

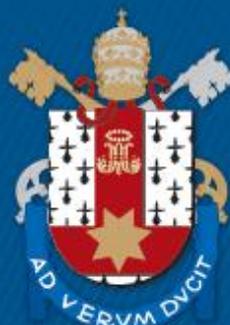
ESCOLA DE NEGÓCIOS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ADMINISTRAÇÃO E NEGÓCIOS
MESTRADO EM ADMINISTRAÇÃO

CID UMPIERRES SOUSA

ISOLAMENTO SOCIAL: CONVÍVIO REDUZIDO NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Porto Alegre
2021

PÓS-GRADUAÇÃO - *STRICTO SENSU*



Pontifícia Universidade Católica
do Rio Grande do Sul

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE NEGÓCIOS**

CID UMPIERRES SOUSA

**ISOLAMENTO SOCIAL: CONVÍVIO REDUZIDO NO COMPORTAMENTO
ALIMENTAR**

Porto Alegre
2021

CID UMPIERRES SOUSA

**ISOLAMENTO SOCIAL: CONVÍVIO REDUZIDO NO COMPORTAMENTO
ALIMENTAR**

Dissertação apresentada como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Administração da Escola de Negócios da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

Orientador: Prof. Dr. Lélis Balestrin Espartel

Porto Alegre
2021

CID UMPIERRES SOUSA

**ISOLAMENTO SOCIAL: CONVÍVIO REDUZIDO NO COMPORTAMENTO
ALIMENTAR**

Dissertação apresentada como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Administração da Escola de Negócios da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

Aprovada em: _____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Lélis Balestrin Espartel
Orientador e Presidente da Sessão

Profa. Dra. Marcia Barcellos

Profa. Dra. Stefânia Ordovás Almeida

Prof. Dr. Claudio Hoffmann Sampaio

AGRADECIMENTOS

As dificuldades para a obtenção do grau de mestre não são poucas. Desde a organização para conciliação das aulas com a rotina de trabalho às pressões psicológicas causadas pela responsabilidade de fazer uma pesquisa competente e séria. Os que decidem por trilhar este caminho recebem a informação que a construção de uma dissertação é uma trajetória solitária. E é. Entretanto, como grande parte dos sucessos da vida, o apoio de pessoas próximas torna a jornada menos árdua, pela possibilidade de compartilhamento das experiências e empatia com os sentimentos latentes. Desta forma, o primeiro agradecimento e mais importante, é feito a Natália Peixoto, “coorientadora” e responsável pelo nivelamento nos momentos de dúvidas com relação ao mestrado e do potencial do pesquisador. Por nunca duvidar da capacidade de atingimento do objetivo e confortar nos momentos de maior ansiedade. Ao professor Lélis Espartel, pelas orientações e exemplo dado na construção desta pesquisa e durante as aulas de disciplinas. A todos os colegas de mestrado, que compartilharam suas dificuldades, pontos de vista e ansiedades. Principalmente, os agradecimentos à Manoela Radtke e Cassiano Tressoldi, àqueles que inúmeras vezes ouviram que a conclusão deste curso não seria possível sem seus conselhos, auxílios e trocas. Serão mestres acadêmicos, pois na vida já são. Também é necessário agradecer aos líderes das duas empresas que permitiram a conciliação dos horários de aula com os de trabalho. Esta atitude demonstra a sua preocupação com o poder da educação para permitir que seus funcionários se tornem, não somente mais capacitados em suas habilidades práticas, mas também pessoas com maior poder de reflexão. Os agradecimentos também à família e amigos que, apesar de não entenderem os percalços do mestrado, deram força, apoio e demonstraram seu orgulho durante o trajeto. Finalmente, àqueles que seguem cuidando e guiando de cima, e que sempre serão lembrados nos momentos de sucesso.

Grato a todos pelo apoio e confiança depositada.

“Inteligência e caráter: eis o objetivo da verdadeira educação.”

Martin Luther King

“Quando a educação não é libertadora, o sonho do oprimido é se tornar opressor.”

Paulo Freire

RESUMO

As escolhas alimentares das pessoas dependem de vários fatores. Histórico de vida, influências, ideais, fatores pessoais, recursos e contexto social são alguns deles. Dentre os citados, a influência social pode acontecer por comparação de consumo com o padrão alimentar de outros. Quando a convivência social precisa ser reduzida, estes comparativos se tornam escassos e outros fatores começam a se tornar mais evidentes. O comportamento de consumo alimentar se torna mais consciente, independente da saudabilidade da dieta. Com a declaração de pandemia global no ano de 2020 e a consequente necessidade de isolamento, o presente estudo teve como propósito compreender as escolhas alimentares das pessoas no contexto de redução do convívio social. Identificou-se a oportunidade teórica de desenvolver as perspectivas relativas à temática da alimentação, incorporando o comportamento social restrito às nuances do comportamento de consumo alimentar. Por se tratar de um contexto global sem precedentes, optou-se pelo método qualitativo de pesquisa, de caráter exploratório; foram realizadas entrevistas em profundidade com o uso de roteiro semiestruturado, com doze participantes que tiveram restrição de convívio social por no mínimo três meses, no ano de 2020. Os dados coletados foram analisados sob a técnica de análise de conteúdo. Observou-se que, com restrição de convívio social, (i) houve alteração na dinâmica do planejamento alimentar das pessoas; (ii) pessoas que possuíam maior atenção alimentar com convívio social regular flexibilizaram seu comportamento; (iii) pessoas que mencionavam não possuir tempo para focar na melhoria de sua alimentação começaram a praticá-la; (iv) todos os entrevistados se tornaram mais conscientes de seu consumo alimentar; (v) houve redução no consumo de vegetais e legumes pelo dispêndio no preparo e a falta de conveniência; (vi) houve aumento no consumo de alimentos (por pedidos de comida) e bebidas indulgentes para lidar com as emoções percebidas na pandemia, como a ansiedade; (vii) o aumento da ansiedade foi motivado pela necessidade de isolamento social, as notícias de disseminação viral e o aumento da carga horária de trabalho, por conta da falta de organização das empresas que praticaram Home Office. Neste cenário foram percebidas as diversas mudanças no comportamento alimentar das pessoas em decorrência das novas dinâmicas de contexto social e redução de convívio pelo advento da pandemia de Coronavírus. Considerando a relevância acadêmica e gerencial da pesquisa, pela apresentação de contexto de isolamento social sem precedentes, explicitou-se suas contribuições nestes âmbitos, assim como suas limitações e apontamento de oportunidades de pesquisas futuras na temática alimentar.

Palavras-chave: Influência Social. Contextos Alimentares. Comportamento Alimentar. Isolamento Social. Emoções. Coronavírus.

ABSTRACT

People's food choices depend on several factors. Life history, influences, ideals, personal factors, resources and social context are some of them. Among those mentioned, social influence can happen by comparing consumption with the dietary pattern of others. When social coexistence needs to be reduced, these comparisons become scarce and other factors start to become more evident. Food consumption behavior becomes more conscious, regardless of the healthiness of the diet. With the declaration of a global pandemic in 2020 and the consequent need for social isolation, the present study aimed to understand people's food choices in the context of reduced social life. The theoretical opportunity was identified to develop perspectives on the theme of food, incorporating social behavior restricted to the nuances of eating behavior. As this is an unprecedented global context, a qualitative research method was applied, with an exploratory bias; In-depth interviews were conducted using a semi-structured script, with twelve participants who had restricted social contact for at least three months, in 2020. The collected data were analyzed using the content analysis technique. It was observed that, with restricted social interaction, (i) there was a change in the dynamics of people's food planning; (ii) people who had more food attention during regular social life period made their behavior more flexible; (iii) people who mentioned that they did not have time to focus on improving their diet started to practice it; (iv) all respondents became more aware of their food consumption; (v) there was a reduction in the consumption of vegetables due to the expense of preparation and the lack of convenience; (vi) there was an increase in the consumption of food (by deliveries) and indulgent alcoholic beverages to deal with emotions perceived in the pandemic, such as anxiety; (vii) the increase in anxiety was motivated by the need for social isolation, the news of viral dissemination and the increase in the workload, due to the lack of organization of the companies that practiced Home Office. In this scenario, the various changes in people's eating behavior were perceived as a result of the new dynamics of the social context and reduced coexistence due to the advent of the Coronavirus pandemic. Considering the academic and managerial relevance of the research, by presenting an unprecedented social isolation context, its contributions in these areas were explained, as well as its limitations and pointing out opportunities for future research on the food theme.

Keywords: *Social Influence. Food Contexts. Eating Behavior. Social Isolation. Emotions. Coronavirus.*

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 Modelo do processo de escolha alimentar	21
---	-----------

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Perfil dos entrevistados.....	45
Quadro 2 - Categorias de Análise.....	48

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
1.1	PROBLEMA DE PESQUISA	15
1.2	OBJETIVOS	15
1.2.1	OBJETIVO GERAL	15
1.2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	15
1.3	JUSTIFICATIVAS E RELEVÂNCIA DE PESQUISA.....	15
2	REFERENCIAL TEÓRICO	17
2.1	CONTEXTO PANDÊMICO	17
2.2	FATORES DE TOMADA DE DECISÃO ALIMENTAR.....	19
2.3	CONTEXTOS ALIMENTARES	31
2.4	SISTEMAS PESSOAIS.....	38
2.5	EMOÇÕES	39
3	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	42
3.1	PROCEDIMENTOS DE CAMPO	43
3.1.1	ENTREVISTA COM ROTEIRO SEMI ESTRUTURADO	43
3.1.2	OPERACIONALIZAÇÃO DO MÉTODO DE PESQUISA	44
3.2	COLETA DE DADOS.....	46
3.3	ANÁLISE DE DADOS	47
4	RESULTADOS	48
4.1	CATEGORIAS DE ANÁLISE.....	48
4.1.1	FATORES DE TOMADA DE DECISÃO	49
4.1.1.1	HISTÓRICO DE VIDA	49
4.1.1.2	INFLUÊNCIAS.....	52
4.1.1.3	FATORES PESSOAIS.....	57
4.1.2	CONTEXTOS ALIMENTARES	58
4.1.2.1	ALIMENTAÇÃO REGULAR.....	58
4.1.2.2	ALIMENTAÇÃO QUARENTENA	61
4.1.2.3	ALIMENTAÇÃO EM BARES E RESTAURANTES	66
4.1.2.4	ALIMENTAÇÃO EM AMBIENTE PROFISSIONAL.....	68
4.1.2.5	ALIMENTAÇÃO POR DELIVERIES	69
4.1.3	SISTEMAS PESSOAIS.....	71
4.1.3.1	AVALIAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO	71
4.1.3.2	AVALIAÇÃO DE DIETAS.....	74
4.1.3.3	AVALIAÇÃO DO PADRÃO ALIMENTAR SOCIAL.....	76
4.1.4	EMOÇÕES	80
4.1.4.1	EMOÇÕES NEGATIVAS	80
4.1.4.2	EMOÇÕES POSITIVAS	81
4.1.4.3	INDULGÊNCIAS	82
4.1.5	PERÍODO PANDÊMICO	84
4.1.5.1	ATITUDES	84
4.1.5.2	FLEXIBILIZAÇÕES	85
4.1.5.3	OBSERVAÇÕES DA PANDEMIA	87
5	CONCLUSÕES	90
5.1	CONTRIBUIÇÕES ACADÊMICAS E GERENCIAIS.....	93
5.2	LIMITAÇÕES E SUGESTÕES DE PESQUISAS FUTURAS	95
6	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	97
7	APÊNDICES	107

APÊNDICE A – Roteiro Semiestruturado de entrevista.....	107
APÊNDICE B – Termo de consentimento de entrevista	110

1 INTRODUÇÃO

A alimentação é, muitas vezes, um processo social. A forma como este processo ocorre, está diretamente ligada ao convívio social, uma vez que ele pode habilitar ou reprimir muitas possibilidades. Maior ou menor convívio social pode mudar drasticamente as escolhas alimentares das pessoas, pois a influência social sofrida pode estar restrita ao núcleo familiar ou estendida a amigos, colegas de trabalho e pessoas que não fazem parte da sua convivência. Durante esse processo, a forma como os indivíduos escolhem quais alimentos vão consumir, depende de uma série de fatores. O trabalho de Furst et al. (1996) indica histórico de vida, influências, ideais, fatores pessoais, recursos, contexto social, entre outros, como determinantes para as decisões alimentares. No que diz respeito a influências, seu trabalho mostra o papel dos ideais, onde as pessoas possuem pontos de comparação e referência para julgar e avaliar suas escolhas alimentares. Outro ponto que chama a atenção diz respeito ao contexto social em que as pessoas estão inseridas. Na visão dos autores, a principal dimensão social na escolha de alimentos é o contexto familiar, mas também é observada a tentativa de adequar as escolhas alimentares às escolhas de outras pessoas, como amigos e colegas de trabalho. Para Rashotte (2007), essa influência social ocorre quando há mudança de uma atitude ou comportamento individual, resultado da interação com outros indivíduos ou grupos sociais. Sendo assim, as escolhas alimentares das pessoas acabam por sofrer influência social que pode mudar de acordo com o contexto social.

Como possuem relevância nas escolhas alimentares, de acordo com Furst et al. (1996), os contextos sociais providenciam tanto o ambiente para as escolhas e comportamentos alimentares, quanto permitem ou restringem diferentes possibilidades. As ofertas de diferentes alimentos e o contexto em que estão sendo consumidos, seja em refeitórios de empresas, bares e restaurantes ou em seus próprios lares, traduzem comportamentos e escolhas diferentes. Conforme os contextos sociais, uma pessoa pode ajustar seu consumo para atender o padrão social, através de pontos de comparação e referência alimentar.

Normalmente, as pessoas estão acostumadas com certos contextos, que fazem parte de suas rotinas. Essas rotinas tornam possíveis certos padrões alimentares, considerados adequados pelos indivíduos, mas que podem ser alterados se for necessário, seja com o objetivo de uma alimentação mais saudável, atingimento de padrão estético ou preocupação com o meio-ambiente. Procurando atender padrões alimentares, as pessoas podem entrar em conflito com suas crenças e sistemas pessoais, além de serem acometidas por uma série de emoções distintas.

Entre os sistemas pessoais afetados pela redução de convívio social, podem constar a autorregulação, aprendizado social e criação e monitoramento de metas, além da autodeterminação. Fitzsimons e Finkel (2010) mencionam que a autorregulação do comportamento pessoal é impactada pelos processos interpessoais na iniciação, operação e monitoramento de metas. Pela necessidade de isolamento social, os componentes autorregulatórios perdem a influência de terceiros, com os indivíduos comparando somente seu comportamento alimentar atual com o anterior. O fato de haver perda de comparação com terceiros também limita a operação e monitoramento de metas às capacidades pessoais, tornando estes movimentos ligados à autorregulamentação. A teoria da autodeterminação (Deci & Ryan, 2000) também serve como um bom exemplo desses sistemas pessoais. Ela postula que a ação tomada pelas pessoas pode resultar de um dispositivo interno e ser performada por si só, ou ser motivada por causas externas e ser performada com um meio para um fim. Seu escopo de atuação reflete ao atendimento das necessidades psicológicas inatas (competência, relacionamento e autonomia são observados), que são a base para a automotivação e integração da personalidade. As pesquisas guiadas por essa teoria, examinaram os fatores ambientais que dificultam ou minam a automotivação, o funcionamento social e o bem-estar pessoal. Demonstrou-se, dessa forma, que o contexto ou ambiente acabam por influenciar as ações tomadas pelas pessoas.

De acordo com Leng et al. (2017), sinais ambientais e emocionais possuem um grande papel nas decisões alimentares. Para estes autores, as pessoas são influenciadas pela forma como as informações são expostas nas embalagens dos produtos até quando o nome destes produtos soa saudável. Além disso, ainda é analisado que as pessoas têm dificuldade em estimar as probabilidades e riscos objetivos. Superestimam suas capacidades de autocontrole e subestimam os riscos associados às escolhas realizadas. O estudo de Macht (2008) mostra que as mudanças induzidas podem ser resultado de interferência, gerando supressão da ingestão de alimentos e comprometimento dos controles cognitivos da alimentação. Podem também ser um subproduto de emoções e uma consequência de processos regulatórios, como o controle emocional na escolha de alimentos e o hábito de comer para regular as emoções. Todas essas mudanças, dependem das características emocionais das pessoas e de seus hábitos alimentares. É referido ainda que existe um efeito tautológico entre a regulação emocional e a alimentação: as emoções podem regular o comportamento alimentar, bem como o comportamento alimentar pode regular as emoções. O fator emocional também pode levar ao consumo alimentar indulgente, onde os indivíduos optam por alimentos não saudáveis como compensação em situações negativas e até em situações positivas de vida. Wansink e Chandon

(2014) mencionam que o senso comum era de que, quanto pior a pessoa se sente, pior ela se alimenta, através da escolha de comidas indulgentes.

Sendo as pessoas influenciadas socialmente, pelo contexto físico e social que estão inseridas, por seus hábitos, crenças e motivações, bem como pelas suas emoções, para realizarem suas escolhas alimentares, um elemento pode mudar todos esses pontos: o convívio social. O convívio social vai habilitar ou não diferentes influências sociais (núcleo familiar, amigos, colegas de trabalho), contextos físicos e sociais (casa, bares e restaurantes, refeitórios de empresas), hábitos (comer com a família em casa, com seus amigos em bares, com seus colegas de trabalho em refeitórios), crenças e motivações (a quem importa, diz respeito esse comportamento alimentar: o eu ou os demais) e emoções diversas (positivas, negativas ou neutras).

