder sobre fatores que influenciam sua saúde, como os pessoais, socioeconômicos e ambientais;
- **Participação social:** as ações de PS devem envolver todos os interessados, em todas as etapas de planejamento, implementação e avaliação;
- **Equidade:** as ações de PS devem ser orientadas pela preocupação com a equidade e a justiça social;
- **Ações multiestratégicas:** as ações de PS devem usar abordagens variadas, preocupando-se com o desenvolvimento de políticas, mudanças organizacionais, desenvolvimento comunitário, legislação, defesa dos direitos, educação e comunicação, combinados uns com os outros;
- **Sustentabilidade:** as ações de PS devem abordar as mudanças que indivíduos e comunidades possam manter após o término do apoio inicial.

Os campos de atuação da PS são: elaboração de políticas públicas saudáveis, criação de ambientes favoráveis, desenvolvimento de habilidades pessoais, reorientação dos sistemas e serviços de saúde e reforço da ação comunitária (OMS, 1996). A seguir, discorre-se sobre esses campos.

- **Elaboração de políticas públicas saudáveis:** a saúde deve compor as agendas dos responsáveis pela elaboração de programas públicos, levando em conta os diversos setores, de modo a conscientizá-los dos impactos que suas decisões podem ter para a saúde. As ações devem ser coordenadas, permitindo a prática de uma política de saúde, renda e social que permita maior equidade;

- **Criação de ambientes favoráveis:** a saúde não pode ser separada de outros objetivos. As conexões que unem o indivíduo e seu meio ambiente constituem a base de uma abordagem socioecológica em saúde. A mudança nos modos de viver, trabalhar e ter lazer possuem um impacto significativo na saúde, devendo ser fonte de saúde para a população, contribuindo para a construção de uma sociedade saudável. É fundamental a realização de uma avaliação sistemática do impacto das mudanças ambientais na saúde em setores como o trabalho, a produção e o planejamento urbano. A proteção dos ambientes, tanto os naturais como os artificiais, e a conservação dos recursos naturais devem compor parte das prioridades de todas as estratégias de PS;

- **Desenvolvimento de habilidades pessoais:** a promoção da saúde estimula o desenvolvimento pessoal e social, tendo em vista que fornece informação e educação em saúde, melhorando as competências essenciais para a vida. Assim, as opções disponíveis para que a população tenha mais controle sobre a sua própria saúde e meio ambiente são aumentadas e, portanto, os indivíduos podem optar por aquilo que lhes proporciona saúde. É essencial o fornecimento de meios para que a população se prepare para as diferentes etapas da vida e enfrente doenças crônicas e agravos. As escolas, locais de trabalho e de âmbito comunitário devem viabilizar tais meios, de modo que haja a participação ativa de organizações profissionais, comerciais e de caridade;

- **Reorientação dos sistemas e serviços de saúde:** nos serviços de saúde, a responsabilidade pela PS é compartilhada pelos indivíduos, comunidade, profissionais de saúde, instituições e serviços de saúde e governos, os quais devem trabalhar juntos para isso. A atitude e organização dos serviços de saúde devem ser mudadas para que girem em torno das necessidades do indivíduo como um todo, respeitando as suas necessidades culturais, sendo sensível, transcendendo a mera responsabilidade de fornecer serviços clínicos e médicos. Devem ser favorecidas as necessidades das comunidades por uma vida mais saudável e criados canais de comunicação entre o ser saúde e os setores social, político e econômico;

- **Reforço de ação comunitária:** a PS situa-se na participação efetiva e concreta da comunidade no estabelecimento de prioridades, tomadas de decisões e no

desenvolvimento e implementação de estratégias de planejamento para alcançar um melhor nível de saúde. O poder das comunidades sobre seus próprios destinos são a força motriz desse processo. Para que haja um desenvolvimento da comunidade, são necessários recursos humanos e materiais para a própria comunidade, de modo a estimular a independência e o apoio social. Se faz necessário, então, o acesso total e contínuo a informações e educação em saúde, assim como assistência financeira.

No Brasil, a PS é respaldada pela Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), que tem por objetivo:

Promover a equidade e a melhoria das condições e dos modos de viver, ampliando a potencialidade da saúde individual e coletiva e reduzindo vulnerabilidades e riscos à saúde decorrentes dos determinantes sociais, econômicos, políticos, culturais e ambientais (BRASIL, 2015, p. 11).

Com base no objetivo da PNPS, devem ser desenvolvidas estratégias de promoção da saúde que superem as fronteiras das práticas tradicionais em saúde, centrada no biológico; deve-se considerar a autonomia e singularidade dos indivíduos e coletividade, de modo que tais estratégias possam aumentar a participação e controle da população no que diz respeito à sua saúde e tudo que a ela se relaciona (AKERMAN *et al.*, 2002; BRASIL, 2015).

3.5.2 Referencial Técnico: Guia Alimentar para a População Brasileira

Os guias alimentares são diretrizes oficiais para orientar e promover uma alimentação saudável para a população. Seu processo de elaboração insere-se em um conjunto de múltiplas ações intersetoriais que visam à promoção da saúde e à melhora da alimentação e nutrição da população. O primeiro Guia alimentar para a população brasileira foi publicado em 2006, trazendo à tona as primeiras diretrizes alimentares oficiais para o país. Em 2014, foi publicada a segunda edição do Guia, que foi atualizada levando em conta as transformações sociais pelas quais a população brasileira havia passado. Essa segunda edição foi elaborada com o objetivo de acessibilizar, para pessoas, famílias e comunidades, conhecimentos sobre uma alimentação adequada e saudável, de modo a ampliar a autonomia na tomada de escolhas, reflexões, mudanças em si e no ambiente onde vivem (BRASIL, 2014).

O Guia tem por pressuposto os direitos à saúde e à alimentação adequada e seu conteúdo foi elaborado com base em cinco princípios: “alimentação é mais do que ingestão de nutrientes”, “recomendações sobre alimentação devem estar em sintonia com seu tempo”, “alimentação adequada e saudável deriva de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável”, “diferentes saberes geram o conhecimento para a formulação de guias alimentares” e “guias alimentares ampliam a autonomia nas escolhas alimentares”. Esses princípios são discutidos a seguir.

- **“Alimentação é mais que ingestão de nutrientes”**: a alimentação se refere não só à relação entre os alimentos e seus nutrientes, mas à combinação entre esses alimentos e seus modos de preparo. Questões referentes ao modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares também compõem a alimentação, pois são aspectos que influenciam a saúde e o bem-estar do indivíduo;

- **“Recomendações sobre alimentação devem estar em sintonia com seu tempo”**: os guias alimentares devem considerar, nas suas recomendações, o cenário da evolução da alimentação em conjunto com as condições de saúde da população;

- **“Alimentação adequada e saudável deriva de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável”**: os impactos dos modos de produção e distribuição dos alimentos na justiça social e integridade do ambiente devem ser considerados nas recomendações sobre alimentação;

- **“Diferentes saberes geram o conhecimento para a formulação de guias alimentares”**: a alimentação possui diversas dimensões e uma complexa relação entre elas e a saúde e o bem-estar, o que torna necessário que os conhecimentos utilizados para elaborar recomendações sobre alimentação sejam gerados por diferentes saberes;

- **“Guias alimentares ampliam a autonomia nas escolhas alimentares”**: a partir do acesso a informações confiáveis sobre características e determinantes da alimentação adequada e saudável, amplia-se a autonomia de pessoas, famílias e comunidades em relação às suas escolhas alimentares. Isso cumpre a exigência de que é direito humano o acesso à alimentação adequada e saudável.

O Guia conta com diversas recomendações alinhadas aos seus princípios, sintetizadas nos “Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável” (BRASIL, 2014, p. 125-8). Essas recomendações são:

1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação;
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
3. Limitar o consumo de alimentos processados;
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados;
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Como se viu na discussão sobre o Guia alimentar para a população brasileira, ele configura um instrumento que apoia e promove saúde e práticas alimentares saudáveis em âmbito individual e coletivo.

3.6 Considerações Éticas

A pesquisa seguiu os princípios éticos estabelecidos pela resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e teve início após o projeto ser apreciado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, seguindo as recomendações vigentes no momento de apresentação do projeto. O estudo foi aprovado sob o parecer nº 4.285.942 em 18 de setembro de 2020. A cooperação das participantes foi voluntária, mediante assinatura de duas vias do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), assegurando confidencialidade sigilo, não possibilitando a identificação delas. No Apêndice C, está disponível o TCLE que foi utilizado, considerando as questões éticas relacionadas a esta pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados são apresentados em duas partes. A primeira apresenta os MCN de cada participante, com os testemunhos e as legendas dos seguintes elementos: posição do corpo, símbolo que conecta com as atividades do GAU, slogan e mensagem aos outros. A segunda parte apresenta os resultados da análise dos dados, em conjunto com a discussão. Nessa segunda parte, são apresentados extratos das transcrições dos áudios junto a elementos visuais dos mapas que ilustram as argumentações analíticas feitas em diálogo com a literatura científica.

4.1 Apresentação dos Mapas

Figura 3 – Conjunto dos MCN das Mulheres do GAU.

Fonte: Produção da própria autora, 2021.

Figura 4 – MCN da Tomate-melão (Parte I).

Tomate-melão

Posição do corpo

Tomate-melão escolheu traçar a forma do seu corpo nessa posição, porque é a forma como ela recebe quem chega no Viveiro, de braços abertos. Ela faz isso para que a pessoa seja bem vinda: "sempre de frente dando um abraço, coração com coração".

Testemunho

"Ama o próximo, como ama a você mesma, entende? É muito bom você levar uma palavra amiga, uma palavra de amor, de carinho e poder ajudar quem realmente está necessitando, precisando. Sorrindo e brincando, muito brincando e falando palavras maravilhosas pras pessoas. O coração e a mente tem tudo a ver com o corpo, sem o coração, sem a mente nós não somos nada. E o que significa a flor: alegria em primeiro lugar e a paz, porque a flor além de fazer bem pro coração, pra mente, faz bem pra alma, espiritual".

Figura 5 – MCN da Tomate-melão (Parte II).

Tomate-melão

Símbolo que conecta com sua atividade no GAU

Desenho dela com enxada na mão + flores

"Dia de cozinhar nós vamos para a cozinha, dia da horta eu vou pra horta, vou colher. Que nem agora que estamos fazendo essa entrega do CREN, a gente tem que tirar as verduras, lavar, cuidar e amarrar, botar na sacolinha para fazer as entregas, eles vem e a gente entrega".

Slogan

"O Senhor é meu pastor e nada me faltará"

"Ela [a frase] me ajuda muito, quando eu to assim no desespero, hoje mesmo eu tava sentada e pedindo, o Senhor é meu pastor e nada me faltará, que ele ajuda qualquer pessoa que estiver em desespero. Essa palavra deveria tá em casa, eu tenho na minha porta".

Mensagem aos outros

"Eu acho, se todo mundo tivesse essas coisas que eu falei, o mundo seria bem melhor. Um amando o outro, seria tão maravilhoso, não tinha tanta destruição né?"

Figura 6 – MCN da Capuchinha (Parte I).

Capuchinha

Posição do corpo

Capuchinha escolheu traçar a forma do seu corpo nessa posição, como se estivesse deitada no campo: "olha essa é uma posição que se eu to no campo eu gosto de ficar assim, namorando a natureza".

Testemunho

"Mesa é tudo né gente, mesa é família, mesa é você arregaçar as mangas e plantar pra colher aquilo que você tem vontade, é difícil é, mas dá pra fazer no vasilho na sua casa, colher o seu temperinho gostoso e natural e respeitar e agradecer e não ficar esperando, só esperando cair do céu. Arregaça as mangas e vai a luta, ou pedindo ajuda, ou fazendo e a gente consegue aquilo que a gente quer. Porque não adianta eu ficar sentada "aí meu Deus eu não tenho trabalho", "aí meu Deus hoje tá difícil", mas eu não saio, não tiro a bunda daqui da cadeira, eu tenho que ir à luta. É por isso que eu agradeço muito aqui o Viveiro Escola viu gente, eu agradeço muito, porque é daqui, é daqui que sai todo trocadinho nosso, daqueles que quer o bem, daqueles que quer trabalhar e pensar. É pouco é, mas tanta gente que tá aí sem nada, então eu agradeço tanto por esse espaço".

Fonte: Produção da própria autora, 2021.

Figura 7 – MCN da Capuchinha (Parte II).

Capuchinha

Símbolo que conecta com sua atividade no GAU

Chapéu: "eu não vivo sem ele por causa de que trabalho na natureza sempre no Sol."

Casinha de barro: "eu costumo falar que o lugar aqui do Viveiro eu gosto de todos os espaços, mas o lugar que eu me sinto bem e sou apaixonada é pela casinha"

Bicicleta: "é meu transporte pra tudo, é o que eu venho pra aqui, o que vou pagar uma conta, que eu vou fazer qualquer coisa, eu amo pedalar".

Slogan

"Oração Vinde Espírito Santo"

"Abri o olho, é ela que eu já falo. Agradeço Papai do Céu por mais um dia de Vida, pelo ar que eu respiro, pela luz que me ilumina, eu já invoco ela, depois Pai nosso. Que eu sou uma católica que não sou muito de rezar o terço, eu sou muito dessas de umas orações, de uns crê em Deus Pai, depende de cada situação difícil, essa aqui é muito forte [...]".

Mensagem aos outros

"Nunca desista dos seus sonhos"

"Olha a mensagem que eu passaria pra quem vai ver essa exposição, que vão ser vários alunos, não é isso? É que não deixe de fazer aquilo que você sonha, vá a luta, é difícil é, mas quem tem vontade chega lá".

Figura 8 – MCN da Hibisco (Parte I).

Hibisco

Posição do corpo

Hibisco escolheu traçar a forma do seu corpo nessa posição, em forma de agradecimento: "agradecendo a Mãe Terra, por tudo que ela nos oferece".

Testemunho

"Trabalho na terra, trabalho com a preocupação de uma alimentação saudável, um consumo consciente né. Não deixar agir pelas emoções, mas sim com a razão né, parar e refletir e escolher aquilo que é melhor não pra mim, mas pra todos que estão a minha volta. Eu não tenho que pensar só na minha família, a minha família não é só meus filhos, minha mãe e meus pais, minha família são todos aqueles que estão do meu lado no dia a dia, no trabalho, eu ... minha família é nosso mundo. Eu não posso pensar só em mim, porque eu tenho as minhas gerações, meus netos, bisnetos, são futuro, porque eu to aqui de passagem. Vai chegar minha vez de ir embora, mas eu quero deixar meu legado, quero deixar alguma coisa que as pessoas falam nossa, ou meu neto, nossa minha vó passou por aqui, isso aqui tem a mão da minha vó, isso aqui foi minha vó que fez. Como eu tenho a lembrança da casinha onde eu nasci lá no Nordeste, que morou lá meus avós, meus tios e teve meu nascimento lá naquela casa. Então hoje eu tenho reconhecimento, isso é cultura, é resgate, é amor, paixão, saúde, bem estar, gratidão".

Fonte: Produção da própria autora, 2021.

Figura 9 – MCN da Hibisco (Parte II).

Hibisco

Símbolo que conecta com sua atividade no GAU

Canteiro de alface

"Significa tudo, porque ó, além do meu sustento, a minha saúde, pra mim é tudo, sem palavras, até fico emocionada quando falo. Eu não me vejo longe da terra, não me vejo longe da horta, não me vejo".

Slogan

"Gratidão"

"eu sou muito agradecida, eu agradeço a Deus por tudo né, pelas oportunidades que tem de vida né. Porque pelo histórico de vida que eu tive, de saúde, financeiro, e hoje Deus me proporcionou tudo isso aqui, então gratidão, gratidão por tudo tudo tudo tudo tudo".

Mensagem aos outros

"Pare e reflita"

"A mensagem que eu mando para todos é que pare um pouquinho, raciocina, vê aonde que tá o erro na alimentação. Para poder ter uma alimentação saudável e ter uma vida tranquila né, porque se você não tiver um tempo hoje para corrigir sua alimentação, você vai ter que ter um tempo amanhã ou mais tarde para cuidar da sua saúde, e aí? Não é melhor cuidar hoje com alimentação saudável?"

Figura 10 – MCN da Ora-pro-nóbis (Parte I).

Ora-pro-nóbis

Posição do corpo

Ora-pro-nóbis escolheu traçar a forma do seu corpo nessa posição, como se estivesse em pé: *"Eu vou deitar, mas pra mim no meu ver, tá mais pra levantar."*

Testemunho

"Vinda do Nordeste, lá da Bahia né, pra São Paulo. Aqui em São Paulo eu trabalhei em vários lugares né [...] e assim eu continuei minha vida, trabalhando. E o que eu quero passar pro povo que tudo isso que eu passei, todas essas experiências que eu tive na minha vida, foi assim com força de vontade, de aprender né. E hoje eu agradeço muito a Deus por eu tá trabalhando aqui, no Viveiro Escola, e entrar também no grupo das mulheres do GAU, que me deu assim uma consistência maior e a vontade maior de cozinhar, de fazer o de melhor pra mostrar pro povo né [...]. Vivendo e aprendendo né, porque aqui no Viveiro pra mim é uma escola né, não só escola, aqui pra mim é uma terapia, que todo mundo que chega aqui nesse Viveiro se sente bem, a gente passa assim, passa amor. Quem vem de lá também passa amor pra gente, então é uma comunidade aqui dentro, então a gente aqui vive em uma casa assim de Paz, muita Paz aqui dentro."

Fonte: Produção da própria autora, 2021.

Figura 11 – MCN da Ora-pro-nóbis (Parte II).

Ora-pro-nóbis

Símbolo que conecta com sua atividade no GAU

Pão que ela prepara no GAU

"O pão ele significa muitas coisas né, vamos supor quando Jesus tava aqui no mundo, o pão foi um símbolo né e ele transformou, o peixe e aquele pão né, pra dá para aquelas pessoas que estavam tudo faminta ali".

Slogan

"Jesus é o pão da Vida"

"Quando diz que Jesus é o pão da vida, tá dizendo que a nossa vida pertence a ele né, porque dentro da bíblia tem tanta coisa linda que a gente pega, que a gente vê, se a gente for refletir é um ensinamento muito bom né?"

Mensagem aos outros

"Belém significa "casa do pão"/Jesus é o pão descido do céu"

"Jesus é o pão da vida, ele é que dá vida para cada um de nós, ele que tira a vida, porque assim diz né que ninguém pode tirar a vida do outro, só Deus né. Muitas vezes a gente tá vendo aí o povo tirando a vida um do outro, esquecendo que quem é dono da Vida é só um, que é Deus né".

Fonte: Produção da própria autora, 2021.

Figura 12 – MCN da Peixinho-da-horta (Parte I).

Peixinho-da-horta

Posição do corpo

Peixinho-da-horta escolheu traçar a forma do seu corpo nessa posição, em forma de disponibilidade: *"um corpo assim disponível, porque eu sou uma pessoa pra tudo"*.

Testemunho

"Eu já nasci aprendendo, trabalhando, eu nasci na roça, comendo da roça, vendendo dá roça a gente fazia pra comer, fazia pra vender e nem por isso ninguém nunca ficou em falta de nada. Agora quando a gente vem aqui pra São Paulo, era um sonho ter ao menos um terreno pra plantar ao menos pra comer, eu tinha esse sonho. E a gente encontrou esse aqui, a gente tem que ter aquela força assim, plantar coisa dá horta [...] Nós não é nada nesse mundo, nós só é gente enquanto nós tá comendo, se você não comer você não é gente, se não beber não é gente".

Figura 13 – MCN da Peixinho-da-horta (Parte II).

Peixinho-da-horta

Símbolo que conecta com sua atividade no GAU

Braço pintado de verde

Braço: "meu braço, que a força vem do braço, primeiramente vem do corpo todo, mas a força mais é do braço".

Cor Verde: "porque verdura é mais verde".

Slogan

"Comigo ninguém pode, diante de Deus só Deus"

"Só Deus, tem gente que pensa assim - aí só porque eu tenho tudo - eu não fia eu quero ter só saúde, tu acredita, que é o que eu quero ter, saúde, Paz. Que não adianta eu ter tudo e não ter sossego, eu quero ter só paz e saúde e ter o que comer dentro de casa, pra não faltar, ter o que comer já é o importante né?"

Mensagem aos outros

"Visão"

"Pessoa tem que ter visão ... visão é fazer um teste primeiro".

Figura 14 – MCN da Mandacaru (Parte I).

Mandacaru

Posição do corpo

Mandacaru escolheu traçar a forma do seu corpo nessa posição, como se estivesse cozinhando.

"Adoro cozinhar, o meu tem que ser panela e alimentação".

A construção desse mapa não foi finalizada devido ao agravamento da Pandemia do Covid-19

A participante Mandacaru realizou apenas um encontro. Portanto, não foi possível destacar seu testemunho, slogan e mensagem aos outros. Na página seguinte são contextualizados alguns elementos que foram colocados no primeiro e único encontro.

Figura 15 – MCN da Mandacaru (Parte II).

Mandacaru

Símbolo que conecta com sua atividade no GAU

Panela de barro

"O ato de cozinhar pra mim é muito pleno, eu gosto muito de cozinhar, eu adoro criar pratos, fazer coisas novas. E as pessoas quando come fica: gente que comida é essa, gente o que é isso!"

Turbante

"É a força da mulher negra, os turbantes, a descendência né!"

O Mandacaru

O Mandacaru é um símbolo que remete a sua origem (Pernambuco).

"Meu pai gostava de fazer remédio. Usava mais pra fazer remédio viu, não usava ele pra comer não. Agora eu já vi que ele é bem comestível né".

Fonte: Produção da própria autora, 2021.

Figura 16 – MCN da Feijão-guandu (Parte I).

Feijão-guandu

Posição do corpo

Feijão-guandu escolheu traçar a forma do seu corpo nessa posição, como se estivesse com a enxada na mão, mexendo na terra.

"é a posição do meu trabalho, é a posição que eu mais fico".

A construção desse mapa não foi finalizada devido ao agravamento da Pandemia do Covid-19

A participante Feijão-guandu realizou apenas um encontro. Portanto, não foi possível destacar seu testemunho, slogan e mensagem aos outros. Na página seguinte são contextualizados alguns elementos que foram colocados no primeiro e único encontro.

Fonte: Produção da própria autora, 2021.

Figura 17 – MCN da Feijão-guandu (Parte II).

Feijão-guandu

Símbolo que conecta com sua atividade no GAU

Ela colhendo alface para vender

Ela pegando o alface para vender para alguém, representa a parte das vendas, e junto o computador representando seu trabalho administrativo de organização das vendas.

"Eu tirando um alface pra vender".

Feijão que sua avó preparava

"Eu lembro, ela fazia um feijão com aqueles ossos dentro, aí a gente sentava perto da pedra assim, aí ficava batendo o osso e fazia aqueles bolinhos. Ela fazia aqueles bolinhos de feijão, era coisa gostosa. Eu lembro muito, ela foi bem presente assim na minha infância né".

Casinha da vovó

"Ela [sua avó] tinha outro terreno assim, fora a casa dela grande, que tinha uma casinha de taipa, aí eu lembro dali dá casinha da vovó né".

4.2 Análise dos Mapas Corporais Narrados

A partir da análise temática proposta por Braun e Clarke (2006), foram construídos três temas. Eles foram nomeados e organizados de modo a expressar uma narrativa similar à de uma receita (ingredientes, preparo e a formas de servir), fazendo alusão ao ato de cozinhar, objeto de estudo desta pesquisa.

1) Os ingredientes do trabalho coletivo:

- A utilização dos afetos no ato de cozinhar;
- Simbolizando e abençoando os alimentos com a fé;
- Encorpendo as preparações com tradições e origens.

2) O preparo de mesas fartas:

- O passo a passo da receita: saber fazer, conhecer, trocar conhecimentos;
- Transformações: mudando as formas de comer e viver.

3) Servindo e compartilhando as preparações:

- Do campo à mesa: conexões com o entorno;
- Pense no planeta, cozinhe no quintal.

4.2.1. Os Ingredientes do Trabalho Coletivo

Ao cozinhar, além de serem consideradas habilidades e técnicas, também são levados em conta símbolos – não só os que a comida em si representa, mas também os que são oriundos de seu preparo. Quando as Mulheres do GAU estão na cozinha, elas usam diversos ingredientes, como sal, óleo, ervas e temperos. Somados a esses, outros ingredientes aparecem comumente quando elas cozinham. Eles não são visíveis aos olhos; porém, são frequentemente utilizados por elas nas preparações. Esses ingredientes são: a fé, o afeto e suas tradições e origens. Para elas, o afeto é um meio de expressar amor, alegria e sentimentos positivos. A fé é uma forma de abençoar os alimentos. As tradições e origens, por sua vez, enriquecem as comidas que elas preparam.

O cozinhar é uma forma de manifestar práticas, costumes e crenças, configurando um meio de expressão de uma cultura imaterial. Essa cultura pode ser

representada por diversos elementos simbólicos que manifestam a história social de um grupo (PRODANOV; CIMADON, 2018). Por meio da comida, uma comunidade consegue manifestar suas emoções, significados e sua identidade coletiva (SANTOS, 2011). A cozinha se torna, então, um local onde existem investimentos afetivos, simbólicos, sociais e econômicos; um espelho e um microcosmo da sociedade (SANTOS, 2011). Dessa forma, a culinária praticada pode ser uma forma pela qual se conhece os costumes e hábitos de uma população e de um lugar (SANTOS, 2019). Na cozinha do GAU, as participantes se expressam através do cozinhar, acrescentando, durante o preparo das comidas, seus valores simbólicos, como seus afetos, fé, tradições e origens.

4.2.1.1 A Utilização dos Afetos no Ato de Cozinhar

*“Cozinhar é o mais privado e arriscado ato.
No alimento se coloca ternura ou ódio.
Na panela se verte tempero ou veneno. (...)
Cozinhar não é serviço. (...)
Cozinhar é um modo de amar os outros”*
(Mia Couto)

No trecho acima, extraído de um conto do escritor moçambicano Mia Couto (2009), é possível observar uma similaridade do sentido que é dada ao ato de cozinhar pelas Mulheres do GAU: elas enxergam o cozinhar não apenas como um serviço, mas também como uma forma de amar os outros ao acrescentarem no preparo da comida, junto aos ingredientes, seus afetos. Como lembra Spinoza (2009), afeto pode ser compreendido como o que coloca uma vida em movimento e o corpo humano pode ser afetado por ele de muitas maneiras, tanto positiva como negativamente. Quando se está cozinhando, cada pessoa pode afetar e ser afetada de maneiras diferentes. Quem cozinha e a comida que é cozinhada podem ser veículos de afeto na vida das pessoas.

