

Área: Nutrição no Ensino, Pesquisa e Extensão

Clube de leitura *Tempero de Palavras Pará: conectando literatura/arte e a alimentação*

Introdução

A Literatura é considerada uma das mais belas artes em que se representa a realidade por meio das palavras e que continua se perpetuando em sua forma impressa mesmo em tempos de era digital. A leitura como prática de prazer possibilita obtenção de novos conhecimentos, sensibilização para novas formas de ver e agir na sociedade (DE BRITO, 2010). A literatura em sua diversidade traz a temática da alimentação em seu conteúdo por se tratar de um tema de relevância social e do cotidiano da vida.

A seleção criteriosa de obras dentro do contexto de clubes de leitura reafirma o compromisso com a literalidade e permite, por meio da leitura do mundo diverso, alinhar-se com o interesse do leitor a partir da apresentação de novos temas mas também de temas já conhecidos, apresentados sob uma outra perspectiva. Nesse contexto a leitura dialógica adotada em um clube de leitura alinha a escolha de uma obra de interesse comum dos leitores com o diálogo sobre suas impressões, permitindo a interação por meio do debate e a ampliação de perspectiva dos participantes visto que a obra passa a ser compreendida sob diferentes pontos de vista (VALENTE; DOMINGOS, 2019).

A dimensão sociocultural da alimentação vem recebendo cada vez mais atenção de publicações generalistas e da mídia que acompanham a crescente diversificação do debate sobre este tema dentro do campo da alimentação e nutrição com o aumento do número de publicações acadêmicas e interesse de congressos científicos. Apesar dessa recente efervescência, a alimentação foi, por muito tempo, uma temática social negligenciada. Bezerra (2018), apresenta o conceito de alimentação como gênero de fronteira, em que a alimentação pode ser considerada como uma temática com potencial de aproximação de disciplinas, de saberes, cuja separação é decorrência, dentre outras causas, do alto grau de especialização que atingiu o conhecimento científico na contemporaneidade. Transitando em fronteiras e também no interior de diferentes campos de conhecimento, essa temática pode ser considerada como transdisciplinar em um processo de busca.

“O comer é, assim, uma ação concreta de incorporação tanto de alimentos como de seus significados, permeada por trocas simbólicas, envolvendo uma infinidade de elementos e de associações capazes de expressar e consolidar a posição de um agente social em suas relações cotidianas.”

(Carvalho; Luz, 2011, p.147).

Assim, considerando que há carência de espaços de interface da alimentação com a cultura e a arte, elemento que deveria permear a formação do nutricionista, mas que geralmente os cursos de formação inicial não contemplam (BEZERRA, 2018), a necessidade de aproximar o profissional da nutrição de uma discussão histórica e cultural sobre alimentação para além dos textos de formação técnica é fundamental, de modo a possibilitar o uso de diferentes lentes para a leitura da realidade, permitindo ao leitor transitar pelas fronteiras do conhecimento entre a alimentação e as demais áreas. Nesse contexto o Clube de Leitura *Tempero de Palavras Pará* nasce com uma iniciativa autônoma de nutricionistas que querem ampliar essa dimensão a partir da leitura e compartilhar com colegas da área, profissionais de outras áreas e estudantes os diferentes simbolismos da alimentação combatendo com isso as compreensões reducionistas da alimentação.

Objetivos

Incentivar a leitura e ampliar as perspectivas culturais e o diálogo com diferentes e diversos saberes, dentro do campo da alimentação e nutrição combatendo as compreensões reducionistas da alimentação.

Materiais e métodos

A presente proposta é um relato de experiência. O Clube de Leitura *Tempero de Palavras*, foi idealizado em 2013 por uma nutricionista em Brasília - DF, com a proposta de discutir livros na temática da alimentação, dos mais variados gêneros, estilos e autores. Em 2015, foi criado o *Tempero de Palavras Pará* que é organizado e moderado por uma nutricionista do estado. O Clube comemorou em abril de 2022, sete anos de existência em Belém-Pará, com encontros mensais ou a cada dois meses, dependendo

do livro e da leitura escolhida. O clube é aberto para participação de todas as pessoas interessadas na temática da alimentação, o que possibilita a ampliação das discussões e diálogos com outras áreas.

Os encontros são moderados por uma facilitadora. Antes da discussão é realizada uma dinâmica relacionada ao tema da obra a fim de proporcionar maior interação entre os participantes e após a dinâmica a facilitadora apresenta o autor e uma breve introdução do livro e abre a discussão que é realizada de forma livre. Para cada encontro é elaborado um roteiro com perguntas norteadoras e trechos do livro que auxiliam no debate.