Entretanto, a partir do ano de 2020 o mundo sofreu com a pandemia do Coronavírus. Este vírus é causador de doenças como a COVID-19. Mesmo com a descoberta de vacinas, ainda no final do mesmo ano (BBC, 2020), o caminho para a vacinação em massa, com o intuito de imunizar a população, seria bastante extenso. Dessa forma, uma das opções vislumbradas pela OMS (2020) como prevenção é o distanciamento social, afetando diretamente o contexto social do mundo todo. Sendo assim, suas rotinas foram completamente alteradas. Pessoas que antes consumiam alimentos em refeitórios de empresas e frequentavam bares e restaurantes não podem mais fazê-lo. Uma pesquisa publicada pelo Banco BTG Pactual (2020) menciona as mudanças de comportamentos alimentares das pessoas neste contexto, dando enfoque para o aumento do consumo em aplicativos de comida, pesquisas de receitas e bebidas em sites de busca e até o aumento de consumo de eletrodomésticos para cozinha.

Tendo o contexto social mudado completamente, e ele fazendo parte das escolhas alimentares das pessoas, este estudo tem o objetivo de entender o comportamento alimentar com o advento da restrição de convívio social. O atendimento deste objetivo pode estender o conhecimento sobre as nuances das escolhas alimentares, do impacto da influência social na alimentação, bem como a importância do convívio social para determinados comportamentos alimentares.

A seguir, apresenta-se (1) a definição do problema de pesquisa; (2) os objetivos geral e específicos do estudo; (3) a justificativa e relevância da pesquisa; (4) o referencial teórico acerca dos conceitos de interesse; (5) o detalhamento do método de pesquisa; (6) a análise dos resultados encontrados; e, finalmente, (7) as conclusões, contribuições, limitações e sugestões de pesquisas futuras.

1.1 PROBLEMA DE PESQUISA

A influência social e o contexto em que as pessoas estão inseridas afetam as decisões alimentares. Com a pandemia global e a necessidade de distanciamento em massa, pretende-se observar o comportamento alimentar dada a redução do convívio social. Investigou-se pessoas que passaram a trabalhar a maior parte do tempo de casa ou profissionais da saúde, que possuíram restrição de visitas em seus lares, não puderam ir a bares e restaurantes, e, portanto, distanciaram-se de amigos, colegas de trabalho e até pessoas que não fazem parte de sua convivência rotineira. Com estas observações e o contexto de pandemia global, a seguinte questão de pesquisa é feita: como ocorrem as escolhas alimentares das pessoas com a redução de convívio social?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 OBJETIVO GERAL

- Compreender as escolhas alimentares das pessoas no contexto de redução de convívio social;

1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Derivando do objetivo geral, definiu-se os seguintes objetivos específicos:

- Comparar as escolhas alimentares no contexto de redução de convívio social com as escolhas no contexto social regular;
- Identificar os sistemas pessoais alimentares, como autorregulação, aprendizado social e criação e monitoramento de metas, afetados pela redução de convívio social;
- Identificar as emoções decorrentes da redução de convívio social, que refletiram no comportamento alimentar.

1.3 JUSTIFICATIVAS E RELEVÂNCIA DE PESQUISA

Este trabalho pretende contribuir para a linha de pesquisa de estudos comportamentais dos consumidores ao compreender as escolhas alimentares das pessoas no contexto de redução de convívio social. Sobal e Bisogni (2009) mencionam que as escolhas alimentares podem ser específicas de acordo com o contexto, mudanças temporais pessoais e históricas, que acabam

por tornar difícil o entendimento da sua complexidade. Sugerem que o tópico das escolhas alimentares precisa incorporar, integrar e desenvolver novas perspectivas. Sendo assim, a lacuna de pesquisa se apresenta, dado o contexto de distanciamento social e por conseguinte redução de convívio. Este estudo pretende desenvolver as novas perspectivas mencionadas pelos autores, incorporando o convívio social restrito às nuances de escolhas alimentares. Por se tratar de um contexto sem precedentes, existe o direcionamento deste estudo para uma abordagem exploratória a fim de entender como as pessoas estão fazendo suas escolhas alimentares, se estão mudando ou mantendo seus ideais independente da mudança de contexto social e quais emoções são decorrentes desta redução de convívio social.

Do ponto de vista social, este trabalho se propõe a descrever como ocorrem as decisões alimentares quando há redução de convívio social, entendendo e desenvolvendo o papel das relações sociais na alimentação das pessoas, descrevendo seus sistemas pessoais afetados e suas emoções decorrentes. No que tange os fatores gerenciais, as respostas encontradas neste trabalho podem auxiliar a sociedade a promover, desde políticas públicas mais relevantes à sua saudabilidade econômica por possibilitar mapear decisões tomadas pelos indivíduos e quais possíveis campanhas e negócios podem atendê-las, tanto em contextos regulares quanto em restrições de convívio social. No que tange ao isolamento social, o presente estudo faz referência à necessidade de reduzir o convívio com outras pessoas para reduzir a disseminação do contágio de Coronavírus, sendo este um processo de caráter coletivo necessário. Outras situações de restrição de convívio, não referenciadas neste estudo, ocorrem mais comumente em caráter individual, sobretudo em pessoas mais idosas. O estudo de Donovan e Blazer (2020) menciona o fato de viver sozinho, relações ou suporte familiar inadequado, fardo de cuidador, eventos de vida disruptivos (como mudança de endereço), luto, doença ou saúde frágil, deficiência funcional, privação sensorial e aposentadoria, como fatores que podem levar as pessoas à condição de socialmente isoladas.

Neste trabalho apresenta-se, a seguir, o referencial teórico que aborda os temas de contexto pandêmico, fatores de tomada de decisão alimentar, contextos alimentares, sistemas pessoais e emoções relevantes neste processo. Logo após, são apresentados os aspectos metodológicos que direcionaram o estudo no caminho dos objetivos propostos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 CONTEXTO PANDÊMICO

No final de dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recebeu um alerta das autoridades chinesas sobre uma série de casos de pneumonia de origem desconhecida. Em janeiro de 2020, nos dias 5 e 10 são divulgadas as primeiras informações sobre o que viria a se tornar o surto pandêmico do novo vírus, chamado Coronavírus (OMS, 2020). De acordo com a OMS: “Os coronavírus são uma extensa família de vírus que pode causar doenças em animais e humanos. Em humanos, estes vírus provocam infecções respiratórias que podem variar entre um resfriado comum até doenças mais severas como a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS). O coronavírus mais recente, causa a doença chamada COVID-19”. As informações compartilhadas pela OMS apresentam referências para a comunidade global e um conjunto de diretrizes técnicas mostrando como os países podem detectar os casos, realizar testes em laboratório e gerenciar infecções potenciais. Sem o controle adequado das transmissões da doença, em 11 de março é declarado estado de pandemia (OMS, 2020). O mesmo órgão mundial informa que, para reduzir as taxas de infecção, deve-se ter cuidados redobrados de higiene pessoal (lavagem das mãos e utilização de álcool gel) e praticar o distanciamento social, utilizando somente serviços considerados essenciais, sobretudo relacionados à alimentação (supermercados) e saúde (farmácias e hospitais). Os serviços essenciais foram determinados pelo governo brasileiro em decreto (PLANALTO, 2020). Durante os primeiros meses da pandemia, apenas estes serviços tiveram permissão de utilização de funcionários no formato presencial. Entretanto, as diretrizes sobre o uso de máscaras, para controle da disseminação do vírus, foram publicadas somente no início de junho, uma vez que, inicialmente, estes materiais deveriam ser priorizados para uso médico (OMS, 2020). Ainda assim, desde o início de abril, o governo brasileiro já divulgava informações de como o público geral poderia, inclusive, criar suas próprias máscaras de pano (G1, 2020).

A necessidade de distanciamento fez com que muitos restringissem seu convívio social às pessoas que morassem juntas, privando-os do convívio com amigos e outros familiares. As instruções de distanciamento social significaram o corte de relações, ao menos fisicamente, com outros suportes da família que não habitassem a mesma casa (Prime et al., 2020). Outro agravante para contribuir com este distanciamento foi a observação de que pessoas idosas ou com algumas doenças pré-existentes, como diabetes, sofreriam risco de consequências mais

severas relacionadas à COVID-19 (Zhou et al., 2020). De acordo com Han et al. (2020), ainda, algumas pessoas poderiam estar infectadas e não desenvolverem sintomas, os chamados pacientes assintomáticos. Estes pacientes aumentaram as taxas de transmissão do vírus.

No âmbito profissional, as empresas que tiveram possibilidades, adotaram a prática de Home Office, onde os funcionários realizam suas atividades diretamente de suas casas. No Brasil, pesquisa realizada pela FIA (2020) indicou que 46% das empresas se utilizaram desta modalidade de trabalho. Essa prática tornou necessária uma adequação de rotinas dos funcionários em seus lares, mas também das empresas, na formatação da dinâmica de trabalho. Aulas em escolas e faculdades foram canceladas ou passaram a ser ministradas através de ferramentas online, escancarando as desigualdades sociais vividas em países de baixa renda (UNESCO, 2020).

Após a publicação das diretrizes de saúde para redução da disseminação do Coronavírus pela OMS, coube aos governos nacionais, estaduais e municipais criarem métodos de controle e indicadores que demonstrassem quando seria “seguro” flexibilizar alguns serviços. Essa necessidade ocorreu dado o princípio de colapso econômico com a possível falência de estabelecimentos por conta da necessidade de quarentena, sobretudo pequenos negócios (SEBRAE, 2020). Foram criadas medidas de apoio às pessoas que não puderam trabalhar e aos estabelecimentos que precisaram manter suas portas fechadas (MINISTÉRIO DA ECONOMIA, 2020). Entretanto, conforme os meses foram passando, os governantes acabaram convencidos que era preciso outras soluções além das medidas de apoio financeiro. Sendo assim, na cidade de Porto Alegre, moradia dos respondentes deste estudo, a partir de agosto de 2020, decretos começaram a ser emitidos permitindo a abertura de serviços inicialmente considerados não essenciais (PREFEITURA DE PORTO ALEGRE, 2020). Os argumentos para a emissão destes decretos relatam o controle dos casos de COVID-19, a capacidade de leitos de UTI nos hospitais e a necessidade de reativar os setores econômicos prejudicados durante o período de quarentena (JORNAL DO COMÉRCIO, 2020).

Se por um lado os órgãos de saúde mantinham a sugestão de necessidade de higiene e distanciamento social como formas de reduzir a disseminação do vírus, por outro lado os governos começaram a emitir decretos com a reabertura gradual dos demais setores de serviços, considerados não essenciais inicialmente. Esta duplicidade de decisões acabou gerando muitas dúvidas na população. A sensação causada com estas aberturas foi de segurança e de controle da COVID-19, entretanto, cientistas alertavam que ainda precisavam pesquisar consideravelmente para desenvolver uma vacina (DW, 2020).

Com as flexibilizações da economia sendo permitidas gradualmente pelos governos, as pessoas também entenderam como sendo possível fazer certas ponderações no seu comportamento. Iniciaram, primeiramente a visitar familiares mais próximos e, aos poucos, frequentar locais que estavam fechados no começo da pandemia, como bares e restaurantes. Dentro deste contexto pandêmico, seus comportamentos de consumo foram afetados, levando a novas tomadas de decisão. Neste estudo, estas decisões ocorreram na dinâmica alimentar.

2.2 FATORES DE TOMADA DE DECISÃO ALIMENTAR

As escolhas alimentares das pessoas mudam constantemente ao longo dos anos. Não somente o comportamento pessoal alimentar próprio, mas também da sociedade como um todo. Durante o desenvolvimento da humanidade, houve uma substituição dos alimentos enraizados na cultura e na produção local por alimentos industriais e globais, resultado do processo de “imposição” deste consumo pela indústria alimentar (Poulain, 2004). Uma boa alimentação está baseada na qualidade dos alimentos ingeridos e não somente na quantidade, de acordo com Balem et al. (2017). De acordo com Rozin et al. (2004), os alimentos processados ou ultraprocessados são tratados como sinônimos de alimentos artificiais e são provenientes das grandes indústrias alimentares. Em contraposição, alimentos naturais, sob a ótica dos autores, são aqueles que não foram modificados de forma significativa pela manipulação humana, conservando quimicamente a essência idêntica ao produto encontrado no ambiente natural. Em uma pesquisa com consumidores, Oliveira et al. (2007) evidenciam que, para os entrevistados, alimento natural está associado a “alimento saudável”, desde que não tenha passado por processo de industrialização e tenha sido cultivado sem a adição de produtos químicos.

A escala de produção de alimentos tomou outra dimensão para atender à crescente população urbana, com o foco passando a ser a quantidade ofertada, o barateamento e a durabilidade dos alimentos, segundo Cruz e Schneider (2010). Para atender essa demanda, passou-se a utilizar outras matérias-primas, uma grande padronização de produtos e o uso de aditivos. Rozin et al. (2004) relatam em seu estudo a preocupação cada vez maior de uma parcela da população com relação à saúde, onde o alimento natural está associado a maiores possibilidades de segurança alimentar em contraponto aos problemas de saúde ocasionados pelos alimentos artificiais. As pessoas, de fato, estão cada vez mais preocupadas com o conteúdo dos alimentos que estão ingerindo, de acordo com Buchler et al. (2010) e, embora a industrialização tenha impactado a alimentação de forma significativa, reconfigurando os meios tradicionais de consumir, há uma crescente consciência dos riscos alimentares causados

pelos alimentos industriais. Em oposição ao alimento comercializado nos supermercados, fracionado e empacotado, o universo das representações dos consumidores ainda se encontra constituído por alimentos em estado fresco e bruto, sendo assim, mais próximo de uma imagem da natureza e em oposição a produtos advindos do setor industrial, retrata Hernández (2005). Marteau et al. (2012) mencionam que os indivíduos querem ter estilos de vida mais saudáveis, mas não conseguem atingir este objetivo pela alta disponibilidade de alimentos não-saudáveis, a falta de conhecimento sobre alimentos saudáveis ou suas habilidades autorregulatórias limitadas.

Sob esse macro contexto de dualidade, entre produtos saudáveis e não-saudáveis, que as pessoas precisam escolher quais alimentos irão consumir. Os estudos iniciais acerca de escolhas de alimentos levavam em consideração características como sabor, saudabilidade, status social e custo (Lewin, 1943). Outros valores foram observados posteriormente, focando em fatores motivacionais e cognitivos envolvidos na decisão de consumo alimentar (Bell et al. 1981). O trabalho de Schutz (1988) considerou também as influências de normas e relacionamentos, além de fatores individuais e sociais, como elementos na tomada de decisão do consumo alimentar. Algumas decisões alimentares podem ser mais simples que outras, envolvendo a escolha entre poucas opções (ex.: sanduíche ou pizza) ou necessitando de uma seleção mais elaborada com muitas opções (ex.: buffets com variadas opções) e ainda envolvendo julgamentos usando poucos atributos (ex.: sabor e saudabilidade) ou usando muitos atributos (ex.: sabor, saudabilidade, conveniência, ética, custo, ecologia entre outros) (Scheibehenne et al. 2007).

Das decisões tomadas no consumo alimentar, outras decisões são derivadas. Sobal e Bisogni (2009) mencionam o processo multifacetado do comportamento alimentar, onde a decisão do que comer está comumente atrelada à decisão de onde conseguir a comida e como prepará-la. A decisão tomada de aquisição ainda pode estar atrelada às decisões de onde guardá-la e como servi-la. Furst et al. (1996) indicam, como argumentação complementar, que a forma com que as pessoas consideram e selecionam os alimentos e bebidas afeta sua aquisição, preparo e consumo em uma grande variedade de configurações que inclui mercearias, restaurantes e até *vending machines*; festas e eventos sociais; e refeições e lanches em casa.

O estudo de Furst et al. (1996) demonstra que as atitudes das pessoas acerca da alimentação podem ser formadas, também, de acordo com o impacto do período histórico e as definições culturais e sociais às quais são expostas durante suas vidas, tanto quanto suas trajetórias e experiências individuais do passado e dos momentos presentes. Histórico de vida,

influências, ideais, fatores pessoais, recursos, contexto social, entre outros, são determinantes para as decisões alimentares, sob a ótica dos autores. Seu trabalho influenciou Sobal e Bisogni (2009), que desenvolveram o modelo do processo de escolha alimentar, presente na figura 1.

Sobal e Bisogni (2009) sugerem o foco em três macro fatores, que acabam por desencadear muitos tipos e sequências de comportamentos alimentares. Seguindo a sugestão dos autores, a seguir, descreve-se a relevância de cada um desses macro fatores.