Durante os encontros, foi possível observar que, para as Mulheres do GAU, o afeto se faz presente durante o cozinhar. Para a participante Tomate-Melão, é necessário que se tenha uma boa intenção ao entrar na cozinha para que a comida que for preparada consiga transmitir sentimentos, como paz e amor, para aqueles que a forem consumir. Em seu mapa, ela representa isso por meio de uma frase que diz:

“Quando você vai para a cozinha cozinhar tem que ter amor, alegria e paz”. A frase é escrita em volta do coração, por ser um símbolo que ela associa ao amor. Esse coração é preenchido com grãos de arroz e feijão (Fotografia 5), os quais ela cita como exemplos de alimentos que devem ser preparados com amor.

[...] quando você pega que você entra pra cozinhar, a primeira coisa que vem no seu coração é: eu vou fazer o melhor meu, o que eu puder fazer de bom eu vou fazer. Quem for se alimentar dessa comida que vai trazer a Paz e o Amor, aí tudo isso aí dá certo, mas se não pensar assim não vai, não dá certo [...] (Tomate-melão, 2020).

Fotografia 5 – Arroz e feijão preenchendo o coração no MCN de Tomate-melão.

Fonte: Acervo da pesquisa.

Capuchinha compartilha da mesma opinião que a participante Tomate-Melão, pois para ela também é importante cozinhar com boas intenções e, assim, afetar positivamente aqueles que vão consumir as preparações. Quando Capuchinha fala sobre como ela cozinha, cita o arroz. A participante faz o arroz dela com “tanto amor”, como se o amor fosse um ingrediente adicionado ao preparo. Ela retrata isso no seu mapa, com uma frase que diz: “Tudo que você fizer, faça com amor” (Fotografia 6).

Tento fazer o melhor, então gente é aquilo que eu falei, tudo que a gente faz, tenta fazer o melhor, não importa quem vai usar, quem vai usufruir, quem vai saborear, não importa, faz com amor. Então eu faço meu arrozinho com tanto amor, cantando com alegria, meu arrozinho tão simples, estralo um ovo, tento estralar aquele ovo, que eu não gosto de ovo bagunçado, gosto de um ovo bonitinho, pôr no prato, gente tem coisa melhor? Um feijãozinho, um arroz e um ovo? (Capuchinha, 2020).

Fotografia 6 – Frase orientando que as pessoas façam tudo com amor (MCN da Capuchinha).

Fonte: Acervo da pesquisa.

Como se pode atestar pelos comentários das participantes, o cozinhar é uma forma delas expressarem como estão se sentindo e o que querem transmitir para quem for comer as suas preparações. No geral, elas relatam a intenção de que suas comidas afetem positivamente quem as comer. No trecho abaixo, a participante Tomate-Melão reafirma a importância do estado de espírito na hora de cozinhar:

Não, porque assim, quando eu vou pra cozinha, quando eu cozinhou, assim que até hoje eu cozinho dentro da minha casa né, mas assim quando nós ia fazer serviço do GAU aqui, sempre a alegria em primeiro lugar e muito amor. Eu nunca errei em nada, porque sempre que eu vou fazer, eu já tenho noção do que vou fazer e vou sempre brincando, porque a comida é essa, você tem que ter muito amor no coração para você poder fazer, e sempre fiz assim (Tomate-melão, 2020).

Existem crenças, populares e religiosas, que dizem que a forma como a pessoa se sente ao cozinhar influencia no resultado da preparação. Na crença popular, de acordo com Altoé e Azevedo (2020), há quem diga que dividir a cozinha com quem não se tem apreço pode perturbar o fluxo de trabalho e resultar em uma comida não tão boa. Na crença religiosa, por sua vez, mais especificamente segundo a tradição do Hinduísmo, é recomendado que, ao cozinhar, o indivíduo esteja inspirado e feliz, pois as vibrações que emanam da comida têm um efeito sobre aqueles que a irão consumir. Tais reflexões se conectam à premissa de que, através da alimentação, estando nela inserida o ato de cozinhar, se expressa o que se sabe e o que se acredita (SOUZA, 2014).

Além das crenças, durante o cozinhar também é possível demonstrar o afeto que se tem pelos outros. Desse modo, esse ato se configura como um meio de

conexão pelo qual se expressa o amor e cuidado entre quem cozinha e quem consome a preparação (MAZZONETTO; DEAN; FIATES, 2020). Como diz Mia Couto (2009) no trecho citado no início desta seção, “cozinhar é um modo de amar aos outros”. O cozinhar e a comida que é preparada são, portanto, uma forma pela qual uma comunidade manifesta suas emoções (SANTOS, 2011).

Nos trechos e imagens abaixo, Feijão-guandu e Capuchinha falam sobre como cozinhar pode ser um ato de amor, um agrado ou um presente para alguém. Dentro das atividades do GAU, as duas fazem parte do grupo responsável pelos cuidados com a horta. A relação delas com o cozinhar acontece mais em casa e ocasionalmente no GAU para auxiliar, quando necessário, as atividades do grupo da cozinha ou preparar algo que irão consumir. Por mais que se identifiquem mais com outras atividades, ambas enxergam o cozinhar como uma forma de agradar e enviar sentimentos bons para aqueles que consumirem a preparação.

O cozinhar, eu acho que ele é um ato também de amor né, porque ali às vezes você quer agradar uma pessoa e aí você coloca todo o sentimento naquela comida, eu acho o cozinhar também muito legal, muito, pra quem tem o dom mesmo é mágico, é incrível né, é incrível (Feijão-guandu, 2020).

Cozinha ela não é minha praia, mas ela acaba terminando sendo minha praia, porque é dali que a gente faz uma comida gostosa para nossa família, tudo que eu falo eu já incluo a família, porque incluindo a família eu tô incluindo quem chegar próximo, entendeu? Não é a minha praia, mas assim faço com amor, mas não é o tanto como eu mexer na terra, que eu sinto os olhos brilhar. A cozinha também gente, não é que eu não tenha amor pela cozinha, mas eu não tenho vocação pela cozinha. Agora quando eu pego pra fazer seja lá o que for na cozinha, eu faço o melhor, se é um arroz, ele é simples, mas é um arroz que eu to passando tudo de bom, toda energia boa pra ele e quem vai comer, o que você diz do café de hoje de manhã? (Capuchinha, 2020).

O “café de hoje” ao qual Capuchinha se refere no trecho analisado é um cuscuz com café que ela havia preparado como café da manhã para tomar antes de iniciar o encontro de elaboração do mapa. Esse café da manhã foi compartilhado com a pesquisadora (Fotografia 7). Capuchinha escolhe representar toda reflexão dos trechos acima, em seu mapa, com uma foto de um almoço de domingo em família (Fotografia 8), que ela conta ter feito com muito amor.

Fotografia 7 – Café da manhã preparado por Capuchinha.

Fonte: Produção da própria autora, 2021.

Fotografia 8 – Almoço de Domingo (MCN da Capuchinha).

Fonte: Produção da própria autora, 2021.

4.2.1.2 Simbolizando e Abençoando os Alimentos com a Fé

*“Mãezinha do céu eu não sei rezar, eu só sei dizer eu
quero te amar, azul é seu manto como a cor do céu,
mãezinha eu quero te ver lá no céu”*
(Tomate-melão)

O trecho acima foi cantarolado pela participante Tomate-melão em um dos encontros. Assim como o afeto, a fé também se mostrou presente nas práticas do grupo. Em todos os encontros, ela foi expressa de alguma maneira, seja por músicas, palavras ou símbolos. No presente trabalho, compreende-se a fé como um conjunto de crenças religiosas. As Mulheres do GAU não compartilham de uma mesma religião; porém, todas possuem alguma crença religiosa. A religião é parte importante de uma sociedade e pode influenciar a alimentação e o que a circunda de diversas maneiras, existindo, assim, uma relação simbólica entre comida e religião (SANTOS, 2019).

Na elaboração de um dos mapas, o pão apareceu como um elemento que, de acordo com o sistema de crenças religiosas da participante, está associado a algo sagrado. Esse mapa é o da participante Ora-pro-nóbis que, seguindo os regimentos da sua religião (catolicismo), associa o pão ao corpo de Cristo (SANTOS, 2019). A participante faz parte do grupo da cozinha e tem o pão como uma das preparações pelas quais é responsável na maioria das vezes. Ora-pro-nóbis escolhe o pão como seu símbolo e o coloca na sua mão direita no mapa, com o intuito de representar que ela o está oferecendo a alguém (Fotografia 9). Para ela, esse pão, além de se

relacionar com a preparação que faz, também representa Jesus. Em certo momento, a participante reflete: “Eu acho que tem que pôr na mão, porque é ... na mão direita né, então tem que por assim na mão que significa que tá dando né... o pão da vida, Jesus é o pão da vida” (Ora-pro-nóbis, 2020).

Fotografia 9 – O Pão da vida (MCN da Ora-pro-nóbis).

Fonte: Acervo da pesquisa.

A fé também aparece como uma forma de abençoar os alimentos. Isso reforça a ideia de que o cozinhar é uma maneira de comunicar e expressar crenças (PRODANOV; CIMADON, 2018; SOUZA, 2014), podendo essa expressão afetar quem cozinha e quem consome o que está sendo preparado. No trecho a seguir, Ora-pro-nóbis (2020) compartilha parte do ritual dela ao preparar o pão: “pra mim te falar a verdade, quando eu faço pão eu primeiramente no meu pensamento, que eu não vou falar alto, eu falo Senhor tá nas tuas mãos, abençoe esse pão”. Nota-se que, de certo modo, a benção é o primeiro ingrediente utilizado no preparo.

Para além da relação direta com o cozinhar, vale destacar que a fé apareceu, de modo geral, em todos os encontros, representada em diversos mapas por imagens e mensagens. Abaixo, segue um compilado de partes dos mapas, de diversas participantes, nas quais elas expressam a sua fé (Figura 18).

Figura 18 – Compilado de representações sobre a fé nos MCN: (1) oração nos MCN da Capuchinha; (2) e (3), respectivamente, oração e pão associado a Jesus nos MCN da Tomate-melão; (4) frase religiosa dos MCN da Peixinho-da-horta.

Fonte: Acervo da pesquisa.

4.2.1.3 Encorpando as Preparações com Tradições e Origens

Assim como o afeto e a fé, tradições e origens também são expressas pelo ato de cozinhar nas vivências das Mulheres do GAU. Elas completam a lista de ingredientes que não são visíveis aos olhos; porém, são comumente utilizados por elas nas preparações.

As mulheres que integraram essa pesquisa são todas migrantes da região Nordeste do país, especificamente dos estados da Bahia e de Pernambuco. Elas compartilham entre si o fato de terem sido criadas em roças pelos seus pais e avós. Durante a construção dos MCN, mostrou-se relevante as relações que suas origens e tradições têm com suas atividades no GAU. Um elemento que remete à origem de muitas delas e que se fez presente na composição de alguns mapas foi a “Casinha de barro”. Ela fica localizada dentro do Viveiro e foi construída por meio da técnica de bioconstrução, contando com a colaboração de diversas pessoas que, através de mutirões, se voluntariaram a ajudar. A casa é chamada por elas de “Casinha de barro” ou de “Casinha da Vovó” (Fotografia 10) e representa, para parte delas, um resgate de suas origens, principalmente por lembrar o local onde cresceram, como se vê no trecho abaixo e na Figura 19.

Quando eu cheguei aqui, cheguei pra trabalhar na horta, tudo envolve a natureza né, essa paisagem (...) essa beleza, esse Oásis, paraíso, a natureza e a Casinha de barro, porque quando eu vi a Casinha de barro, eu chorei, me desesperei, porque veio o resgate da minha infância, eu me vi lá com 7 anos correndo no terreiro de casa lá na Bahia, entendeu... e me vi aqui (Hibisco, 2020).

Fotografia 10 – Casinha de barro/da Vovó.

Fonte: Produção da própria autora, 2020.

Figura 19 – Casinha de barro/ da vovó representada nos MCN: (1) MCN Tomate-leão; (2) MCN Capuchinha; (3) MCN Feijão-guandu; (4) MCN Hibisco.

Fonte: Produção da própria autora, 2020.

A origem das participantes, além de se fazer presente no ambiente de trabalho, através de elementos como a “Casinha da Vovó” e as plantações, que remetem às roças de onde moravam, também aparece quando elas cozinham, pois, nessa hora, são acionados conhecimentos aprendidos com seus familiares na infância. Tais relações puderam ser observadas em diversos momentos no campo, como quando as mulheres contam sobre como as gerações anteriores, principalmente suas mães e avós, estão presentes nas memórias que elas têm relacionadas à comida e ao cozinhar.

A cozinha pode ser um espaço no qual práticas, lembranças e costumes são reconhecidos e passados intergeracionalmente (FERREIRA; WAYNE, 2018). O compartilhamento de saberes entre gerações é algo que contribui para a proteção de tradições culinárias locais e também para a qualidade da alimentação.

O Guia alimentar para a população brasileira (BRASIL, 2014) traz, como uma de suas recomendações, o desenvolvimento, o exercício e a partilha de habilidades

culinárias. Essa recomendação é feita porque o enfraquecimento da transmissão dessas habilidades entre gerações favorece o consumo de alimentos ultraprocessados e desconecta as pessoas de suas tradições alimentares culturais.

A alimentação brasileira e suas particularidades regionais expressam o processo histórico do Brasil e o intercâmbio cultural entre os diferentes povos que o formaram. As diferentes formas de expressão da identidade e cultura alimentar da população brasileira devem ser respeitadas e valorizadas. Reconhecendo e compartilhando a riqueza, tanto dos alimentos como das preparações e práticas alimentares locais e regionais, promove-se a manutenção dos saberes dos diversos povos e comunidades que constituem o Brasil (BRASIL, 2012).

Esses saberes são conhecimentos tradicionais e de povos locais que são construídos ao longo de um grande espaço de tempo e mantidos por grupos sociais considerados à margem da sociedade. Tais saberes geram e orientam práticas sociais, mas não têm o status de ciência, sendo, inclusive, por essa razão, muitas vezes desvalorizados. Esses conhecimentos são guiados por critérios de variedades locais, tanto materiais como simbólicos e têm um forte vínculo com os contextos em que são produzidos e transmitidos, e uma íntima ligação com os processos identitários e históricos dos povos e dos locais de onde se originaram. Eles podem variar de acordo com a região e a cultura em questão (BOSCOLO; ROCHA, 2018; SANTOS, 2014).

Em seu trabalho “Comida como narrativa da memória social”, as autoras Amon e Menasche (2008) trazem a reflexão sobre como a comida, junto às práticas da alimentação, podem constituir uma narrativa da memória social de uma comunidade. A culinária tradicional pode ser, então, dotada de memórias, saberes e fazeres herdados, marcados por processos contínuos de hibridação cultural, fazendo com que ela não seja estática, tanto no que diz respeito a quem consome quanto às receitas e seus preparos (BEBER; GASTAL, 2017). Podemos observar as memórias herdadas pelas participantes quando, por exemplo, Tomate-Leão (2020) afirma “[...] o que você aprende na roça fia não esquece nunca sabe, entendeu? Fica marcado e fica na mente”.

Durante os encontros, foi possível observar que as Mulheres do GAU possuem e compartilham saberes que foram herdados pelos seus ancestrais, como seu conhecimento em relação às plantas alimentícias não convencionais (PANC). As PANC são plantas que possuem potencial alimentício, mas que não estão

cotidianamente na alimentação da maior parte da população. Elas nascem espontaneamente em diversos locais, como quintais e praças, compondo a biodiversidade regional (KINUPP, 2007). São consideradas culturas tradicionais, cujo consumo promove o resgate, valorização e autoestima de comunidades e suas tradições (BRACK, 2016). A participante Tomate-melão conheceu as PANC na Bahia, local onde nasceu e cresceu. Ela utiliza as PANC em diversas preparações e apresentou muitas delas para as outras mulheres do grupo.

[...] Sempre fiz meus bolos, sempre faço omelete diferente, a esfirra de Taioba quem inventou fui eu, o que eu aprendi lá na Bahia, já vem lá da Bahia já não é daqui que eu aprendi, já vem de antecendência e eu faço tudo. Aí eu passei pra cá, todo mundo começou a fazer, ensinei todo mundo. O que eu acabei de falar pra você que eu tenho maior prazer em ajudar alguém, então essa turma das Mulheres do GAU, não sabia o que era taioba, não sabia o que era PANC, eu entrei e nós fizemos. A fazer aquele bolinho de taioba, nossa uma delícia. Sabe a omelete, então, fica muito bom. Geleia eu faço também, todo mundo adora. Então passei e todo mundo tá fazendo (Tomate-melão, 2020).

Fotografia 11 – MCN de Tomate-melão, com a imagem dela apresentando a PANC tomate-melão em suas mãos.

Fonte: Acervo da pesquisa, 2020.

Os diversos conhecimentos tradicionais que elas possuem variam de acordo com os contextos. Além das PANC, outro conhecimento que elas resgatam de suas origens é em relação ao aproveitamento integral dos alimentos – tanto as partes consumidas como as que são empregadas com outras finalidades.

[...] a mandioca é pra tudo né, ela é pra comer a farinha, ela é a massa pra fazer o beiju, ela é pra tirar a tapioca, pra fazer a goma. É uma mandioca que a gente só não usa a casca, ela usa o caldo, e lá no Norte a gente primeiramente aperta ela, tira a massa, tira o caldo, faz tapioca, da tapioca a gente cessa a massa, faz a farinha, da farinha a gente faz puba também [...] (Peixinho-da-horta, 2020) (Fotografia 12).

Os frutos da terra de lá da Bahia, que a gente usava muito, dava muito pra beber água, pra lavar os cabelos, minha vó usava muito nos meus cabelos a água de coco para lavar, como a gente não usava shampoo. Não tinha esse negócio de shampoo nada, não tinha hidratante essas coisas, então ela fazia o óleo de coco né e lavava nossos cabelos com água do coco, porque tinha bastante coco em abundância, então ela usava pra lavar, pra hidratar nosso cabelo, como se fosse um shampoo (Hibisco, 2020) (Fotografia 13).

Fotografia 12 – Mandioca no MCP da Peixinho-da-horta.

Fonte: Acervo da pesquisa.

Fotografia 13 – Coqueiro com coco verde no MCP da Hibisco.

Fonte: Acervo da pesquisa.

Muitos dos conhecimentos e lembranças relacionados aos alimentos e ao cozinhar que elas compartilham vieram de figuras como suas mães e avós.

Nós não sabia raspa mandioca, ela [sua mãe] ensinou a gente raspa mandioca, a gente ia raspa parece que ia cortar a mão né, ela falou - não, tem que aprender assim ó - e com isso a gente aprendeu, ela falando e a gente aprendendo (Peixinho-da-horta, 2020).

Eu lembro dela [sua avó] torrando café, eu sinto até cheiro do café (Feijão-guandu, 2020).

Minha mãe gostava de plantar inhame e mandioca, isso aí eu tinha visto já ela arrancar da terra [...]. Ela gostava de plantar inhame e mandioca, minha mãe e minha vó, foi a única coisa que eu tive assim, e frutas porque lá era grande o quintal e tinha muita frutífera né, mas assim de horta mesmo, essas coisas assim elas não plantavam muito não (Mandacaru, 2020).

A minha mãe, ela foi uma mulher assim que foi muito sábia, a minha mãe era uma mulher assim de cozinha, de doce, salgado, então foi uma lembrança tão grande assim na minha vida. Que minha mãe era uma mulher assim muito, muito, muito sábia, de fazer salgado, doce, comida, né [...] (Ora-pro-nóbis, 2020).

Há diversas maneiras pelas quais os conhecimentos em relação ao cozinhar podem ser transmitidos, variando de acordo com o contexto em questão. O processo de aprendizagem culinária pode acontecer tanto de forma passiva como ativa. Quando de modo passivo, a pessoa aprende pela observação, ajudando ou conversando com quem está cozinhando e, quando de modo ativo, perguntando, lendo e praticando (LÓPEZ-TORRES, 2016; MAZZONETTO *et al.*, 2020). O Guia alimentar para a

população brasileira (BRASIL, 2014) orienta que as habilidades culinárias sejam compartilhadas sem distinção de gênero; porém, o papel de guardiãs das informações sobre alimentos e de responsável por transmitir práticas alimentares de uma geração para a outra é frequentemente atribuído às mães (MAZZONETTO *et al.*, 2020). Essa responsabilização ocorre não só com quem é mãe, mas com mulheres no geral. No Brasil as mulheres são histórica e socioculturalmente responsáveis pelas práticas de cozinha e por outras atividades relacionadas à alimentação (OLIVEIRA *et al.*, 2021).

Tanto a mãe da participante Ora-pro-nóbis como a da Mandacaru eram as responsáveis por cozinhar em casa. A mãe da Ora-pro-nóbis era casada com um imigrante italiano e aprendeu a cozinhar diversas coisas com a comuna italiana, que vivia na mesma região que ela, no interior da Bahia.

Era muito bom, minha mãe sempre trabalhou em cozinha, não para os outros, trabalhou pra eles mesmos em casa e aprendia com aqueles gringos lá né, tem hora que ficava assim pensando, o que eu achava mais interessante na minha mãe é ela fazer o macarrão, saia igualzinho a esses (Ora-pro-nóbis, 2020).

Na fala da participante Mandacaru, é possível observar que ela aprendeu a cozinhar tanto passivamente, vendo sua mãe cozinhando em casa e assistindo programas de culinária, como ativamente, por meio da leitura de revistas.

[...] eu gostava muito de ver revista, de ver programa de culinária, agora minha mãe ela não ensinava ninguém a cozinhar, nós via, nós só via ela cozinhar, mas ela não era muito de ensinar não (Mandacaru, 2020).

Por mais que todas tenham relatado, durante o campo, lembranças positivas em relação ao cozinhar, o gostar dessa prática não é unanimidade entre elas, pois algumas gostam e outras cozinham porque é algo que tem que ser feito. Dito isso, é válido ressaltar que nenhuma mulher nasce cozinheira (FERREIRA; WAYNE, 2018); o cozinhar é uma atividade culturalmente atribuída às mulheres (OLIVEIRA *et al.*, 2021).

Olha pra falar a verdade, assim o cozinhar eu acho que eu tenho mais habilidade com as plantas do que o cozinhar, mas aprendi algumas coisas né, porque eu acredito que nem sempre a gente vai fazer só o que a gente gosta. Às vezes tem momentos que você tem que se dispor, até pra quando você quer ajudar né, num momento que às vezes precisa de uma ajuda e a gente ir lá dá uma força, picar uma verdura, alguma coisa a gente vai, mexer um doce, mexer uma panela a gente vai, mas assim eu me identifico muito com as plantas, com a terra [...] (Feijão-guandu, 2020).

O cozinhar é uma condição que foi imposta para as mulheres em determinados contextos históricos (FERREIRA; WAYNE, 2018). Nas normas socioculturais de gênero, pode ser observado que as práticas culinárias das mulheres são orientadas para atender a uma hierarquia social que se baseia em feminilidades estereotipadas e masculinidades (OLIVEIRA *et al.*, 2021). Um exemplo é a expectativa cultural da sociedade de que seja papel das mulheres, como donas de casa, preparar as refeições para, assim, cumprir adequadamente seu papel de esposa (BEAGAN *et al.*, 2008; DANIELS *et al.*, 2012). A participante Peixinho-da-horta conta que um dos motivos para ela ter aprendido a cozinhar foi o fato da mulher ter que saber cozinhar para seu marido. Ela aprendeu isso com sua mãe e repassou para suas filhas.

É tem uma vez que o que me gravou na memória é que, a minha mãe me ensinou né, ela falava assim: vocês têm que fazer comida porque quando vocês casa, vocês não vão achar eu pro resto da vida, os maridos quando chega em casa quer a comida pronta" [...] (Peixinho-da-horta, 2020) (Fotografia 14).

[...] eu cozinho desde quando eu casei, que eu sempre eu fiquei falando pras minhas meninas assim, a mais novinha: tem que cozinhar porque os homens não quer mulher que não faz nem comida viu fia. Aí os homens não quer fia, mulher que não faz nada não dentro de casa. Oxi eu conheço uma menina de uma colega minha que ela casou, o marido separou porque não faz nada dentro de casa. Não faz a comida pro homem levar nem pro trabalho, e ela trabalha também. Ele fazia despesa, botava dentro de casa, pois pra ele leva uma comida ele tinha que ir pra casa da tia dele (Peixinho-da-horta, 2020).

Fotografia 14 – Aprendizado que Peixinho-da-horta teve com sua mãe em relação ao cozinhar (MCN Peixinho-da horta).

Fonte: Acervo da pesquisa, 2021.

Essa questão aparece, explicitamente, apenas em um dos mapas, mas pode representar a realidade de outras mulheres que vivem contextos parecidos, já que ainda hoje o ato de cozinhar é uma atividade culturalmente atribuída à mulher (OLIVEIRA *et al.*, 2021). Pelo cozinhar, é possível tanto manter como romper tradições familiares e culturais (MAZZONETTO; DEAN; FIATES, 2020). Na fala vista

acima, foi possível ver que a participante Peixinho-da-horta mantém a tradição cultural de que as mulheres devem ser as responsáveis por cozinhar.

4.2.2 O Preparo de Mesas Fartas

Quando se cozinha, depois da escolha dos ingredientes, é chegada a hora do preparo. Durante esse processo, costuma-se seguir um passo a passo, no qual ocorrem as transformações dos alimentos. Para as Mulheres do GAU, esse passo a passo é estruturado a partir do saber fazer e dos conhecimentos que elas possuem. As transformações, que derivam dessa etapa, não se restringem apenas aos alimentos, pois as próprias mulheres também são transformadas pelo ato de cozinhar.

4.2.2.1. O Passo a Passo da Receita: Saber Fazer, Conhecer, Trocar Conhecimentos

Durante os encontros, foi ressaltado pelas participantes a importância das trocas de conhecimentos. Observou-se que o cozinhar se apresentou como veículo para isso, viabilizando aprendizados que posteriormente trouxeram transformações em vários âmbitos de suas vidas. Os diversos conhecimentos que as participantes possuem em relação ao cozinhar foram adquiridos tanto através de gerações anteriores, como apresentado no tema anterior, como por meio das trocas entre elas e outras pessoas. Esse último meio é, em grande parte proporcionado, pelas atividades que elas realizam no GAU, as quais possibilitam o contato delas com diversas pessoas, de forma a ampliar essa teia de conhecimentos, proporcionando, assim, uma Ecologia de Saberes.