Ter a temática da alimentação seja de forma central ou como reflexo das representações sociais é o principal critério para a escolha dos títulos. Os livros passam a compor uma lista de sugestões que é votada pelos participantes do Clube de Leitura para a escolha da obra a ser lida.

Resultados e discussão

Ao longo de sua trajetória foram realizados 54 encontros, destes 17 ocorreram de forma remota em virtude da pandemia da Covid-19, que possibilitou a participação de pessoas de outras cidades, estados e país. A média de público nos encontros presenciais foi de 7 e no online de 9 participantes. Pessoas das mais variadas áreas, nutricionistas, cozinheira, atriz, palhaça, psicólogos, gastrônomos, professores, servidor público, estudantes universitários, historiador, psiquiatra, sociólogo e demais pessoas interessadas na temática. Nesse tempo foram realizadas a leitura e discussão de 40 livros, de diferentes gêneros literários, sendo quatro obras de autoria total ou complementar de nutricionistas que trazem uma abordagem ampliada sobre a alimentação para além do nutriente, conforme descrito na Tabela 1.

O Clube de Leitura *Tempo de Palavras Pará*, também conta com uma página na rede social *Instagram* na qual a leitura é incentivada seja através dos *posts* sobre obras já lidas nos encontros, seja através de indicações de outras obras que dialogam com a alimentação, tais como livros, filmes, documentários, músicas, *podcast*, e outros perfis literários e não literários.

As principais temáticas debatidas ao longo dessas leituras foram o cozinhar, a história e sociologia da alimentação, memórias afetivas e gustativas, gastronomia, a

fome no Brasil, produção de alimentos, alimentação e sustentabilidade, psicologia e alimentação, a indústria alimentícia e sua influência nos padrões alimentares, a obesidade e suas interfaces sociais e também temas emergentes como o nutricionismo, a pressão estética, a comensalidade, dietas de emagrecimento e sua relação disfuncional com o comer e a comida, conflitos de interesse e violência contra a mulher e sua relação com a alimentação. Tais temáticas estão contidas em gêneros literários como contos, poesias, prosas, crônicas, romances e narrativas que vão da ficção a não-ficção, conforme apresenta a Tabela 1.

As obras Cozinhar: uma história natural da transformação, Em Defesa da Comida, Regras da Comida e O Dilema do Onívoro, todas do jornalista norte americano Michael Pollan, trouxeram debates acerca do nutricionismo, termo desconhecido por algumas pessoas há época, sobre o processamento de alimentos e a importância de se resgatar práticas alimentares e desenvolver habilidades culinárias para a garantia de uma alimentação saudável.

O Peso das Dietas foi a primeira obra escrita por nutricionista lida e debatida no Clube logo após o seu lançamento e trouxe um panorama de como as dietas restritivas podem ser gatilhos para o desenvolvimento de comportamentos alimentares disfuncionais.

A Mesa Voadora, Céu da boca, O Banquete de Babete e Como Água para Chocolate e Tô frito! foram obras que trouxeram o conto, a prosa e a poesia aos encontros do clube bem como a reflexão sobre como a alimentação atravessa nosso cotidiano e permeia a forma como entendemos o mundo.

As obras Eu Amo Comida, Minha Mãe Fazia, O sal é um dom, Não é Sopa e Cozinha Afetiva resgataram histórias e receitas, além de memórias afetivas dos participantes do encontro e proporcionaram agradáveis momentos de confraternização. A obra Cozinha afetiva trouxe conceitos importantes que permitiram ao grupo compreender como a culinária afeta e também causa efeito na modificação e aprofundamento de nossa relação com a comida. Para o debate desta obra os participantes do encontro contaram com a presença da autora que oportunizou aos leitores compreender os aspectos que nortearam a escrita do livro.

Nos livros Tiranias das Dietas, Gordura é uma Questão Feminista, Mulheres Comida e Deus, Fazendo as Pazes com o Corpo, Mulheres do Recanto, oMito da

Beleza, A fome do Ser e História da Beleza no Brasil a narrativa feminina aprofundou o histórico da prática de dietas restritivas ao longo dos séculos e como esta, associada ao padrão de beleza imposto socialmente funciona como mecanismo de opressão sobre o corpo feminino podendo influenciar no desenvolvimento de transtornos alimentares. Estas obras trouxeram a reflexão sobre como a sobrecarga doméstica e a violência sexual também podem ser fatores que se correlacionam a tais transtornos.