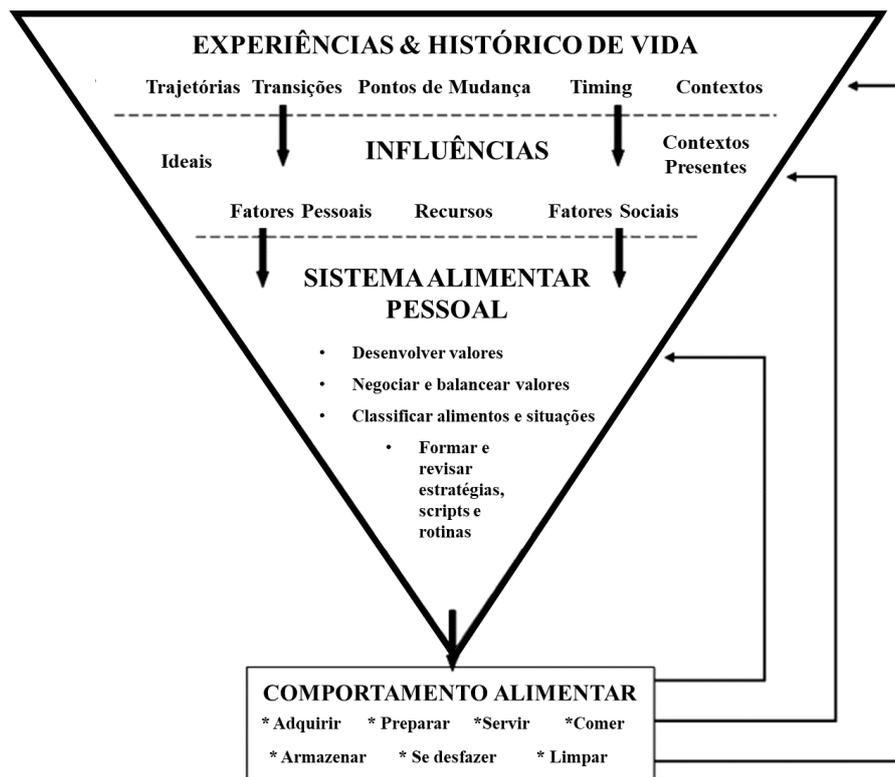


Figura 1 Modelo do processo de escolha alimentar

Fonte: Sobal e Bisogni (2009). Adaptado pelo autor.

2.1.1 Histórico de Vida

No decorrer da vida, as pessoas experimentam uma variedade de situações associadas ao processo de envelhecimento, que contribui para os padrões e preferências das suas escolhas pessoais, segundo Furst et al. (1996). Eventos e experiências que indivíduos tenham tido anteriormente à tomada de decisão alimentar, bem como a antecipação e expectativas sobre futuras possibilidades são recorrentes no seu histórico de vida (Falk et al., 1996). Em um estudo com utilização de grupos focais, participantes acima de 60 anos mencionaram que se alimentam de forma mais saudável por questões específicas ligadas à saúde, tendo

experenciado dificuldades ou tendo vivido com pessoas que possuíam algum problema de saúde (Chambers et al. 2008). Estas pessoas, por terem passado por diferentes experiências de vida, possuem uma maior preocupação no que tange à prevenção destes problemas de saúde, que podem ser minimizados com uma alimentação saudável preventiva. Sobal e Bisogni (2009) mencionam que as pessoas constroem a escolha de trajetória alimentar ao passar dos anos, estabelecendo caminhos e provendo expectativas para escolhas futuras.

Neste contexto, os exemplos adquiridos sobretudo no convívio familiar fornecem “raízes” e educação alimentar que levam os indivíduos a desenvolverem papéis e identidades alimentares se tornando padrões de consumo persistentes ao longo do tempo (Devine et al., 1998). Crianças que estão na transição da amamentação para uma alimentação mais sólida, começam a descobrir propriedades nutricionais e sensoriais dos alimentos que acabam, por fim, compondo suas dietas adultas (Nicklaus, 2016). Assim sendo, De Cosmi et al. (2017), referenciam que os pais criam os ambientes para as experiências iniciais das crianças no que tange à alimentação e influenciam seus filhos por modelar seus próprios comportamentos, preferências e escolhas alimentares. Conforme as crianças vão crescendo, se tornando mais independentes, as influências familiares podem diminuir e fatores relacionados aos pares podem se tornar mais influentes (Kral & Rauh, 2010). Assim sendo, suas escolhas como crianças e posteriormente adolescentes, são diferentes das escolhas como adultos.

Existem diferenças psicossociais de maturidade entre um indivíduo adolescente e um indivíduo adulto. O conceito de maturidade psicossocial lida com as atitudes em relação a outros e em relação ao restante da sociedade (Greenberg & Sorensen, 1974). Cauffman e Steinberg (2000) exploraram as relações entre competência e vários aspectos da maturidade psicossocial em amostras de mais de 1.000 indivíduos entre 12 e 48 anos. Os resultados mostram que, comparado a adultos, adolescentes possuem escores menores em medidas de auto-restrição, consideração de futuras consequências e autoconfiança, três componentes da maturidade psicossocial. Além da maturidade psicossocial, pode-se relatar a relação com a maturidade em si. Steinberg e Cauffman (1996) mencionam que a maturidade pode ser definida como a habilidade de resistir à pressão de outros para se empenhar em um comportamento contrário ao seu próprio desejo, e indivíduos mais maduros seriam aqueles que estão mais livres de influências sociais. No mesmo estudo, os autores mencionavam na época que poucos estudos examinavam as diferenças de idade e autoconfiança ou suscetibilidade à influência social e esses estudos tendiam a focar nas diferenças de idade entre a população adolescente, ao invés das diferenças entre adolescentes e adultos. Para adultos em geral, existe uma série de fatores que os levam a escolher quais alimentos vão consumir.

Dessa forma, o modelo do processo de escolha alimentar (Fig. 1) mostra que as influências sofridas pelas pessoas fazem parte de seu histórico de vida. Essas influências serão observadas a seguir.

2.1.2 Influências

Furst et al. (1996) agrupam o macro fator influência em cinco categorias: (1) ideais culturais, (2) fatores pessoais, (3) recursos, (4) fatores sociais e (5) contextos alimentares presentes.

2.1.2.1 Ideais Culturais

Ideais culturais fornecem padrões usados como pontos de referência pelos indivíduos, para avaliar e julgar comportamentos alimentares como “certos”, “normais”, “inapropriados” ou “inaceitáveis”, de acordo com Sobal e Bisogni (2009). Os ideais culturais incluem sistemas de mapas, regras e planos aprendidos e compartilhados por um grupo de pessoas (Spradley, 1987).

Exemplificando o quanto seria aceitável comer, socialmente falando, Herman et al. (2003) relatam que determinar o quanto a ingestão alimentar é excessiva, é frequentemente muito difícil, levando as pessoas à comparação social: o indivíduo tenta monitorar, ao menos de forma aproximada, as quantidades que as outras pessoas estão comendo, e procura ajustar sua própria ingestão para que não exceda as quantidades dos demais. Se algum indivíduo do seu círculo social comer em maior quantidade, estaria permitido uma quantidade similar. Mas essa ingestão também tem relação com o tipo físico da pessoa de referência.

Sendo assim, o estudo de McFerran et al. (2010) sugere que, para pessoas que procuram controlar sua alimentação, o mais danoso não seria comer com pessoas acima do peso, mas sim, comer com pessoas magras que comem em grandes quantidades. O seu trabalho se baseia nos processos de ancoragem e ajuste. A ancoragem funcionaria de tal maneira onde os “consumidores-âncoras” servem como pontos de referência. Tais consumidores são difíceis de ignorar inclusive por consumidores experientes, pois representam formas simples para modelar o consumo de um indivíduo comum. Esses “consumidores-âncora” seriam as referências do quanto seria adequado consumir de alimentos e, portanto, fazendo com que os demais indivíduos ajustem seu consumo a essas referências. Como se trata de referências sociais, também pode causar um efeito inverso. Wansink e Chandon (2014) relatam que essa facilitação

social e comparação social providencia referência do quanto consumir às pessoas. Entretanto, aparentemente, comer com outras pessoas acaba tirando o foco do alimento em si, prejudicando o controle de consumo, por ativar estas comparações sociais.

2.1.2.2 Fatores Pessoais

De acordo com George e Engel (1980), fatores pessoais são biopsicossociais. Esta nomenclatura inclui fatores fisiológicos (ex.: predisposição genética a doenças, sensibilidade sensorial ao sabor de alimentos), fatores psicológicos (ex.: preferências alimentares, personalidade) e fatores sociais (ex.: papéis de gênero, responsabilidades parentais). Sobal e Bisogni (2009) acrescentam que os fatores pessoais se desenvolvem e mudam ao longo do tempo, e permitem que os indivíduos tenham escolhas alimentares únicas. Neste contexto, um dos padrões alimentares crescentes é o vegetarianismo.

Segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB, 2020), o indivíduo considerado vegetariano é aquele que não consome nenhum tipo de carne (aves, bovinos, suínos, peixes, frutos do mar etc.), embora algumas pessoas que se dizem vegetarianas consumirem produtos de origem animal, como ovos, leite e derivados. O tipo de vegetarianismo é determinado pelo grau de restrição a produtos de origem animal, podendo variar de ovo-lacto-vegetarianos (que consomem derivados de origem animal) até os veganos ou vegetarianos puros (que não consomem nenhum produto de origem animal (SVB, 2020). Entre os vegetarianos, os veganos se destacam também por possuir uma postura mais específica, pois não utilizam nenhum outro tipo de consumo que advenha de origem animal, como couro em roupas e cosméticos testados em animais. A pessoa que se enquadra na categoria vegana seria traduzida como defensora total dos direitos dos animais (Sant'Ana, 2008). Sendo assim, os vegetarianos, mas sobretudo os veganos, podem estar demonstrando traços de sua personalidade no seu padrão de consumo alimentar. Radnitz et al. (2015) trazem em sua pesquisa que os veganos assumem esse padrão alimentar por razões de saudabilidade, preocupações com os direitos animais, preocupações com o meio ambiente, influências de outros e repulsa sensorial por outros alimentos. Sobretudo questões relativas à saúde e éticas são as mais relatadas em seu estudo. Esses padrões de comportamentos alimentares configuram exemplos de fatores psicológicos de escolha de consumo, uma vez que podem evidenciar a personalidade dos indivíduos, entre outros fatores.

O vegetarianismo está mais presente e vem crescendo na sociedade como padrão de comportamento alimentar, mas outros comportamentos alimentares estão se tornando mais comuns, seja por opção de alimentos mais saudáveis ou por advento de doenças alérgicas. A

revisão de Almeida et al. (2009) traz alguns exemplos de dietas comumente adotadas: dietas ricas em gorduras com baixo teor de carboidratos, com moderada restrição de carboidratos e ricas em proteínas e baixo ou muito baixo teor de gorduras. Além destas dietas adotadas livremente, a descoberta de intolerâncias ou alergias alimentares também fazem parte do comportamento alimentar das pessoas. Por intolerância alimentar entende-se qualquer reação adversa aos alimentos de caráter não imunológico e que não apresente base psicológica, de acordo com Polanco (1992). Já a alergia alimentar é caracterizada por uma reação imune anormal, que determina sintomas clínicos adversos, segundo Walker (1992). O estudo de Lopes et al. (2006) aponta que os alimentos alergênicos mais comuns e responsáveis por cerca de 90% de todas as reações alérgicas, são as proteínas do leite de vaca, ovo, amendoim, trigo, soja, peixe, frutos do mar e nozes. Essas intolerâncias e/ou alergias se encaixariam entre os fatores fisiológicos que direcionam o consumo alimentar.

Além dos fatores psicológicos e fisiológicos referenciados acima, também há influência de fatores sociais como componente dos fatores pessoais de escolhas de alimentos. Neste ínterim, os pais têm grande influência e responsabilidade no comportamento alimentar de seus filhos, uma vez que são a referência inicial de consumo. Savage et al. (2007) mencionam que tanto pais quanto cuidadores desempenham um papel na estruturação alimentar precoce, que é incorporado tanto em micro quanto macro ambientes, moldando suas crenças, decisões e práticas. Para estes autores, as crianças, em sendo onívoras de nascimento, estão aptas a aprender a comer os alimentos presentes na cultura alimentar adulta de seus grupos culturais. Os pais selecionam o padrão alimentar da família e servem de modelo que as crianças acabam seguindo. Neste contexto, o estudo de McKeown e Nelson (2018) mostra que o hábito de os pais cozinhar em casa e terem hábitos de alimentação saudável contribui também para a escolha de alimentos saudáveis em adolescentes. Assim como o contrário também é verdadeiro: quando os pais possuem o costume de preparar alimentos não saudáveis, acabam por influenciar seus filhos a terem escolhas alimentares não saudáveis.

A prática de preparar as refeições em casa faz parte de interações comuns nas famílias. Essas interações podem ter uma influência poderosa no desenvolvimento das preferências alimentares, padrões de consumo, qualidade da dieta alimentar, e status de crescimento das crianças, segundo Savage et al. (2007). Porém, algumas interações podem produzir efeitos não intencionais. Os mesmos autores referenciam as práticas de alguns pais de tentar aumentar os alimentos nutritivos (vegetais) e reduzir o consumo de alimentos não saudáveis (biscoitos e doces). Em sua revisão, Faith et al. (2004) demonstraram que, geralmente, as práticas de controle alimentar dos pais, especialmente as restritivas, tendem a se relacionar a

comportamentos de superconsumo e autorregulação pobre. Muitos pais também se utilizam de práticas de compensação alimentar, onde é permitido às crianças consumir certos alimentos dado o seu bom comportamento ou atingimento de objetivos traçados pelos pais. Entretanto, normalmente esses alimentos compensatórios não são saudáveis e acabam por gerar o efeito não intencional, de serem promovidos a alimentos preferenciais pelas crianças (Birch et al., 1980).

A acessibilidade a certos alimentos também influencia as preferências alimentares das crianças. Savage et al. (2007), reforçando a análise de Faith et al. (2004), comentam que restringir certos alimentos do consumo de crianças acaba por desenvolver um efeito paradoxal nas suas preferências, sobretudo em alimentos não saudáveis. Quando estes alimentos “proibidos” acabam por ser permitidos, as crianças acabam por ter dificuldade em controlar a quantidade de consumo, inclusive consumindo com a ausência de fome. Este efeito negativo acaba afetando não somente suas preferências alimentares, como também sua autorregulação. Entretanto, alguns alimentos não se farão presentes nas rotinas das crianças, não por proibição propriamente dita, mas por falta de recursos dos pais, podendo ser recursos financeiros ou recursos humanos (de conhecimento culinário e nutricional).

2.1.2.3 Recursos

Recursos podem ser divididos em tipos de capitais. Sobal et al. (2006) se utilizam desta afirmação para mencionar algumas segmentações, que incluem: capital financeiro (ex.: dinheiro, riqueza) e capital humano (ex.: conhecimentos e habilidades). Neste contexto, recursos podem dificultar ou reduzir as possibilidades alimentares de indivíduos com baixos capitais financeiros e humanos, por não permitir a aquisição e ou habilidade no preparo de certos alimentos. Entretanto, a acessibilidade de recursos também pode ampliar ou facilitar essas mesmas possibilidades, dando acesso a uma larga lista de alimentos e diferentes combinações de preparos, através de capital humano elevado.

Famílias que possuem pouca renda sofrem com acesso limitado a alimentos mais saudáveis (Donkin et al., 2000), falta de conhecimento culinário e falta de conhecimento nutricional (Brug et al., 1995). Uma pesquisa realizada por James et al. (1997) com 7.000 lares mostrou que grupos com menores possibilidades financeiras consomem mais leite, carnes com alto teor de gordura, frituras, açúcares, conservas, batatas e cereais. Além disso, consomem menos vegetais frescos, frutas e produtos com altos teores de fibras como pães integrais. Em consequência, o consumo de nutrientes necessários (que vem a prevenir o desenvolvimento de

deficiências nutricionais) é menor nesses lares com menores possibilidades financeiras. Em outro apontamento relevante, o estudo mostra que esses lares acabam por comprometer até 30% de seu orçamento mensal com alimentação e precisam ser eficientes neste gasto. Entretanto, este investimento acaba por se dar em alimentos ricos em energia (com altas taxas de açúcares e gorduras) para satisfazer a fome, e que são muito mais baratos pela energia que provêm do que alimentos mais ricos em nutrientes, como frutas e vegetais (Cullum, 1997). Com a falta de acessibilidade a alimentos mais saudáveis, as pessoas tendem a consumir alimentos considerados de conveniência que, regularmente, são altamente processados e possuem alta quantidade de calorias, gorduras, açúcares e sódio (Poti et al., 2015). A pesquisa de Wolfson et al. (2019), com mais de mil respondentes, mostra que as pessoas enfrentam várias barreiras de acesso a alimentos saudáveis, como falta de tempo e renda. Algumas destas barreiras estão associadas às diferenças nas práticas de cozinhar e comer, particularmente, através do uso de alimentos de conveniência. O estudo destes autores sugere que melhorar este acesso sem construir as habilidades necessárias para procurar e preparar os alimentos, não resultará em melhora de práticas culinárias, comportamento alimentar e na redução do fardo de doenças relacionadas às dietas.

No que tange o capital humano, conhecimentos e habilidades necessárias para preparar refeições elaboradas e nutritivas são diferentes entre os estratos socioeconômicos. Short (2003) relata que as habilidades culinárias envolvem conhecimentos mecânicos, técnicos, perceptuais, conceituais, organizacionais e acadêmicos. São conhecimentos difíceis de definir e muito complexos de se encontrar na literatura. Se referenciam como difíceis e complexos pois, normalmente, estão reduzidos nas literaturas em atividades como assar, cozinhar, fritar em uma simplificação das atividades que envolvem planejamento e organização no preparo de uma refeição. O nível dessa complexidade está diretamente relacionado ao tamanho da família, bem como o contexto social e econômico em que está inserida. Outro ponto relevante deste estudo mostra que muitas pessoas possuem habilidades e conhecimento para o preparo de uma refeição, entretanto, acabam por se utilizar de alimentos de conveniência (refeições congeladas, fast food) por simples falta de tempo ou falta de interesse. Além do conhecimento prático culinário, também é relevante o conhecimento nutricional no preparo de uma refeição.