A Ecologia de Saberes, na proposta do sociólogo português Boaventura de Sousa Santos (2007), confronta a monocultura da ciência moderna. Um de seus fundamentos é o reconhecimento da pluralidade de conhecimentos heterogêneos, baseada na ideia de que o conhecimento é um interconhecimento. Esse último possui uma utopia em que outros conhecimentos são aprendidos sem esquecer os próprios. O processo de interação entre saberes constitui-se como parte de uma perspectiva viável para concretizar a Ecologia de Saberes (GIATTI, 2018), tornando, então, significativa a reflexão sobre a importância da diversidade de conhecimentos

nas práticas de grupos sociais. Nas vivências das Mulheres do GAU essa diversidade acontece e tem o ato de cozinhar como um de seus possíveis meios.

O cozinhar é uma prática social que conecta elementos individuais e coletivos, reúne conhecimentos diversos, sendo um espaço propício para promoção de trocas de experiências (DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2011). A possibilidade de a comida, incluindo sua forma de preparo e consumo, funcionar como um campo de produção de saberes é abordada pela autora Maria Paula Meneses (2013) em seu trabalho intitulado “Para ampliar as Epistemologias do Sul: verbalizando sabores e revelando lutas”. Nele, a partir de desafios que são colocados por críticas pós-coloniais e das Epistemologias do Sul, a autora argumenta sobre o potencial que a cozinha possui de ampliar a Ecologia de Saberes. Meneses (2013) considera o ato de cozinhar como uma forma de saber, pois é uma ação que combina conhecimentos e práticas que são compreendidos por sociedades e grupos identitários diversos. A comida assume, então, um grande potencial para ampliar o acesso a sistemas de saberes, colaborando com a preservação da diversidade epistemológica. Trazendo o olhar para mulheres, como quem exercita o ato de cozinhar, é possível observar a produção e o cozinhar dos alimentos como uma forma delas, em diversos locais do mundo, se identificarem e se envolverem na formação de uma gramática que reafirma sua presença, tanto individual como coletiva, em um amplo espaço, como o Sul global (MENESES, 2013).

Os conhecimentos do cozinhar devem ser respeitados de maneira a não os julgar como superiores ou inferiores, mas sim trazendo a perspectiva da pluralidade de conhecimentos heterogêneos. O presente trabalho foi realizado dentro do escopo de uma Universidade, compondo uma pesquisa científica que articula o conhecimento acadêmico com o conhecimento observado no campo. Dito isso, convém destacar a importância do exercício da "humildade cultural". Ela se relaciona com a capacidade das pessoas autorrefletirem sobre os seus próprios preconceitos, poderes e privilégios, estando abertas a aprender ao longo da vida e a trabalhar para corrigir os desequilíbrios de poder e respeitar os conhecimentos das comunidades (WALLERSTEIN, 2018). Foi observado que o ato de cozinhar, dentro do campo em que foi realizada essa pesquisa, é marcado por diálogos. Esses diálogos articulam o saber que as participantes possuem com outros saberes que se somam aos delas. Isso acontece de modo que nenhum desses saberes é negligenciado ou superestimado, pois coexistem e, assim, fortalecem o ato de cozinhar, o que viabiliza a ampliação de uma rede de conhecimentos e a legitimação das contribuições das

Mulheres do GAU, vendo-as como construtoras de um conhecimento sobre o cozinhar.

No trecho abaixo, da participante Capuchinha, é possível observar o papel da troca de conhecimentos no processo de construção do grupo de agricultura urbana. A partir de um conhecimento que uma das participantes tinha, elas começaram a cozinhar no espaço do Viveiro.

[...] as Mulheres do GAU surgiram por nós, aquele tempo não tinha cozinha entendeu, e nós fizemos foguinho a lenha eu e a Dona Iraci que passou por aqui, fizemos um fogãozinho a lenha. Eu disse “Dona Iraci, nós temos ervas, temos água, mas quero tomar um chá, café, era cedo” ... ela falou “faz isso, amanhã eu trago a massa da tapioca, nós faz tapioca e nós faz um foguinho aqui, lá no Norte, dentro das roças a gente não fazia um foguinho e fosse possível cozinhava até o feijão dali dá hora, só ter a panela, vamo fazer aqui, vamos”. Aí de onde surgiram as mulheres do GAU, pegamos um carretel, fizemos um fogão meia boca, coloquemos o chá de capim santo, que eu amo bastante, tomemo chá, ela fez a tapioca, trouxe uma frigideirinha e aí foi dali que começou tudo [...] (Capuchinha, 2020).

Capuchinha escolheu colocar em seu mapa uma foto desse fogão que elas construíram, compondo parte da história dela como uma das Mulheres do GAU (Fotografia 15).

Fotografia 15 – Fogão de barro (MCN da Capuchinha).

Fonte: Acervo da pesquisa, 2021.

Além das atividades relacionadas ao cozinhar, as Mulheres do GAU também plantam e cuidam da terra, compondo atualmente dois grupos de trabalho. Os dois cenários de atuação proporcionam aprendizados que podem ser compartilhados entre si. A participante Peixinho-da-horta faz parte do grupo que trabalha com a terra; porém, antes dessa divisão entre os grupos existir, ela também ajudava nas atividades relacionadas ao cozinhar. Ela demonstra, em sua fala, a conexão entre essas duas experiências ao abordar o conhecimento dela em relação ao tempo de espera das

coisas, usando como analogia tanto o trabalho no campo, por meio do plantar, como o trabalho na cozinha, ao preparar um pão.

Não adianta você pegar o canteiro e limpar, e ficar só limpando a terra achando que tá fazendo um canteiro certo, que não tá. Tem que primeiro limpar, escavar mais ou menos esse tanto, afogar tudinho e depois você vai planejar ele. E aí depois com três dias você molha e bota o adubo em cima e depois você vai plantar, porque não adianta também planejar e hoje mesmo você plantar, tem que deixar descansar, igual o pão que você vai fazer tem que deixar a massa descansar pra assar né, mesma coisa [...] (Peixinho-da-horta, 2020).

Somados aos conhecimentos que elas trocam entre suas práticas, há também os conhecimentos que elas já possuíam por vivências anteriores, e que são compartilhados com o grupo. A participante Tomate-Melão possui inúmeros conhecimentos relacionados às PANC, os quais compartilha com as outras mulheres. Desse modo, ampliam-se os saberes que o grupo possui.

[...] ensinei todo mundo, o que eu acabei de falar pra você que eu tenho maior prazer em ajudar alguém, então essa turma das Mulheres do GAU, não sabia o que era Taioba, não sabia o que era PANC, eu entrei e nós fizemos. A fazer aquele bolinho de Taioba, nossa uma delícia, sabe o omelete então fica muito bom, geleia eu faço também todo mundo adora. Então passei e todo mundo tá fazendo (Tomate-melão, 2020).

Também pela fala da Tomate-Melão, é possível observar que existe uma satisfação em compartilhar esses conhecimentos, ensinar e ver que deu certo, o que vai ao encontro do que Meneses (2013) apresenta em seu trabalho quando se refere ao cozinhar como uma forma da mulher reafirmar sua presença, tanto individual como coletiva, em um espaço. A participante diz: “[...] eu comecei ensinando as pessoas, que não sabiam muita coisa. Ninguém sabia fazer, nem o pão sabia fazer. Eu tenho maior orgulho de ver elas fazer, pra mim é um prazer, isso eu acho muito importante” (Tomate-melão, 2020).

Se, nas falas acima, foi possível observar o olhar de quem compartilhou o conhecimento, nos trechos a seguir a perspectiva vem do outro lado, de uma das Mulheres do GAU que teve acesso ao conhecimento compartilhado. Abaixo, Ora-pro-nóbis conta como a vivência no GAU viabilizou novos aprendizados para ela, como aprender o que são as PANC.

[...] aí também fui tendo mais um pouco de conhecimento né nas coisas que eu não conhecia muito, o que era PANC, o que era essas comidas assim que eles comem, mas aí eu fui gostando de tudo aquilo né e hoje eu tô dentro

desse projeto das Mulheres do GAU e te falo que é uma coisa assim muito boa [...] (Ora-pro-nóbis, 2020).

Assim como compartilhar o conhecimento gerou satisfação, também é possível observar tal êxtase do outro lado. Ora-pro-nóbis conta que é grata por ter tido acesso aos conhecimentos que foram compartilhados com ela e como isso fez parte do processo dela de se sentir acolhida e aceita pelo grupo. Isso também vai ao encontro do que Meneses (2013) apresenta a respeito das trocas de conhecimentos relacionadas ao cozinhar, que reafirmam a presença tanto individual como coletiva.

[...] eu fui acolhida por elas, elas me aceitaram no grupo e hoje eu tenho mais é agradecer né, de também ter aprendido o que elas passaram pra mim que muitas coisas eu não conhecia, como planta né? E apesar que eu nem conheço muito né, mas teve muita coisa que eu aprendi hoje, que muitas coisas que elas passaram que hoje eu tô convivendo, que tô me alimentando, to tomando o que não tomava antes e hoje pra mim é um conhecimento bom (Ora-pro-nóbis, 2020).

Nos discursos, é evidenciada a contribuição de se estar em grupo, o que proporciona importantes trocas entre as mulheres, e sentimentos de pertencimento e acolhimento. No presente estudo, compreende-se como grupo a “interação entre duas ou mais pessoas com propósitos comuns, que se influenciam mutuamente na construção de um viver mais saudável” (SILVA, 2003). Estar em grupo viabiliza a promoção de troca de ideias entre seus componentes, o que facilita o aumento da consciência crítica. O diálogo que se cria em um contexto grupal pode resultar na compreensão do potencial tanto do indivíduo como do grupo para a promoção de mudança (OLIVEIRA, 2005). Os grupos são inclusive utilizados como uma modalidade de cuidado coletivo à população e sua construção tem sido frequente nos serviços de saúde, onde possuem o reconhecimento como prática de educação em saúde (VINCHA; SANTOS; CERVATO-MANCUSO, 2017). O fato das Mulheres do GAU comporem um grupo proporciona um ambiente coletivo que facilita a troca e a construção de conhecimentos entre elas, o que, junto ao espaço de diálogos, promove mudanças não só em relação à saúde, mas a outros aspectos de suas vidas.

Os trechos abaixo apresentam e reforçam a potência de estar em um contexto grupal, reiterando a existência da troca de conhecimentos e da satisfação em compartilhá-los e acessá-los. O aprendizado em questão foi em relação ao suco verde, uma receita que foi ensinada por Tomate-Melão e aprendida por Ora-pro-nóbis.

Chegar aqui, ver as parceiras, começar a trabalhar com a enxada, plantar e

quando eu to na cozinha fazendo comida, coisas gostosas. Diferencia os pratos né, um faz de uma jeito o outro faz de outro, cada um faz uma coisa né, e eu me sinto que eu posso colaborar com alguém, fazer a comida gostosa e todo mundo sai gostando, eu faço um suco verde que todo mundo adora aí quando vem pra cá, sabendo que a gente vai passar o dia maravilhoso, eu não quero nem ir embora pra casa, fico até de noite, assim brincando dando risada [...] (Tomate-melão, 2020).

É incrível, muita coisa boa, eu aprendi muita coisa aqui, é esse suco verde, gente de Deus eu não tomava de jeito nenhum suco verde. Hoje eu tomo até sem açúcar, que eu gostava muito de beber açúcar, comer açúcar né, parei né. Então tem muita coisa assim que eu aprendi aqui eu vou levar né, porque não só que eu to aqui, mas depois que eu sair daqui também um dia né, tem que continuar levando e passando para as pessoas né? (Ora-pro-nóbis, 2020) (Fotografia 16).

Fotografia 16 – Frase “é aprendendo que se ensina” (MCN da Ora-pro-nóbis).

Fonte: Acervo da pesquisa, 2021.

Para Ora-pro-nóbis, o conhecimento é um recurso para lidar com o desafio de não saber cozinhar, o que corrobora as orientações do Guia alimentar para a população brasileira (2014). O Guia orienta que as pessoas que não possuem habilidades culinárias, tanto os homens como as mulheres, procurem adquiri-las, o que pode ser feito de diversas maneiras, como conversando com outras pessoas que sabem cozinhar. Ora-pro-nóbis aprendeu muitas coisas que não sabia e se dispõe a compartilhar o que ela sabe, multiplicando o conhecimento. Esse papel multiplicador também pode ser visto na fala da Tomate-Melão que considera importante compartilhar o conhecimento com outras pessoas.

[...] eu procuro assim melhorar né, a minha qualidade de fazer, também de aprender né e aquilo que eu não sei eu procuro aprender né, porque ninguém nasce sabendo né, então se você quer uma coisa você tem que lutar né, é como eu já te falei quando eu entrei aqui, muitas coisas eu não sabia, mas hoje eu já sei, por quê? Porque eu mesma me esforcei né e procuro cada dia ter mais conhecimento né e também cooperar com quem tá lá dentro. Porque

também é assim, eu penso assim, não adianta eu querer saber e ficar só pra mim, eu tenho que passar para aquelas que não sabe e também gostaria também quem sabe também ensinar pra mim [...]. Então é como se diz, é uma troca né, tanto eu troco o que eu sei e o que ela sabe pra passar pra mim, acho muito bom. Experiência boa (Ora-pro-nóbis, 2020).
 [...] porque a pessoa quando tá aprendendo você tem a capacidade de ensinar você tá ensinando alguém a ser alguém, crescer e multiplicar, isso é muito importante (Tomate-melão, 2020).

Com base nas falas acima, é possível observar que o cozinhar se apresenta, para as Mulheres do GAU, como uma atividade que contribui para a valorização e troca de conhecimentos, os quais reverberam em suas escolhas e ações, sendo uma possível ferramenta de transformação em relação a diversas esferas de suas vidas.

4.2.2.2 Transformações: Mudando as Formas de Comer e Viver

Enquanto se cozinha, os alimentos são transformados, seja pelo cozimento, por cortes ou por agregar ingredientes diferentes. Contudo, não só o alimento como também quem o cozinha passam por transformações. No caso do grupo a que se refere este estudo, foram relatadas mudanças em relação às suas escolhas alimentares, à saúde mental e também mudanças mais amplas, como noções de economia doméstica e empoderamento feminino. Tendo isso em vista, é possível trazer a reflexão para o fato de que quem cozinha não só transforma os alimentos como também é transformado pela ação do cozinhar.

Como visto no tópico anterior, o cozinhar viabilizou a troca e a multiplicação de conhecimentos no grupo. Além disso, as formas como as participantes se organizam é pautada por diálogos internos e com outros grupos e pessoas, o que propicia, muitas vezes, o encontro e intercâmbio do saber técnico-científico com o saber popular. Esse cenário faz com que a educação seja parte das vivências delas e acaba gerando transformações em suas vidas. Como é possível observar nas produções do filósofo e educador brasileiro Paulo Freire, a educação pode ser compreendida como um ato político, uma forma de intervenção no mundo, capaz de transformar homens e mulheres que, por sua vez, transformam a sociedade. A educação, quando emancipatória, contribui para os processos de interrogar, questionar, duvidar, negar a submissão às vontades de alguém e recuperar a confiança e também a utopia (ANTUNES *et al.*, 2018; FREIRE, 1987). Para as Mulheres do GAU, o conhecimento

proporcionou autonomia e empoderamento, despertando um potencial transformador em suas vidas.

As definições de autonomia e de empoderamento são próximas e se relacionam com a capacidade de tanto os indivíduos como os grupos decidirem sobre questões com as quais têm relação em múltiplas áreas, como a saúde, política e economia (VINCHA *et al.*, 2014). A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) (BRASIL, 2015) tem, dentre os seus valores fundantes para seu processo de efetivação, a autonomia e o empoderamento, os quais são definidos como:

III - a autonomia, que se refere à identificação de potencialidades e ao desenvolvimento de capacidades, possibilitando escolhas conscientes de sujeitos e comunidades sobre suas ações e trajetórias;

IV - o empoderamento, que se refere ao processo de intervenção que estimula os sujeitos e coletivos a adquirirem o controle das decisões e das escolhas de modos de vida adequado às suas condições sócio-econômico-culturais (BRASIL, 2015, p. 27).

No GAU, o cozinhar é um veículo para o desenvolvimento da autonomia e do empoderamento. Isso possibilita que as mulheres façam escolhas conscientes sobre suas ações e trajetórias e também as estimula a terem controle sobre decisões e escolhas de modo de vida. No trecho abaixo, a participante Hibisco fala sobre como fazer parte do GAU abriu sua mente, ampliando sua visão sobre as escolhas que ela pode fazer em sua vida, o que demonstra a potência de estar em grupo e ter contato com outras pessoas.

A maior mudança foi na saúde, foi uma mudança mesmo radical. E psicologicamente, porque assim eu comecei a estudar com 40 anos, no ensino fundamental, porque eu não tinha leitura nenhuma, quando eu comecei a estudar eu achei que eu não ia tão longe né. Não ia porque a minha mente tava fechada, eu não conseguia entender, não conseguia me concentrar, e trabalhando aqui, eu comecei a trabalhar na cozinha, fazendo comida nos eventos aí eu comecei a ter contato com as pessoas né, com multidões de gente, então ali eu conversando com uma pessoa, conversando com outra, eu vi como que era interessante eu terminar meus estudos, até mesmo fazer uma Faculdade. Eu penso ainda em fazer uma faculdade (Hibisco, 2020).

Hibisco complementa sua fala, contando sobre as mudanças que teve em sua vida desde que entrou no GAU. Aqui, pode-se novamente observar a potência que existe em estar em grupo, proporcionando acolhimento e apoio para que as mudanças aconteçam em diversas esferas da vida.

Vou falar mesmo de coração, antes mesmo de eu entrar no GAU eu era pessoa deprimida, ignorante. Sério assim, eu sentia muita angústia, eu vivia numa situação desesperadora, tanto com a saúde como psicologicamente, aí

depois que eu conheci ... eu já conhecia o projeto porque eu já sou moradora daqui há 23 anos, mas assim eu não me entregava ao projeto, vivia fora do projeto, mas eu já conhecia. Quando eu comecei a participar do projeto, eu vi mudança sim na minha vida, em tudo. Eu recebi, fui abraçada né pelo coletivo em geral, na época eu tava passando por muita dificuldade tanto financeira como de saúde também. Não só minha como da minha família, do meu esposo na época. E aqui eu me sentia acolhida, tanto no trabalho como na amizade né, a gente tem nossas desavenças sim, porque até na família a gente tem né, se eu falar pra você que é tudo momento de felicidade e de harmonia eu vou tá mentindo, porque se não tiver uma desavença de vez em quando vai virar rotina, nada é 100%. Mas hoje eu me sinto uma pessoa realizada, até na minha situação financeira, eu ganho pouco, mas esse pouco que eu ganho se multiplica de uma tal forma que às vezes até eu mesma me impressiono, porque quando eu tinha mais não sabia o que fazer, como eu aprendi o consumo consciente a ter consciência daquilo que eu consumo, daquilo que eu faço, com que eu faço, pra que eu faço. Então tudo isso mudou completamente mesmo minha vida em todos os sentidos, financeiro e saúde (Hibisco, 2020).

As transformações em diversas esferas da vida aconteceram não só com a participante Hibisco, como também com outras Mulheres do GAU. Com a finalidade de melhor organização e compreensão da temática, as transformações que elas relataram foram agrupadas em três aspectos:

- A) Transformações em relação à saúde mental;
- B) Transformações em relação aos hábitos alimentares;
- C) Transformações em relação a aspectos econômicos e empoderamento feminino.

A) Transformações em relação à saúde mental

Durante os encontros, foi possível observar uma similaridade entre as situações em que parte das mulheres chegaram no GAU. Similaridade que diz respeito a situações de desgaste da saúde mental e emocional e a como o GAU e suas atividades, dentre elas o cozinhar, ajudou na mudança para uma situação melhor. Faz-se importante ressaltar que as atividades que as mulheres realizam no GAU, como o cozinhar (foco deste trabalho), foram fatores coadjuvantes no processo de melhora do estado de sua saúde mental⁸.

A participante Tomate-Melão aborda, em suas falas, o estigma em relação à depressão. Relata que, quando entrou no GAU, tinha depressão e que estar dentro de um grupo, desenvolvendo atividades, a auxiliou na melhora do seu quadro. O

⁸ Não é o intuito desses relatos colocar o cozinhar como um tratamento para questões de saúde mental e é importante frisar a importância de um acompanhamento especializado. Para ajuda nesse sentido, ligue 188 (Centro de Valorização da Vida – CVV).

cuidado com a terra e o cozinhar foram atividades que colaboraram no enfrentamento dessa questão de saúde.

Ah a primeira vez eu tava ruim, como eu te falei, tava com depressão, não falava com ninguém, não escutava ninguém, é uma doença que eu peço a Deus que ninguém sinta. Assim, porque além dela maltratar a gente por dentro, não é por fora é por dentro, as pessoas criticam muito, e tira muito com a pessoa que tem depressão, acha que depressão não é doença, mas é uma doença terrível e sempre peço a Deus, quando vou dormir eu falo: Senhor não deixa ninguém ficar com depressão [...] (Tomate-melão, 2020). [...] foi aqui que eu curei, gente eu tava morrendo, eu tava com depressão, eu não comia, não tomava banho, ficava toda desesperada sabe, aí eu vim pra cá, eu já cuidava daqui antes, bem antes, porque o viveiro não era aqui, era no outro, depois passou pra aqui, aí quando eu fiquei sem vim pra cá, eu entrei em depressão só que aí fiquei ruim, quando eu voltei pra aqui eu sarei [...] (Tomate-melão, 2020).

Peixinho-da-horta também entrou no grupo com questões de saúde mental e viu o GAU como apoio para o enfrentamento da situação. Ela conta que encontrou conforto entre as participantes do grupo, dentre elas a "vozinha", que é a forma como ela se refere à participante Tomate-Leão.

Sem mentira nenhuma minha filha, quando eu cheguei aqui eu cheguei numa situação que sem mentira nenhuma, eu tenho os exames que eu fiz, eu tava com depressão, mas ninguém sabia que eu tava. A vozinha é uma pessoa de conforto, Deus e ela, porque eu não comia, já começou de casa, não comia, não bebia, não conseguia lavar um prato, nem lavar roupa, não ligava pra nada, ficava aí andando. Primeiro eu fui pra aquele terreno ali e falei nossa os meninos tão arrancando tudo no viveiro, aí vim aqui no Viveiro, conversei com Zenaide, e ele falou - aqui tem um terreninho e aqui você trabalha - e nisso eu to aqui há 5 anos (Peixinho-da-horta, 2020) (Fotografia 17).

Fotografia 17 – “Vozinha” representada no MCN da Peixinho-da-horta.

Fonte: Acervo da pesquisa, 2021.

Quando Capuchinha chegou ao GAU, ela estava passando por problemas familiares e, assim como as participantes Tomate-Melão e Peixinho-da-horta, teve no GAU e em suas atividades um apoio no processo de enfrentamento da situação.

Antes de eu entrar aqui no GAU e no Viveiro Escola, que faz parte, que é nossa casa e trabalho, eu vim pra aqui muito angustiada com problemas de família. E não tinha assim, vamos supor, depende do assunto da família que é só a pessoa e Deus, e aqui foi o lugar certo que eu encontrei (...) e aqui é onde eu me curei, aqui é onde me senti conversando com a natureza que gosto muito, e olhando pedindo a Papai do Céu que me protegesse. E a natureza me curando e eu conversando com ele, e eu e ele e a natureza, e pedindo muita força. Aqui que foi, como que eu posso falar ... minha cura [...] (Capuchinha, 2020).

Quando Mandacaru chegou ao GAU também estava lidando com questões pessoais. Assim como as outras participantes, encontrou um espaço de apoio. Cabe lembrar que o GAU possibilita, além da rede de apoio entre suas componentes, o contato com outras pessoas que chegam até elas de diversas maneiras, como por meio de mutirões para auxiliar na horta, de almoços comunitários que elas oferecem e cursos que participam.

Ah eu era uma pessoa que tinha relaxado na alimentação, nos cuidados pessoais, no cuidado também como mulher né, eu me sentia incomodada com algumas coisas assim. Algumas coisas assim, que eu deixava sempre passar, eu me sentia assim uma pessoa sem voz, uma mulher sem voz né, mas eu deixava passando. Aí quando eu cheguei aqui no GAU, eu cheguei assim, não vou dizer que eu cheguei deprimida nem nada não, mas eu tava incomodada com alguma coisa em mim, eu era assim [...] graças a Deus eu recuperei minha voz, me afirmei como mulher [...] (Mandacaru, 2020).

A relação do cozinhar com a saúde mental pode ser vista no trabalho "A cozinha das mulheres: de espaço de domesticação ao de empoderamento a partir de saberes e fazeres culinários" escrito por Ferreira e Wayne (2018), autoras do campo da gastronomia e da psicologia. O trabalho observa a relação de mulheres acolhidas no Ocupação em Porto Alegre/RS com a cozinha. Dentre seus resultados, encontra-se a cozinha como um espaço singular para a psicoterapia, devido ao fato de ser possível criar significados a partir da prática culinária, os quais podem remeter a sentidos agradáveis. Segundo as autoras, a cozinha pode também ser um espaço de ressignificação, onde o indivíduo é levado a ressignificar momentos de sua vida, já que é um espaço que viabiliza o desenvolvimento de relações sociais e emocionais. As práticas culinárias podem receber ajustes em conformidade com o dinamismo do contexto em que se encontra o indivíduo. Nesse ponto, faz-se uma ponte com a

psicologia, visto que as transformações, nas esferas privada e pública, são importantes para formar e ressignificar a eterna formação psíquica do indivíduo (FERREIRA; WAYNE, 2018). Também é evidenciado, no trabalho, o potencial da cozinha como um local que viabiliza o indivíduo reconhecer seu papel social a partir dos seus fazeres culinários: quando apresentadas ao fato de que tinham o domínio de técnicas e transmitiam conhecimento por meio de receitas, as participantes conseguiam reconhecer seus papéis sociais vindos dos fazeres culinários que realizavam (idem.).

Tendo em vista o que foi exposto, é possível observar uma conexão entre o cozinhar e efeitos positivos para a saúde mental. Contudo, evidências sobre tal conexão ainda são pouco exploradas, o que, de acordo com alguns autores, ocorre provavelmente pela falta de um contexto teórico para explicar os possíveis benefícios do cozinhar para a saúde mental (FARMER; COTTER, 2021).