Sal, Açúcar e Gordura, O Mundo Está Gordo, Prato Sujo, Uma Verdade Indigesta e O negócio da comida foram obras que apresentaram a história do fortalecimento da indústria de alimentos, as mudanças dos padrões alimentares e as relações de conflito de interesse entre a indústria de alimentos e a ciência, permitindo conhecer e compreender como o *Lobby* da indústria atua junto aos governos e a sociedade e como influencia o avançar da ciência.

As leituras O Discreto Charme do Intestino e A Mentira do Glúten trouxeram olhares contemporâneos sobre o funcionamento do intestino e sobre o consumo do glúten, não só associado à Doença Celíaca, mas também as práticas cada vez mais populares de restrição dessa e de outras substâncias alimentares.

A obra O terceiro Prato apresentou a sustentabilidade como um olhar necessário para a alimentação do presente e do futuro. Foi a primeira obra lida a relacionar o sistema alimentar à gastronomia reforçando a necessidade de aproximação do campo à mesa. Com a leitura de Gerazeiros em prosa, roça e fogão conhecemos o que foi tão mencionado na obra O Terceiro Prato, um sistema alimentar que tem como foco as práticas e conhecimentos tradicionais.

O clássico Geografia da Fome de Josué de Castro foi a obra mais antiga a ser lida e resgatou o retrato da fome no Brasil e de suas influências econômicas, políticas e sociais. Demos continuidade nesta temática tão importante e urgente com os livros Agonia da Fome e Quarto do Despejo.

Pense no Garfo e Comida e Sociedade trouxeram o tema da história da cozinha e da alimentação para os encontros. A Arte de comer nos apresenta a necessidade de comer com atenção plena.

O Banquete da Psique trouxe para o debate o olhar a partir dos aspectos psicológicos da alimentação e por fim a obra Cidade, Comida e Alimentação reuniu em

dez artigos como a cidade atua como uma construção de arranjos simbólicos que dão sentido as práticas alimentares neste espaço social. A cidade funciona assim como algo simultaneamente experimentado e construído pelo corpo.

A participação, nos encontros do clube de leitura, de indivíduos de diferentes áreas e saberes possibilita a ampliação da discussão e reforça o papel da temática alimentação como gênero de fronteira (BEZERRA, 2018), o que permite que os temas principais de cada leitura sejam atravessados por outras temáticas que são de interesse social, ampliando a consciência dos leitores sobre esses temas. Além disso, evidências já revelam o papel das artes, com a literatura, na promoção da saúde e bem-estar social (FANCOURT; FINN, 2019).

Ler nos mantém em contato com o mundo para além de nós mesmos e nos oferece a possibilidade de nos conectarmos (HOOKS, 2020), assim, para os nutricionistas e demais profissionais de saúde, a experiência em projetos de leitura conjunta, como o do Clube de Leitura Tempero de Palavras Pará, pode contribuir para o aprimoramento de habilidades e competências para sua atuação profissional no que diz respeito ao estímulo da empatia, comunicação e colaboração para promover a alimentação adequada e saudável, bem como a visão global de problemas que são sistêmicos (FANCOURT; FINN, 2019).

Considerações finais

O Clube de Leitura Tempero de Palavras Pará tem fomentado a leitura tanto nos encontros presenciais e online quanto nas redes sociais. Outro aspecto relevante é o olhar mais ampliado que as leituras trazem sobre alimentação que tem contribuído para a vida pessoal e profissional dos seus participantes oportunizando que estes entrem em contato com a perspectivas de outras áreas do conhecimento o que contribui com o desenvolvimento do pensamento crítico que exige que enxerguemos as coisas de pontos de vista diferentes do nosso.

Desde que este projeto foi iniciado muitos foram os aprendizados. Conceitos foram ressignificados, paradigmas foram quebrados e outros olhares sobre nós, o comer e a comida foram lançados. Cada encontro foi regado de conversas, de escuta, de comida, de sorrisos, de partilha, de saberes e de sabores.

Essa complexidade de interfaces que as leituras têm proporcionado demonstra a necessidade de apropriação do tema alimentação a partir de conceitos e categorias

cunhadas por diferentes áreas do conhecimento (BEZERRA, 2018), aspecto necessário à formação não só do profissional nutricionista, como cívica de todo cidadão.

Referências

BEZERRA, J. A. B. Educação alimentar e nutricional: articulação de saberes. Fortaleza: Edições UFC, 2018. 120p.