No entendimento do conhecimento nutricional, se menciona o conceito de instrução alimentar. O trabalho de Nutbeam (1998, p.357) relata a instrução alimentar como sendo “o conjunto de habilidades sociais e cognitivas que determinam a motivação e habilidade do indivíduo para ganhar acesso ao entendimento e uso de informações em formas de promover e manter uma boa saúde”. Neste contexto, o conhecimento nutricional é visto como um

conhecimento específico da instrução alimentar, que reflete a habilidade de acesso, interpretação e uso de informação nutricional (Carbone & Zoellner, 2012). Berman e Lavizzo-Mourey (2008) mencionam que em um nível básico, as habilidades de conhecimento nutricional, devem englobar a habilidade de obtenção de informações dietéticas factuais e o desenvolvimento de um entendimento dos fatores que podem permitir ou inibir uma boa saúde. Velardo (2015) acrescenta que o resultado ideal do conhecimento nutricional são práticas dietéticas positivas, entretanto, a extensão do quanto isso ocorre está diretamente relacionado aos determinantes sociais de saúde. Esses determinantes sociais da saúde são descritos como estruturas sociais sobrepostas, complexas e integradas e sistemas econômicos responsáveis pela maioria das desigualdades de saúde (Hepburn, 2017). Em vários tópicos vistos até aqui, os fatores sociais são referenciados como relevantes nas escolhas alimentares, e serão observados de forma mais detalhada a seguir.

2.1.2.4 Fatores Sociais

Alguns exemplos simplificados de fatores sociais dão conta de que certos relacionamentos fornecem oportunidades para escolhas alimentares particulares, como um suporte familiar exemplar no caminho do encorajamento de hábitos alimentares mais saudáveis assumidos (Bove e Sobal, 2006). Entretanto, Devine et al. (2003) trazem exemplo de relacionamentos que podem restringir oportunidades alimentares, como a obrigação de fazer refeições com colegas de empresa em refeitórios próprios. Fato é que os indivíduos sofrem essas influências, entre outras, no seu processo de escolhas alimentares.

O ser humano é influenciado por outros seres humanos. Latané (1981) menciona que as pessoas são influenciadas pelas ações dos outros, entretidas pelas suas performances e, algumas vezes, persuadidas pelos seus argumentos. Em seu trabalho, publicou a teoria do impacto social, onde a define como sendo qualquer variedade de mudanças nos estados fisiológicos e sentimentos subjetivos, motivos e emoções, cognições e crenças, valores e comportamentos que ocorrem em um indivíduo, humano ou animal, como resultado da presença ou ações de outros indivíduos, como resultado real, inferido ou imaginado. O autor concorda que esta é uma definição bastante ampla, e desenha três princípios para sua demonstração. O primeiro dos princípios possui maior relação com a influência social e será observado como relevante para este estudo: o princípio das forças sociais. Este princípio está baseado em três variáveis: (1) força, (2) imediatismo e (3) número de fontes. Por força, o autor se refere à importância, intensidade da força que afeta o alvo, podendo ser determinada por

status socioeconômico, idade, relações posteriores etc. Por imediatismo, se refere à proximidade de espaço ou tempo e ausência de barreiras intervenientes ou filtros. Por número de fontes, quantas pessoas estão afetando o alvo. Estas variáveis podem acarretar manutenção de princípios ou mudança comportamental.

Dando profundidade ao tema, Rashotte (2007), utilizando a teoria do impacto social de Latané (1981), procurou construir a definição de influência social referenciando a mudança de uma atitude ou comportamento individual, resultado da interação com outros indivíduos ou grupos sociais. Wood e Hayes (2012) mencionaram que, quando motivados por preocupações sociais sobre outros, as pessoas podem concordar para garantir relações positivas. Podem se questionar se seus amigos usariam o produto considerado ou se seu cônjuge usaria. Concordariam com preocupações sociais em relação ao seu eu, se questionando se a marca considerada está alinhada com seus valores pessoais, ou se o restaurante que pretendem ir fornece opções saudáveis em seu cardápio. Estes autores consideram que os consumidores em geral têm suas preferências influenciadas por outros quando estas os ajudam a entender sua realidade, ajudando a manter relações positivas com os demais e consigo.

Como consumidores, inicialmente as pessoas passam por um processo de socialização, definido por Ward (1974) como os processos nos quais pessoas jovens adquirem habilidades, conhecimentos e atitudes relevantes para o seu funcionamento como consumidores no mercado. A idade, de fato, é um fator importante no processo de aprendizagem da criança enquanto se torna um consumidor, e agentes sociais tais quais a família, os seus pares, a cultura, a mídia de massa, as escolas, e as lojas também influenciam seus padrões de compra e consumo (Moschis & Moore, 1982). Estes agentes de socialização são concebidos como fontes influencias que transmitem normas, atitudes, motivações e comportamentos àquele que está aprendendo (McLeod & O'Keefe, 1972).

Entre os agentes de socialização, o primeiro deles de fato é a família. McKeown e Nelson (2018) observaram a escolha da dieta de adolescentes, onde os maiores desejos foram alimentos ricos em gordura e carboidratos e baixa escolha de frutas e vegetais. Verificaram ainda que as atitudes tinham pouca influência nestas escolhas, mas que o comportamento dos pais no preparo de alimentos em casa e as escolhas de seus pares tinham a maior influência numa escolha de dieta não balanceada.

Os indivíduos também acabam influenciados pelos seus pares ou pela maioria: quando uma grande porção do seu grupo social de referência tem uma certa atitude, é provável que o indivíduo adote esta atitude também, segundo Rashotte (2007). No trabalho clássico de Asch (1952), o autor estudou as condições sociais e pessoais que induzem os indivíduos a resistir ou

se render às pressões de grupo. Asch (1952) segmentou três categorias de pessoas que se submetem às pressões grupais, sendo elas atingidas por distorções distintas: (1) Percepção, (2) Julgamento e (3) Ação. A distorção de percepção ocorre sob stress de pressão grupal. As pessoas sob este tipo de distorção se rendem completamente, não estão cientes de que suas estimativas estão mal definidas ou distorcidas pela maioria, mas sim creem que as estimativas da maioria são as corretas. A distorção de julgamento é bastante comum e acontece quando os indivíduos entendem que suas percepções não são precisas em detrimento das percepções da maioria. Pessoas sob este tipo de distorção sofrem de sentimentos de dúvida e falta de confiança, por fim, sentindo uma forte tendência de se unir à decisão da maioria. Por fim, na distorção de ação os indivíduos não sofrem modificação de percepção, tampouco concluem que estão errados, mas se rendem às estimativas da maioria por não quererem demonstrar diferenciação ou inferioridade, ao não conseguirem lidar com possíveis julgamentos do grupo. Essas pessoas suprimem suas opiniões e dão voz à maioria.

De acordo com Rashotte (2007), essa influência de pares ou da maioria ocorre através de três modelos: conformidade, poder e autoridade. Para a autora, conformidade ocorre quando um indivíduo expressa uma opinião ou comportamento particular para se “encaixar” em uma dada situação, ou para atingir as expectativas de um outro indivíduo. Não necessariamente o indivíduo que expressa a opinião ou comportamento mantém a crença de que estes são apropriados. Poder, neste mesmo contexto, é a habilidade de forçar ou coagir alguém a se comportar de uma determinada maneira por controlar suas expressões (opiniões ou comportamentos). De forma a estender este conceito, autoridade seria o poder de forma legítima (e não coerciva) acreditado pelos indivíduos sujeitos a ela. Entretanto, a autora considera a influência social como um processo pelo qual os indivíduos fazem verdadeiras mudanças em relação aos seus sentimentos e comportamentos como resultado de interação com outros, que percebem sendo similares, desejáveis ou peritos no assunto em questão.

Cruwys et al. (2015) demonstram em sua revisão quando e porque a influência social afeta as escolhas e ingestão de alimentos. Seu estudo mostra que um determinante importante do comportamento alimentar humano é a modelagem social, na qual as pessoas usam a alimentação alheia como um guia para o que e quanto comer. Esta modelagem é motivada por objetivos de afiliação e redução da incerteza. Os indivíduos buscam informações sobre o comportamento considerado apropriado e por ter a necessidade de se afiliar a outros, segundo os autores. Neste sentido, esta evidência é melhor vista como dando suporte ao modelo de identidade social na influência social, onde os indivíduos se assemelham a outros para prover

informações válidas no consumo alimentar apropriado. O próprio comportamento alimentar, por levar em consideração as escolhas dos pares, acaba por ter significado social atribuído.

Wood e Hayes (2012) demonstram ainda que as decisões dos consumidores são melhor entendidas no contexto social que ocorrem. Mesmo quando os indivíduos parecem estar tomando decisões de forma separada, comumente estão cientes das preferências de seus pares próximos. Dessa forma, parceiros de relacionamento acabam por influenciar as crenças, atitudes e julgamentos dos indivíduos. Segundo os autores, entender o processo de tomada de decisão dos consumidores envolve entendimento do significado social que é inferido em marcas, produtos e serviços. Se há inferência de significado social em marcas, produtos e serviços, também há na escolha de alimentos. Díaz-Méndez e Benito (2004) mencionam que os alimentos e as práticas alimentares não são somente comportamentos e hábitos, mas também práticas sociais com clara dimensão imaginária, simbólica e social, influenciadas pelo contexto social.

Por fazer parte do foco deste trabalho, de entender o comportamento alimentar com o advento da redução de convívio social, o próximo tópico dará atenção ainda maior aos contextos sociais alimentares.

2.3 CONTEXTOS ALIMENTARES

O estudo do contexto social cultural alimentar é assemelhado ao estudo das escolhas alimentares. Yates e Ward (2017) demonstram que a alimentação solitária está associada a refeições rápidas e simples, normalmente pela manhã e ao meio-dia. O nível decrescente do hábito das refeições em grupo está associado à redução no tamanho das famílias, especialmente em famílias com crianças, onde há maior dificuldade de coordenação dos horários. Rozin (1996) menciona que a rotina de alimentação solitária possui relação com a quantidade de alimento consumido. Relata em seu estudo, que a presença social, tanto em animais quanto em humanos, parece aumentar a quantidade de alimento consumido. Feunekes et al. (1995) sugerem que a principal causa por trás deste comportamento ocorre pelo fato de a presença de outros indivíduos, durante o consumo de alimentos, aumentar o tempo da refeição em si, por conseguinte aumentando a quantidade consumida. Hetherington et al. (2006) avançam este entendimento, ao demonstrar em seu trabalho que a quantidade de alimentos ingeridos aumenta em 18% quando os indivíduos estão consumindo uma refeição com outros indivíduos familiares. Isso se dá parcialmente porque quando as pessoas comem com esses indivíduos familiares gastam apenas 33% de seu tempo prestando atenção no que estão comendo, contra

85% de seu tempo quando estão se alimentando sozinhas. Como normalmente as pessoas já possuem dificuldades de autocontrole, Wansink e Chandon (2014) mencionam não ser nenhuma surpresa que consumidores distraídos acabem por comer demais.

O estudo de Hetherington et al. (2006) compara os efeitos do consumo alimentar solitário e consumo alimentar com outros. Avaliam que o ato de se alimentar tendo a competição de outras tarefas concomitantes aumenta a quantidade de consumo, sobretudo quando estas tarefas possuem demanda cognitiva. Apesar de a alimentação com pessoas que fazem parte de seu círculo social aumentar o tempo da refeição, estes autores questionam a relação deste acontecimento com o aumento do consumo alimentar na presença de outros. A primeira explicação, já debatida, dá conta da atenção dispendida no que se está consumindo. Essa facilitação social afeta o consumo alimentar, pelo menos em parte, por prover várias atividades simultâneas, como falar, escutar e olhar para outros, tirando a atenção da alimentação em si (Hetherington et al., 2006). Se por um lado o contexto social pode facilitar o aumento da quantidade de alimentos consumidos, Wansink e Chandon (2014) sugerem outra possibilidade. Apesar de deixarem claro que as distrações podem fazer com que as pessoas comam demais, também, por tirar a atenção da comida, podem fazer as pessoas comerem menos.

Hetherington et al. (2006) trazem ainda outro ponto relevante, que se desenha com a observação de que o efeito do aumento de consumo na presença de indivíduos familiares não se repete com a presença de estranhos. Comer com estranhos se diferencia de amigos e família por envolver tanto o controle do que está sendo consumido (auto apresentação perante outros), quanto a observação do que os outros estão consumindo (normas sociais), portanto dividindo a atenção em dois domínios diferentes (o eu e os outros). Algumas conclusões de seu estudo dão conta de que o aumento da quantidade de consumo não pode ser atribuído somente às distrações de tempo, uma vez que não foi observada diferença entre a refeição com indivíduos familiares ou estranhos. Comer com estranhos pode gerar ansiedade, afetando o tempo de consumo de uma refeição por retirar a atenção do alimento, mas não significa que este fato afeta a quantidade consumida.

Com a redução do convívio social, geralmente, não há consumo alimentar com pessoas estranhas, uma vez que as pessoas estão em suas casas. Sendo assim, como próximo assunto de discussão, faz-se necessário observar se essa facilitação social atua da mesma forma, dados contextos alimentares que são comuns nas rotinas das pessoas, como alimentação em casa, alimentação em bares e restaurantes e alimentação em contextos profissionais, como refeitórios de empresas (Bandoni et al., 2013). Este entendimento está diretamente ligado ao objetivo do

presente estudo, de avaliar a redução de convívio social no padrão de comportamento alimentar.

2.2.1 Alimentação em casa

Segundo Tiwari et al. (2017), alimentar-se em casa está associado com uma dieta alimentar de melhor qualidade. A alimentação em casa ocorre mais comumente em contextos em que há indivíduos casados (ou em relacionamento), desempregados, de núcleos familiares grandes, com presença de crianças menores de 12 anos e baixa frequência de alimentação fora. Entretanto, o estudo mostra que não há relação entre nível educacional ou financeiro na rotina de alimentação em casa.

A alimentação em casa está comumente atrelada à vivência familiar. Esta vivência familiar pode ser exemplificada inicialmente com o comportamento de casais. Casais demonstram esforços em manter rotinas de alimentação em casa, sobretudo os novos. Kemmer et al. (1998) conduziram um estudo de entrevistas realizadas com casais que haviam ido morar juntos recentemente. Ambos os componentes do casal relataram uma importância simbólica e esforços dispendidos para ao menos consumirem as refeições principais juntos, em casa. Este objetivo, de se alimentar juntos em casa, era atingido pelo aprendizado, influência e comprometimento. Estudos mais recentes estão focados não somente na manutenção de rotina alimentar, mas também na influência que casais exercem sobre seus parceiros, na escolha de seus próprios padrões alimentares (Schnettler et al., 2020). Côté et al. (2018) revelam que a regulação de emoção individual possui um papel importante na associação entre humor e consumo alimentar, mas também a regulação de emoção exercida pelo parceiro. Além disso, pode haver efeitos assimétricos entre parceiros, indicando que um dos membros do casal exerce influência sobre o outro, mas que esta influência pode não ser recíproca. (Liu & Cheung, 2015).

No que tange a contextos familiares maiores, Jenkins e Horner (2005) demonstram que os relacionamentos de adolescentes com suas famílias, bem como os valores culturais e econômicos, influenciam seus padrões alimentares. As escolhas e disponibilidades alimentares da alimentação feita em casa são definidas pelos pais. Neumark-Sztainer et al. (1996) sugerem que, quando a conexão familiar (percepção de família e cuidado dos pais) é baixa, o consumo nutricional saudável é prejudicado. Gillman et al. (2000) ampliam este raciocínio ao demonstrar que participantes de seu estudo consomem mais frutas e vegetais se comem em casa com suas famílias todos os dias, do que os participantes que nunca ou raramente possuem

refeições familiares. Adolescentes que consomem as refeições em ambiente familiar mostraram menor consumo de gorduras, transgênicas e saturadas, como fonte de energia. Dessa forma, concluem que os adolescentes que têm o hábito de se alimentar em casa com a família tem sua dieta impactada por um aumento de qualidade, com a adoção de certos padrões saudáveis, como o aumento de consumo de frutas e vegetais. De forma complementar, o estudo de Videon e Manning (2003) mostrou que quanto maior o número de refeições entre famílias, maior o consumo de frutas, vegetais e laticínios.

Entretanto, Jenkins e Horner (2005) lembram que cada vez mais o tempo de refeições familiares vem diminuindo considerando a carga de trabalho dos pais. Esta rotina de trabalho acaba por contribuir para uma menor supervisão dos hábitos alimentares dos filhos, e, portanto, permitindo com que eles desenvolvam padrões alimentares não saudáveis. Historicamente, a responsabilidade da alimentação familiar recai sob os ombros das mães. Contudo, essas mães estão cada vez mais trabalhando fora de casa. Por conta das suas rotinas de trabalho, o tempo para o preparo de refeições reduziu.

Com a necessidade de redução de convívio social, as empresas que tiveram infraestrutura optaram pela modalidade de Home Office, onde os funcionários trabalham de suas casas. Independente da manutenção ou adequação da carga horária, as rotinas de trabalho passaram a fazer parte da dinâmica dos lares das pessoas, influenciando, inclusive, as suas refeições. A alimentação acaba impactada, uma vez que as refeições estão confinadas exclusivamente ao lar, excluindo o ambiente de trabalho, bares e restaurantes, onde haveria a presença de mais pessoas que não somente o núcleo familiar. Entretanto, a disponibilidade maior dos pais em casa, uma vez que não há perda de tempo com deslocamento do trabalho para casa, pode trazer benefícios à alimentação. Tiwari et al. (2017) mencionam que a alimentação caseira está atrelada com o baixo consumo de alimentos energéticos, com alta taxa de açúcares e gordura. Apesar de os filhos serem beneficiados por essas rotinas, os pais precisam planejar melhor as refeições para manter a saudabilidade da sua família.

Um ponto, até então não abordado, pode deixar claro que nem sempre a alimentação feita em casa atingirá os níveis de saudabilidade mencionados. A crescente oferta de aplicativos de entregas de restaurantes pode ser uma solução prática em condições de convívio social reduzido, mas esta solução pode não ser necessariamente saudável.