B) Transformações em relação aos hábitos alimentares

A relação do cozinhar com mudanças de hábitos alimentares é uma discussão mais explorada, sendo inclusive pautada em políticas públicas brasileiras. O cozinhar compõe um dos princípios do Marco de EAN (BRASIL, 2012) e aparece como uma das recomendações do Guia alimentar para a população brasileira (BRASIL, 2014). É considerado uma prática emancipatória e um recurso para uma alimentação saudável, já que saber preparar o próprio alimento traz autonomia e amplia o conjunto de possibilidades dos indivíduos (BRASIL, 2012). Além disso, é um espaço propício para aprendizados em relação à alimentação e nutrição (DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2011). Cozinhar estimula o consumo de alimentos in natura e minimamente processados em detrimento dos ultraprocessados, os quais têm seu consumo favorecido pelo enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias (BRASIL, 2014). Pessoas que têm habilidades culinária tendem a consumir menos alimentos processados e ultraprocessados, já que têm maior domínio sobre como preparar os alimentos in natura e minimamente processados (BRUNNER; VAN DER HORST; SIEGRIST, 2010). Isso pode ser observado nas falas da participante Hibisco que compra frutas para fazer seus sucos ao invés de consumir os artificiais. Ela conta, nos trechos abaixo, que sua saúde e seus hábitos alimentares melhoraram depois que começou a fazer parte das Mulheres do GAU (Fotografia 18).

[...] na parte da saúde que eu vivia muito doente, com colesterol alto, pressão, ácido úrico, e hoje eu fiz o meu *check up*, falo hoje assim há um ano atrás, eu fiz um *check up* e graças a Deus já tava tudo normalizando, eu mudei o hábito alimentar depois que eu comecei a trabalhar aqui nas Mulheres do GAU, porque antes eu comia besteira, muita besteira, era só enlatado, muito conservante, açúcar, gordura demais e eu tirei tudo isso, antes eu cheguei a pesar 102 kg, hoje eu tô com 76kg e a minha saúde graças a Deus bem, você pode ver aqui, começo a trabalhar de manhã, trabalho na enxada, pego carrinho de pé, pega saco de adubo, vai pra um lado vai pra outro, chego em casa bem, tomo um banho e faz uma janta, vai deita com o corpo descansado não sente nada, no outro dia já tá em pé de novo. Hoje eu posso falar pra você “Eu tenho saúde!”, mas depois que eu comecei a trabalhar aqui no Viveiro Escola, no coletivo Mulheres do GAU (Hibisco, 2020). [...] ó o que que eu fiz, eu comia bastante pão, não como mais pão, às vezes eu como uma batata doce, uma banana cozida, a mandioca, entendeu? Sempre cozida, a fritura eliminei totalmente fritura, eu faço mais grelhado, assado ou cozido, eu gosto muito de coisas cozidas, entendeu? E assim, substituindo, tomava suco de saquinho, [...] eu prefiro comprar um maracujá, um limão, uma laranja e fazer meu próprio suco e aqui eu comecei a pesquisar as folhas que dá pra mim fazer suco [...] vai fazer uma macarronada, se você tem molho de tomate, você sabe que o molho de tomate faz mal, você prefere pegar o tomate e fazer seu molho [...] (Hibisco, 2020).

Fotografia 18 – Salada de verduras com flores comestíveis, parte dos novos hábitos alimentares (MCN da Hibisco).

Fonte: Acervo da pesquisa, 2021.

As participantes Ora-pro-nóbis e Feijão-guandu também tiveram mudanças em relação a seus hábitos alimentares. Ora-pro-Nóbis reduziu o consumo de açúcar e de refrigerantes e passou a tomar suco natural que ela aprendeu a fazer dentro do GAU. Além disso, o conhecimento de que há como fazer preparações sem carne influenciou a redução do consumo de carne vermelha. Feijão-guandu também compartilha sobre as mudanças que teve em relação a sua alimentação, passando a inserir mais temperos frescos e verduras, inclusive as PANC, nas suas refeições.

[...] tive uma mudança grande, porque antigamente eu bebia muito café doce né, eu não tomava nada amargo, eu não tinha costume de tomar suco verde de tomar essas coisas, pra mim era o que, refrigerante. Eu parei de tomar refrigerante, não tomo mais refrigerante, açúcar, eu tomo suco verde sem açúcar, então mudou muito, muita mudança na minha vida, porque isso é muito bom viu (Ora-pro-nóbis, 2020).

[...] hoje a gente pode sobreviver sem precisar de carne né, “ah eu não vou comer porque não tem carne” não, tem tantas misturas que você pode fazer e comer, sem ter a carne né, principalmente a carne vermelha que eles falam que não é bom a gente comer muito né, comer mais frango essas coisas, então tem muita coisa boa que você pode fazer (Ora-pro-nóbis, 2020).

Mudou na questão dos temperos né, aqui a gente vai, já pega o temperinho fresquinhos, já põe na comida, antes eu não me interessava muito por alface, por almeirão, pôr as PANC, hoje não, hoje se eu fizer meu almoço e não tiver nada verde no meu prato, pra mim, tá faltando alguma coisa (Feijão-guandu, 2020).

Nos trechos acima, é possível observar como a relação entre o cozinhar e a mudança de hábitos alimentares ocorre dentro do GAU, onde o cozinhar se mostra como uma interessante ferramenta para propor reflexões acerca dos hábitos alimentares, pautada em diálogos e trocas de saberes. Isso pode ser observado no trabalho realizado por Diez-Garcia e Castro (2011), que tem a culinária como objeto de estudo e pensa sobre seu lugar como espaço de vivência e reflexão sobre a relação com a comida. Essa conexão do cozinhar com a mudança dos hábitos alimentares também é apresentada no estudo "Percepções de indivíduos sobre o ato de cozinhar no ambiente doméstico: revisão integrativa de estudos qualitativos" (MAZZONETTO; DEAN; FIATES, 2020). Nesta revisão, é possível observar que a mudança de hábitos e o maior controle dos alimentos consumidos podem ser motivações para cozinhar. Outros autores também têm buscado entender essa relação em estudos com populações de diversas nacionalidades, faixa etárias e gêneros, o que vêm mostrando a importância de considerar tais particularidades nas discussões e perspectivas a respeito da temática (BRASINGTON *et al.*, 2021; CONDRASKY; HEGLER, 2010; GARCIA *et al.*, 2016; HARTMANN; DOHLE; SIEGRIST, 2013; LAVELLE *et al.*, 2016; MCGOWAN *et al.*, 2017; MUNDEL; CHAPMAN, 2010). Nesses estudos, são apresentados resultados positivos sobre a relação do cozinhar com a promoção de hábitos saudáveis, como a autonomia nas escolhas alimentares e o aumento do consumo de frutas e vegetais.

O cozinhar acarreta em mudanças que afetam não só os hábitos alimentares das Mulheres do GAU como os de seus familiares. Capuchinha conta que ela reduziu o consumo de sal e que, assim como ela, seu marido também começou a fazer essa mudança. Para Hibisco, é possível observar como a mudança reverberou em seus

filhos. Ela conta sobre um dia em que ia optar por comprar algo pronto ao invés de cozinhar e seu filho chamou sua atenção. Ele questionou o motivo pelo qual ela iria optar por isso, sendo que ela mesma ensinou aos filhos sobre a importância de cozinhar em casa ao invés de comprar comida pronta. Isso mostra o papel multiplicador que elas têm, extrapolando o conhecimento que aprenderam dentro do GAU.

A gente não vive sem cozinhar, porque a gente não vive sem comer né. [...] na cozinha nunca é só, é eu e meu marido, ele sempre faz parte, às vezes não quer nem que eu faça a comida porque minha comida é super sem sal ele diz que é comida ruim, mas agora ele tá entendendo por que que eu como sem sal ele tá também tá no mesmo barco [...] (Capuchinha, 2020).
Hoje eu vi que alimentação é a base de tudo na vida da gente, porque eu falo com experiência própria, que eu tive tempo de corrigir minha alimentação e hoje eu tenho uma vida saudável, fiz os exames e o colesterol baixou, então tudo isso é importante pras pessoas parar e refletir que não adianta a gente tá comprando pela emoção e porque tem vontade. Ontem mesmo eu passei por uma experiência que meu filho me corrigiu! A gente tava lá correndo pra fazer as coisas, eu não fiz janta né, aí eu cheguei e falei pra ele “vamo no mercado comprar uma besteira pra gente comer”, aí quando chegou no meio do caminho eu falei assim “Matheus vamos comprar hambúrguer e pão”, ele “mãe a senhora falando isso”. Eu fiquei assim “falei besteira”, eu falei “desculpa filho, falei besteira, falei besteira, não quero hambúrguer, a gente vai ver lá alguma coisa saudável pra gente comer”, ele foi junto comigo e a gente comprou mesmo, eu comprei peito de frango, ele fez grelhado, uma saladinha e o arroz (Hibisco, 2020).

C) Transformações em relação a aspectos econômicos e empoderamento feminino

O cozinhar também se relacionou com mudanças econômicas e reflexões sobre o empoderamento feminino. Quanto aos aspectos econômicos, a participante Mandacaru conta que antes de fazer parte das Mulheres do GAU ela seguia o seguinte fluxo: mercado → freezer → micro-ondas → mesa. A mudança desse fluxo foi possível graças aos conhecimentos sobre uma alimentação mais saudável em conjunto com os de economia doméstica. Ela aprendeu sobre economia doméstica quando participou de uma formação do grupo "Empreendedoras periféricas". A formação forneceu para ela ferramentas que permitiram a reflexão sobre o quanto ela gastava com o fluxo de alimentação que seguia anteriormente. Mandacaru percebeu que, cozinhando, ela economizava tanto em relação à eletricidade, pois reduziu o uso do micro-ondas, como em relação ao preço dos produtos que comprava (Fotografia 19).

Um exemplo é a substituição do refrigerante por sucos feitos em casa com frutas da época, que costumam ser mais baratas, o que trouxe economia.

Então, a minha relação com o ato de cozinhar era assim: era mercado, freezer, micro-ondas e mesa, eu comprava tudo pronto, eu fazia artesanato e eu não tinha tempo pra nada, e também isso era desculpa né, que hoje eu acho que hoje eu trabalho muito mais e hoje eu faço comida e antigamente eu tinha essa desculpa e eu comprava tudo muito preparado, era lasanha, era strogonoff, até strogonoff aquele da [marca de congelados]. Eu comprava tudo, botava, enchia, enchia o freezer e era do freezer, pro micro-ondas, pra mesa, freezer, micro-ondas pra mesa, era difícil eu cozinhar, e comprava marmitta quando eu tinha vontade de comer umas comidinhas assim, comprava marmittas (Mandacaru, 2020).

[...] agora eu to fazendo planilha minha também [...] com essa formação das empreendedoras periféricas tinha dia que eu assistia, tinha dia que eu não podia tá, e ele passava o link, no dia que eu não tava a noite eu botava pra eu assisti, e eu comecei a ver as coisas. Aí eles ensinando fazer planilha, fazer isso, fazer aquilo aí nisso eu coloquei lá, abriu o canvas né, aí tinha outros instrumentos lá digitais, era o planilhas google, um monte de coisa, e eu fui abrindo, eu peguei abri uma planilha pra casa, pra saber das coisas, aí eu tava lembrando como eu gastava dinheiro né, gastava muito, porque a pessoa fala que o natural é caro, mas olhando direitinho não é. A pessoa diz assim "ai vou comer natural", eu não digo assim as pessoas que vai comer, vai vim migrar pra alimentação saudável mas vai comprar aquelas coisas que eles vendem, aí nessas coisas de casa natural, é farinha não sei de que, outras coisas lá não, mas se você pegar, ter uma proposta de comer natural mas usando o básico mesmo, uma hortaliça né, ou mesmo que for carne ou frango, mas é uma coisa assim você procurar preço, que agora eu procuro preço, a minha renda, como é que diz, o gasto, nossa baixou muito, baixou. Depois eu tava olhando, aí eu fui mesmo né, fui no mercadinho olhar quanto era, nem lembrava mais, mas eu fui ver os preços do que eu comprava e fui ver como que era o preço do arroz normal, eu fiz a comparação, nossa era muito gasto (Mandacaru, 2020).

[...] até a luz é menos né, porque eu gastava muito com micro-ondas e hoje em dia nem micro-ondas, graças a Deus quebrou também não tem mais, aí no fim achei bom, porque menina você acredita que até a pipoca (...) era do micro-ondas, ó eu fui ver o preço é três vezes mais ou quatro vezes mais dependendo do mercado pelo um pacotinho daquele de 500 gramas, o tanto que você faz de pipoca véi, é muita pipoca e eu fiquei olhando eu digo gente, a gente não olha isso, vai pela praticidade né, aí tá ali pronto, bota ali no micro-ondas, estourou comeu. E então, ó minha filha aí eu fui ver eu digo olha economizei pra caramba, outra coisa, eu comprava aqueles alambrados assim de 6 refrigerantes, comprava muito, e agora eu compro fruta, dá um pouquinho mais de trabalho né mas é melhor pra saúde e é pro bolso também, e é muito mais barato, porque uma [marca de refrigerante] agora tá, parece que eu vi lá oito reais né parece, é oito reais, aí eu vi um saco de laranja lá no atacadão tá oito reais e o quanto de suco você não faz com, menina, gente. Também aí se você for também pelas frutas da época, dependendo da época tá bem barato, goiaba às vezes, a manga fica barato e assim vai (Mandacaru, 2020).

Fotografia 19 – Contorno do corpo de Mandacaru representando-a cozinhando em uma panela de barro (MCN da *Mandacaru*).

Fonte: Acervo da pesquisa, 2021.

A reflexão de Mandacaru traz à tona a importância do acesso ao conhecimento e à potência das conexões e trocas com outros grupos. O conhecimento trouxe autonomia para sua vida em múltiplas esferas; o conhecimento em relação à alimentação se fortaleceu quando somado ao relacionado à organização financeira. Por meio de um pensamento crítico e reflexivo, Mandacaru agora toma outras decisões em relação à compra dos alimentos. A motivação de caráter econômico pode vir a ser, então, uma estratégia que estimula o ato de cozinhar. Essa motivação foi observada na revisão integrativa de Mazzonetto, Dean e Fiates (2020), que notaram, em estudos com indivíduos brasileiros, canadenses, estadunidenses e britânicos, que o cozinhar permite maior controle do orçamento doméstico.

As vivências do GAU também influenciam na autonomia e empoderamento das participantes enquanto mulheres. Para Feijão-guandu e Mandacaru, as atividades do GAU proporcionaram o resgate delas como mulheres empoderadas e independentes. A participante Feijão-guandu conta que, com a venda dos alimentos que elas plantam e cozinham no GAU, ela consegue ter seu próprio dinheiro, o que é um fator que contribui para sua independência financeira em relação ao seu parceiro (Fotografia 20). Quanto ao resgate delas como mulheres fortes, isso foi estimulado e fortalecido pelos encontros que o GAU proporciona entre elas e outros grupos e movimentos.

Fotografia 20 – Feijão-guandu vendendo as verduras que plantam no GAU (MCN da Feijão-guandu).

Fonte: Acervo da pesquisa, 2021.

[...] meu marido eu considero ele machista né e eu não aceito isso, o machismo dele eu nunca aceitei, sempre falei pra ele “eu não aceito esse seu machismo”, em pleno século XXI, você ainda ser machista desse jeito, mas aí eu me sentia triste, deprimida né. E o machismo faz a gente se sentir assim né, fazia eu me sentir uma máquina só pra tá em casa, só pra trabalhar né? Servir ele, mas hoje não, hoje eu me sinto uma pessoa capaz, que eu posso fazer várias atividades além das de casa né. Eu posso ser uma pessoa que é útil para nossa sociedade, pras outras pessoas e assim me sinto realizada e feliz também com a maternidade né, que era meu desejo. Hoje eu sinto que eu tenho uma riqueza aqui do meu lado, e sou uma mulher muito feliz, independente né, eu nunca gostei, eu nunca gostei de depender assim né do meu marido, sempre gostei de ter o meu próprio dinheiro e aqui eu to conseguindo isso (Feijão-guandu, 2020).

A [Mandacaru] é mulher empoderada, potente pra caramba, tinha esquecido desse potencial, tinha esquecido, eu hoje fico assim né, antes eu pensava cadê aquela [Mandacaru] né, que eu era desde pequena que eu comecei esse lado social com meu pai, meu pai era muito ativo nesse lado social, mas depois eu casei, depois descasei, casei de novo e com esses casamentos fui perdendo né, sei lá minha posição como mulher, até como mulher mesmo, e hoje eu me sinto uma pessoa, não tô dizendo, não to te falando 100%, mas já to no 75, 80%. Me realizo muito em todos os seguimentos, é emocional, financeiro, embora que veio essa pandemia, agora o negócio tá meio complicado, mas hoje eu me sinto uma pessoa potente mesmo. Hoje eu corro atrás dos meus sonhos. E outra coisa eu digo quando eu quero, eu faço, antigamente eu ficava, deixa pra depois, aí ficava só sonhando, hoje em dia eu tento e corro atrás pra realizar mesmo, me planejo, que eu não me planejava pra nada na vida, tava vivendo assim, sei lá, assim levada como fosse pelo vendo, hoje em dia não, hoje em dia eu faço estratégia do que eu quero né, dos meus objetivos e é isso (Mandacaru, 2020).

Nos trechos abaixo, da Mandacaru, é possível ver como essa transformação foi incentivada pela troca de conhecimentos que acontece no GAU tanto entre as mulheres do coletivo como com outras pessoas e grupos, expandindo a teia de conhecimento e proporcionando encontros.

[...] eu nunca esqueço dela, uma menina chamada Larissa, eu sou muito grata a ela [...] ela trouxe essa questão do ser mulher né, essa questão do ser mulher, se posicionar na vida assim. Isso foi muito forte com ela né, quando eu cheguei eu vi assim nossa me assustou né, porque a gente se assusta quando vê mulheres assim né, e eu disse caramba eu era assim, foi quando comecei a ver eu nela né, pessoas que são do enfrentamento, e eu disse caramba um dia eu fui assim e me perdi. E aquilo ali foi o que me apaixonou por aquela mulher, foi isso que eu olhei nela e me vi, ela era nova também né, no caso eu me vi quando eu era nova nela, eu disse caramba eu era assim me perdi porque, né? E eu conversei com ela e ela falou "mas [Mandacaru] mas você não morreu não fia, você pode se reencontrar de novo", e nós trabalhamos esse lado aí [...] (Mandacaru, 2020) (Fotografia 21).

Fotografia 21 – Turbante representando a força da mulher negra (MCN da Mandacaru).

Fonte: Acervo da pesquisa, 2021.

4.2.3. Servindo e Compartilhando os Alimentos

Após a escolha dos ingredientes e o preparo da comida, é chegada a hora de compartilhá-la. O cozinhar se torna, então, um elo entre o campo, de onde vieram os alimentos, e a mesa, onde a comida é servida. Nesse processo, o cozinhar gera conexões das mais diversas, como com quem e como são compartilhadas as preparações. Neste último tema, são discutidas tais conexões e suas interfaces com a sociedade e os sistemas alimentares saudáveis e sustentáveis.

4.2.3.1 do Campo à Mesa: Conexões com o Entorno

Como já abordado anteriormente, as Mulheres do GAU, para melhor organização, se dividem em dois grupos: as que cuidam do cultivo da horta e as que cozinham. Elas se dividem conforme suas preferências e as trocas entre as atividades são constantes. O plantar e o cozinhar se complementam, tendo em vista que elas

cozinham aquilo que foi plantado. Nesse contexto, é possível observar o cozinhar como uma ação que conecta o campo à mesa.

Desse modo, se faz pertinente abordar a importância da agricultura urbana e periurbana (AUP) como atividade que fortalece o ato de cozinhar. A AUP pode acontecer em locais diversos no que diz respeito a tamanho, localização e tipo de propriedade (COUTINHO, 2010). Dentre suas produções, incluem-se produtos agrícolas, como hortaliças, frutas e plantas medicinais, que podem ser voltados ao consumo próprio, venda, trocas ou doações (SANTANDREU; LOVO, 2007). Sua prática contribui para a integração do indivíduo ao meio ambiente, colocando os envolvidos no contato direto com a terra, cuidado que proporciona conexão e reflexão sobre aspectos que envolvem a melhora na qualidade de vida e do ambiente em que vivem (RIBEIRO *et al.*, 2011). A AUP pode contribuir também para o enfrentamento de diversos problemas das cidades, como os ambientais e de alimentação (RIBEIRO; BÓGUS; WATANABE, 2015). Esse último pode ser associado ao fato de a AUP aumentar o acesso a alimentos frescos, já que sua produção pode ser destinada ao consumo próprio ou à comercialização local (HENNCHEN; PREGERNIC, 2020; RIBEIRO; BÓGUS; WATANABE, 2015). Essa contribuição é de grande importância principalmente em regiões socioeconomicamente vulneráveis, as quais têm como obstáculo o acesso a frutas e hortaliças (F&H). Isso pode ser visto no trabalho de Garcia *et al.* (2018), que aborda o acesso a F&H em áreas periféricas da região metropolitana de São Paulo e mostra como o ambiente alimentar implica no consumo de alimentos saudáveis.

Com base nessa discussão, observa-se a contribuição da AUP para promover a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), definida pela Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional – LOSAN (Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006), que diz:

Art. 3º A segurança alimentar e nutricional consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis (BRASIL, 2006).

Tal contribuição da AUP para o fortalecimento da SAN pode acontecer, por exemplo, por meio da descoberta de novas espécies comestíveis, do aumento do acesso a F&H, da assimilação da importância de uma alimentação adequada, da troca de receitas saudáveis e da valorização do ato de cozinhar (GARCIA *et al.*, 2017;

RIBEIRO; BÓGUS; WATANABE, 2015). A relação da AUP com o cozinhar pode ser vista nos trabalhos de Spees *et al.*, (2015) e Wakefield *et al.* (2007), os quais abordam a relação da agricultura urbana com a promoção da saúde e apresentam, dentre seus resultados, que os participantes que têm contato com a AUP têm um maior interesse em cozinhar e trocam receitas entre si.

A relação entre a AUP e o cozinhar também é observada entre as mulheres do GAU. No trecho abaixo, Capuchinha conta sobre como, no GAU, cada uma tem sua área de trabalho, podendo fazer aquilo que mais se identifica. Ela relata também que, mesmo cada uma estando na sua atividade, todas ficam "juntas e misturado", já que muitas vezes elas se ajudam quando necessário.

E eu mesmo gosto da natureza, gosto de mexer muito na terra... A cozinha já a [Mandacaru], já é chegada na cozinha, então cada uma aqui tem sua posição de trabalhar e fazer aquilo que mais gosta. E mistura tudo e fica todas juntas e misturado (Capuchinha, 2020).

Para Hibisco, a relação entre o plantar e o cozinhar dá sentido para o grupo, mostrando como a horta e a cozinha possuem uma forte relação, tendo em vista que se cozinha e come aquilo que foi plantado. Essa conexão facilita e amplia inclusive suas escolhas, tornando viável a opção de adquirir parte dos alimentos direto da horta.

Assim, tudo tem sentido né, o que a gente planta e o que a gente come né, então tô lá na horta, mas tem uma relação forte com a cozinha também. A gente tem nossa alimentação saudável, da horta a gente prepara tudo que a gente faz. Com as plantas medicinais, com os condimentares que são os temperos. Você imagina a diferença de você pegar, comprar no supermercado um alimento processado, ou um tempero processado e você tirar da horta então é um vínculo muito forte entre a horta e a cozinha né? (Hibisco, 2020).

Hibisco representa esse vínculo entre a horta e a cozinha desenhando, em seu mapa, uma preparação de salada com flores comestíveis, a qual se relaciona com seus novos hábitos alimentares, conforme mostrado na seção anterior, e com o fato de que, por meio do ato de cozinhar, o alimento que elas plantam se torna comida (Fotografia 22).

Fotografia 22 – Salada com as verduras e flores comestíveis (MCN da Hibisco).

Fonte: Acervo da pesquisa, 2021.

Hibisco complementa sua fala abordando o fato de que, quando a pessoa cozinha, ela passa a ter mais conhecimento sobre aquilo que está comendo, não só em relação à qualidade dos ingredientes, como também em relação aos processos do preparo. Isso, segundo ela, traz um senso de conexão, assim como acontece com a agricultura, quando se sabe de onde veio o alimento que se está consumindo.

[...] é melhor você chegar e comprar as suas verduras e você fazer sua própria comida que ali você sabe a origem do que você tá fazendo. Você sabe de tudo, é você que tá preparando, e a comida fresca é a comida mais saudável que tem, você cortar ali na hora e cozinhar, deixar tudo preparadinho, até no manuseio né, você manusear sua alimentação, você sabe né que você tá higienizando tudo direitinho, se tiver algum tipo de bactéria ou alguma coisa, você tá lavando, você tá higienizando, e tudo isso né a gente tem que pensar (Hibisco, 2020).

A participante Capuchinha também aborda essa conexão entre a agricultura e o cozinhar. Ela conta sobre o processo de plantação da alface, a qual, após colhida, é consumida por elas e também por aqueles que a compram, muitas vezes moradores da região.

É entre a terra e a cozinha né... Porque ó Gabys é tão gratificante a gente fazer um canteiro, ontem a tarde mesmo a gente tava plantando essas mudinhas pequeninhas com espaço adequado [...] a gente tem uma base de quanto é plantado, quanto que vai sair, o momento que vai recolher da terra pra vender [...] aqui é tão maravilhoso que pelo pouco espaço, ontem eu tava comentando isso com a [Hibisco], pelo pouco espaço que a gente tem tá quase sempre sendo o mesmo canteiro, a mesma espécie que é alface e tá saindo bem graças a Deus. Ai também tudo vai do solo né, onde eu volto e falo o adubo, a cobertura para o solo é tudo, porque isso aqui era pobre de tudo gente, mas era super pobre essa terra. [...] aqui já passou muitas mãozinhas, muitas ideias (Capuchinha, 2020) (Fotografia 23).

Fotografia 23 – Canteiro de alface plantado por Capuchinha (MCN da Capuchinha).

Fonte: Acervo da pesquisa, 2021.