CARVALHO, M.C.; LUZ, M. T. Simbolismo sobre “natural” na alimentação. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, n. 1, , 2011 p. 147-154.

DE BRITO, D. S. A importância da leitura na formação social do indivíduo. *Periódico de Divulgação Científica da FALS*, 2010.

FANCOURT D, FINN S. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2019 (Health Evidence Network (HEN) synthesis report 67).

HOOKS, B. Ensinando pensamento crítico: sabedoria prática. São Paulo: Editora Elefante, 2020, p. 294.

VALENTE, T.A; DOMINGOS, J. R. Clube de leitura: estratégia para a formação de leitores. *Revista Leia Escola*. Campina Grande-PB. v.19. n.3, 2019.

Palavras-chaves: Leitura. Educação Alimentar e Nutricional. Alimentos, Dieta e Nutrição.

Tabela 1. Linha histórica das leituras realizadas no Clube de Leitura Tempero de Palavras Pará de acordo com o ano.

Ano	Livros	Autores	Temas
2015	Cozinhar: Uma história natural da transformação	Michael Pollan	Cozinhar
	Em defesa da comida: um manifesto.	Michael Pollan	Nutricionismo
	Regras da comida: Um manual da Sabedoria alimentar.	Michael Pollan	Comida caseira
	O dilema do onívoro: uma história natural.	Michael Pollan	Preferências alimentares e agropecuária
	O peso das dietas: emagreça de forma sustentável dizendo não as dietas!	Sophie Deram	Dietas de emagrecimentos
A mesa voadora	Luís Fernando Veríssimo	Gastronomia e comensalidade	
2016	Sal, Açúcar e Gordura	Michael Moss	Alimentos industrializados
	O mundo está gordo	Barry Popkin	Obesidade
	Discreto charme do intestino	Giulia Enders	Distúrbios na flora intestinal
	O terceiro prato	Dan Barber	Alimentação sustentável
2017	A mentira do glúten	Alan Levinovitz	Hipersensibilidade alimentar
	Eu amo comida	Vários autores	Relação com a comida
	Céu da Boca	Vários autores	Alimentação na infância
	Tiranias das dietas	Louise Foxcroft	História das Dietas
2018	Gordura: é uma questão feminista	Susie Orbach	Imagem corporal feminina
	Mulheres, comida e Deus	Geneen Roth	Compulsão alimentar
	Fazendo as pazes com o corpo	Daiana Garbin	Transtornos alimentares e pressão estética
	Minha mãe fazia	Ana Holanda	

	Geografia da fome	Josué de Castro	Memórias gustativas e afetivas Fome no Brasil
	Prato Sujo	Marcia Kedouk	Indústria de alimentos
	Pense no garfo	Bee Wilson	História da cozinha e de como comemos
	Mulheres do recanto	Várias autoras	Educação alimentar ou espaço social alimentar
	Banquete de psique	Gustavo Barcellos	Aspectos psicológicos da alimentação
2019	Como água para chocolate	Laura Esquivel	Cozinha - espaço e função
	Comida e sociedade	Henrique Carneiro	História da alimentação
	Uma verdade indigesta	Marion Nestle	Conflitos de interesses
	O mito da Beleza	Naomi Wolf	Imagem corporal – aspectos sociais
2020	A fome do ser	Lorena Magalhães	Violência contra a mulher e Compulsão alimentar
	Cidade, corpo e alimentação	Vários autores	Hábitos alimentares
	A festa de Babette	Karen Blinex	Comensalidade
	A arte de comer	Thich Nhat Hanh	Comer com atenção plena
	O negócio da comida	Esther Vivas Esteve	Agricultura convencional e agroecologia
2021	Tô frito!	Luciana Fróes e Renata Monti	Crônicas gastronômicas
	Agonia da fome	Maria do Carmo Soares de Freitas	Fome Antropologia urbana
	O sal é um dom	Mabel Velloso	Culinária brasileira

	História da Beleza no Brasil	Denise Bernuzzi de Sant'Anna	Construção histórica da beleza
	Não é sopa	Nina Horta	Crônicas culinárias e receitas
	Ensaio sobre a Cozinha afetiva	Jane M. G. Lutti	Culinária e afeto
2022	Gerazeiros em prosa, roça e fogão	João Marques Chiles, Juliana Rochet e Elisabetta Recine	Sistemas e práticas alimentares tradicionais
	Quarto de despejo	Carolina Maria de Jesus	Fome