O estudo de Cho et al. (2019) mostra que os gerentes de restaurantes referenciam os serviços de entregas como “cozinhas fantasma”, pela possibilidade de gerar muitos novos clientes para seu restaurante sem a necessidade de investimento em uma segunda propriedade ou até aumento de espaço na propriedade matriz. Suhartanto et al. (2019) mencionam que este

desenvolvimento é uma oportunidade tanto quanto é um desafio para os restaurantes, criando uma forte concorrência. Do ponto de vista do consumidor, a disponibilidade dos aplicativos ou plataformas de comércio virtual permite que os produtos sejam comprados de forma conveniente, através de sua comparação de tipos, comparação de preços e velocidade de entrega (Yeo et al., 2017). Entretanto, esta facilidade e conveniência não necessariamente está acompanhada de escolhas alimentares mais saudáveis.

A alimentação em casa, realizada através de aplicativos de restaurantes, tem como pedidos mais comuns pizzas e fast food no Brasil (Rezende & Avelar, 2012). Na Inglaterra, usada como comparativo do estudo dos autores, há uma preferência por pedidos em domicílio de comidas típicas de outros países (cozinha indiana, cozinha chinesa). A frequência em que ocorrem estes pedidos está diretamente relacionada às possibilidades financeiras. O mais provável, segundo os autores, é que esse comportamento aconteça pelos pedidos de entregas serem mais caros que a alimentação comum feita em casa. Outra consideração relevante mostra a correlação de média a alta entre o número de crianças com idades inferiores a 12 anos e a redução de pedidos de entregas em casa. A necessidade de uma alimentação específica é referenciada como melhor opção saudável para crianças nesta faixa etária.

Em pesquisa encomendada ao IBOPE (Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística) em 2016, por uma plataforma de delivery, 56% dos cerca de 1.800 brasileiros de diferentes locais do país, responderam que consomem comida de delivery semanalmente (Meio & Mensagem, 2016). A mesma pesquisa ainda apresenta que a maior parte dos solicitantes são homens de classe B e que os horários com maior frequência de pedidos são os jantares, sobretudo em finais de semana, para o consumo com cônjuge e filhos.

Apesar de a alimentação por serviços de entrega ser observada como majoritariamente de escolhas não saudáveis, há que se comparar com o serviço presencial de um restaurante, onde, minimamente, a presença de outras pessoas, que não fazem parte de seu convívio familiar, pode vir a alterar seus comportamentos alimentares.

2.2.2 Alimentação em restaurantes

O consumo em restaurantes, ou fora de casa, é normalmente associado a uma dieta mais energética, mais gordurosa e com mais sódio (An, 2016). Neste mesmo raciocínio, Tiwari et al. (2017) relatam que a alimentação em restaurantes estaria associada tanto à baixa qualidade dietética quanto ao aumento nas despesas alimentares. No Brasil, este aumento de despesas alimentares, com a alimentação fora de casa, pode alavancar os gastos com comida de 20%

para 30% do orçamento doméstico (Claro et al., 2009). Por esse motivo, famílias com maiores capacidades financeiras possuem maiores possibilidades de irem a restaurantes (Stewart et al., 2004). Seu estudo menciona que, já na data de sua publicação, a proporção crescente de lares com apenas uma pessoa ou com mais de um adulto sem crianças, aumentaria os percentuais de gastos, tanto em restaurantes quanto lancherias fast food. Essas configurações de lares mencionadas possuem tipicamente mais gastos com refeições fora de casa. Ainda, para esses autores, restaurantes são definidos como estabelecimentos comerciais que possuem serviços de garçons e que tendem a oferecer cardápios mais variados, em contraposição com lancherias fast food que possuem ênfase no serviço de conveniência.

O artigo de Binkley (2019) se mostra mais preocupado com as consequências desta alimentação fora de casa para a saúde da sociedade. Inclusive, menciona que a situação se encontra num nível tão preocupante a ponto de sugerir que se trata de preocupação política, uma vez que existe potencial para o sobrepeso e obesidade, e, por conseguinte, doenças crônicas e diabetes, em decorrência do aumento de consumo fora de casa. Outro ponto deste artigo faz referência às escolhas menos saudáveis feitas em restaurantes, onde a nutrição possui um papel menos significativo. Em relação a estas escolhas, Todd et al. (2010, p.15) fazem a seguinte sugestão: “Os consumidores podem simplesmente ter preferências mais fortes por alimentação menos saudável quando comem longe de casa”. O sistema afetivo também pode ser ativado durante o contexto alimentar em restaurantes, onde a comida é apresentada de forma a atender o estímulo de sabor ao invés de considerações nutricionais de longo prazo (Binkley, 2019). Em pesquisa publicada no The Huffington Post (2013), desenvolvida pelo grupo de marketing NPD, mencionada neste artigo, algumas pessoas reforçam este argumento, ao relatarem que comem o que querem quando saem para comer. Os restaurantes ainda facilitariam esta autoindulgência, por prover muitos alimentos saborosos que podem ser difíceis de preparar ou consumir muito tempo do preparo em casa.

Sendo assim, a redução de convívio social e a impossibilidade de comer fora podem vir a melhorar os padrões alimentares das pessoas. A exceção ocorreria se o número de encomendas de comida absorver a frequência do hábito de se alimentar fora. Além da alimentação em restaurantes e lancherias fast food, outro ambiente relevante para ser analisado seria o dos contextos profissionais, que possuem uma série de particularidades.

2.2.3 Alimentação em contextos profissionais

Os ambientes profissionais podem facilitar a autorregulação, mesmo em face de tentações (Wansink & Chandon, 2014). Ambientes desprovidos de aspectos alimentares, como ambientes de trabalho, ajudam a melhor controlar o consumo (Stroebe et al., 2013). Normalmente, a refeição feita com colegas no ambiente de trabalho ocorre no almoço (Sobal & Nelson, 2003). Esses momentos são referidos como obrigações grupais ritualizadas, camaradagem e sociabilização, ou servir como momentos de relaxamento e gestão de estresse. Entretanto, esses momentos não estão livres de preocupações de consumo alimentar em grupos. Uma das grandes preocupações das pessoas é evitar comer em excesso, ou mais precisamente, ser visto comendo em excesso (Herman et al., 2003). Indivíduos que comem em excesso são vistos como descontrolados, pouco atraentes, e no caso das mulheres, vistas como menos femininas. As pessoas que fazem refeições em ambientes sociais tomam cuidado para que seu consumo não seja visto como excessivo, de acordo com Herman et al. (2003). Em um contexto como o ambiente de trabalho, onde as aparências são realçadas, esta precaução é ainda maior. Entretanto, essas afirmações não significam que as pessoas em contextos profissionais se alimentam mal.

Refeições feitas no ambiente de trabalho também podem ser saudáveis. Bandoni et al. (2013) observaram que trabalhadores de São Paulo consumiram mais vegetais, frutas e leguminosas do que se tivessem se alimentado em casa. Esse efeito pode ocorrer por conta de programas do governo que foram desenvolvidos para melhorar a nutrição dos trabalhadores. No caso brasileiro, esse programa se chama PAT (Programa de Alimentação do Trabalhador). Este programa define linhas gerais de alimentação, que estabelecem que as companhias devem servir ao menos um vegetal e uma fruta nas refeições. Em relação às leguminosas, também é padrão sua oferta diária nos refeitórios das companhias. Entretanto, o consumo no ambiente de trabalho de refrigerantes e doces também é maior, sobretudo nos bares e cafeterias, que não são o local onde se realizam as refeições principais.

Avaliando estes contextos alimentares, percebe-se uma preocupação grande das pessoas com o ambiente em que está ocorrendo o consumo alimentar e sua precaução em manter um padrão considerado socialmente normal. Entretanto, com o advento da redução de convívio social, estas preocupações diminuem de importância, e outros fatores fundamentais devem ser analisados, a fim de melhor entender as escolhas alimentares das pessoas: seus sistemas pessoais.

2.4 SISTEMAS PESSOAIS

Estes sistemas incluem o desenvolvimento de escolhas de valores alimentares, negociação e balanceamento de escolhas, classificação de alimentos e situações, além do desenvolvimento de estratégias, scripts e rotinas para decisões alimentares recorrentes, baseando-se no trabalho de Furst et al. (1996). O caminho para a mudança de comportamento alimentar pode ser árduo, pois exige muita disposição e perseverança. Para atingir suas metas, é preciso força de vontade e auto eficácia (Baumeister et al., 2007). Ainda assim, como demonstrado em tópicos anteriores, os indivíduos não vivem em um vácuo social, e precisam considerar este fato para que possam atingir totalmente suas metas. Vive-se em sociedade com estranhos, colegas, amigos, membros de família, parceiros de relacionamento romântico e assim por diante. De acordo com Fitzsimons e Finkel (2010), a psicologia empírica tem sido surpreendente sobre o papel das relações sociais para melhorar ou prejudicar a auto-regulação das pessoas.

Algumas pessoas iniciam metas de forma independente, dirigidas por padrões internos e processos (Fitzsimons & Finkel, 2010). Apesar disso, fora descoberto que fatores sociais (presença ou pensamento de outros) podem também vir a iniciar esta busca pelo objetivo. Em alguns experimentos de laboratório, a simples lembrança de pessoas socialmente significantes já ativa automaticamente metas associadas a estas pessoas (Fitzsimons & Bargh, 2003). O artigo de Fitzsimons e Finkel (2010) busca entendimento sobre a compreensão da auto-regulação examinando o impacto dos processos interpessoais na iniciação, operação e monitoramento de metas. Sugere-se que outras pessoas possam atuar como gatilhos de metas, fazendo com que os indivíduos inconscientemente iniciem novas atividades. Essas interações podem explorar o autocontrole, deixando as pessoas com recursos esgotados para a busca de objetivos. Também é observado que parceiros de relacionamento podem apoiar a operação de metas, levando a uma busca de metas mais eficaz. Finalmente, o ambiente social pode facilitar o monitoramento eficaz de seu progresso da meta existente e probabilidade de realização futura desta meta.

Outra argumentação de interesse ocorre no artigo de Salazar et al. (2013), onde se fazem comparativos nos tipos de aprendizado social e diferenciação do comportamento de bando versus os efeitos do aprendizado social. Quando há situações características de comportamento de bando, um indivíduo observa as ações de outros e simplesmente as imita. Esse tipo de comportamento comumente está atrelado à capacidade limitada de processamento de informações como tomadores de decisão, por avaliar que a própria análise da amplitude de

alternativas pode ser muito custosa e consumir muito tempo. Dessa forma, as pessoas assumem que outros tomam melhores decisões, por terem acesso a melhores fontes de informações, de acordo com sua própria concepção, segundo apontam os autores.

O processo de aprendizado social ocorre quando os indivíduos baseiam suas decisões, ao menos em parte, nas experiências de seus pares (Salazar et al., 2013). Ele necessita de interações entre os atores sociais, onde a difusão de informações leva a uma revisão de crenças e preferências. Após essa interação com outras pessoas, ocorre uma fase de experimentação, observação e análise, onde os indivíduos comparam e refletem acerca dos resultados do uso de certo produto ou tomada de decisão e, conseqüentemente, ajuste e adaptação podem enfim decorrer deste aprendizado. A principal diferença entre ambos os padrões comportamentais se dá pelo fato de que há alguma troca de informações características no processo de aprendizado social, de acordo com os autores.

Em contexto de convívio reduzido, esse aprendizado social acaba focado na família, em pesquisas realizadas através de redes sociais e na internet como um todo. Sobretudo no que diz respeito ao ambiente familiar, com convivência aumentada através do advento do isolamento social, emoções, tanto de formas positivas quanto negativas, podem se fazer presentes para a definição das escolhas alimentares. Sendo assim, como referência complementar, pretende-se observar o papel das emoções que podem ser afetadas na redução de convívio social e influenciar nas escolhas alimentares.

2.5 EMOÇÕES

Mecanismos psicológicos, fisiológicos e sensoriais são subjacentes às influências emocionais na escolha de alimentos (Gibson, 2006). Comer uma refeição altera de maneira confiável o humor e a predisposição emocional, normalmente reduzindo a ansiedade e a irritabilidade, aumentando a calma e os efeitos positivos. Entretanto, estes efeitos dependem do tamanho da refeição, de sua composição (estando próxima do hábito), expectativa e necessidades do consumidor. Do ponto de vista psicológico, algumas características predizem as tendências de as pessoas escolherem alimentos quando estão estressadas, deprimidas, neuróticas ou afetadas emocionalmente, de maneira geral.

Há evidências também de contágio emocional, onde o humor de outros pode influenciar o humor de um indivíduo específico e, neste contexto, suas escolhas alimentares (Hatfield et al., 1994). Em um trabalho seminal, Kaplan e Kaplan (1957) expressaram a ideia de que a obesidade não seria gerada por distúrbios metabólicos, mas como resultado do excesso de

consumo. Uma das razões para esse excesso de consumo seria de que comer reduzia o medo e a ansiedade. Pessoas que se utilizam da alimentação como forma de reverter os efeitos da experiência de medo ou ansiedade, acabam se motivando a perpetuar esse comportamento. Na mesma época, Bruch (1961) ofereceu uma explicação alternativa. Através de observações clínicas, concluiu que pessoas em estado de obesidade seguidamente não conseguiam diferenciar a sensação de fome com outros estados de excitação corporal. Isso ocorria pelo fato de, durante a infância, seus pais usarem comida como expressão de carinho, com o intuito de pacificá-los ou como recompensa, ao invés de utilizá-la como resposta as suas necessidades nutricionais. Como resultado, a criança não aprendia a reconhecer os sinais internos de fome ou distinguir a fome de outros estados de excitação corporal.

Esses distúrbios alimentares, regularmente, estão relacionados a emoções negativas, onde, normalmente, depressão e ansiedade estão entre as emoções mais recorrentes (Gibson, 2006). Com o advento da redução do convívio social, estas emoções podem se tornar mais latentes, afetando os comportamentos alimentares das pessoas e inclusive podendo gerar possíveis novos distúrbios. Wansink e Chandon (2014) referenciam que a alimentação emocional pode ocorrer em oportunidades de episódios de vida memoráveis, definíveis ou dramáticos. Seu trabalho ainda traz uma reflexão onde, por muitos anos, o senso comum era de que, quanto pior a pessoa se sente, pior ela se alimenta, sobretudo pela escolha de comidas indulgentes.

Entretanto, emoções positivas também estão relacionadas às escolhas alimentares. Assim como os animais, os seres humanos, após consumir uma refeição satisfatória, tipicamente se tornam calmos, letárgicos e até sonolentos e o humor acaba por se tornar mais positivo (Gibson, 2006). Winterich e Haws (2011) descobriram que pessoas que sentem esperança (sentimento positivo futuro) consomem menos alimentos não saudáveis do que pessoas que experienciam sentimento de felicidade (sentimento positivo presente). O prazer ou a palatabilidade são considerados pelas pessoas como sentimentos positivos em relação aos alimentos; entretanto, Mela (2006) denota que o distúrbio alimentar da obesidade pode ser parcialmente motivado pela resposta hedônica, aumentada através de alimentos específicos.

Existe uma outra categoria de emoções que pode estar classificada tanto como positiva quanto negativa (ou neutra), e o exemplo mais claro é a nostalgia. Viladrich e Tagliaferro (2016) entrevistaram pessoas que não viviam mais em seus países de origem. Receberam respostas acerca do aspecto nostálgico da comida, que as lembravam de sua terra natal bem como um sentimento de pertencimento a uma herança comum. Ainda fora referenciado o sentimento de se sentir em casa, quando estavam preparando e compartilhando esses alimentos

familiares com seus amigos, seus parentes ou compatriotas. Alimentos nostálgicos são associados às memórias da infância, mães e avós que mantêm as tradições culturais culinárias. Por fim, como conclusão deste estudo, os entrevistados das autoras mencionam que os hábitos dos novos países que possuem moradia acabam por stressá-los e deterioram suas escolhas alimentares.

No contexto de convívio social reduzido, algumas emoções podem aflorar. Emoções negativas como o estresse (que podem fazer as pessoas desenvolverem distúrbios alimentares), emoções dúbias (ocasionadas por escolhas alimentares compensatórias) e até emoções positivas, como a volta de hábitos alimentares familiares. Esses hábitos voltam a ser possíveis através da presença obrigatória da família em casa, uma vez que não pode haver deslocamento para o trabalho e escola, atendendo às solicitações de isolamento social. Sendo assim, este conjunto de emoções pode fazer parte das escolhas alimentares no contexto de redução do convívio social.

Com o entendimento do contexto pandêmico, fatores de tomada de decisão alimentar, contextos de consumo, sistemas pessoais e emoções relevantes neste processo, são descritos, na próxima seção, os procedimentos metodológicos para atender os objetivos geral e específicos deste trabalho.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Considerando que este estudo não visa a validação de uma teoria, mas sim possui o objetivo de compreender as escolhas alimentares das pessoas no contexto de redução de convívio social, foi realizado um estudo exploratório qualitativo usando a técnica de coleta de entrevista com roteiro semiestruturado, para construir uma compreensão holística do tema proposto por meio de análise de conteúdo das experiências informadas pelos entrevistados. Considerou-se os pontos apresentados sobre estratégias do planejamento para pesquisas em administração, demonstrados por Cooper et al. (2006), podendo classificar este trabalho como:

- a) Descritivo, pois visa descrever as percepções, motivações e decisões dos indivíduos. De acordo com Vergara (2005), a pesquisa descritiva expõe as características de determinada população ou fenômeno, estabelece correlações entre variáveis e define sua natureza;
- b) Exploratório, pois de acordo com Malhotra (2001, p. 106), o propósito de um estudo exploratório é “explorar um problema ou uma situação para prover critérios e compreensão”. A decisão de pesquisa exploratória, no presente trabalho, está justificada no contexto sem precedentes, ocasionado pela necessidade de isolamento social e consequente redução de convívio;
- c) De cunho qualitativo, já que possui a intenção de ampliar a compreensão do fenômeno em estudo e gerar sugestões para futuras pesquisas.