As atividades de AUP podem proporcionar também a criação de laços sociais locais e o engajamento da comunidade (HANCOCK, 2001; WAKEFIELD *et al.*, 2007). No trecho de Capuchinha, descrito acima, é citado o fato de que, no local onde trabalham, já passaram "muitas maozinhas, muitas ideias", as quais representam, para elas, figuras de apoio. O engajamento por parte da comunidade colabora para a manutenção e promoção de atividades das Mulheres do GAU, tanto as relacionadas à agricultura como ao cozinhar. Quando questionadas sobre quem são essas pessoas que as apoiam, elas citam familiares, moradores da comunidade, organizações não governamentais (ONGs), Universidades, dentre outros. Tais apoios geram conexões que viabilizam trocas de conhecimentos, aprimorando e fortalecendo as ações desenvolvidas pelas Mulheres do GAU. Um exemplo é o apoio que receberam de ONGs, durante o começo da pandemia do Covid-19, que, por meio de ações, como compra dos alimentos plantados e de marmitas preparadas por elas, apoiaram e deram suporte para a manutenção das atividades do GAU em meio ao isolamento social. Para Capuchinha, ninguém vive sem apoio. Ela conta que recebem apoio tanto delas mesmas como de outras pessoas. Dentre essas outras pessoas, ela cita os técnicos da CDHU, que acompanham o trabalho delas, e a autora deste trabalho, por estar fazendo a pesquisa e, dessa forma, olhar para elas e suas atividades.

[...] mas assim, todas a gente recebe um apoio uma da outra, acho aqui que nesse mundo ninguém vive sem apoio Gabi. [...] (Capuchinha, 2020).

[...] gente é o que eu falo, todos professores que passaram aqui, para orientar a gente com solo, na educação, agora final que eu falo, não é bem final, mas temos aqui os meninos aqui da CDHU que ajuda a gente, tem o Wagner, tem a Susana, tem minha grande amiga que é a Heidy, então eles tudo tenta ajudar e fazer uma coisa melhor pra gente, então eu só tenho a agradecer todos que passam por aqui. Pela Gabi, a Gabriela que tá aqui agora, fazendo

esse trabalho que é bom pra você, descobrindo, coisas, palavras dá gente. Não tem palavras gente, não tem palavras (Capuchinha, 2020).

Em relação ao apoio que elas recebem, além dos técnicos da CDHU, Hibisco também cita instituições como o Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (Senac), o Serviço Social do Comércio (SESC) e a Universidade de São Paulo (USP). Ela representa esse apoio, em seu mapa, escrevendo os nomes das instituições ao redor de seu braço. Além disso, ela, com a ajuda da participante Tomate-melão, ela desenha duas mãos sendo dadas, simbolizando o apoio que as Mulheres do GAU dão uma para outra (Fotografia 24). Esses apoios se dão em forma de reconhecimento, aumentando, assim, a confiança delas. Como consequência disso, elas querem aprender, cada vez mais, a compartilhar seus trabalhos e conhecimentos com outras pessoas.

Fotografia 24 – Representação dos apoios que recebem (MCN da Hibisco).

Fonte: Acervo da pesquisa, 2021.

[...] a CDHU né, em tudo é o bairro hoje que a gente vive, pela moradia digna que a gente tem, né. Pelo suporte técnico que a gente tem aqui, o incentivo, então tudo isso deixa com que a gente tenha mais confiança né, no que faz. E o reconhecimento das outras instituições, como o Senac, o SESC, a USP, entendeu? Então tudo isso faz com que a gente queira aprender mais, queira saber mais e também levar o nosso conhecimento para as pessoas também, e o nosso trabalho né? (Hibisco, 2020).

Moradores da comunidade também apoiam o trabalho delas, como o moço citado por Tomate-Melão, o qual trabalha em uma ONG e ajuda toda a comunidade, incluindo as Mulheres de GAU. Ele foi uma das pessoas que, por meio da ONG a qual participa, viabilizou para elas, durante a pandemia, o trabalho de preparar marmitas que foram distribuídas para pessoas em vulnerabilidade social.

Ele trabalha com criança, ele ajuda a gente sempre assim dá comunidade, ele lida mais com a comunidade, tem uma ONG né, que ele trabalha, que é ali perto da ponte, pra mim é o Hermes, que ele dá muita força pra gente assim (Tomate-melão, 2020).

A força quando a gente precisa, que tá sem nada, que nem essa época dessa pandemia, ele veio deu umas marmitas pra fazer aqui, nós tudo, as mulheres do GAU todinha entrou nessa, então pra mim é ele (Tomate-melão, 2020).

Ora-pro-nóbis considera como apoio todos aqueles que já foram citados e fala sobre a importância que eles têm para o crescimento e fortalecimento do trabalho que realizam. Esses apoios trouxeram reconhecimento para elas, dentro e fora da comunidade.

Olha aqui no trabalho, a gente aqui tem muito assim, a gente teve muito apoio, né. A gente teve apoio aqui do consulado né, que nós recebemos os eletros, nós teve apoio também do [marca de eletrodomésticos] que recebemos tudo aqueles aparelhos que você tá vendo lá, caríssimos né, recebemos panela, panela de inox, né muita coisa boa e temos também, apoio também do CDHU né, nós também não podemos esquecer. Teve o apoio também da Valquíria, do Wagner, da Susana, também ajudou muito a gente aqui dentro né, não só para dar as coisas, mas assim em ajudar a buscar, buscar trabalho, ajudar a gente, oportunidade, pesquisa, coisa que a gente não sabia organizar, fazer né, ela ajudou muito né. Então são pessoas que eu hoje, eu tenho assim gratidão né por elas ter nos ajudado né pra chegar onde nós chegamos, porque a gente veio de baixo, como já foi falado, aquele fogãozinho lá, e hoje nós estamos aqui né, e a gente támo também conhecidas né não só aqui em São Miguel mas pra fora, até em outros países nós támo conhecidas também, então são coisas assim. Que nem o Hermes que deu muita força pra nós aqui, que traz pessoas pra fazer eventos, então são pessoas assim que nós hoje que a gente agradece, tem também o Zenaldo [...] ele também traz pessoas para um café, pra gente fazer aqui, já é um dinheirinho que entra né. Então são coisas que a gente não pode esquecer (Ora-pro-nóbis, 2020).

Os apoios que elas recebem reverberam na comunidade. Elas percebem e reconhecem a importância e o impacto do trabalho que realizam. Para Tomate-melão, é uma alegria trabalhar tanto plantando como cozinhando. Ela sente que, por meio do seu trabalho, colabora com o próximo.

Chegar aqui, ver as parceiras, começar a trabalhar com a enxada, plantar e quando eu to na cozinha fazendo comida, coisas gostosas diferencia os pratos né, um faz de uma jeito o outro faz de outro, cada um faz uma coisa né, e eu me sinto que eu posso colaborar com alguém fazer a comida gostosa e todo mundo sai gostando, eu faço um suco verde que todo mundo adora aí quando vem pra cá, sabendo que a gente vai passar o dia maravilhoso, eu não quero nem ir embora pra casa, fico até de noite, assim brincando dando risada, falando besteira [...] (Tomate-melão, 2020).

Para Hibisco, as ações que as Mulheres do GAU realizam proporcionam às pessoas acesso a uma alimentação saudável, o que vai ao encontro com do potencial da AUP de aumentar o acesso a alimentos frescos (HENNCHEN; PREGERNIC, 2020;

RIBEIRO; BÓGUS; WATANABE, 2015). Isso é exemplificado em sua fala, quando conta sobre uma moradora que é proprietária de uma sorveteria da região e deseja comprar capim-limão plantado pelo coletivo para produzir seus sorvetes.

[...] o importante é a gente saber que a gente tá levando alimentação saudável para todos que tá ao alcance, hoje mesmo tem uma mulher que eu vou entregar na casa dela, uma cesta de orgânicos, ela pediu pra eu levar lá a noite, porque ela trabalha. Ela tem uma sorveteria de orgânicos, aqui no Ermelino, aí ela compra dá gente, ela até perguntou pelos capins limão dela, que ela pediu pra gente plantar pra ela. Fazer os canteiros, como que tá, que ela quer comprar 400g toda semana pra fazer o sorvete. Aí ela faz de menta, hortelã, capim limão (Hibisco, 2020).

Além do acesso a alimentos frescos, as Mulheres do GAU também compartilham com a comunidade as comidas que preparam, por meio das quais é transmitida a essência de suas origens e tradições.

Levando a experiência né, dos nossos avós, bisavós, da mamãe né que faz aquela comidinha no fogão de lenha, naquela panela de barro, dos meus tios e minhas tias que mesmo migrando aqui pra São Paulo, mas não perde a essência de lá do Nordeste [...] (Hibisco, 2020).

As participantes realizam ações pensando não apenas no entorno em que vivem, mas também no próximo de maneira geral, seja ele conhecido ou não por elas. Isso pode ser visto na fala de Capuchinha, que conta que planta um pé de árvore sabendo que ele vai encontrar diversas pessoas e ter significados diferentes para cada uma.

[...] aqui o Viveiro tá sendo um momento gente, é por isso que eu amo esse lugar, tá sendo esse tempo desse pedacinho de terra, você entendeu? Não é meu, mas é nosso, é de quem chegar e se sentir bem, porque Gabys quando eu entrei aqui, sempre eu penso assim: não fazer pra mim, eu quero fazer pra que, eu já penso nos meus filhos, nos meus netos e aí vem amigo, aí vem essa jornada toda de passar por aquele lugar. Eu planto um pé de árvore, é pensando no amanhã, o amanhã que eu falo é daqui um tempo, ela tá linda, maravilhosa, seja lá quem for, esteja lá debaixo dela, lendo um livro, trocando uma ideia, debaixo de uma árvore só acontece coisas boas gente, boa, ninguém chega debaixo de uma árvore pra sei lá, pode ser também para se desabafar entendeu? Mas todos os momentos, quem for debaixo daquela árvore, pra ela não importa se ele vai chorar de saudades, se ele vai tá com a sua família, se vai tá um casal namorando, curtindo a árvore, aquela sombra, cada um tem um significado, se ele tá chorando, cada um no seu lugar, entendeu? Então, sempre quando eu planto uma árvore eu planto pensando, tudo o que eu faço não é só a árvore não gente, é por onde eu passo tudo o que eu faço, é pensando no próximo (Capuchinha, 2020).

O pensar no próximo também pode ser observado na fala de Hibisco, que tem como desejo um futuro brilhante para todos.

[...] hoje eu sou uma pessoa otimista, cheia de esperança, com uma saúde blindada, com uma alimentação saudável, uma pessoa que tem consumo consciente das coisas e uma visão ampla. E com aquele pensamento: um futuro brilhante lá na frente, mas não só pra mim porque eu não penso só eu, mas sim nas minhas parentelas, sabe nas pessoas que eu falo família, mas não só família de sangue, todos que envolvem, tanto na agricultura como na alimentação saudável (Hibisco, 2020).

4.2.3.2 Pense no Planeta, Cozinhe no Quintal

A percepção que as Mulheres do GAU têm a respeito da importância e do impacto do trabalho que realizam não se restringe apenas à comunidade em que vivem ou às pessoas que participam diretamente das atividades que desenvolvem; na visão dessas mulheres, seus afazeres beneficiam o ambiente e a sociedade como um todo. Além disso, suas ações perpassam do campo à mesa, compondo, então, partes importantes do sistema alimentar (SA). Desse modo, é possível observar uma interface de suas atividades com a sustentabilidade e os sistemas alimentares.

O trajeto do alimento, do solo ao prato, é considerado amplo, diverso e complexo, possuindo muitas interfaces com a sustentabilidade, as quais precisam ser apreendidas e entendidas continuamente. A temática da alimentação envolvendo esse trajeto e sua relação com a sustentabilidade planetária, ao mesmo tempo que é antiga (já que, há algumas décadas, vem mobilizando a comunidade científica), é também muito atual e, por isso, é necessária sua constante discussão (RIBEIRO; JAIME; VENTURA, 2017). Nos debates referentes à sustentabilidade do SA, é importante levar em conta os aspectos ambientais em conjunto com os culturais, sociais e econômicos (RIBEIRO; JAIME; VENTURA, 2017). A definição das SA se configura em um sistema formado por um conjunto tanto de elementos (ambiente, pessoas, infraestruturas, etc.) como de atividades, que se relacionam com diversas etapas, como a produção, distribuição, preparo e consumo de alimentos, compreendendo, também, seus resultados socioeconômicas e ambientais (HLPE, 2014). Um SA sustentável é aquele capaz de prover segurança alimentar e nutricional para todos, de modo a não comprometer as bases econômicas, sociais e ambientais, para, assim, gerar segurança alimentar e nutrição para as gerações futuras (HLPE, 2014). Atualmente, o SA global não é sustentável e passa por diversos problemas, como mudanças climáticas, diversos conflitos, dificuldades no acesso de alimentos e recursos, dentre outros (MARCHIONI; CARVALHO; VILLAR, 2021). Tais problemas são complexos e têm um grande impacto na saúde das pessoas e do planeta e é uma

temática pautada em discussões de âmbito global, como foi na Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas (ONU) para o desenvolvimento sustentável. Essa agenda é composta por 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e visa acabar com a pobreza e promover vida digna para todos, respeitando os limites do planeta (ONU, 2015). As questões relacionadas à alimentação e, conseqüentemente, aos SA possuem um papel fundamental no cumprimento dessa agenda, tendo em vista que se relacionam com praticamente todos os ODS (ONU, 2016).

Para superar esse desafio de criar um SA sustentável, é de grande importância envolver múltiplos atores nas discussões, abrangendo os sistemas de produção, cadeias de suprimento, ambientes alimentares e o consumo (MARCHIONI; CARVALHO; VILLAR, 2021); são necessárias ações estruturais em concomitância com ações que compreendam os modos de comer de indivíduos e coletividades. As regiões urbanas possuem um importante papel no enfrentamento desses desafios a nível local (COSTA, 2016), pois a organização das cidades viabiliza a criação, o fortalecimento e o cumprimento de ações e políticas públicas que vão ao encontro da promoção de um SA sustentável. As cidades podem contribuir para esse SA implementando, a nível local, estratégias que garantam a democratização do acesso ao alimento saudável, combatam o desperdício de alimentos nas etapas de distribuição e consumo e promovam discussões sobre impactos da alimentação na biodiversidade e nas culturas dos povos tradicionais (TÂNGARI, 2019).

Levando em conta que todas as decisões, como o quê e como se come, são sociais e políticas, é fundamental também a participação e o envolvimento da população no enfrentamento das questões relacionadas ao SA. As práticas de consumo de alimento são uma parte importante na mitigação das questões relacionadas às mudanças climáticas e às mudanças no sistema alimentar, que se estendem ao que e como as pessoas comem no seu dia a dia (MÄKELÄ; NIVA, 2015). Os aspectos fundamentais de uma dieta sustentável são: o consumo moderado de alimentos de origem animal, óleos vegetais e açúcar, a mudança do padrão das dietas atuais para dietas que tenham maior consumo de vegetais, a redução do consumo de alimentos ultraprocessados e a redução do desperdício dos alimentos (LAWRENCE *et al.*, 2019). Além disso, os padrões alimentares sustentáveis levam em conta o patrimônio cultural, a qualidade dos alimentos e as habilidades culinárias (LAIRON, 2012). As atividades que as Mulheres do GAU realizam, tanto as relacionadas à agricultura como ao cozinhar, convergem com tais aspectos, contribuindo para a

promoção de um SA sustentável que impacta na saúde das pessoas e do planeta. Abaixo é possível ver como ocorre, no contexto das Mulheres do GAU, a aplicação dos quatro aspectos fundamentais de uma dieta sustentável (LAWRENCE *et al.*, 2019):

- O **consumo moderado**: é exemplificado por Ora-pro-nóbis com a redução da ingestão de carne vermelha, o que é associado a um impacto positivo para a saúde e meio-ambiente (CARVALHO *et al.*, 2016).

[...] hoje a gente pode sobreviver sem precisar de carne né, “ah eu não vou comer porque não tem carne” não, tem tantas misturas que você pode fazer e comer, sem ter a carne né, principalmente a carne vermelha que eles falam que não é bom a gente comer muito né, comer mais frango essas coisas, então tem muita coisa boa que você pode fazer (Ora-pro-nóbis, 2020).

- O **maior consumo de vegetais**: é ilustrado, no contexto das participantes, por meio do consumo dos alimentos que plantam, dentre eles as PANC, o que promove um resgate cultural e da expressão da biodiversidade brasileira, colaborando para um consumo sustentável (KINUPP, 2007; MARTINELLI; CAVALLI, 2019).

Mudou na questão dos temperos né, aqui a gente vai, já pega o temperinho fresquinhos, já põe na comida, antes eu não me interessava muito por alface, por almeirão, por as PANC, hoje não, hoje se eu fizer meu almoço e não tiver nada verde no meu prato, pra mim, tá faltando alguma coisa (Feijão-guandu, 2020).

- A **redução do consumo de alimentos ultraprocessados**: é exemplificado por Hibisco (2020) quando ela quando opta por sucos caseiros ao invés dos em pó, que passam por um processamento excessivo, o que não é sustentável (MARTINELLI; CAVALLI, 2019): “E assim, substituindo, tomava suco de saquinho, [...] eu prefiro comprar um maracujá, um limão, uma laranja e fazer meu próprio suco”.

- A **redução do desperdício dos alimentos**: aparece na fala de Ora-pro-nóbis por meio do aproveitamento integral dos alimentos. Ela aprendeu a preparar a casca da banana, reduzindo o desperdício, o que é um elemento importante na redução dos impactos dos ciclos dos alimentos no meio ambiente (REYNOLDS *et al.*, 2019).

Ah eu aprendi muita coisa [...] a carne maluca que é feita da casca da banana, né. É um aproveitamento que a gente faz com tudo, porque antigamente você pegava a casca da banana, você jogava fora, você não aproveitava nada. Hoje você pode aproveitar a casca da banana de duas maneiras, fazer a

carne maluca e ainda fazer ela, a casca da banana, empanada (Ora-pro-nóbis, 2020).

Esses quatro aspectos podem ser observados nas preparações que as participantes cozinham, como a moqueca vegetariana de mamão verde e o peixinho-da-horta empanado que Ora-pró-nóbis coloca em seu mapa. Essa é uma opção que estimula o consumo moderado, o maior consumo de vegetais e a redução do consumo de alimentos ultraprocessados e do desperdício de alimentos (Fotografia 25).

Fotografia 25 – Moqueca de mamão verde e peixinho-da-horta empanado (MCN da Ora-pro-nóbis).

Fonte: Acervo da pesquisa, 2021.

As aplicações desses aspectos contribuem positivamente não só para a vida das próprias Mulheres do GAU como também para a saúde da comunidade e do planeta. A participante Feijão-guandu exemplifica isso ao mencionar a atividade de agricultura urbana como uma prática relacionada à alimentação das pessoas e ao cuidado com o meio ambiente. Também é mencionada por ela a atividade de compostagem, que as participantes realizam com os resíduos orgânicos, colaborando para redução da produção de lixo.

Eu me sinto feliz, realizada né por tá desenvolvendo uma atividade que a gente sabe que é importante pras pessoas né, é importante de uma forma geral, importante pras pessoas, pra nossa comunidade né, a gente tem um trabalho bem intenso com a comunidade. Antes da pandemia a gente sempre tava recebendo os alunos aqui, das creches, das escolas, professores, e assim muito importante, eu me sinto uma pessoa que tá fazendo um pouquinho também por o nosso planeta né, a gente vê que a cada dia tá aí, a natureza ninguém respeita, o meio ambiente a cada dia tá se degradando mais e a gente aqui faz um trabalho de formiguinha né. A gente ter uma horta aqui não é só se alimentar é também cuidar do nosso planeta, melhorar o nosso ar, diminuir a poluição, a gente aqui realiza várias atividades, como tem a nossa compostagem que a gente armazena os resíduos, já faz a

compostagem, livra de ir pros lixões né, pros aterros, então acho que aqui eu me sinto feliz e me sinto que eu to fazendo alguma coisa né, algum bem pras pessoas e pro planeta (Feijão-guandu, 2020).

Hibisco também relaciona o trabalho delas a questões mais amplas ao falar das percepções que ela foi tendo ao longo desses anos trabalhando com a terra. Isso vai ao encontro do potencial que o cuidado com a terra tem de proporcionar conexão e reflexão sobre aspectos que envolvem a melhora do ambiente em que vivem (RIBEIRO *et al.*, 2011). Hibisco cita, como exemplo, o impacto que o consumismo tem nas questões ambientais e suas consequências que podem ser observadas no próprio dia a dia, como o clima instável e imprevisível que afeta a plantação. Ela complementa falando que, com todo aprendizado que vem tendo, percebeu que pode colaborar com a mudança dessa situação e também ser exemplo para que outras pessoas contribuam.

[...] tem 3 anos vai fazer que eu to trabalhando aqui, eu vi como que é pra gente trabalhar com amor, com a terra, trabalhar com a natureza, ver o desenvolvimento da Mãe Terra, o cuidado que a gente tem que ter, porque o que tá acontecendo hoje, esse aquecimento global, o mundo se acabando, por quê? Porque a gente não tem o consumo consciente né? (Hibisco, 2020) (Fotografia 26).

[...] a destruição de tudo, o plantio tem uma expectativa e acontece outra, como já aconteceu com a gente aqui várias vezes né, e a terra não aguenta, vai perdendo o controle. Aí quando a gente tem um enxame de inseto nas hortas, até mesmo no meio urbano que as pessoas se assustam, não sabe o porquê, é o desequilíbrio né? (Hibisco, 2020).

[...] então tudo isso é um aprendizado e a gente vai cada vez mais, a mente da gente vai se ampliando vendo as coisas diferentes e vendo que há possibilidade da gente ter uma mudança e conseguir também as pessoas ver na gente a mudança e conseguir mudar também. A gente não pode mudar outra pessoa, mas a pessoa pode ver mudança na gente, porque a gente pode mudar, mas a pessoa vendo a sua mudança vai falar “poxa vida se aquela pessoa fez e deu certo, eu vou fazer também que nem ela né?” (Hibisco, 2020).

Fotografia 26 – Hibisco ajoelhada na terra* em forma de agradecimento (MCN da Hibisco).

**A terra representada no mapa é do próprio Viveiro e foi colada com fita dupla face no mapa*
 Fonte: Acervo da pesquisa, 2021.

Hibisco também fala sobre a importância do trabalho que realizam e tem percepções de pontos significantes para um SA sustentável, como a importância do trabalho do agricultor, da agricultura não convencional e a conexão entre alimentação saudável, meio ambiente e saúde global (MARTINELLI; CAVALLI, 2019).

Um desafio muito grande, além de ser um desafio, e assim muita gente não reconhece o trabalho de um agricultor né, e saber que um trabalho de agricultor, tanto na zona rural como na cidade né, é um trabalho que é feito com amor, na preocupação da saúde das pessoas né? Vou falar agricultor, agricultor não agronegócio assim, é porque tem uma diferença muito grande do agronegócio pro agricultor, um agricultor urbano e um agricultor rural, porque trabalha pensando na natureza, um desafio muito grande você trabalhar pensando no bem estar do nosso mundo que grita por socorro né? Você vê a temperatura, a mudança climática, tudo isso envolve no que a gente faz inconsciente né, que é o uso demais de produtos químicos, consumo de muitas coisas sem ter um descarte certo pros lixos, e vai pro meio ambiente, e hoje a gente sofre com isso [...]. Então tudo isso, acho que é um conjunto de tudo, alimentação saudável, a saúde também do meio ambiente, a saúde global, tudo isso né, então assim eu não tenho nem palavras como expressar tudo isso né? (Hibisco, 2020).

Os resultados e discussão do presente de trabalho se encerra com a fala e imagem do mapa da participante Hibisco (Fotografia 27) que, emocionada, fala do sonho que ela tem de que iniciativas como a das Mulheres do GAU, que inclui tanto a agricultura como o cozinhar, sejam expandidas e tenham um reconhecimento do governo. A fala da participante aponta para a importância das políticas públicas no

fortalecimento e reprodução desse tipo de iniciativa em outros lugares. Para ela, uma cidade como São Paulo, que tem tanto a oferecer, pode promover também a agricultura e uma alimentação saudável para todos, principalmente para as pessoas em situação de vulnerabilidade, como as da periferia. Isso, novamente, vai ao encontro da importância das cidades para a promoção de um SA sustentável (COSTA, 2016).

Olha, o meu sonho mesmo é que a agricultura familiar, a agricultura urbana, não fique só em, como fala assim, uma cidade, mas que seja expandido por todo o mundo e assim, ter mais um reconhecimento do governo, né [se emociona muito nessa hora, pede tempo para se acalmar pois diz que falar disso tocou profundo]. Então, porque assim como eu tive um resgate da minha saúde, tive um resgate da minha infância, aqui em São Paulo, nessa grande metrópole né que as pessoas vêm aqui atrás de um futuro melhor que migra de lá das suas cidades, de seus estados né e aqui ela é braços abertos e acolhe todo mundo né, e aqui a gente tem que ter essa cultura de alimentação saudável, porque a correria do dia a dia, trabalho, estresse, faz com que a gente esqueça um pouco a nossa saúde. E como São Paulo tem tantas coisas pra nos oferecer, porque não agricultura e uma alimentação saudável para todos né? Principalmente para as pessoas da periferia que não tem condições, não tem acesso a alimentação saudável, e eu tenho o sonho de que esse trabalho nosso seja reconhecido e abrange as pessoas que não tem acesso a alimentação saudável (Hibisco, 2020).

Fotografia 27 – Sonho de que todos tenham uma alimentação saudável (MCN da Hibisco).

Fonte: Acervo da pesquisa, 2021.

4.3 Síntese dos Resultados: Diálogos com a Promoção da Saúde e com o Guia Alimentar para a População Brasileira

4.3.1 Diálogos com a Promoção da Saúde

O Viveiro Escola União de Vila Nova se constitui como um espaço educativo, onde são realizadas atividades e encontros promovidos pelas Mulheres do GAU e em parceria com outras pessoas, grupos e organizações, o que contribui para o aprimoramento e desenvolvimento das ações por elas realizadas, como a agricultura e o cozinhar. Esse cenário dialoga com os cinco campos de atuação da Promoção da Saúde (OMS, 1996), como se discute a seguir.

- **Elaboração de políticas públicas saudáveis:** o Viveiro e as atividades realizadas pelas Mulheres do GAU podem servir de inspiração para a criação de políticas públicas saudáveis, incentivando gestores a criarem ações coordenadas que se relacionem com a prática de uma política de saúde, renda e social;

- **Criação de ambientes favoráveis:** as atividades e ações realizadas pelas Mulheres do GAU no Viveiro geram uma conexão que une os indivíduos com o seu meio ambiente. Isso proporciona mudanças no modo de viver, trabalhar e ter lazer dos envolvidos, tendo um impacto tanto na saúde física quanto mental. Desse modo, contribui para a construção de um entorno mais saudável na região em questão. Além disso, essas atividades e ações também contribuem para a proteção dos ambientes, preservando e valorizando os recursos naturais da região;

- **Desenvolvimento de habilidades pessoais:** as atividades e ações realizadas pelas Mulheres do GAU no Viveiro estimulam o desenvolvimento pessoal e social dos envolvidos, já que fornecem informações e educação em saúde. Isso contribui para que sejam melhoradas competências e habilidades que proporcionam maior controle do indivíduo sobre sua própria saúde e o meio ambiente;

- **Reorientação dos sistemas e serviços de saúde:** o espaço do Viveiro, por favorecer às necessidades da comunidade para uma vida mais saudável, pode ser um potencial equipamento público que apoia e é apoiado pelos serviços de saúde da

comunidade. Desse modo, pode colaborar para o desenvolvimento de ações de saúde que vão além dos serviços clínicos e médicos;

- **Reforço de ação comunitária:** as atividades realizadas pelas Mulheres do GAU no Viveiro têm o apoio e a participação da comunidade. Desse modo, a comunidade passa a ter uma participação ativa em um espaço que contribui para a melhora da saúde do entorno.

Além de dialogar com os campos de atuação da PS, as atividades desenvolvidas pelas Mulheres do GAU, dentre elas o cozinhar, também dialogam com os seus princípios. A seguir, é abordado como isso ocorre.

- **Concepção holística:** por meio do cozinhar, as Mulheres do GAU expressam seus afetos e crenças e têm mudanças em relação aos hábitos alimentares, saúde mental, independência financeira, empoderamento feminino e uma interação com outros grupos e pessoas. Isso tudo, junto com as atividades de agricultura urbana que realizam, colabora para a promoção da saúde física, mental, social e espiritual, contribuindo para o alcance da concepção holística do que é saúde;

- **Intersetorialidade:** as atividades relacionadas ao cozinhar se integram com as de agricultura urbana e ambas interagem com diferentes setores, como o da saúde, pela promoção de um acesso maior a frutas e hortaliças pela comunidade, e o setor da assistência social, pela comercialização das cestas de verduras, legumes e frutas e de marmitas para organizações não governamentais do entorno;

- **Empoderamento:** saber cozinhar traz autonomia sobre o preparo dos alimentos, o que, em conjunto com as trocas de conhecimento, diálogos e as atividades de agricultura que as participantes realizam, proporciona um maior poder sobre suas escolhas e fatores que possam influenciar sua saúde;

- **Participação social:** as Mulheres do GAU são ativas no planejamento, implementação e avaliação das atividades e ações por elas realizadas dentro e fora do Viveiro. Além disso, também trazem a comunidade para dentro dessas discussões

e atividades, promovendo uma maior participação social e envolvimento da comunidade com o ambiente onde vivem;

- **Equidade:** a equidade pode ser vista tanto nas atividades ligadas ao cozinhar quanto nas de agricultura. O valor dos alimentos e preparações que as mulheres fazem e vendem são cobrados de acordo com as condições socioeconômica da região onde é realizada a venda, visando à equidade e justiça social;

- **Ações multiestratégicas:** tanto pelo cozinhar como pela agricultura, as atividades e ações das Mulheres do GAU trazem a comida para o centro das discussões. Os mutirões ou almoços comunitários que organizam proporcionam encontros com diversos grupos e organizações e tornam viáveis discussões em torno de tópicos de grande importância para o desenvolvimento comunitário, defesa dos direitos e comunicação;

- **Sustentabilidade:** o apoio da comunidade e da CDHU, junto com o fortalecimento mútuo que existe entre as atividades de agricultura e o cozinhar, contribuem para que as ações realizadas pelas Mulheres do GAU sejam sustentáveis e possam ser mantidas pelos próprios indivíduos e comunidade.

Após essa discussão, pode-se observar que o desenvolvimento do ato de cozinhar em conjunto com a agricultura urbana, inserido em um contexto como o do Viveiro, que proporciona um espaço educativo, pode ser uma ferramenta para a promoção de saúde no âmbito local, trazendo o alimento e a comida para o centro das discussões e proporcionando a transformação de determinada realidade, o que gera um impacto positivo na saúde das pessoas e na criação de ambientes saudáveis.

4.3.2 Diálogos com o Guia Alimentar para a População Brasileira

O cozinhar e a agricultura urbana, para as Mulheres do GAU contribuem para o cumprimento dos dez passos do Guia alimentar para a população brasileira, que visam a uma alimentação mais saudável. Observe isso no Quadro 5 a seguir.

Quadro 5 – Contribuição do cozinhar e da agricultura urbana para o cumprimento dos dez passos para uma alimentação saudável.

Passo	Contribuição do cozinhar e da agricultura urbana
1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.	A agricultura urbana e periurbana proporcionam maior acesso aos alimentos in natura ou minimamente processados e saber cozinhar traz autonomia para fazer uso desses alimentos no dia a dia.
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.	Através dos conhecimentos relacionados ao cozinhar, é possível fazer preparações culinárias e nelas utilizar, moderadamente, óleos, gorduras, sal e açúcar.
3. Limitar o consumo de alimentos processados.	Ter autonomia para cozinhar aumenta o uso dos alimentos in natura e minimamente processados e, consequentemente, contribui para a limitação dos alimentos processados e para evitar os alimentos ultraprocessados, os quais podem, então, ser substituídos por preparações caseiras.
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.	
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.	O cozinhar traz uma maior conexão com o alimento que está sendo preparado e pode ser um meio pela qual se transmite afeto, agrada ou presenteia alguém, o que pode colaborar com organização das refeições estimulando o comer com regularidade, atenção e em companhia.
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.	A agricultura urbana e periurbana contribuem para que sejam realizadas compras em locais que tenham uma grande variedade de alimentos in natura ou minimamente processados.
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.	O ato de cozinhar proporciona o desenvolvimento, exercício e partilha de habilidades e de conhecimentos em relação aos alimentos e à culinária entre os envolvidos.
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.	O aprofundamento da conexão com os alimentos, tanto pela agricultura como pelo cozinhar, junto com os conhecimentos e habilidades que são trocados entre elas, contribui para o melhor planejamento e uso do tempo destinado à alimentação.
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.	O fato de cozinhar os alimentos aumenta o consumo de preparações caseiras, contribuindo para a valorização de refeições feitas na hora.

10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.	A conexão com os alimentos, proporcionado pelo contato direto estabelecido pela agricultura e pelo cozinhar, somado à troca de conhecimentos, promove uma maior reflexão e senso crítico em relação a informações e orientações veiculados em propagandas comerciais.
---	---

Fonte: Produção da própria autora, 2021.

Após a leitura do quadro acima, observa-se o potencial do cozinhar em conjunto com a agricultura urbana e periurbana na promoção de uma alimentação adequada e saudável. Isso torna interessante a reflexão sobre inserir a prática do cozinhar nos espaços onde já existe AUP e o contrário, inserindo espaços de AUP em locais onde já se realiza a prática do cozinhar.

4.4 Limitações do Estudo

A provável maior limitação do estudo foi a pandemia do coronavírus, que desencadeou diversos contratempos que limitaram o presente estudo, dentre eles:

- Tempo: a pandemia atrasou o desenvolvimento do estudo e, por conta do tempo limitado, não foi possível aprofundar a análise de alguns temas que foram elencados nos resultados, como a relação entre o “cozinhar e gênero” e “cozinhar e empoderamento feminino”, pois isso demandaria maior tempo de estudo, leitura e escrita.
- Interrupção do campo: por conta da pandemia, o campo foi interrompido, o que acarretou na não finalização de dois mapas que poderiam ter enriquecido e trazido novos pontos às discussões apresentadas.
- Desgaste mental e emocional: devido ao cenário de incertezas e medo que a pandemia trouxe, houve um desgaste mental e emocional tanto da pesquisadora como das participantes da pesquisa, o que influenciou no ritmo da produção deste trabalho.

Para além da pandemia, considera-se como limitação do estudo a falta de consenso na literatura científica sobre a definição do ato de cozinhar, pois ele é definido de diversas maneiras por diferentes estudos. Além disso, são usados

sinônimos como “culinária”, que também tem definições que variam de acordo com o estudo, o que dificultou a busca da literatura referente à temática.

4.5 Potencialidades do Estudo

A principal potencialidade do estudo reside no uso de uma metodologia inovadora e artística. O uso dos MCN permitiu uma profunda reflexão acerca da temática da pesquisa, proporcionando uma maior liberdade de criação e expressão, facilitando, assim, a participação de duas participantes que eram analfabetas. O uso desse método também traz como potencialidade ao estudo uma perspectiva decolonizadora, visto que os dados não foram “extraídos” das participantes, mas sim cocriados por elas. Além disso, as participantes do estudo relataram que, por meio dos mapas, tiveram um autorreconhecimento e uma autovalorização das suas ações; mais uma evidência da multilateralidade dos benefícios da pesquisa. De acordo com as buscas realizadas pela autora deste estudo nos bancos de teses da Universidade, pressupõe-se que essa seja uma das primeiras - se não a primeira - dissertação do programa de pós-graduação em Saúde Pública da Faculdade de Saúde Pública a usar essa metodologia.

Outra potencialidade do estudo foi dar voz a um grupo que geralmente é silenciado e excluído da sociedade - no caso, mulheres nordestinas, moradoras de uma região periférica da cidade de São Paulo. Este estudo deu enfoque para suas ações, o que estimula a representatividade e incentiva que outras mulheres reproduzam ações semelhantes às das Mulheres do GAU.

Por fim, considera-se também como potencialidade do estudo a escolha de olhar o cozinhar de maneira ampla, sem limitá-lo a um conjunto de técnicas e habilidades; aqui, o cozinhar mostrou-se um meio para enfrentar as diversas monoculturas que perpassam pelos alimentos: a monocultura da terra, dos saberes e dos sabores.

5 CONCLUSÕES

A partir da construção dos mapas corporais narrados, entende-se que o ato de cozinhar é, no contexto das Mulheres do GAU, uma ação de caráter polissêmico. Isso porque, no presente estudo, o cozinhar se apresentou como uma ação que abrange mais do que técnicas e habilidades, viabilizando expressões culturais, trocas de saberes, transformações e conexões.

Na esfera das expressões culturais, as participantes do estudo manifestam, através do cozinhar, seus afetos e crenças. Além disso, também é um meio pelo qual elas resgatam e expressam suas tradições e origens. Junto a isso, esse aspecto levanta a reflexão sobre quais tradições devem ser mantidas ou não, visto que o ato de cozinhar valoriza saberes e tradições culturais de maneira contextualizada com o período atual, sem postular uma reprodução do passado.

No que diz respeito às trocas e transformações, é possível observar que o cozinhar, junto com as outras atividades desenvolvidas pelas Mulheres do GAU, pode compor um campo de produção de conhecimentos, onde os saberes são construídos e compartilhados, o que é potencializado pelo fato dessas mulheres estarem em grupo e em contato com outros contextos. Os diferentes conhecimentos que as vivências delas proporcionam viabilizam e motivam transformações em diversos aspectos de suas vidas, como na saúde mental, nos hábitos alimentares e nas reflexões acerca de questões de economia doméstica e empoderamento feminino.

Quanto à parte das conexões, o ato de cozinhar se mostrou como uma ação que estimula as relações comunitárias e um conector do campo à mesa, fortalecendo e sendo fortalecido pelas práticas da agricultura urbana e periurbana, podendo ser uma interessante ferramenta para promover ações relacionadas à sustentabilidade.

Nesse sentido, o cozinhar traz a comida para os centros das discussões, oferecendo oportunidade de aprender e discutir temas relacionados às temáticas citadas acima (identidade cultural, valorização de conhecimentos e sistemas alimentares sustentáveis). O ato de cozinhar pode ser, então, uma ação propícia para promover saúde no seu sentido mais amplo, contemplando o bem-estar biopsicossocial em consonância com questões de sustentabilidade social, econômica e ambiental. É importante salientar que, para que o cozinhar aconteça, são necessários recursos básicos, como o acesso ao alimento, à água potável, energia elétrica e gás. No entanto, na realidade do Brasil, marcada por desigualdades

socioeconômicas, estando inclusive no mapa da fome, esses recursos básicos não chegam à população. Para realizar o ato de cozinhar, é imprescindível o fortalecimento de políticas públicas que garantam a segurança alimentar e nutricional.

Diante do exposto, recomenda-se que sejam feitos estudos que explorem os significados do ato de cozinhar em outros cenários onde ele se faz presente, como restaurantes populares e cozinhas de escolas e universidades, de modo a observar os potenciais que o cozinhar tem para fortalecer as ações com as quais esses espaços se relacionam. Recomenda-se também que seja explorado o potencial da união de atividades da agricultura urbana e do cozinhar.

Para além de atender às necessidades de conhecimento da comunidade científica, esse trabalho também recomenda que orientações e atividades que envolvam o ato de cozinhar não se debrucem apenas sobre os seus benefícios para uma alimentação mais saudável, como frequentemente se encontra na literatura, mas contemplem também as potencialidades do cozinhar em proporcionar espaço de trocas, resgate cultural e produção e valorização de saberes.

Por fim, ao reconhecer o valor e a potência do ato de cozinhar, sugere-se o estímulo e incentivo dessa prática em iniciativas como a das Mulheres do GAU. Desse modo, expande-se a possibilidade de mais pessoas se envolverem com essa prática em conjunto com atividades de agricultura urbana e periurbana.

REFERÊNCIAS

- AKERMAN, M. *et al.* Avaliação em promoção da saúde: foco no. **Revista de Saúde Pública**, [S.L.], v. 36, n. 5, p. 638-646, out. 2002.
- ALTOÉ, I.; AZEVEDO, E. de. Entre ingredientes, cozinhas e afetos: aspectos socioculturais de uma vida dedicada à comida. **Revista Ingesta**, [S. l.], v. 2, n. 1, p. 251-273, 2020.
- AMON, D.; MENASCHE, R. Comida como narrativa da memória social. **Sociedade e cultura**, v.11, n.1, p.13-21, 2008.
- ANTUNES, A. B. *et al.* O caráter adaptativo da pesquisa participativa: rompendo com a monocultura de saberes. In: TOLEDO, R. Fe. de *et al* (org.). **Pesquisa Participativa em Saúde: vertentes e veredas**. São Paulo: Instituto de Saúde, 2018. p. 39-48.
- BEAGAN, B. *et al.* It's Just Easier for Me to Do It': rationalizing the family division of foodwork. **Sociology**, [S.L.], v. 42, n. 4, p. 653-671, ago. 2008.
- BEBER, A. M. C.; GASTAL, S. Cadernos de receitas e histórias de vida: consolidando memórias e saberes tradicionais. **Revista Ideias**, Manaus, v. 22, n. 1, p. 6-14, jan./jun. 2017.
- BLECHA, Melissa. **Cozinhando mudanças: receitas com PANC**. 2021. Arte digitalizada de lettering feito e pintado a mão.
- BOSCOLO, O.H.; ROCHA, J.A. Saberes tradicionais e a segurança alimentar. In: SANTOS, M.G.; QUINTERO, M., comps. **Saberes tradicionais e locais: reflexões etnobiológicas [online]**. Rio de Janeiro: EDUERJ, 2018, pp. 50-71.
- BRACK, P. Plantas alimentícias não convencionais. **Agriculturas**. v. 13, n.2, p. 4-6, 2016.
- BRASIL. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. **Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional**: Capítulo 1 - Art. 3º. Brasil, 18 set. 2006.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2.ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 1. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde - PNPS: revisão da Portaria MS/GM no 687, de 30 de março de 2006**. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

BRASINGTON, N. *et al.* Correlations between Self-Reported Cooking Confidence and Creativity and Use of Convenience Cooking Products in an Australian Cohort. **Nutrients**, [S.L.], v. 13, n. 5, p. 1724, 19 maio 2021.

BRAUN, V.; CLARKE, V. Using thematic analysis in psychology. **Qualitative Research in Psychology**, v. 3, n. 2, p. 77–101, 2006.

BRUNNER, T.A.; VAN DER HORST, K.; SIEGRIST, M. Convenience food products. Drivers for consumption. **Appetite**, v.55, p.498–506, 2010.

CAISAN - Câmara Intersecretarial de Segurança Alimentar e Nutricional de São Paulo. **Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade**: promovendo modos de vida e alimentação adequada e saudável para a população brasileira. Brasília: CAISAN; 2014.

CANELLA, D.S. *et al.* Ultra-processed food products and obesity in brazilian households (2008-2009). **PLOS One**, v. 9, n. 3, p. e92752, 2014.

CARLOS, J. **Cozinhar é independência**. Piracicaba, 10 set. 2021. Instagram: @onutrifavelado. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CTpOI5cAu6H/>. Acesso em: 15 set. 2021.

CARVALHO, A.M. de *et al.* Excessive red and processed meat intake: relations with health and environment in Brazil. **British Journal Of Nutrition**, [S.L.], v. 115, n. 11, p. 2011-2016, 4 abr. 2016.

CARVALHO, L. M. **Agricultura urbana em contextos de vulnerabilidade social na zona leste de São Paulo e em Lisboa, Portugal**. 2021. Tese (Doutorado em Saúde Global e Sustentabilidade) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2021.

CONCEIÇÃO, M.I.G.; MAGALHÃES, L.; GASTALDO, D. Introdução aos mapas corporais narrados: uma metodologia qualitativa para estudar saúde coletiva. In: MENDONÇA, Ana Valéria Machado; SOUSA, Maria Fátima (org.). **Métodos e técnicas de pesquisa qualitativa em saúde [livro eletrônico]**: volume 1. Brasília: ECOS., 2021. p. 119–135.

CONDRASKY, M.D.; HEGLER, M. How Culinary Nutrition can save the health of a Nation. **Journal of Extension**, v.48, n.2, p.1-6, 2010.

CORALINA, C. Todas as vidas. In: **Poemas dos becos de Goiás e estórias mais**. São Paulo: Global Editora, 1983.

COSTA, M. A. (Org.). **O Estatuto da Cidade e a Habitat III**: um balanço de quinze anos da política urbana no Brasil e a nova agenda urbana. Brasília: Ipea, 2016.

COUTINHO, M. N. **Agricultura urbana**: práticas populares e sua inserção em políticas públicas. 2010. 205 p. Dissertação (Mestrado) - Curso de Geografia, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010.

COUTO, M. A avó, a cidade e o semáforo. In; **O Fio das Missangas**. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

DAMATTA, R. Sobre o simbolismo da comida no Brasil. **O correio da Unesco**. Rio de Janeiro: 1987.

DANIELS, S. *et al.* More than preparing a meal? Concerning the meanings of home cooking. **Appetite**, [S.L.], v. 58, n. 3, p. 1050-1056, jun. 2012.

DIEZ-GARCIA, R.W.; CASTRO, I.R. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 16, n. 1, p. 91-98, 2011.

FARMER, N.; COTTER, E. W. Well-Being and Cooking Behavior: using the positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment (perma) model as a theoretical framework. **Frontiers In Psychology**, [S.L.], v. 12, p. 560528, 12 abr. 2021.

FERREIRA, J. W.; WAYNE, L. S. A cozinha das mulheres. **Revista Espacialidades**, v. 13, n. 01, p. 107-126, 14 out. 2018.

FREIRE, P. **Pedagogia do Oprimido**. 17. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 1987.

GARCIA, A. L. *et al.* Community Interventions to Improve Cooking Skills and Their Effects on Confidence and Eating Behaviour. **Current Nutrition Reports**, [S.L.], v. 5, n. 4, p. 315-322, 17 out. 2016.

GARCIA, M.T. *et al.* Acesso à frutas e hortaliças em áreas periféricas da região metropolitana de São Paulo. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, [S.L.], v. 13, n. 2, p. 427-466, 13 jul. 2018.

GARCIA, M.T. *et al.* The impact of urban gardens on adequate and healthy food: a systematic review. **Public Health Nutrition**, [S.L.], v. 21, n. 2, p. 416-425, 21 nov. 2017.

GASTALDO, D. *et al.* **Body-Map storytelling as researcher**: methodological considerations for telling the stories of undocumented workers through body mapping. Ontario: Creative commons, 2012.

GASTALDO, D. *et al.* **Pesquisa através de mapas corporais narrados**: considerações metodológicas para contar as histórias de trabalhadores indocumentados através de mapas corporais. Toronto: Creative Commons, 2019.

GASTALDO, D.; RIVAS-QUARNETI, N.; MAGALHÃES, L.. Body-Map Storytelling as a Health Research Methodology: Blurred Lines Creating Clear Pictures. **Forum**:

Qualitative Social Research/Forum Qualitative Sozialforschung, v. 19, n. 2, 2018.

GIATTI, L. O caráter adaptativo da pesquisa participativa: rompendo com a monocultura de saberes. In: TOLEDO, R. Fe. de *et al* (org.). **Pesquisa Participativa em Saúde: vertentes e veredas**. São Paulo: Instituto de Saúde, 2018. p. 49-63.

HANCOCK, T. People, partnerships and human progress: building community capital. **Health Promotion International**, [S.L.], v. 16, n. 3, p. 275-280, 1 set. 2001.

HARTMANN, C.; DOHLE, S.; SIEGRIST, M. Importance of cooking skills for balanced food choices. **Appetite**, v. 65, n. 0, p. 125-131, 2013.

HENNCHEN, B.; PREGERNIG, M. Organizing Joint Practices in Urban Food Initiatives—A Comparative Analysis of Gardening, Cooking and Eating Together. **Sustainability**, [S.L.], v. 12, n. 11, p. 4457, 31 maio 2020.

HLPE - The High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition. Food losses and waste in the context of sustainable food systems. **A report by the High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security Rome**, FAO, 2014.

KINUPP, V. F. **Plantas alimentícias não-convencionais da região metropolitana de Porto Alegre**, RS. Tese de Doutorado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2007.

LAIRON, D. Biodiversity and sustainable nutrition with a food-based approach. In: Burlingame B.; Dernini S. (editor). **Sustainable Diets and Biodiversity**. Rome: FAO; 2012. p. 30-35.

LANG, T.; CARAHER, M. Is there a culinary skills transition? Data and debate from the uk about changes in cooking culture. **Journal of the HEIA**, v. 8, n. 2, p. 2-14, 2001.

LAVELLE, F. *et al*. Learning cooking skills at different ages: A cross-sectional study. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 13, n. 1, 2016.

LAWRENCE, M. *et al*. “Sustainable diets: the public health perspective”, in B. Burlingame; S. Dernini (eds.). **Sustainable diets linking nutrition and food systems**. Boston, CABI, 2019.

LÉVI-STRAUSS, C. **O cru e o cozido**. São Paulo: Cosac & Naify, 2004.

LIMA, R. S.; FERREIRA NETO, J. A.; FARIAS, R.C.P. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, [S.L.], v. 10, n. 3, p. 507-522, 28 jul. 2015. Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

LÓPEZ-TORRES, L. **Para mí lo natural es lo hecho en casa. Desde la cocina**

- hacia la alimentación y la salud. Habilidades culinarias y decisiones alimentarias.** 2016. Tese (doutorado). Departament d'Antropologia Cultural i Història d'Amèrica i d'Àfrica, Universitat de Barcelona, 2016.
- MÄKELÄ, J; NIVA, M. Citizens and sustainable culinary cultures. In: **Climate Change Adaptation and Food Supply Chain Management.** Routledge; 2015.
- MARCHIONI, D. M. .; CARVALHO, A. M. de; VILLAR, B. S. Dietas sustentáveis e sistemas alimentares: novos desafios da nutrição em saúde pública. **Revista USP**, [S. l.], v. 1, n. 128, p. 61-76, 2021.
- MARTINELLI, S.S.; CAVALLI, S.B. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 24, n. 11, p. 4251-4262, nov. 2019.
- MARTINS, A.P.B. *et al.* Increased contribution of ultra-processed food products in the Brazilian diet (1987-2009). **Revista de Saúde Pública**, v. 47, n. 4, p. 1-10, 2013.
- MAZZONETTO, A. C.; DEAN, M.; FIATES, G. M. R. Percepções de indivíduos sobre o ato de cozinhar no ambiente doméstico: revisão integrativa de estudos qualitativos. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 25, n. 11, p. 4559-4571, nov. 2020.
- MAZZONETTO, A. C. *et al.* Finding my own way in the kitchen from maternal influence and beyond – A grounded theory study based on Brazilian women's life stories. **Appetite**, [S.L.], v. 150, p. 104677, jul. 2020.
- MCGOWAN, L. *et al.* Domestic cooking and food skills: A review. **Critical Reviews in Food Science and Nutrition**, v. 57, n. 11, p. 2412-31, 2017.
- MENESES, M. P. Para ampliar as Epistemologias do Sul: verbalizando sabores e revelando lutas. **Configurações**, [S.L.], n. 12, p. 13-27, 1 dez. 2013.
- MONTEIRO, C. A. *et al.* Dietary guidelines to nourish humanity and the planet in the twenty-first century. A blueprint from Brazil. **Public Health Nutrition**, v. 18, n. 13, p. 2311-2322, 2015.
- MONTEIRO, C. A. *et al.* Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: evidence from Brazil. **Public Health Nutrition**, v. 14, n. 1, p. 5-13, 2010.
- MORGAN, P. J. Back to the future: the changing frontiers of nutrition research and its relationship to policy. **Proceedings of the Nutrition Society**, v.71, p.190-197, 2012.
- MUNDEL, E.; CHAPMAN, G. E.. A decolonizing approach to health promotion in Canada: the case of the urban aboriginal community kitchen garden project. **Health Promotion International**, [S.L.], v. 25, n. 2, p. 166-173, 2 mar. 2010.
- NUNES-GALBES, N. M.; GIATTI, L. L. Pesquisa e atuação em alimentação e nutrição na perspectiva pós-normal: a construção de um novo paradigma. In: JACOBI, P. R.; TOLEDO, R.F. de; GIATTI, L. L. (org.). **Ciência Pós-Normal:**

ampliando o diálogo com a sociedade diante das crises ambientais contemporâneas. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da USP, 2019. p. 129-148. Disponível em: <http://www.livrosabertos.sibi.usp.br/portaldelivrosUSP/catalog/book/397>. Acesso em: 20 dez. 2020.

OLIVEIRA, D. A “nova” saúde pública e a promoção da saúde via educação: entre a tradição e a inovação. **Revista latino-americana de enfermagem**. Ribeirão Preto. vol. 13, n. 3, p. 423-431, 2005.

OLIVEIRA, M.S.S. *et al.* “It’s women’s obligation: constitutive elements of gendered domestic cooking practices performed by women from western brazilian amazon. **Food, Culture & Society**, [S.L.], p. 1-21, 2021.