As pesquisas qualitativas têm sido comumente utilizadas em estudos acadêmicos de comportamento do consumidor. As abordagens qualitativas são particularmente utilizadas quando o objetivo é interpretar fenômenos de consumo (Ayrosa & Sauerbonn, 2004). No presente estudo, esse fenômeno tem relação com a redução de convívio social. Neste tipo de metodologia, as oportunidades de influência são diminuídas, podendo ser obtido um resultado de pesquisa sobre o comportamento do consumidor em questão mais próximo de sua realidade, de acordo com os autores. Os autores ainda citam outra vantagem, que permite que os indivíduos pesquisados exponham de uma maneira mais abrangente seus pensamentos sobre o tópico discutido e a maneira de como se identificam, se comportam e interagem com o ambiente.

Novas mudanças sociais vêm ocorrendo atualmente, resultando em diversificação de estilos de vida, fazendo com que o pesquisador se depare com novos contextos e novas perspectivas sociais, segundo Flick (2004). Neste ínterim, as metodologias mais tradicionais,

buscando testar hipóteses e teorias, se mostram menos eficazes. A pesquisa qualitativa preenche este espaço no contexto apresentado. Flick (2004) destaca a importância, cada vez maior, das técnicas qualitativas nos estudos das relações sociais, que acaba por justificar sua importância na aceleração crescente das mudanças nas sociedades contemporâneas.

As formas como os indivíduos se relacionam com seus objetos de consumo nas suas rotinas vivenciais, suas relações sujeito-objeto, são observadas por meio de conceitos tais como opiniões, explicações, atitudes, sentimentos, estereótipos, crenças, hábitos, identidades e práticas, de acordo com Bauer e Gaskell (2002). Ainda de acordo com os autores, o principal interesse dos pesquisadores qualitativos é a tipificação da variedade de representações das pessoas no seu mundo vivencial.

Sendo assim, pode-se afirmar que o foco deste trabalho é compreender as escolhas alimentares das pessoas no contexto de redução de convívio social, sob a luz de dados empíricos qualitativos.

3.1 PROCEDIMENTOS DE CAMPO

Neste tópico, serão abordados os métodos de levantamento de dados utilizados, sendo entrevistas em profundidade com roteiro semiestruturado a técnica escolhida para atender os objetivos deste trabalho. Além disso, serão descritos o processo de amostragem e a operacionalização da pesquisa.

3.1.1 ENTREVISTA COM ROTEIRO SEMI ESTRUTURADO

Groeben (1990) sugere uma elaboração de pesquisas com roteiro semiestruturado para atingir a reconstrução de teorias subjetivas. O autor se refere em seu trabalho ao termo “teoria subjetiva” como o fato de que os entrevistados possuem uma reserva complexa de conhecimento sobre o tópico em estudo. Esse conhecimento possui suposições que são explícitas e imediatas, que podem ser expressas pelos entrevistados de forma espontânea, ao responderem uma pergunta aberta, sendo esta complementada por suposições implícitas. Para articular essas suposições, é necessário que o indivíduo entrevistado seja amparado por apoios metodológicos, razão por serem aplicados diversos tipos de perguntas que são utilizadas para reconstruir a teoria subjetiva do entrevistado sobre o assunto estudado. Flick (2009) menciona três tipos de perguntas para auxiliar na reconstrução da teoria subjetiva: (1) questões abertas, que podem ser respondidas com base no conhecimento que o entrevistado possui imediatamente “à mão”; (2) questões controladas pela teoria, voltadas para a literatura

científica sobre o tópico ou baseadas nos pressupostos teóricos do pesquisador. O objetivo destas questões é tornar mais explícito o conhecimento implícito do entrevistado. Além disso, as suposições presentes nessas questões são planejadas como algo oferecido ao entrevistado, podendo este adotar ou recusar conforme a correspondência com as suas teorias subjetivas; (3) questões de confronto, que possuem o objetivo de reexaminar criticamente as teorias e relações apresentadas pelo entrevistado até o ponto em questão, sob o viés de alternativas concorrentes.

Ainda, conforme Duarte e Barros (2006), a entrevista é uma técnica flexível e dinâmica, útil tanto para a descrição dos processos complexos nos quais está ou esteve envolvido, quanto para apreensão de uma realidade, para tratar de questões relacionadas ao íntimo do entrevistado. Durante a entrevista o informante tem a possibilidade de discorrer sobre suas experiências, a partir dos questionamentos realizados pelo pesquisador. Devido às argumentações acima, foram realizadas entrevistas do tipo semiestruturadas, visto que existe a possibilidade de criar estruturas para comparação de resposta e articulação de resultados, assim como um maior ou menor número de questionamentos ao entrevistado, de acordo com a necessidade. A entrevista semiestruturada faz parte das técnicas qualitativas e tem como objetivo fornecer elementos para compreensão de uma situação ou estrutura de um problema, elucidar um fenômeno ou um determinado contexto.

3.1.2 OPERACIONALIZAÇÃO DO MÉTODO DE PESQUISA

No início do estudo foi conduzida uma revisão de literatura relativa ao “contexto pandêmico”, “fatores de tomada de decisão alimentar”, “contextos alimentares”, “sistemas pessoais” e “emoções” envolvidas neste processo, para compreender as escolhas alimentares das pessoas no contexto de redução de convívio social. Posteriormente, um roteiro de perguntas foi criado para as entrevistas, seguindo as recomendações de McNamara (2009). Este roteiro está presente no apêndice deste estudo. Pretendeu-se ter atenção em (1) formular perguntas claras, (2) redigir perguntas abertas, para permitir que os entrevistados escolham seus próprios termos ao responder e (3) as perguntas deveriam ser o mais neutras possíveis, para evitar palavras que pudessem influenciar as respostas.

Do ponto de vista amostral, o método de bola de neve foi escolhido. Noy (2008) menciona que, no método de amostragem bola de neve, o pesquisador acessa os informantes através da informação dos contatos que é providenciada por outros informantes. O processo se dá de forma repetitiva: informantes referenciam o pesquisador a outros informantes, que são contatados pelo pesquisador e então o referenciam a outros informantes e assim por diante.

Este seria o motivo da nomenclatura de “efeito bola de neve”. O autor ainda sugere que este método de amostragem é utilizado como meio auxiliar, que permite que pesquisadores acessem novos participantes quando suas fontes tenham sido extinguidas. Waters (2015) menciona em seu estudo que não existem razões lógicas do porquê o método de bola de neve não deva iniciar de uma amostra de conveniência em populações fáceis de atingir, tanto quanto populações difíceis de atingir, se favoráveis ao atendimento do foco e objetivos da pesquisa.

Convencionou-se, portanto, que, para ser selecionado, os participantes devem ter tido seu convívio social restrito, por aumentar o convívio em casa, reduzindo o recebimento de visitas, a ida a bares e restaurantes, e, portanto, distanciando-se de amigos, colegas de trabalho e até pessoas que não fazem parte de sua convivência rotineira. Os entrevistados foram contatados por meio de indicações de pessoas, através do método bola de neve supracitado. Inicialmente, as entrevistas em profundidade tiveram a amostra mínima de 3 casos, posteriormente ampliadas com o método bola de neve que foi utilizado até a saturação de novos dados relevantes coletados. Chegou-se, finalmente, a 12 respondentes como amostra final deste estudo. No quadro 1 apresenta-se uma síntese do perfil dos 12 entrevistados desta pesquisa:

Quadro 1 - Perfil dos entrevistados

	Gênero	Idade	Escolaridade	Relacionamento	Aderência à Quarentena* (aproximada)
E1	Feminino	26	Pós-Graduação Completa	Namoro	4 meses
E2	Masculino	31	Pós-Graduação Completa	Namoro	4 meses
E3	Feminino	25	Superior Completo	Casada	3 meses
E4	Masculino	37	Superior Completo	Casado	5 meses
E5	Feminino	28	Pós-Graduação Incompleta	Casada	6 meses
E6	Masculino	43	Superior Completo	Casado	6 meses
E7	Masculino	41	Superior Completo	Namoro	8 meses
E8	Feminino	40	Superior Completo	Casada	4 meses**
E9	Feminino	34	Superior Incompleto	Casada	7 meses
E10	Feminino	38	Superior Incompleto	Solteira	5 meses
E11	Feminino	28	Pós-Graduação Incompleta	Solteira	7 meses
E12	Feminino	27	Pós-Graduação Completa	Casada	5 meses

Fonte: elaboração própria (2020).

* De forma mais restrita. Entre o período máximo de março a novembro de 2020

** Profissional essencial, da área da saúde

A amostra foi constituída por um número maior de mulheres (8 mulheres e 4 homens). Os respondentes possuíam idades entre 25 e 43 anos e todos possuem minimamente uma escolaridade de ensino superior incompleto. A maioria dos entrevistados também se encontrava em um relacionamento durante a coleta dos dados (10 pessoas). Esse perfil similar ocorreu por conta do método de bola de neve, onde os participantes indicam pessoas que observam pertencer ao perfil desejado na amostra, de redução de convívio social. Apesar do perfil similar, quando questionados acerca da aderência à quarentena, os respondentes mencionaram terem cumprido entre 3 e 8 meses. Inclusive, a forma observada de aderência foi diferente entre os entrevistados, portanto, convencionou-se o período de quarentena mais restrita como referência. Vale ressaltar que, entre os respondentes, houve um profissional da saúde, que, por se tratar de um serviço essencial, manteve sua rotina de trabalho. Optou-se por manter seus dados coletados para análise pela relevância de suas respostas e suas observações de mudança de rotina alimentar.

As entrevistas foram realizadas de forma online, por atendimento da necessidade de distanciamento social. Possuíram uma média de duração de aproximadamente uma hora, realizadas em horários convenientes aos entrevistados, sobretudo após às 18h.

3.2 COLETA DE DADOS

Ao iniciar a entrevista, o pesquisador deve seguir seis passos sugeridos por Turner (2010) para o bom andamento da coleta: (1) escolha de um ambiente com pouca distração; (2) explicação do objetivo da entrevista; (3) exposição dos termos de confidencialidade; (4) explicação do formato da entrevista; (5) indicação de quanto tempo demora a entrevista; e (6) sinalização de contatos profissionais, caso o entrevistado tenha interesse em entrar em contato mais tarde.

Foi utilizado o roteiro de entrevista semiestruturado presente no apêndice A deste estudo para coleta dos dados. Em formato de categorias a serem abordadas, ele é planejado por conta dos fins e objetivos de pesquisa. Se fundamenta na combinação da leitura da literatura apropriada, reconhecimento de campo, e algum pensamento criativo. O roteiro forneceu uma referência fácil e confortável para a discussão, desenvolvendo uma progressão lógica e plausível através dos temas em foco. As categorias de questões definidas para a construção do roteiro fazem referência direta aos tópicos macro do referencial teórico e pretendem auxiliar no atingimento dos objetivos deste estudo. No apêndice B do estudo, se encontra o termo de consentimento de entrevista.

Bauer e Gaskell (2002) mencionam ainda a importância de encorajar o entrevistado a falar longamente, a se expandir em aspectos de sua vida e ser sincero. O entrevistador deve deixar o entrevistado à vontade e estabelecer uma relação de confiança e segurança. Esta relação se consegue através da forma como o entrevistador faz as perguntas, por um encorajamento verbal ou não verbal, mostrando-se tranquilo e à vontade. Se esta relação for atingida com sucesso, o entrevistado deve se sentir mais à vontade e expansivo, para pensar e falar sobre as coisas além do nível de opiniões superficiais e com menos probabilidade de oferecer uma racionalização normativa. Os autores ainda deixam claro que o entrevistado deve possuir o papel central do palco, ainda que seus pontos de vista pessoais reflitam os resíduos ou memórias de conversações passadas. É a sua construção pessoal do passado.

Fundamental ainda é estar aberto ao modo particular do entrevistado de falar sobre os tópicos abordados e outros que ele considere relevante, de acordo com Flick (2009). Para o autor, essas decisões somente podem ser tomadas na própria situação da entrevista, e exigem alto grau de sensibilidade para o andamento concreto da entrevista e do entrevistado.

3.3 ANÁLISE DE DADOS

Tendo em vista que o estudo foi conduzido para compreender as escolhas alimentares das pessoas no contexto de redução de convívio social, através de dados qualitativos, foi utilizada a análise de conteúdo (Bardin, 2011) para trabalhar a partir das respostas de cada participante, identificar e codificar os temas relacionados à temática. Os dados obtidos nas entrevistas foram analisados por temas, utilizando o *software* Excel. Os títulos de cada tema foram definidos pela literatura existente, bem como derivados dos dados obtidos. A análise de conteúdo de Bardin (2011) foi utilizada por apresentar facilidade de aplicação nos discursos diretos, favorecendo a compreensão dos textos. Bauer e Gaskell (2002) relatam o objetivo amplo da análise, em procurar sentidos e compreensão. O que é realmente falado constitui os dados, mas a análise deve ir além da aceitação deste valor aparente. Os autores ainda mencionam que a procura se dá por temas com conteúdo comum e pelas funções destes temas.

Os dados mencionados por Bauer e Gaskell (2002) podem ser agrupados dentro de vários níveis de categorização. De acordo com Hsieh e Shannon (2005), dependendo do tipo e abrangência de uma categoria, pesquisadores podem precisar identificar subcategorias com análises subsequentes. Neste estudo, este processo foi necessário e os resultados da coleta são analisados a seguir.

4 RESULTADOS

Neste capítulo são apresentados os resultados do presente estudo. Inicialmente, é apresentada a síntese das categorias utilizadas na análise das informações coletadas. Estas categorias estão divididas entre *a priori* e *a posteriori*.

4.1 CATEGORIAS DE ANÁLISE

Conforme descrito nos procedimentos metodológicos, se utilizou a análise de conteúdo (Bardin, 2011) para codificar e identificar as categorias e subcategorias relacionadas à temática a partir das respostas dos participantes. Os títulos de cada categoria foram definidos pela literatura existente, bem como derivados dos dados obtidos. No quadro 2, abaixo, é apresentada uma breve descrição de cada uma das categorias, assim como das subcategorias de análise:

Quadro 2 - Categorias de Análise

Categoria	Subcategoria	Descrição
Fatores de Tomada de Decisão	Histórico de Vida	Furst et al. (1996) mencionam que histórico de vida, influências, ideais, fatores pessoais, recursos, contexto social, entre outros, são determinantes para as decisões alimentares.
	Influências	
	Fatores Pessoais	
Contextos alimentares	Alimentação Regular	Comer com estranhos (restaurantes, refeitórios de empresas) se diferencia de amigos e família por envolver auto apresentação perante os outros. (Hetherington et al. 2006).
	Alimentação Quarentena	
	Bares e Restaurantes	
	Ambiente Profissional	
Sistemas Pessoais	Deliveries	Fitzsimons e Finkel (2010) mencionam que a autorregulação do comportamento pessoal é impactada pelos processos interpessoais na iniciação, operação e monitoramento de metas. Salazar (2013) menciona o comportamento de bando comparado ao aprendizado social.
	Avaliação da Alimentação	
	Avaliação Dietas	
Emoções	Avaliação Padrão Alimentar	Do ponto de vista psicológico, algumas características predizem as tendências de as pessoas escolherem alimentos quando estão estressadas, deprimidas, neuróticas ou afetadas emocionalmente, de maneira geral (Gibson, 2006).
	Negativas	
	Positivas	
	Indulgências	

(Continuação) Quadro 2 – Categorias de Análise

Período Pandêmico	Atitudes	Sem o controle adequado das transmissões da doença, em 11 de março de 2020 é declarado estado de pandemia (OMS). O mesmo órgão mundial informa que, entre as medidas de controle necessário, está praticar o distanciamento social, utilizando somente serviços considerados essenciais, sobretudo relacionados à alimentação (supermercados) e saúde (farmácias e hospitais). Os serviços essenciais foram determinados pelo governo brasileiro em decreto (PLANALTO). As instruções de distanciamento social significaram o corte de relações, ao menos fisicamente, com outros suportes da família que não habitassem a mesma casa (Prime et al., 2020).
	Flexibilização	
	Observações	

Fonte: elaboração própria (2020).

As categorias “Fatores de Tomada de Decisão”, “Contextos Alimentares”, “Sistemas Pessoais” e “Emoções” foram consideradas *a priori*. A categoria “Período Pandêmico” foi considerada *a posteriori*. A seguir serão discutidas cada uma destas categorias e subcategorias.

4.1.1 FATORES DE TOMADA DE DECISÃO

4.1.1.1 HISTÓRICO DE VIDA

As rotinas alimentares na infância e adolescência mostram que as famílias dos entrevistados possuíam hábitos de alimentação mais caseira, em detrimento a alimentos industrializados. Isto fica demonstrado nestes comentários:

Eles (seus pais) sempre procuraram ter uma alimentação mais natural, sem tantos produtos industrializados. A mãe sempre foi dos grãos integrais. Minha mãe é vegetariana, não come carne... até come peixe, mas ela sempre procurou ter uma alimentação mais natural. A gente não tinha muita fritura em casa. (Participante E8).