OMS - ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Carta de Ottawa para la promoción de la salud. In: ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. **Promoción de la salud: una antología**. Washington: OPAS, p.367-72,

OMS - ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. **Preámbulo de la Constitución de la Asamblea Mundial de la Salud**, adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, Nueva York, 1946.

ONU - Organização das Nações Unidas. **The UN Decade of Action on Nutrition 2016-2025**. 2016. Disponível em: <https://www.unscn.org/en/topics/un-decade-of-action-on-nutrition>. Acesso em: 15 ago. 2021.

ONU - Organização das Nações Unidas. **Transformando Nosso Mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável**. Brasília: ONU; 2015.

POLLAN, M. **Cozinhar: Uma história natural da transformação**. FIGUEIREDO, C (Tradução). Editora Intrínseca, 2014.

PRODANOV, C. C.; CIMADON, H. M. S. FÉ, COMIDA E CULTURA: A FESTA DE NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO – BENTO GONÇALVES/RS. **Revista Práxis**, [S. l.], v. 1, p. 105–120, 2018.

RAVETZ, J. The post-normal science of precaution. **Futures**. v.36, p. 347-357, 2004.

REYNOLDS, C. *et al.* Review: consumption-stage food waste reduction interventions: what works and how to design better interventions. **Food Policy**, [S.L.], v. 83, p. 7-27, fev. 2019.

RIBEIRO, H.; JAIME, P. C.; VENTURA, D. Alimentação e sustentabilidade. **Estudos Avançados**, [S.L.], v. 31, n. 89, p. 185-198, abr. 2017.

RIBEIRO, S. M.; BÓGUS, C. M.; WATANABE, H.A.W. Agricultura urbana agroecológica na perspectiva da promoção da saúde. **Saúde e Sociedade**, [S.L.], v. 24, n. 2, p. 730-743, jun. 2015.

RIBEIRO, S. M. *et al.* Agricultura Urbana Agroecológica - Estratégia de promoção da

saúde e segurança alimentar e nutricional. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 25, n.3, p. 381-388, jul. - set. 2011.

RIDGWAY, E. *et al.* Historical Developments and Paradigm Shifts in Public Health Nutrition Science, Guidance and Policy Actions: a narrative review. **Nutrients**, [S.L.], v. 11, n. 3, p. 531, 28 fev. 2019. MDPI AG.

SÃO PAULO (ESTADO). Decreto no 64.994, de 28 de maio de 2020. Dispõe sobre a medida de quarentena de que trata o Decreto no 64.881, de 22 de março de 2020, institui o Plano São Paulo e dá providências complementares. **Diário Oficial**, São Paulo, 2020.

SÃO PAULO (ESTADO). SECRETARIA DA HABITAÇÃO. **Projeto Horta Urbana da CDHU implementa alimentação de famílias na zona leste de São Paulo**. 2021. Disponível em: <http://www.habitacao.sp.gov.br/noticias/viewer.aspx?id=9390>. Acesso em: 20 ago. 2021.

SANTANDREU, A.; LOVO, I. C. **Panorama da agricultura urbana e periurbana no brasil e diretrizes políticas para sua promoção**: identificação e caracterização de iniciativas de AUP em regiões metropolitanas brasileiras. Belo Horizonte: FAO/MDS/SESAN/DPSD, jun. 2007.

SANTOS, B. de S.. Para além do pensamento abissal: das linhas globais a uma ecologia de saberes. **Novos Estudos - Cebrap**, [S.L.], n. 79, p. 71-94, nov. 2007.

SANTOS, C. R. A. dos. A comida como lugar de história: as dimensões do gosto. **Questões & Debates**, Curitiba, n. 54, p. 103 - 124, jan./jun. 2011.

SANTOS, L. M. Ecologia de saberes: a experiência do diálogo entre conhecimento científico e conhecimento tradicional na comunidade quilombola da rocinha. **Tempus Actas de Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 8, n. 2, p. 243-256, 29 jun. 2014.

SANTOS, V. J. R. **Cultura, comida e outras histórias**. 2019. Monografia (Especialização) - Curso de Produção Cultural, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2019.

SILVA, D.G.V. *et al.* Grupos como possibilidade para desenvolver educação em saúde. **Texto & Contexto Enferm**, [S.L.], v. 12, n. 1, p. 97-103, jan.- abr. 2003.

SOLOMON, J. **Living with X**: a body mapping journal in the time of HIV and AIDS a facilitator's guide. Toronto: Creative Commons, 2007.

SOUZA, P. R. de. **Religião e comida: como as práticas alimentares no contexto religioso auxiliam na construção do homem**. 2014. Dissertação (Mestrado em Ciências da Religião) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2014.

SPEES, C. K. *et al.* Health Behaviors and Perceptions of Cancer Survivors Harvesting at an Urban Garden. **American Journal Of Health Behavior**, [S.L.], v. 39, n. 2, p. 257-266, 1 mar. 2015.

SPINOZA, Benedictus de. **Ética**. Belo Horizonte: Autêntica, 2009.

SUSTENTAREA, Núcleo de apoio às atividades de cultura e extensão (org.). **Receitas com PANC**: plantas alimentícias não convencionais. São Paulo. 2021. E-book (31p.).

Disponível em:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScL54n-KqNK9fsO4uyxEIP8Q-jtvupL-xnmiEFguKPadBh6DA/viewform>. Acesso em: 1 set. 2021.

TÂNGARI, J. M. *et al.* Construindo políticas alimentares: o papel das cidades e dos cidadãos. In: ROCHA, M. G.; TÂNGARI, J.M.; XAVIER, F.T. (org.). **Isto Não é (apenas) um Livro de Receitas**: é um jeito de mudar o mundo. 2. ed. Rio de Janeiro: Fundação Heinrich Böll - Brasil, 2019. p. 22-25. Disponível em: https://74ca6b36-53be-4db5-bb07b19c950dec5e.filesusr.com/ugd/349c51_53b108352e37415bbaf5c05f52d93d00.pdf. Acesso em: 15 jul. 2021.

TERRIS, M. Conceptos de la promoción de la salud: dualidades de la teoría de la salud pública. In: **Promoción de la salud: una antología**. Washington, DC: Organización Panamericana de la Salud, p. 339-351, 1996.

VASCONCELOS, F.A.G. A pesquisa qualitativa nos programas de pós-graduação em nutrição no Brasil: análise das dissertações e teses. **Demetra**: Alimentação, Nutrição & Saúde, [S.L.], v. 8, p. 329-348, 11 set. 2013.

VICTORA, C.; KNAUTH, D.; HASSEM, M. N. **Pesquisa qualitativa em saúde**: uma introdução ao tema. Porto Alegre: Tomo Editorial, 2000.

VINCHA, K. R. R. *et al.* Grupos de educação nutricional em dois contextos da América Latina: São Paulo e Bogotá. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, [S.L.], v. 18, n. 50, p. 507-520, 4 jul. 2014.

VINCHA, K. R. R.; SANTOS, A. F.; CERVATO-MANCUSO, A. M. Planejamento de grupos operativos no cuidado de usuários de serviços de saúde: integrando experiências. **Saúde em Debate**, [S.L.], v. 41, n. 114, p. 949-962, set. 2017.

WAKEFIELD, S. *et al.* Growing urban health: community gardening in south-east toronto. **Health Promotion International**, [S.L.], v. 22, n. 2, p. 92-101, 26 fev. 2007.

WALLERSTEIN, N. Prefácio. In: TOLEDO, R. Fe. de *et al* (org.). **Pesquisa Participativa em Saúde**: vertentes e veredas. São Paulo: Instituto de Saúde, 2018. p. 13-28.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Health promotion evaluation**: recommendations to policymakers. Copenhagen: European Working Group on Health Promotion Evaluation, 1998.

WRANGHAM, R. **Catching Fire: How Cooking Made Us Human**. New York: Basic Books. 2009.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Cozinhando Mudanças: Receitas com PANC

“COZINHANDO MUDANÇAS: RECEITAS COM PANC”

Convido você a finalizar a leitura desse trabalho na cozinha: cozinhando mudanças! Com a proposta de trazer para a ação parte do que foi discutido até aqui, este apêndice, cuja capa foi ilustrada pela artista de lettering Melissa Blecha (BLECHA, 2021), traz uma curadoria de cinco receitas com PANC. Parte delas de autoria das Mulheres do GAU e parte do e-book “Receitas com PANC” do Núcleo de Extensão Universitária da USP Sustentarea (SUSTENTAREA, 2021). São receitas deliciosas, que trazem saberes e sabores das seguintes PANC: peixinho-da-horta, banana verde, ora-pró-nobis, capuchinha e feijão-guandu.

E AÍ, BORA COZINHAR?

@letrasdamel

PATÊ DE BIOMASSA DE BANANA VERDE

RECEITA DAS MULHERES DO GAU

INGREDIENTES

- 2 unidades de banana verdes;
- 1 xícara (chá) de água fervente;
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 2 dentes de alho;
- Sal a gosto;
- Ervas a gosto (ex: salsa, manjeriço, cebolinha, etc).

MODO DE PREPARO

1. Lave as bananas, corte as pontinhas e cozinhe na panela de pressão por 10 minutos após pegar fervura;
2. Com cuidado, descasque-as ainda quentíssimas e bata no liquidificador com uma xícara de água fervente até ficar um creme. Se estiver muito difícil de processar, acrescente mais um pouco de água fervente. Reserve;
3. Tempere com azeite, alho, sal e as ervas;
4. Acerte o sal e a pastinha estará pronta.

PEIXINHO DA HORTA FRITO

RECEITA DAS MULHERES DO GAU

INGREDIENTES

- 100g (cerca de 10 folhas médias) de peixinho da horta;
- 02 ovos;
- Temperos a gosto;
- Sal a gosto;
- 250g de fubá ou farinha de trigo;
- 150ml de óleo.

MODO DE PREPARO

1. Ao colher (ou comprar) o peixinho da horta, lavar bem em água corrente cada folha e depois colocar para secar em cima de um pano de prato ou papel toalha;
2. Em uma tigela bata os 02 ovos adicionando os temperos e sal a gosto;
3. Depois empanar todos os peixinhos passando nos ovos batidos com os temperos e depois no fubá ou farinha de trigo;
4. Em uma frigideira com o óleo quente coloca os peixinhos para fritar;
5. Quando estiverem dourados estarão prontos.

Obs: Se preferir ao invés de fritar também pode ser feito assado.

BOLINHO DE ARROZ COM ORA-PRO-NÓBIS

RECEITA SUSTENTAREA (SUSTENTAREA, 2021)

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícaras (chá) de arroz cozido;
- 1 cenoura pequena ralada;
- 15 folhas de ora-pro-nóbis;
- 1 cebola pequena picada em cubos pequenos;
- 3 colheres (sopa) de azeite;
- 3/4 xícara (chá) de água morna;
- Sal e pimenta à gosto;
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de aveia;
- 1 colher (chá) de fermento químico.

MODO DE PREPARO

1. Com exceção da farinha de aveia e do fermento, bata todos os ingredientes no liquidificador;
2. Coloque a mistura em uma tigela e aos poucos adicione a farinha de aveia, até formar uma massa que dê para modelar;
3. Misture o fermento;
4. Modele o bolinho no formato que desejar (pode usar uma colher para auxiliar);
5. Grelhe na frigideira com um pouco de azeite/óleo ou asse em forno pré-aquecido (200°C) por 25 minutos.

PESTO DE CAPUCHINHA

RECEITA SUSTENTAREA (SUSTENTAREA, 2021)

INGREDIENTES

- 1 xícaras (chá) de castanha de caju;
- 3 xícaras (chá) de flores e folhas capuchinha;
- 200 g de espaguete;
- 200 ml de azeite;
- 1/2 limão (suco);
- 50 g queijo parmesão;
- 2 dentes de alho;
- Sal e pimenta do reino à gosto.

MODO DE PREPARO

1. Torre as castanhas de caju na frigideira ou no forno a 180°C por 20 minutos;
2. Lave as folhas e as flores da capuchinha. Separe algumas para finalizar o prato;
3. Cozinhe o espaguete até ficar al dente;
4. Coloque todos os ingredientes no liquidificador, começando pelo azeite e suco de limão;
5. Bata até chegar numa consistência cremosa. Se for necessário, adicione um pouco da água do cozimento do macarrão;
6. Sirva o pesto por cima do espaguete e decore com flores de capuchinha.

SALADA DE FEIJÃO GUANDU COM CAPUCHINHA E RABANETE

RECEITA SUSTENTAREA (SUSTENTAREA, 2021)

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de feijão guandu
- 1 cebola roxa
- ½ pepino japonês
- 3 rabanetes
- ½ colher de café de sal
- ½ folha de alga marinha nori
- 4 ramos de nirá (cebolinha japonesa)
- Flores de capuchinha

INGREDIENTES - MOLHO

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de vinagre de arroz
- 1 colher de café de óleo de gergelim torrado
- ½ unidade de sumo da laranja

MODO DE PREPARO

1. Deixe o feijão de molho de um dia para o outro.
2. Descarte a água do remolho. Transfira os grãos para uma panela comum e cubra com água. Cozinhe até ficar al dente.
3. Rale o pepino e o rabanete no ralo grosso. Transfira para uma tigela e adicione o sal. Incorpore aos legumes e deixe descansando para que fiquem crocantes. Esprema para retirar toda a água e reserve.
4. Corte a cebola em cubos pequenos.
5. Com a ajuda de uma tesoura, corte a alga nori em tirinhas.
6. Corte o nirá fininho.
7. Misture todos os ingredientes da salada e tempere com os ingredientes do molho (azeite, vinagre, óleo de gergelim e sumo da laranja).
8. Decore com as flores da capuchinha.

SALADA DE FEIJÃO GUANDU COM CAPUCHINHA E RABANETE

RECEITA SUSTENTAREA (SUSTENTAREA, 2021)

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de feijão guandu;
- 1 cebola roxa;
- ½ pepino japonês;
- 3 rabanetes;
- ½ colher de café de sal;
- ½ folha de alga marinha nori;
- 4 ramos de nirá (cebolinha japonesa);
- Flores de capuchinha;

INGREDIENTES - MOLHO

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 1 colher de vinagre de arroz;
- 1 colher de café de óleo de gergelim torrado;
- ½ unidade de sumo da laranja.

MODO DE PREPARO

1. Deixe o feijão de molho de um dia para o outro;
2. Descarte a água do remolho. Transfira os grãos para uma panela comum e cubra com água. Cozinhe até ficar al dente;
3. Rale o pepino e o rabanete no ralo grosso. Transfira para uma tigela e adicione o sal. Incorpore aos legumes e deixe descansando para que fiquem crocantes. Esprema para retirar toda a água e reserve;
4. Corte a cebola em cubos pequenos;
5. Com a ajuda de uma tesoura, corte a alga nori em tirinhas;
6. Corte o nirá fininho;
7. Misture todos os ingredientes da salada e tempere com os ingredientes do molho (azeite, vinagre, óleo de gergelim e sumo da laranja);
8. Decore com as flores da capuchinha.

APÊNDICE B – Roteiro do Mapeamento Corporal

Título do Projeto: “COZINHANDO MUDANÇAS: os significados do ato de cozinhar para mulheres de um Grupo de Agricultura Urbana da Zona Leste da cidade de São Paulo”

Encontro 1: O caminho até o Grupo de Agricultura Urbana (GAU)

Introdução ao mapeamento corporal (5 minutos)	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentar como o mapeamento corporal se relaciona com os objetivos do projeto; • Superar qualquer receio relacionado com o ato de desenhar; • Apresentar os materiais artísticos e demonstrar como cada um pode ser usado.
Instruções	<ol style="list-style-type: none"> 1. Antes de iniciar as atividades, reserve alguns minutos para lembrar ao/à participante o que é o mapeamento corporal e como ele será usado neste estudo; 2. Percorra a sala com o/a participante, mostrando os materiais que estão disponíveis e como usá-los (se for o caso); 3. Pergunte ao/à participante se ele/a tem alguma dúvida antes de iniciar o processo.
Possível roteiro ou perguntas para orientar o exercício	<p>Como parte deste projeto de pesquisa, vamos usar o corpo como ponto de partida para explorar <i>qual o significado do ato de cozinhar para as mulheres do Grupo de Agricultura Urbana (GAU) e que relações vocês estabelecem entre o ato de cozinhar e as demais atividades do Grupo. Vamos tentar capturar suas experiências com o grupo e ato de cozinhar, de forma visual.</i></p> <p>Juntos, vamos desenhar seu corpo e o mundo em que você vive. Para isso, usaremos vários materiais, como recortes de revistas, fotos da Internet etc. Você não precisa ter medo de fazer esse trabalho “artístico”. Estou aqui para ajudá-lo/a. O mais importante é que você se concentre e aproveite o processo. Você tem alguma pergunta?</p>
Lembretes ou considerações especiais	<ul style="list-style-type: none"> • Certifique-se de que os formulários de consentimento foram assinados antes do início; • Lembre ao/à participante que a sessão será gravada e que os mapas corporais podem ser exibidos em público ou reproduzidos de várias formas; • Mantenha um controle sobre o nível geral de saúde e energia do/a participante; • Lembre-se de que o/a participante tem o direito de se recusar a fazer a atividade de mapeamento corporal. Neste caso, você pode querer ter uma sessão de entrevista mais longa ou pensar em atividades modificadas para o/a participante fazer.

Exercício 1: Traçar o corpo (20 minutos)	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Traçar um esboço do corpo do/a participante em uma postura que caracterize quem ele/a é, o trabalho que ele/la faz, ou como ele/la se sente em relação às ações que desenvolve no GAU.

Instruções	<p>1. Peça ao/à participante para tirar seus sapatos e qualquer roupa extra, se você achar que irá interferir no desenho do esboço (por exemplo, casaco/jaqueta volumosos, calçados molhados etc.);</p> <p>2. Peça ao/à participante que pense em uma postura que represente quem ele/a é, o <i>trabalho que ele/la faz, ou como ele/a se sente em relação às ações que desenvolve no GAU</i> (por exemplo, postura de cozinhando, postura de comendo, postura colhendo etc.);</p> <p>3. Peça ao/à participante que se deite na folha de papel nessa postura, enquanto traça o esboço do corpo com um lápis ou giz cinza;</p> <p>4. Durante o processo, faça perguntas ao/à participante para manter o fluxo da entrevista (veja exemplos de perguntas a serem feitas abaixo);</p> <p>5. Depois de ajudar o/a participante a se levantar, peça-lhe que escolha uma cor que melhor representa quem ele/a é para o esboço do corpo;</p> <p>6. Finalmente, peça ao/à participante que escolha uma cor de tinta para representar suas mãos. O/A participante pode optar por imprimir as mãos diretamente no mapa corporal usando luvas e tinta fresca, ou pode querer apenas contornar suas mãos.</p>
Possível roteiro ou perguntas para orientar o exercício	<p>O primeiro passo na criação do mapeamento corporal é traçar a forma do seu corpo nesta folha de papel. Remova os seus calçados ou qualquer roupa/acessórios excessivos que você esteja usando (por exemplo, casaco volumoso, chapéu, bolsa etc.).</p> <p>Gostaria que você pensasse em uma posição ou postura que melhor representa quem você é, o trabalho que você faz ou o que você sente <i>sobre as ações que realiza no GAU</i>. Qual a posição do corpo que melhor representa você? (postura de cozinhando, comendo, colhendo etc.).</p> <p>Ao traçar o corpo, pergunte o seguinte:</p> <p><i>Como você se descreveria como pessoa antes de entrar no GAU?</i> <i>Você é diferente agora? Como?</i> <i>Qual foi a maior mudança?</i> <i>Como você se descreve agora?</i> <i>Qual era sua relação com o ato de cozinhar antes do GAU? E agora?</i></p>
Lembretes ou considerações especiais	<ul style="list-style-type: none"> • Os/As participantes podem ter dificuldade em pensar em uma posição que os/as caracteriza e, se for esse o caso, pode ser útil anotar algumas ideias no papel ou fazer uma discussão antes de entrar na posição; • Algumas posições podem ser difíceis de desenhar, especialmente se o/a participante decidir deitar-se de lado, o que significa que apenas um braço e apenas uma perna aparecerão no traçado. Neste caso, dedique um tempo a mais para pensar onde o braço/perna apareceria no interior do corpo e ajude o/a participante a desenhar essas partes que faltam; • Traçar áreas específicas do corpo do/a participante pode deixar você e o/a participante desconfortáveis. Uma maneira de evitar isso é fazer o traçado a alguns centímetros para que você não tenha que entrar em contato direto com o corpo. Outra opção é ignorar as áreas que o fazem se sentir desconfortável e desenhá-las depois que o/a participante se levantou.

Exercício 2: Trajetória até o GAU

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar representações das origens do/a participante, identidade, lugar de origem e onde está agora; • Mapear a trajetória que ele/a fez e seus motivos para chegar até o GAU.
Instruções	<p>1. Peça ao/à participante que pense e desenhe no mapa corporal símbolos que representam seu local de origem ou quem eles/as costumavam ser;</p> <p>2. Peça ao/à participante que pense e desenhe no mapa corporal símbolos que</p>

	<p>representam o lugar em que ele/a está agora e como é sua vida como parte do GAU;</p> <p>3. Peça ao/à participante que desenhe imagens ou símbolos sobre suas atividades no GAU;</p> <p>4. Incentive o/a participante a fazer conexões entre os dois lugares (por exemplo, estradas, setas etc.) e símbolos das coisas dentro desta trajetória (por exemplo, o modo de transporte que usaram para chegar aqui, outras atividades que exercia antes de chegar aqui, quais hábitos tinham, como cozinhavam lá, as pessoas que vieram com eles etc.).</p>
Possível roteiro ou perguntas para orientar o exercício	<p>Agora, vamos resumir as principais experiências dentro do GAU. Através deste exercício queremos entender de onde você vem, como você chegou aqui e como você vive atualmente;</p> <p>Que símbolos vêm à mente quando você pensa sobre a sua origem? Esses símbolos ou imagens representam pessoas da sua história? Sua cultura (por exemplo, alimentos ou bebidas tradicionais, como era cozinhar, um esporte ou atividade)?</p> <p>Agora, eu quero que você pense sobre sua vinda para o GAU. Quais símbolos ou imagens representam esta trajetória? (Por exemplo, outros lugares que trabalhou antes de chegar, outras pessoas, lugares, meios de transporte);</p> <p>O que vem à mente quando você pensa sobre o GAU e as experiências que você vive sendo parte do grupo? Como você se sentiu quando chegou pela primeira vez no Viveiro?</p> <p>Por favor, descreva como são suas atividades no GAU. Como é a sua vida trabalhando aqui?</p>
Lembretes ou considerações especiais	<ul style="list-style-type: none"> • Encoraje o/a participante a falar e descrever a sua trajetória. Como eles/as se sentiram quando chegaram pela primeira vez? Ficaram com medo? Com quem fizeram contato? Baseado no que você sabe a partir da entrevista, você pode querer usar essa oportunidade para esclarecer alguns detalhes sobre o porquê da vinda.

Lição de casa 1 (5 minutos)

Lembre-se de dar ao/à participante uma folha de lição de casa que contenha espaço para que escreva ideias e se prepare para o próximo encontro.

Para nossa próxima reunião, prepare o seguinte:

- 1.1. Desenhe um símbolo que representa suas ações no GAU (por exemplo, um objeto, uma pessoa, a imagem de um lugar);
- 1.2. Pense onde este símbolo deve ser colocado no corpo (por exemplo, no topo da cabeça, no peito, na perna);
- 1.3. Você será perguntado sobre o significado do símbolo e sua localização no corpo;
- 2.1. Crie um slogan pessoal (por exemplo, uma declaração, um ditado, um poema, uma música, uma oração, algo que você diz para si mesmo) que descreve sua filosofia de vida ou seu pensamento atual sobre sua vida;
- 2.2. Pense em um lugar para colocar o slogan na folha.

Encontro 2: As atividades do GAU e os significados do ato de cozinhar

Exercício 1: Símbolo e slogan pessoal (10 minutos)

Objetivos	• Representar a atuação no GAU dos/as participantes usando um símbolo que
-----------	---

	seja significativo para cada um; • Entender o que motiva ou a perspectiva que os/as participantes têm sobre o trabalho no GAU através do uso de um slogan.
Instruções	1. Peça ao/à participante que mostre seu símbolo e slogan e explique seu significado; 2. Se o/a participante desejar cortar e colar seu símbolo e slogan diretamente no mapa corporal, ajude-o e certifique-se de perguntar sobre o significado dos lugares em que os colocam; 3. Se eles forem esboços, peça ao/à participante que reproduza uma versão maior no mapa corporal ou sugira que seja digitado e impresso em fonte maior, através de um computador.
Possível roteiro ou perguntas para orientar o exercício	Qual símbolo e slogan pessoal você escolheu para descrever suas atividades aqui no GAU? Quem é você como pessoa? Qual é a sua filosofia de vida? O que o/a mantém motivado/a? Você pode explicar o significado do seu símbolo e slogan? Onde, no mapa corporal, você gostaria de colocar esses símbolos e por quê?
Lembretes ou considerações especiais	• Se os/as participantes solicitarem que você reproduza seu slogan em fonte maior, certifique-se de anotar onde eles/as gostariam que o slogan aparecesse no mapa corporal. • Também é comum que aos/as participantes tenham um símbolo em mente e você pode sugerir encontrá-lo na Internet e adicioná-lo ao mapa corporal em um momento posterior. Se este for o caso, lembre-se mais uma vez de anotar onde eles/as gostariam que o símbolo/ imagem se localizasse.

Exercício 2: As atividades no GAU e o ATO de cozinhar (35 minutos)

Objetivos	• Representar visualmente o ambiente e/ou as relações de trabalho do/a participante; • Representar como o ato de cozinhar se relaciona com suas atividades e com o seu corpo (observação: os significados podem ser físicos, mentais, emocionais etc.).
Instruções	1. Peça ao/à participante que pense sobre as questões que ele/ela gostaria de ver representados ao redor do corpo (por exemplo, condições físicas de trabalho, relações com o espaço, relação com as outras mulheres do GAU, com as pessoas que vão até lá ou para quem prestam serviços etc.); 2. Depois disso, escolha algumas (ou todas) as questões que foram levantadas e peça ao/à participante que desenhe ou use símbolos para ilustrar tais experiências; 3. Em seguida, peça ao/à participante que visualize o mapa corporal da cabeça aos pés e identifique marcas específicas em seu corpo que se relacionem com o ato de cozinhar. Estas podem ser cicatrizes, lesões passadas ou áreas de emoção ou estresse. Peça ao/à participante que pense em “marcas” de uma maneira ampla (ou seja, podem ser marcas sob ou sobre a pele, por exemplo, áreas no corpo onde experimentou emoções (boas e ruins), bem-estar, desafios, experiências, questões de alimentação, de hábitos de vida); 4. Peça ao/à participante que discorra mais a respeito dessas marcas, fazendo perguntas como: Como ocorreu? O que essa marca representa?; 5. Enquanto você e o/a participante estiverem desenhando alguns desses símbolos, lembre-se de perguntar ao/à participante como esse ato (de cozinhar) se relaciona com sua vida. Você pode querer considerar coisas já mencionadas na entrevista.