Não tinha muita restrição, mas sempre foi uma alimentação muito balanceada: arroz, feijão... sempre tinha uma salada, suco de fruta ou água mesmo. E, sempre tinha uma sobremesa, um docinho, para comer no final da refeição. Um abacate amassado, um cremezinho, um pudinzinho, uma coisinha, para a gente comer depois da refeição. Nada pronto, nada industrializado, tudo 100% feito em casa. (Participante E6).

Oliveira et al. (2007) já traziam, através de pesquisa com entrevistados, que as pessoas associam alimentos naturais àqueles que não passaram por processos de industrialização, sem a adição de produtos químicos. Desta forma, a alimentação dos entrevistados deste estudo, demonstra que, sobretudo durante a infância, seus hábitos estiveram pautados por alimentos naturais. Para Savage et al. (2007), os pais servem de modelo e selecionam o padrão alimentar da família, que as crianças acabam seguindo. Ainda, para estes autores, a prática do preparo de refeições em casa é comum entre as famílias. Esta prática pode ter uma influência no desenvolvimento de padrões de consumo, qualidade da dieta alimentar, preferências alimentares e status de crescimento das crianças. Os relatos dos entrevistados vão ao encontro destas referências:

Na infância mesmo, até meus oito, nove anos, mais ou menos, eu tenho lembrança de ter uma alimentação bem caseira. A minha família nunca foi de sair para comer, de pedir comida... a alimentação era mais comida feita em casa mesmo. Não tinha muita porcária. De comprar uma bolacha... alguma coisa assim, nada muito além disso. Não comia muita coisa frita, tipo: batatinha frita, ovo frito... era mais arroz, feijão, carne... comida bem básica. Sem muitas saídas para comer fora, na infância. (Participante E10).

Eu morava com meus pais e minha mãe sempre se preocupou em fazer, vamos dizer assim, comida de verdade para mim, então, sempre comi muito arroz, feijão, ovo... essas coisas. (...). Almoço também, onde eu estivesse, sempre comia isso, nunca tive tanto costume de, mesmo quando era criança, de comer muito doce assim, nunca fui uma criança fora do peso e tal, e graças a esses costumes de criança que eu mantive vários hábitos até a vida adulta. (Participante E2).

O participante E6 corrobora destes hábitos: *“Sempre, minha mãe e meu pai, em casa, tinham o hábito de cozinhar, de ter verduras, legumes, bastante tipos de carnes.”*

Houve também casos de entrevistados que, com as experiências da vida adulta, observaram que seus hábitos alimentares, durante a infância, não eram necessariamente saudáveis:

Uma família que, geralmente, nós temos alimentações, assim, muito fartas, muito exageradas, e sempre tivemos problemas de sobrepeso. Então, isso me marcou demais, de comer excessivamente, de comer a todo momento, de comer coisas pesadas. (Participante E5).

Uma coisa que não tinha muito, hoje em dia me dou conta, a alimentação não me parecia tão saudável... não tinha muita salada, muitos vegetais... era mais carboidratos e carne, arroz e feijão. Não se tinha uma relação familiar com alimentação saudável. (Participante E4).

Estas escolhas de alimentos podem estar atreladas com a falta de recursos dos pais, em especial, a falta de capital. Lares que possuem menores possibilidades financeiras acabam consumindo menos vegetais frescos e frutas (James et al., 1997). De forma complementar, Cullum (1997) menciona que o enfoque dos investimentos alimentares em lares de baixa capacidade financeira acaba sendo em alimentos ricos em energia, com altas taxas de gorduras e açúcares. Assim sendo, não necessariamente o que é observado como alimentação regrada, pelos entrevistados, vai estar atrelado a alimentos saudáveis:

Quando eu era criança, minha mãe fazia uma alimentação regrada, também pelos motivos financeiros. Daqui a pouco, ela até gostaria de proporcionar outras coisas, mas era o que a gente conseguia, naquele momento. (Participante E10).

Vale observar que, sendo os entrevistados adultos atualmente, alguns possuem filhos e, muitas de suas experiências alimentares podem ser transmitidas. Entretanto, mesmo tendo ambientes alimentares semelhantes, pelo menos no que diz respeito aos alimentos preparados em casa, as práticas de educação de seus filhos podem ocorrer de forma diferente. Muitos pais se utilizam de práticas de compensação alimentar, dado o atingimento de metas traçadas ou por bom comportamento das crianças (Faith et al., 2004). Apesar de históricos de educação alimentar semelhantes, durante a infância, ao se tornarem pais, alguns entrevistados performaram práticas diferentes na educação de seus filhos. Observou-se relatos discordantes, em relação à prática de compensação:

Às vezes precisava ir ao supermercado e meu filho, que era o mais rabugento, dizia: “Não quero ir, não quero ir.”, e eu dizia: “Tá, se tu fores com o pai, eu te compro uma balinha, mas tens que te comportar.”. Era mais uma premiação. Se se comportou, ganha, se não, não. (Participante E6).

Nunca usamos. A gente sempre soube que não era algo legal... que não traria benefícios para a vida dele. Então, a gente nunca usou o alimento como forma de premiação por algo. (Participante E8).

Ao entrar na adolescência, os entrevistados, normalmente, mantiveram os hábitos alimentares de suas infâncias. Para Devine et al. (1998), estes padrões de consumo que persistem ao longo do tempo ocorrem através dos exemplos adquiridos no convívio familiar. O participante E2 menciona essa manutenção: “*Minha comida preferida, desde que eu era pequeno, sempre foi arroz e feijão, comi minha vida inteira e se manteve na adolescência.*”. Estende-se essa reflexão, na absorção dos ensinamentos dos pais:

Então, acho que foram ensinamentos que eu preservei na minha adolescência, apesar de, eventualmente, comer, e ter esse poder... assim, de decisão... de poder comer outras coisas. (Participante E8).

Entretanto, durante a adolescência, os entrevistados também relatam o contato com outros alimentos, dando início a uma diversificação de seus paladares e opções de escolhas. Kral & Rauh (2010) mencionam que as influências familiares podem diminuir conforme as crianças vão crescendo, e fatores relacionados aos pares podem se tornar mais influentes. E1 deixa claro seu ponto de vista: *“Até tiveram muitas comidas que eu acabei descobrindo depois, adolescente, entrando na faculdade. Descobri várias coisas que existiam e que antes não sabia que existiam.”*. E11 tem discurso semelhante: *“Com certeza, de pegar os hábitos dos amigos, tipo... sushi. Minha mãe nunca comeu isso. Veio de fora.”*.

No período da adolescência, alguns dos entrevistados começaram a trabalhar e estes novos recursos capitais permitiram o acesso a novas escolhas alimentares. As novas opções de alimentos foram atreladas às possibilidades financeiras, ocasionadas pelo início da carreira profissional e a saída da casa dos pais:

Eu fui fazer isso, de fato, na minha adolescência, quando eu comecei a trabalhar, ganhar meu dinheiro. Aí, comecei a me dar o direito de comer um cachorro-quente, um xis, uma pizza, com os amigos, algo assim. (Participante E6).

Quando eu vim para Porto Alegre, eu comprava refrigerante. Comecei a me dar uns privilégios, a comer pizza para caramba. Mas sempre gostei de cozinhar também, me “virava” bem... quase sempre massa (risos). Massa e pizza eram os pratos oficiais. (Participante E7).

Vale ressaltar que, na adolescência, as influências de pares começam a permear os contatos com outros alimentos e até mesmo as próprias escolhas alimentares, como será referenciado a seguir.

4.1.1.2 INFLUÊNCIAS

No processo de modelagem social, as pessoas utilizam a alimentação alheia como um guia para o que e o quanto comer (Cruwys et al., 2015). Este processo é motivado pelo objetivo de afiliação e redução de incertezas. O contato com outras pessoas e a facilidade de acesso a alimentos menos saudáveis fez parte dos hábitos dos respondentes deste estudo, durante a adolescência:

Foi na adolescência que eu realmente mudei bastante, até pela questão de estar crescendo. Estar convivendo com outras pessoas da sua idade, questão da vaidade que começa a contar muito, (...), a questão de vaidade pesou demais. Naquela época, não pensava em saúde ainda, sabe, era se manter magra... então, eu comecei a comer bem menos. (Participante E5).

Na adolescência, parei total de regradar. Lá pelos meus 16 anos, mais ou menos, entre 15 e 16 anos, comecei a trabalhar. Comecei a trabalhar no minimercado, com todo acesso possível a várias coisas. Cada dia, uma pessoa comprava um pote de sorvete, “rachava”, comia. Comecei a comer mais porcarias ainda. (Participante E10).

Com a entrada na adolescência também começam a surgir os relacionamentos amorosos que podem apresentar novos alimentos e até alterar hábitos. Wood e Hayes (2012) relatam que parceiros de relacionamento influenciam julgamentos, atitudes e crenças dos indivíduos. E9 menciona essa alteração de atitude: *“Essa fase, que teve essa troca alimentar, foi quando eu comecei a namorar. Comecei a sair mais, e daí era mais fast-food, aquele lanche... pizza, hamburger...”*. O relato abaixo menciona o contato com certos alimentos somente durante a duração do relacionamento, com exceção de um específico, que se tornou hábito:

Quando comecei a sair, tive meu primeiro namorado... ele era gastrônomo. Tive contato com comidas diferentes, chiques, gourmets... coisas que nunca tiveram na minha casa. Comida é isso, né... essa sociabilização, (...), e o meu contato com comidas diferentes, através do meu namorado, foi somente durante o relacionamento... não se tornou um hábito depois... exceto sushi. Conheci com ele e, hoje, uma vez por mês, eu saio com as minhas amigas para comer sushi..., mas é um hábito mais externo... não como com minha mãe e meu pai. Na vida adulta, as influências tomam outra proporção. (Participante E11).

Entre um adolescente e um adulto, existem diferenças psicossociais de maturidade. De acordo com Greenberg e Sorensen (1974), estas diferenças denotam as atitudes em relação aos outros e o restante da sociedade. Mesmo com estas diferenças de maturidade entre adolescentes e adultos, ainda existem componentes da teoria do impacto social de Latané (1981), posteriormente aprofundada por Rashotte (2007), que evidenciam a influência social no comportamento alimentar de adultos. A variável do imediatismo, na teoria do impacto social, que se refere à proximidade de espaço ou tempo e ausência de barreiras ou filtros, é observada no relato abaixo:

Eu acho que a convivência influencia muito. Por exemplo: a colega que mora comigo, come pouca carne. Às vezes, observava ela cozinhando algumas coisas desconhecidas para mim. Daí, perguntei e já descobri um monte de alimentos. Comecei a comer um monte de coisas diferentes. Essa minha

colega foi uma influência para uma mudança de padrão alimentar, de querer me tornar vegetariana. (Participante E1).

Quando começou a morar junto de outra pessoa, E7 observou: “*A questão do doce, que hoje eu como mais... quando eu morava sozinho, acabava não comprando... não tinha em casa.*”.

As mudanças de comportamento individual, resultado de interações com outros indivíduos ou grupos sociais, são o que Rashotte (2007) define como influência social. Alguns entrevistados deste estudo possuem relatos nesse nível, conforme as experiências mencionadas morando em outro país, com amigos e com colegas de trabalho:

Trouxe esse hábito, quando eu voltei. Morei em Londres, então, quando eu voltei para cá, um ano e meio depois, trouxe esse hábito comigo. Eu tenho muito claro que foi lá que eu aprendi a comer saladas e legumes, numa boa, gostando, (...), teve um episódio que foi interessante: eu vim para Garopaba e a gente tem amigos aqui... fomos na casa deles e eles comiam, de manhã, frutas picadas com sementes. Eu achei bonito, quis saber como se fazia, quais eram as sementes, quais eram os benefícios. Então, de lá para cá, eu tive por hábito, durante um tempo, comer essas frutas, de manhã, ao invés de tomar leite e comer pão. Depois, eu parei por um tempo e agora eu resgatei. Então, é uma coisa que fica, claro, por conveniência... às vezes estás com pressa, de manhã, e não fazes... aí, vais perdendo aquele hábito. Mas, eu tento sempre ir resgatando, para continuar com uma alimentação saudável. (Participante E8).

No trabalho, acho que o hábito da marmita eu fui influenciada. No início, até pensava, porque faria, se tinha refeitório. Desperder duas horas da minha vida para preparar a comida da semana, não precisava. Aí, vendo pessoas fazendo isso... dizendo que era mais saudável, que teria outra variedade, que já saberias o que irias comer... nesse sentido, eu acho que tive essa mudança de hábito. Essa é bem clara para mim... fui influenciada nisso. (Participante E12).

Ainda houve falas mencionado que esta influência pode não ser exclusivamente alimentar:

Tive contato, também, com colegas de serviço... com outras pessoas que comentavam de alimentação, de coisas mais saudáveis. Aí, comecei a pesquisar mais e observei que o que eu comia não fazia bem e que deveria mudar. Esse contato com outras pessoas modifica bastante. Para qualquer tipo de coisa, não somente alimentar. (Participante E9).

A influência dos pares ou da maioria ocorre através de três modelos, de acordo com Rashotte (2007): poder, autoridade e conformidade. Poder ocorre quando o indivíduo força ou coage seus pares. Nenhum dos entrevistados mencionou praticar ou demonstrou em seus relatos essa coerção. Com relação à autoridade, houve exemplos. Autoridade ocorre quando existe um poder não coercivo acreditado pelas pessoas sujeitas a ele. E11 relata que influencia

seus familiares mais próximos: “*Normalmente, sou eu que influencio... meu pai, minha mãe... eu levo as coisas diferentes... as informações: se faz mal, se faz bem.*”. Outras práticas também são referenciadas:

Acho que tem um pouco disso, porque, eu sempre tento trazer para os meus amigos um hábito alimentar mais saudável, para comer algo... por exemplo: eu tenho uma amiga que tem síndrome do intestino irritável... eu provoco muito ela, porque sabe que está comendo alguma coisa que não faz bem e que, depois, vai ficar muito mal, mas, mesmo assim, ela come. Nesse sentido, tento influenciá-la para que se alimente direitinho... dar alternativas. Nesse sentido, também influencio. (Participante E12).

Conformidade ocorre quando o indivíduo tenta atender as expectativas de outro (Rashotte, 2007). Nesse sentido, um entrevistado menciona ter adquirido gosto por um alimento por interveniência de seu filho. Relata também as restrições de seu consumo alimentar em casa, para atender as expectativas de seus familiares:

Sushi... que eu aprendi a gostar, inclusive, por causa do meu filho. Eu não gostava, ele queria comer, eu passei a acompanhá-lo e hoje gosto. (...). O que eu tenho um pouco mais de restrição é por conta dos meus filhos e da minha esposa, porque eles não comem todas as variedades de carne, todas as variedades de legumes e verduras, são um pouco mais chatos nisso. (Participante E6).

E2 relata um hábito adquirido: “*Um hábito que eu não tinha e comecei a ter, com a minha namorada, é de ir à feira.*”. Apesar de os relacionamentos amorosos terem início durante a adolescência, comumente, e influenciarem a alimentação dos envolvidos, durante a vida adulta esta influência se mantêm e segue possuindo destaque. Schnettler et al. (2020) menciona a influência que casais exercem sobre seus parceiros na escolha de padrões alimentares. Muitos exemplos de influência de parceiros amorosos são observados pelos entrevistados deste estudo:

Ele tem muito a questão de comer carne. Ele é muito mais carnívoro do que eu, então, a gente acaba comendo mais carne vermelha do que branca. Eu tinha mais hábito de comer carne branca com a minha família. (Participante E3).

Às vezes, eu comia comida mesmo, mas, chegava de noite e era muito influenciada pelo meu esposo, porque eu comprava algo que sabia que ele ia gostar também. E ele tem esse hábito: de comer mais pizza, hambúrguer, xis, essas coisas. Hábito que eu não tinha. (Participante E5).

Em termos de alimento, como é ele quem cozinha, acho que a influência é maior, porque tem as coisas que ele gosta de cozinhar. Talvez eu coma mais hambúrguer do que comeria, se ele não cozinhasse... talvez coma mais carne. (Participante E8).

Outro tipo de influência pode ocorrer no processo de aprendizado social. Salazar et al. (2013) retratam que este processo ocorre quando as pessoas baseiam suas decisões nas experiências de seus pares. Os atores sociais interagem, transcorre uma difusão de informações e, por fim, uma revisão de crenças e preferências. Estes atores sociais podem ser pares próximos ou mesmo profissionais da área alimentar, como observado nos relatos dos entrevistados deste estudo:

Tive um colega na empresa que falava bastante sobre as questões de alimentação e acho que acabei “abrindo” mais a mente para este tipo de assunto e, o fato de trabalhar próxima de um setor que cuida de alimentos, onde ainda tenho colegas que falam sobre alimentos mais saudáveis, (...), acho que, quando temos contato com essas pessoas, que já tem esses hábitos e um conhecimento mais amplo desse assunto, observas elas falando todo o dia e isso vai “entrando” mais na mente. A “ficha” acaba caindo. (Participante E9).

Os meus hábitos alimentares mudaram, a partir da consulta com a nutricionista, que eu chamo de meu “anjo”. Tem coisas que eu trago até hoje, que tu vais aprendendo, que vais se tornando um hábito, do teu dia a dia. (Participante E5).

E12 também menciona esta influência: *“E, por último, a ajuda de uma pessoa, uma nutricionista que mudou completamente a minha alimentação... me ajudou a entender por que era importante aquilo.”*. Por fim, E11 menciona este aprendizado: *“Nas consultas que tive com a nutricionista da minha primeira dieta, da época da formatura, eu prestava muita atenção ao que ela dizia.”*.