Possível roteiro ou perguntas para orientar o exercício	<p>Neste exercício, eu gostaria que você pensasse em como representar seu trabalho, as atividades que exerce aqui, como o ato de cozinhar se relaciona com elas e seu relacionamento com colegas de trabalho e como essas coisas afetam seu corpo e seu bem-estar.</p> <p>Que tipo de figuras, símbolos ou imagens representam sua vida como trabalhador/a do GAU?</p> <p>Como você quer representar os trabalhos que você faz? O que você faz/fazia?</p> <p>Como é o seu espaço físico de trabalho?</p> <p>Como você quer representar o tipo de relacionamento que você tem com seus colegas de trabalho?</p> <p>Se você olhar o seu mapa corporal da cabeça aos pés, você pode identificar marcas específicas em seu corpo relacionadas aos significados do ato de cozinhar antes e depois de entrar no GAU? (por exemplo, áreas no corpo onde experimentou emoções (boas e ruins), bem-estar, desafios, experiências, questões de alimentação, de hábitos de vida etc.). Como ocorreram essas marcas em seu corpo? O que aconteceu?</p> <p>No seu dia a dia, como o ato de cozinhar reverbera na sua vida?</p>
Lembretes ou considerações especiais	<ul style="list-style-type: none"> • Os/As participantes podem querer mostrar todas ou nenhuma das suas marcas – respeite isso e tente apoiar o processo dando apoio à descrição das marcas que estão dispostos a relatar; • Desenhar essas marcas trazer recordações de experiências traumáticas; por isso, é importante avaliar como os/as participantes se sentem, oferecer-lhes um intervalo, ou se necessário, referir-lhes à atenção especializada.

Exercício 3: Autorretrato (10 minutos)	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Fazer com que os/as participantes olhem ou pensem com cuidado em relação a como eles/as se percebem no mundo; • Aqueles/as que optaram por mostrar suas costas (debruçados no papel) não realizarão esse exercício.
Instruções	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peça ao/à participante que pense sobre quem é e o que seu rosto lhe diz; 2. Em seguida, peça ao/à participante que pense sobre como ele aparece para o mundo; 3. Então, peça ao/à participante que use essas ideias para desenhar o rosto ou usar símbolos e imagens de clip-art para representar determinadas características.
Possível roteiro ou perguntas para orientar o exercício	<p>Todos nós temos as mesmas características, mais ou menos, iguais em nossos rostos (por exemplo, olhos, nariz e boca), mas todos nós somos diferentes e nossos rostos significam coisas diferentes para pessoas diferentes;</p> <p>Como você gostaria de representar seu rosto? Como ele é? Ou de uma forma mais simbólica?</p>
Lembretes ou considerações especiais	<ul style="list-style-type: none"> • Alguns/mas participantes podem adotar uma abordagem mais literal para desenhar/representar seus rostos. Por exemplo, eles/as podem apenas mostrar as características básicas de um rosto (por exemplo, olhos, nariz, boca) sem se envolver em uma reflexão crítica sobre como eles/as se percebem no mundo. É importante não induzir esse tipo de reflexão porque os/as participantes podem não estar prontos para falar sobre isso. Em vez disso, ajude sempre que possível, a desenhar as características que eles/as se sentem à vontade de representar; • As habilidades artísticas variáveis podem influenciar a representação do

	<p>autorretrato;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para aqueles/as participantes que têm dificuldade em desenhar características faciais, sugira a utilização de recortes de revistas ou ajude-os/as, se possível.
--	--

<p>Lição de casa 2 (5 minutos)</p> <p>Lembre-se de dar ao/à participante uma folha de lição de casa que contenha espaço para que escreva ideias e se prepare para o próximo encontro.</p>
<p>Para a nossa próxima reunião, prepare o seguinte:</p> <p>1.1. Uma mensagem para o público em geral sobre sua condição atual (por exemplo, suas experiências/atividades no GAU, as atividades que você desenvolve aqui).</p>

Encontro 3: Resiliência e mecanismos de enfrentamento

Exercício 1: Mensagem aos outros (5 minutos)	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Registrar a mensagem que o/a participante gostaria de passar ao público sobre sua experiência.
Instruções	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peça ao/à participante que leia sua mensagem e explique seu significado; 2. Se o/a participante não completou a atividade de lição de casa, dê-lhe algum tempo sozinho para pensar sobre a mensagem; 3. Ajude o/a participante a tornar a mensagem concisa, se necessário; 4. Se o/a participante deseja cortar e colar sua mensagem diretamente no mapa corporal, ajude-o/a e pergunte sobre o significado do lugar onde a colocou; 5. Se possível e com a aprovação do/a participante, reproduza uma versão maior da mensagem para que possa ser facilmente lida por outros/as.
Possível roteiro ou perguntas para orientar o exercício	<p>Levando em conta tudo o que fizemos nestes três encontros sobre sua trajetória até o GAU e suas experiências como parte do grupo, gostaríamos que você pensasse sobre como sua experiência se relaciona com o ato de cozinhar. Qual mensagem você gostaria de dar ao público sobre sua experiência aqui? Por que é importante para o público saber disso? Onde, no mapa corporal, você deseja colocar sua mensagem?</p>
Lembretes ou considerações especiais	<ul style="list-style-type: none"> • Se você reproduzir sua mensagem em fonte maior, certifique-se de anotar onde eles/as gostariam que ela aparecesse no mapa corporal.

Exercício 2: Escaneamento do corpo (15 minutos)	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Representar a influência das atividades que realiza no GAU no significado do ato de cozinhar em sua vida; • Localizar e visualizar o lugar de força e poder pessoal do/a participante.
Instruções	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pergunte e ajude o/a participante a identificar experiências-chave que ele/a viveu no GAU que se relacionam com o significado do ato de cozinhar em sua vida; 2. Selecione experiências-chave para representar e peça ao/à participante que

	<p>pense em símbolos ou imagens para mostrar essas experiências;</p> <p>3. Peça ao/à participante que pense em onde, em seu corpo ou em seu meio, ele/a encontra motivação para seguir lidando com os alimentos in natura e o ato de cozinhar, em uma sociedade onde o consumo de alimentos industrializados e o não cozinhar são tão comuns;</p> <p>4. Ajude o/a participante a estabelecer uma conexão entre essa área de força ou poder e seu slogan/símbolo pessoal (caso seja relevante).</p>
Possível roteiro ou perguntas para orientar o exercício	<p>Neste exercício, queremos explorar a influência das atividades que realiza no GAU no significado do ato de cozinhar em sua vida;</p> <p>Você já enfrentou desafios em relação ao ato de cozinhar? Que tipo de dificuldades/desafios eram estes? (por exemplo, falta de habilidade, tempo, vontade);</p> <p>Agora eu gostaria que você refletisse sobre sua força e coragem ao enfrentar estes desafios.</p> <p>De onde vem sua força? Onde você encontra coragem para seguir em frente em um momento em que é mais comum não cozinhar e comer alimentos industrializados?</p> <p>Explore o seu mapa corporal e concentre-se em encontrar de onde essa força pessoal vem. Ela vem de seus braços? Sua mente? Está relacionada ao seu slogan pessoal?</p>
Lembretes ou considerações especiais	<ul style="list-style-type: none"> • Se os/as participantes não conseguem pensar em experiências para representar, podem descrever os desafios enfrentados pelas pessoas no geral. Neste caso, é importante deixar claro o significado de tais símbolos.

Exercício 3: Estruturas de apoio (20 minutos)

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar pessoas, instituições, agências ou outros meios essenciais (ou seja, estruturas de apoio) que dão apoio ao/à participante em suas lutas diárias.
Instruções	<p>1. Peça ao/à participante que identifique pessoas ou coisas que o/a apoiam e depois peça para ele/a escolher uma cor ou símbolo para representá-las;</p> <p>2. Em seguida, peça ao/à participante que explique como essas pessoas/organizações demonstram apoio. O que eles fazem para apoiá-los/las? O que significa se sentir apoiado?;</p> <p>3. Se o/a participante escolher indivíduos específicos, deve abster-se de usar seus nomes reais no mapa corporal; peça-lhe que escolha um símbolo ou um apelido para representá-los.</p>
Possível roteiro ou perguntas para orientar o exercício	<p>Neste exercício, eu gostaria que você identificasse pessoas, grupos ou organizações importantes na sua experiência aqui no GAU, que o/a apoiam ou o/a ajudam a lidar com alguns dos desafios que você enfrenta no seu trabalho.</p> <p>Quem te dá apoio? Pode ser uma organização, uma pessoa, sua espiritualidade.</p> <p>Como essas pessoas mostram seu apoio? O que esse apoio significa para você?</p>
Lembretes ou considerações especiais	<ul style="list-style-type: none"> • Os/as participantes nomearão pessoas ou organizações específicas e irão querer transmitir essas informações no mapa corporal. É importante lembrar ao/à participante o risco de exposição e recomendar alternativas ao uso de identificadores reais. Incentive o uso de apelidos, cores ou símbolos em vez de nomes reais; • Alguns/mas participantes podem não saber como representar “apoio” e você pode sugerir o uso de impressões de mãos como símbolo geral de apoio. Se os/as participantes optarem por usar impressões da mão, eles/as podem querer

	usar cores diferentes para diferentes tipos de apoio ou colocá-las em diferentes áreas do mapa corporal para mostrar os diferentes tipos de apoio que recebem.
--	--

Exercício 4: Desenhando o futuro (10 minutos)	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Explorar o que os/as participantes estão fazendo para alcançar seus objetivos e o que eles/as estão buscando em relação à sua atuação no GAU.
Instruções	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peça ao/à participante para pensar sobre um símbolo ou imagem que demonstre para onde ele/a está se encaminhando ou o que o futuro reserva para ele/a; 2. Peça-lhe que desenhe esse símbolo em um lugar no mapa corporal que represente a concretização de tal objetivo ou o que eles/as estão buscando; 3. Peça ao/à participante que escolha uma cor para representar a conquista desse objetivo.
Possível roteiro ou perguntas para orientar o exercício	<p>Finalmente, gostaria que você pensasse sobre o seu futuro. O que você acha que acontecerá? Onde você acha que estará? Como você imagina seu futuro? Qual é a sua visão, o seu objetivo ou o seu sonho?</p> <p>Para o que você está trabalhando/cozinhando? Pode ser algo material, físico, emocional ou espiritual.</p>
Lembretes ou considerações especiais	<ul style="list-style-type: none"> • Os/As participantes podem achar difícil nomear ou desenhar o que estão buscando. Talvez nunca tenham pensado criticamente sobre o futuro. Lembre-os/as de que aquilo pelo qual estão lutando pode ser um “objetivo”, uma “visão” ou um “sonho” (pode ser material, físico, espiritual e emocional); • Os/As participantes podem achar difícil desenhar ou expressar uma emoção. Se for o caso, incentive-os/as a usar cor ou formas que os lembrem a emoção (ou seja, use símbolos, em vez de retratos realistas da emoção, objetivo etc.).

Exercício 5: Narrativa do/a participante (10 minutos)	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Registrar a experiência do/a participante da maneira como eles/as gostariam que ela fosse informada aos outros.
Instruções	<ol style="list-style-type: none"> 1. Incentive o/a participante a dar um passo para trás e olhar para o seu mapa corporal inteiro; 2. Em seguida, peça ao/à participante que lhe conte sua história usando o mapa corporal como um guia. Certifique-se de dizer-lhe que o objetivo deste exercício é se expressar sobre a maneira como eles/as gostariam que os outros vissem sua história de vida.
Possível roteiro ou perguntas para orientar o exercício	<p>Agora, eu gostaria que você olhasse para o mapa corporal por alguns minutos e pensasse sobre o que ele mostra.</p> <p>Em poucas palavras, me conte sua experiência aqui no GAU e os significados do ato de cozinhar), através do seu mapa corporal e como você gostaria de ser lembrado pelos outros.</p>
Lembretes ou considerações especiais	<ul style="list-style-type: none"> • Alguns/mas participantes podem demorar muito para fazer isso, porque devem lembrar o significado dos símbolos que criaram durante o primeiro e o segundo encontro. Para se certificar de que elementos não sejam omitidos,

	ajude os/as participantes, apontando para os elementos essenciais que ele/a deve mencionar, enquanto narram sua história.
--	---

Exercício final: Decoração/finalização (somente se houver tempo)	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Dar uma oportunidade para o/a participante analisar brevemente seu trabalho e identificar lacunas/elementos que faltam; • Dar retoques finais no mapa corporal.
Instruções	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peça ao/à participante para adicionar detalhes importantes ao mapa corporal e explicar por que os adicionou; 2. Em seguida, peça ao/a participante para desenhar imagens ou conexões (por exemplo, linhas, setas) para refinar a narrativa que acredita que o mapa corporal deva revelar; 3. Esclareça qualquer confusão em sua narrativa.
Possível roteiro ou perguntas para orientar o exercício	<p>O mapa corporal está quase pronto. Esta é a sua última oportunidade de adicionar quaisquer símbolos ou conexões que você considere importante incluir na sua história como Mulher do GAU e os significados do ato de cozinhar;</p> <p>Falta alguma coisa? Existe alguma coisa que você gostaria que eu adicionasse ou mudasse para você?</p>
Lembretes ou considerações especiais	<ul style="list-style-type: none"> • É muito provável que você não tenha tempo suficiente para fazer este passo com os/as participantes. Se você puder, aproveite esta oportunidade para perguntar aos/às participantes se eles/as gostariam que você adicionasse ou alterasse símbolos, cores etc. <p>Escreva suas instruções, para fazer isso em uma data posterior.</p>

APÊNDICE C – TCLE

Universidade de São Paulo
Faculdade de Saúde Pública
Av. Dr. Arnaldo, 715 – CEP 01246-904 – São Paulo – Brasil

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do Projeto: “COZINHANDO MUDANÇAS: os significados do ato de cozinhar para mulheres de um Grupo de Agricultura Urbana da Zona Leste da cidade de São Paulo”

Eu, Gabriela Rigote, regularmente matriculada no curso de Mestrado, no programa Saúde Pública da Faculdade de Saúde Pública-USP, sob a supervisão do professor Dr. Marco Akerman, estou desenvolvendo uma pesquisa intitulada “COZINHANDO MUDANÇAS: os significados do ato de cozinhar para mulheres de um Grupo de Agricultura Urbana da Zona Leste da cidade de São Paulo”. Este estudo tem como objetivo compreender quais os significados do ato de cozinhar para mulheres de um Grupo de Agricultura Urbana, situado na Zona Leste da cidade de São Paulo. Os dados serão coletados por meio de entrevistas semiestruturadas, realizadas por meio de mapas corporais narrados, que consistem em desenhos da imagem do corpo em tamanho real, e podem ser construídas por meio de técnicas artesanais.

Assim, você está sendo convidado (a) como voluntário a participar desta pesquisa, não havendo remuneração para tal.

Sua participação se dará através de 3 encontros semanais, com 1 hora de duração cada um, no qual será realizada a entrevista semiestruturada, por meio da produção de mapas corporais narrados. As entrevistas terão seus áudios gravados somente para a transcrição das informações e somente com a sua autorização.

A pesquisa permite a reflexão sobre o ato de cozinhar e quais significados ele pode vir a ter. Os procedimentos adotados nesta pesquisa obedecem aos Critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução no. 466/12. Toda a pesquisa com seres humanos envolve riscos, mas na presente o risco é mínimo: não há riscos à integridade física e a participação na pesquisa não traz implicações legais. Há, no entanto, a possibilidade de desconfortos relacionados a aspectos psicológicos que a produção do mapa estimula, já que durante seu desenvolvimento a participante é convidada a resgatar momentos que marcaram sua trajetória, o que pode desencadear diferentes reflexões, as quais podem deixar o participante emocionado ou e/triste. Caso essa situação ocorra o pesquisador estará prontamente disponível para resolver da melhor forma possível, encaminhando, caso necessário, para profissionais capacitados ou aplicando orientações, sempre que for necessário.

Como benefícios, o entrevistado terá a oportunidade de refletir sobre sua trajetória e os significados do ato de cozinhar em sua vida, e também expressar de maneira artística e livre sua visão acerca do objeto desta pesquisa, com segurança e mantendo o anonimato. A pesquisa também trará benefícios a ciência, permitindo maior conhecimento sobre o ato de cozinhar, com informações que podem ser usados em benefício da saúde pública, colaborando para a promoção de uma alimentação mais saudável para a população brasileira.

Os resultados obtidos nesta pesquisa poderão ser divulgados em seminários, congressos, e similares, sendo os dados, dados/informações obtidos por meio da sua participação confidenciais e sigilosos, não possibilitando sua identificação.

Direito do entrevistado e participante:

1. Receber resposta a qualquer pergunta e esclarecimento sobre os procedimentos, riscos, benefícios e outros relacionados à pesquisa;
2. Retirar o consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo, livre de prejuízo ou penalização;
3. Não ser identificado e ser mantido o caráter confidencial das informações relacionadas à privacidade.
4. Receber uma via deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido;
5. Procurar esclarecimentos com o Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, no telefone 11 3061-7779 ou Av. Dr. Arnaldo, 715 – Cerqueira César, São Paulo - SP, em caso de dúvidas ou notificação de acontecimentos não previstos.

Além disso você poderá consultar o pesquisador responsável Gabriela Rigote pelo e-mail, regularmente matriculada no curso de Mestrado, no programa Saúde Pública da Faculdade de Saúde Pública da USP. Endereço: Av. Dr. Arnaldo, 715. Cep: 01246-904 - São Paulo SP (Metrô Clínicas). Tel.: +55.11. 3061-7766.

DECLARAÇÃO DO PARTICIPANTE

Eu, _____, portador (a) do documento de identidade _____ nascido em _____, residente _____, à cidade de _____ na cidade de _____ declaro que fui informado (a) dos objetivos da presente pesquisa, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar a decisão de participar se assim o desejar. Recebi o termo de consentimento e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas. Declaro também ter sido informado que as entrevistas terão seus áudios gravados somente para a transcrição das informações e somente com a minha autorização.

Assinale a seguir conforme sua autorização: ☐ Autorizo gravação ☐ Não autorizo gravação

São Paulo, ____ de _____ de 2020

Assinatura do Participante

Pesquisador Responsável

CURRÍCULO LATTES

Gabriela Rigote

Endereço para acessar este CV: <http://lattes.cnpq.br/1682779505433228>

ID Lattes: **1682779505433228**

Última atualização do currículo em 01/11/2021

Possui graduação em Nutrição (2016) pela Faculdade de Saúde Pública (FSP) da Universidade de São Paulo (USP) e pós graduação em Nutrição em Saúde Pública através do Programa de Aprimoramento Profissional (PAP) da Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo, realizada na FSP/USP. Atualmente é mestranda no Programa de Pós Graduação em Saúde Pública da Faculdade de Saúde Pública/USP e Mentora do Sustentarea, projeto de extensão universitária da USP com foco em alimentação sustentável. **(Texto informado pelo autor)**

Identificação

Nome	Gabriela Rigote
Nome em citações bibliográficas	RIGOTE, G.; RIGOTE, GABRIELA
Lattes iD	http://lattes.cnpq.br/1682779505433228

Endereço

Endereço Profissional	Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública. Faculdade de Saúde Pública Pacaembu 01246904 - São Paulo, SP - Brasil Telefone: (11) 30618100 URL da Homepage: www.fsp.usp.br
------------------------------	---

Formação acadêmica/titulação

2019	Mestrado em andamento em Saúde Pública (Conceito CAPES 6). Universidade de São Paulo, USP, Brasil. Orientador: Marco Akerman. Bolsista do(a): Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico, CNPq, Brasil.
2017 - 2018	Especialização em Aprimoramento Profissional em Nutrição em Saúde Pública. (Carga Horária: 1800h). Universidade de São Paulo, USP, Brasil. Título: Promovendo Saúde na Escola: Uma experiência institucional. Orientador: Samantha Caesar de Andrade. Bolsista do(a): Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo, SES/SP, Brasil.
2012 - 2016	Graduação em Nutrição. Universidade de São Paulo, USP, Brasil. Título: O projeto de extensão "Jornada Universitária da Saúde" e as competências do nutricionista.. Orientador: Helena Akemi Wada Watanabe.
2000 - 2011	Ensino Médio (2º grau). Colégio Civitatis, CIVI, Brasil.

Formação Complementar

2020 - 2020	Integrando a agenda 2030 aos ODS. (Carga horária: 12h). Programas das Nações Unidas para o Desenvolvimento no Brasil, PNUD BRASIL, Brasil.
2016 - 2016	Educação Alimentar e Nutricional: uma estratégia para a promoção do Direito. (Carga horária: 30h). IDEIAS NA MESA, IDEIAS NA MESA, Brasil.
2016 - 2016	Qualificando a oferta de alimentação adequada e saudável no âmbito de entid. (Carga horária: 30h). IDEIAS NA MESA, IDEIAS NA MESA, Brasil.
2016 - 2016	Curso básico sobre câncer. (Carga horária: 8h). União Internacional contra o Câncer, UICC, Brasil.

Marco Akerman

Endereço para acessar este CV: <http://lattes.cnpq.br/9206528078547920>

ID Lattes: **9206528078547920**

Última atualização do currículo em 01/11/2021

marco.akerman@gmail.com. PERFIL PRINCIPAL: Professor Titular - Departamento de Política, Gestão e Saúde / Faculdade de Saúde Pública-USP, desde 2014. Médico; Especialista em Saúde Pública e Medicina Social pela Universidade Federal de Minas Gerais; Especialista em Gestão Hospitalar para o Setor Público - Fundação Getúlio Vargas; Mestrado em Planejamento e Financiamento do Setor de Saúde e PhD em Epidemiologia e Saúde Pública - Universidade de Londres; Especialista em Ativação de Mudanças na Graduação de Profissionais de Saúde - FIOCRUZ; Livre-Docente - FSP/USP; Diretor do CEPEDOC Cidades Saudáveis; Coordenador Estadual do PMAQ, 1º, 2º e 3º ciclos. EXPERIÊNCIA ACADÊMICA ANTERIOR: Vice Chefe (2014-2015) e Chefe (2016-2017) do Departamento de Política, Gestão e Saúde da FSP/USP; Prof. Temp. UNIFESP BX Sant. (2012-2013); Professor Titular de Saúde Coletiva (1996-2014), Vice-Diretor (2010-2013), Chefe do departamento de Saúde da Coletividade (2006-2007) e Presidente da Comissão de Pós-Graduação (1999-2006) da FMABC; Pesquisador Associado da London School of Hygiene and Tropical Medicine (1993-1994); Professor Visitante da Universidade Estadual do Ceará (1994-1995); Bolsista Recém-Doutor do CNPq no CEDEC (1994-1997); Preceptor em Saúde Coletiva da Residência de Medicina Geral e Comunitária da FHEMIG (1985-1986); Professor Auxiliar de Administração Hospitalar da Faculdade Newton de Paiva Ferreira / BH (1987-1988); Professor Visitante da Faculdade de Medicina do Triângulo Mineiro / Uberaba (1987-1988); Bolsista de Iniciação Científica do CNPq (1983-1984). EXPERIÊNCIA COMO GESTOR: Diretor-Adjunto dos Centros Regionais de Saúde de Teófilo Otoni e Sete Lagoas (1984-1986); Superintendente Geral de Saúde da SESMG (1986); Supervisor Técnico da SESSMG (1987-1988); Coordenador de Saúde da CASSISP / BB (1997-2000); Secretário-Adjunto de Saúde da Cidade de São Paulo (2003-2004). EXPERIÊNCIA COMO DIRIGENTE DE ENTIDADES CIENTÍFICAS: Vice-Presidente da Associação Mineira de Saúde Mental (1981-1982); Presidente da Associação Paulista de Saúde Pública (2006-2007); Vice-Presidente Regional para América Latina da União Internacional de Promoção e Educação na Saúde (mandato 2010-2016); Coordenador do GT de Promoção da Saúde e Desenvolvimento Sustentável da ABRASCO (2011-2016). EXPERIÊNCIA INTERNACIONAL: Consultor do Projeto FortSalud na Bolívia, financiado pela Cooperação Holandesa (1994-1995); Consultor do Programa de Apoio a Projetos de Municípios Saudáveis na América Latina financiados pela Fundação Kellog (2001-2003); Consultor Regional da Organização Pan-Americana da Saúde em "Saúde e Desenvolvimento Local" e Ponto Focal Regional em Determinantes Sociais da Saúde (2006-2009); Membro do ?Advisory Committee? da 9ª WHO Global Conference on Health Promotion realizada em Xangai, novembro de 2016. EXPERIÊNCIA COMO CONSULTOR: Fez consultorias para FUNDAP-SP, Ministério da Saúde, ANS, Prefeituras / Secretarias Municipais (Uberlândia, Itabira, Juiz de Fora, Belo Horizonte, Campinas, Guarulhos, Santo André, Contagem); Instituto do Coração do HCL-SP, UNIMED, etc. PUBLICAÇÕES E INTERESSES DE PESQUISA: Organizador do livro Vulnerabilidades e Saúde: grupos em cena por visibilidade no espaço urbano (Editora Hucitec, 2018); Organizador com Gastão Wagner, Maria Cecília Minayo, Yara Carvalho, Marcos Drumond do Tratado de Saúde Coletiva (Editora Hucitec, 2006, 1ª edição); Organizador com colegas da FMABC da Coleção Temas Interdisciplinares (Mídia Alternativa /CESCO, 2004, 10 volume). Editor-Convitado de seis Suplementos Temáticos para as Revistas Científicas: Health Promotion International, Revista de Saúde Pública da USP, Ciência e Saúde Coletiva da ABRASCO, Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde da FMABC. TEMAS DE PESQUISA: avaliação de políticas, programas e serviços; determinação social do processo-saúde-doença-cuidado; intersetorialidade; pesquisa participativa de base comunitária; desenvolvimento sustentável e promoção da saúde (Texto informado pelo autor)

Identificação

Nome

Marco Akerman

Nome em citações bibliográficas