Além disto, os entrevistados também mencionam influências que sofreram através de redes sociais, mas a própria maturidade da vida adulta se reflete no conteúdo escolhido:

Como hábito, em relação ao meio digital, por eu gostar de cozinhar, sigo vários perfis que são de receitas ou de história de alguns alimentos, de origens, assim, então, isso influencia minha maneira de cozinhar, pega uma ideia de um, pega a ideia do outro, gosto disso. Essas boas influências, nesse sentido mais gastronômico, fazem parte do meu dia a dia. (Participante E4).

E11 tem hábitos semelhantes: *“Tem um site que eu uso muito: “Cozinhando sem glúten”, onde tem muitas dicas. Para fazer pães e bolos, eu pego muitas receitas de lá”*.

4.1.1.3 FATORES PESSOAIS

Os fatores pessoais se desenvolvem e mudam ao longo do tempo e permitem que as pessoas tenham escolhas alimentares únicas (Sobal & Bisogni, 2009). Dentro destes fatores pode haver a predisposição a doenças genéticas, como alergia a alimentos. De acordo com Walker (1992), esta alergia é caracterizada por uma reação imune anormal, que determina sintomas adversos. Um dos entrevistados possui estas características:

Quando eu descobri que era celíaca e tinha intolerância à lactose, fiquei um ano me vitimizando. Não procurava receitas, não pesquisava coisas que eu pudesse comer. Eu me confundia. Um mês ou dois após eu descobrir essas condições, marquei meu aniversário em um restaurante vegano... não tem nada a ver. (...). Depois, eu comecei a pesquisar, querer fazer as coisas para mim... entender melhor essa doença autoimune, que é a alergia ao glúten. Se eu tivesse me reeducado, em relação a minha alimentação... quando eu descobri a intolerância, saberia lidar melhor com as mudanças. (Participante E11).

Outros relatos em relação a escolhas alimentares únicas dizem respeito ao vegetarianismo. Uma participante mencionou que a pesquisa de temas de sustentabilidade a fez repensar alguns hábitos, gerando uma reflexão alimentar e posterior transição para uma alimentação vegetariana:

Na minha linha de pesquisa, no mestrado, eu estudo comportamento de consumo sustentável. Eu mudei vários hábitos na pandemia... muito porque estou super imersa nesse assunto. Acabei mudando hábitos de consumo de maneira geral. (...). Nos últimos meses, estou em um momento de transição para o vegetarianismo. Estou tentando me tornar vegetariana. Buscando reduzir o consumo de carne. E aí, obviamente, comecei a comer muito mais legumes. Eu tinha comidas muito práticas. Isso nos últimos meses. (Participante E1).

Alguns entrevistados possuem aspirações a uma escolha alimentar diferente, mas ainda não praticaram:

Eu me sinto hoje muito tentada ao veganismo. Eu sigo pessoas que são veganas ou estão em transição para serem veganas. Então, esse é o universo que eu acabo olhando... olho com admiração. (Participante E10).

Recursos de capital humano, como habilidades culinárias, também são fatores de escolhas alimentares pessoais (Sobal et al., 2006). As habilidades culinárias envolvem conhecimentos organizacionais, técnicos e mecânicos, difíceis de definir e, normalmente, simplificados nos relatos literários em atividades como assar, cozinhar e fritar (Short, 2003).

A complexidade de preparação alimentar pode variar de acordo com o tamanho da família, bem como com o contexto social e econômico. Os entrevistados relatam seus conhecimentos neste tema:

Eu tenho hábito de cozinhar, gosto de fazer. Tinha mais uma rotina da noite, assim, né. Vir do escritório para casa pensando no que vai se fazer de janta ou passar no super. Já penso, já pego, mas eu diria que não chegou a ser uma grande evolução na culinária, de fato, de ter que cozinhar. (Participante E4).

Quando eu vou fazer pizza, eu preparo a massa, todos os ingredientes. Não compro uma pizza pronta ou a massa, não. Eu faço a massa, ralo o queijo, tem todo um ritual, né. Mesma coisa no hamburger: compro o guisado, preparo o hamburger, faço a cebolinha caramelizada. Faço todas as etapas dos lanches. (Participante E6).

Entretanto, também houve relatos de falta de interesse culinário ou conveniência alimentar:

Depois que a gente veio morar sozinho...é muito de a gente fazer, então a gente pede muito mais comida pronta, principalmente o lanche, não comida mesmo, né, mais fast food, xis, tipo essas coisas assim, besteira, vamos dizer. (...). Na família, a gente troca muitas receitas, mas poucas vezes eu fiz o que era para fazer. (Participante E3).

Estes fatores supracitados, atrelados às suas experiências de histórico de vida e influências, acabam direcionando as escolhas alimentares dos entrevistados. Na categoria a seguir, serão observados os diferentes contextos influenciando os padrões alimentares dos entrevistados e, sobretudo, os reflexos na alimentação decorrentes da redução de convívio social.

4.1.2 CONTEXTOS ALIMENTARES

4.1.2.1 ALIMENTAÇÃO REGULAR

Neste estudo, é referenciada a alimentação regular em um contexto sem restrição de convívio social. Como ponto de referência, os entrevistados responderam a questionamentos sobre suas rotinas e padrões alimentares anteriores ao mês de março de 2020. Para melhor entendimento, a seguir, serão avaliadas as três refeições principais, sendo: café da manhã, almoço e jantar.

O café da manhã não é uma refeição muito referenciada pelos entrevistados. Alguns mencionam consumir no trabalho:

Antes da pandemia, eu acabava tomando café da manhã no serviço ou levava algo de casa. Sinceramente, me alimentando bem mal, porque não se tinha muitos recursos, lá na empresa, para comprar algo mais saudável... então, era algo que não deveria ser... pão de queijo, chocolate quente, algo assim... nada de café reforçado, que é o que precisamos. (Participante E9).

Outros entrevistados não tomavam café da manhã, por opção ou por envolvimento em dietas. São os casos de E1: “*Às vezes tomava café da manhã... às vezes não.*” e E11: “*Como eu fazia jejum intermitente, não tomava café da manhã...*”.

O almoço possui uma conotação diferente e é referenciado pela maioria dos entrevistados como refeição principal do seu dia. No período com convívio social regular, esta refeição era consumida fora de casa, seja no trabalho, em restaurantes ou outros locais. E1 comia na faculdade: “*Eu almoçava na faculdade, quando tinha que ir para lá. Pela comida ser barata e feita na hora.*”. E2 almoçava em restaurante: “*Por causa do meu trabalho, sempre almocei fora e uma coisa que sempre tive por hábito. Eu sempre almocei em buffet, nunca gostei de almoçar lanche, fast-food.*”. E4 também almoçava em restaurante: “*Eu almoço, excetuando pandemia, com bastante frequência, em um determinado restaurante que escolhemos*”. Um entrevistado analisa sua escolha pelo restaurante onde almoçava:

Eu almoçava todo dia, no mesmo restaurante, que é muito bom. Onde a comida é muito variada, com vários tipos de carnes e saladas. Eu como muita salada, adoro. Eu tinha uma variedade, uma disponibilidade, muito maior... então, comia muito mais salada e vegetais lá, porque em casa é difícil... estraga. (Participante E7).

A rotina de almoço fora do lar mostra o quão dependente as pessoas eram de outros indivíduos para o preparo e planejamento desta refeição. Por não haver preocupação com este planejamento, as pessoas podiam focar em outras atividades, dando atenção e foco a outros pontos de contato em suas vidas. Sendo assim, também foi referida, nos relatos, a dificuldade de organização com os horários de refeição:

Se eu tinha um tempo, preferia sempre ir em buffet... poder comer uma comida mais saudável, mais variada. Comer salada e, se eu tinha pouco tempo, pegava, no próprio lugar que trabalho, um sanduíche, uma tortinha de alguma coisa, um suco natural... e, às vezes, eu comia dentro do carro..., mas, claro, sempre prefiro me sentar e comer. (Participante E8).

Cinco dos doze entrevistados almoçavam, muitas vezes, no refeitório da empresa e seus relatos serão observados na análise de alimentação em ambientes profissionais.

Os relatos de jantar foram variados. E8 menciona a diversificação: *“Na janta, meu marido cozinhava algo ou a gente pedia em casa... ou saía para comer. Eram bem frequentes as saídas para comer.”*. Outras descrições corroboram:

Minha janta, ao chegar da faculdade, já estava pronta. Meu companheiro fazia e eu só esquentava. Às vezes pedíamos também. Por vezes, ele me buscava na faculdade, íamos comer em algum lugar, mas era muito raro. (Participante E9).

Janta, para mim, é uma refeição bem complicada... dificilmente janto, formalmente falando... de se sentar na mesa para comer alguma coisa. Vai depender muito do meu dia. A janta acaba sendo assim: tem dias que estou extremamente cansada e como a primeira coisa que eu ver na frente... pode ser uma bolacha água e sal... se tiver vontade de comer alguma coisa diferente, vou pedir... um delivery... uma comida japonesa, uma pizza. (Participante E10).

Normalmente, os meus filhos jantam mais do que nós até, de comer arroz, carne, feijão e massa, essas coisas. Mas minha esposa e eu não temos esse hábito, de jantar. Procuramos fazer uma coisa mais leve: um wrap, um sanduíche, um ovo cozido com alguma coisa. (...). Em casa, aqui, acabamos adotando um dia da semana para ser o dia de ficar reunido, em família, no meu núcleo familiar: eu, minha esposa e meus filhos. É a “sexta da família”. Nos reunimos e, normalmente, eu cozinho: faço uma pizza, hambúrguer, uma janta, para nós, em família. (Participante E6).

Na minha família e com minha namorada, temos um costume de fazer as refeições juntos. (...) Hoje, eu moro com uma colega. É muito raro de a gente comer juntas. Não temos esse costume. (Participante E1).

Regularmente, a janta tende a ser a refeição com maior contato familiar e utilizada como um momento de descontração, sem tanta preocupação com a saudabilidade. O caráter hedônico está mais presente nesta refeição, através dos pedidos de delivery e uso de indulgências para lidar com os percalços do dia a dia. Se trata de uma refeição onde o planejamento tem importância diminuída, onde, por muitas vezes, a escolha por improvisado é utilizada. Por ocorrer, corriqueiramente, também nos lares das pessoas, não houve o desconforto com planejamento desta refeição, ao contrário do almoço, pela mudança de rotina ocasionada durante a redução de convívio social.

Em síntese, o café da manhã possuía uma referência menor, os almoços eram realizados fora de casa, sendo no trabalho, em restaurantes ou outros locais, e o jantar variava bastante, podendo ser em casa, em restaurantes ou com pedidos de comida. A qualidade da dieta apontada era bastante variada. Normalmente, o almoço feito de forma mais saudável e a janta podendo conter alimentos não saudáveis. A seguir, será observado o contexto alimentar do

período a partir de março de 2020, com redução de convívio social pelo advento de pandemia do Coronavírus, sob a ótica dos entrevistados.

4.1.2.2 ALIMENTAÇÃO QUARENTENA

Convencionou-se chamar esta seção de alimentação quarentena pela necessidade de restrição de convívio social em decorrência da pandemia de Coronavírus. Como ponto de referência, os entrevistados responderam a questionamentos sobre suas rotinas e padrões alimentares a partir do mês de março de 2020. Para melhor entendimento, a seguir, serão avaliadas as três refeições principais, sendo café da manhã, almoço e jantar, como forma de comparativo com a alimentação regular, vista na seção anterior.

Em relação ao café da manhã, ainda houve escassez de relatos, entretanto, algumas falas demonstram mudanças positivas no período de redução de convívio social, inclusive com novos hábitos:

A gente comeu bastante variedade de comidas e eu também fui agregando outras coisas, por exemplo: o meu café da manhã de todos os dias, que eu adquiri esse hábito na quarentena, como pão cacetinho e tomo suco natural de laranja. Isso é uma coisa que eu sempre quis fazer e sempre adiando, aí, na quarentena comprei uma máquina de fazer suco natural, então a gente cria esse hábito de todos os dias tomar suco e continuei tomando. (Participante E2).

Hoje, eu vejo que consigo me alimentar bem melhor do que antes, porque, se acorda em um horário legal, onde consigo fazer um café da manhã mais tranquila... mais saudável até, com uma fruta, um suco natural, uma torrada... (Participante E9).

E3 também menciona a relação com o tempo em casa: *“Já que eu estou em casa, posso tomar um café da tarde melhor, calma, para tentar organizar um pouco mais a dieta, balancear um pouquinho...”*.

Com a necessidade de estar mais tempo em casa, praticando o distanciamento social, também houve relatos de dificuldade de organização ou a inclusão de pequenos lanches entre as refeições:

No meu trabalho, 8:30 da manhã, estou tomando café... em casa, 10 horas da manhã, às vezes, ainda não tomei café. Nessa virada de rotina, já foi difícil. (Participante E10).

Uma coisa que eu percebi, em casa, durante a pandemia, é que aqueles lanches da metade da manhã ou metade da tarde, às vezes, acabam sendo uma bolachinha, sabe, um bolinho, aquela coisa, assim que, normalmente, no

escritório, não tem, né, não compro para levar para o escritório. (Participante E4).

Apesar da escassez de relatos acerca do café da manhã, já é possível observar a mudança de foco em relação a alimentação durante a necessidade de isolamento social. A percepção acerca de quais alimentos estão sendo consumidos é transmitida através dos relatos dos entrevistados. A própria nova rotina, durante a prática de Home Office, tornou o café da manhã mais saudável para algumas pessoas, salvo aquelas que não souberam lidar com o planejamento e adequação do horário desta refeição.

A alimentação da maioria dos entrevistados ocorreu em suas casas, através do preparo de alimentos. Alimentar-se em casa, está associado à uma dieta de melhor qualidade (Tiwari et al. 2017). Entretanto, no contexto de isolamento social, esta associação não necessariamente foi atendida. Independente do contexto, o almoço segue sendo a refeição mais referenciada, com apontamentos relevantes:

Mudou o meu almoço, porque antes eu ia almoçar em um buffet que é bem variado, bem diversificado, então comia bastante. Comia bastante salada, verdura, tinha várias opções de carne, e agora eu não me sinto confortável de entrar em um restaurante, porque vou ter que tirar máscara, vou ficar no ambiente fechado para duas pessoas. (...). Meu almoço era a principal refeição do meu dia, eu comia bastante, assim, e agora estou comendo menos, porque ainda não me sinto confortável e seguro de entrar em um restaurante. (Participante E2).

No período regular, eu faço as minhas refeições no ambiente de trabalho. Então, no ambiente de trabalho, eu tinha uma variedade grande de saladas, uma variedade de opções de carboidratos e carne. Normalmente, eu comia: arroz integral, uma carne branca e bastante salada... uma fruta. E, isso, eu deixei de fazer, quando vim fazer as refeições em casa. (...). Uma outra coisa que mudou é a questão das saladas. Tipo assim: lá no refeitório da empresa tinha saladinhas prontas. Pepino, tomate, alface, repolho, couve chinesa...variedade, cada dia, um tipo de salada. Em casa, não. Em casa, eu acabo, às vezes, comprando mais tomate e alface, que é o que todo mundo come (Participante E6).

Estou comendo muito melhor, hoje em dia, no momento do almoço, do que antes. Na janta também, porque, como a gente não pode sair... agora, a gente até sai, mas, com certeza, nem perto da frequência que a gente saia antes. (Participante 8).

E3 também avalia suas mudanças alimentares: *“Em questão de almoço, da alimentação, realmente, digamos que eu me alimento pior em casa do que na empresa.”*

O foco na alimentação também ficou evidenciado nos relatos acerca do almoço. Nas rotinas com convívio social regular, a maioria dos entrevistados tinha o almoço como apenas mais uma etapa do seu dia, mas que era planejada e disponibilizada por outras pessoas. Com a

necessidade de isolamento social, o planejamento da refeição passou para o controle de cada pessoa envolvida, refletindo tanto em melhorias na alimentação quanto desconforto com os novos hábitos que precisaram ser desenvolvidos.

As refeições feitas à noite, na janta, praticamente não foram mencionadas pelos entrevistados, uma vez que o planejamento desta refeição não foi profundamente afetado pela redução de convívio social, excetuando os entrevistados que possuíam hábito de consumo fora de casa, em bares e restaurantes. Logo, os pontos de maiores observações ocorreram acerca da organização das refeições e aquisição de novos hábitos.

A alimentação ganhou foco durante o período de redução de convívio social. Por vezes com observações acerca da qualidade da rotina alimentar e mesmo da rotina alimentar em si. Ao estarem envolvidos no trabalho ou em outras atividades, tendo seu tempo preenchido, este foco acabava reduzido, sobretudo com relação à organização das refeições. Com as cargas de trabalho, o tempo das refeições familiares também vinha reduzindo (Jenkins & Horner, 2005). Os relatos dos entrevistados avaliam essa necessidade, de reorganização das rotinas alimentares:

Acho que a grande mudança, assim, foi mais em relação ao almoço, por dois motivos: primeiro, por ter que fazer todo dia, arrumar um hábito, que não se tinha... meu filho está direto comigo, em casa, então, tem que almoçar em uma hora adequada, né... isso, de certa forma, até é bom, porque, para mim, também traz uma rotina de horário boa, mas é um dos pesos da quarentena para mim: ter que fazer almoço todo dia e tem que ser uma comida relativamente equilibrada, com meu filho junto. (Participante E4).

Às vezes, esqueço de preparar. Para fazer, eu tenho que preparar a salada de noite, para ter no outro dia, para poder comer, porque, na rotina do dia a dia, com reunião... eu pego o que está pronto e como... (Participante E6).

O que eu notei foi a questão de um planejamento da alimentação, porque eu não tinha. (...). Tinha um planejamento semanal: na segunda-feira, voltava do trabalho, passava no mercado, comprava ingredientes para o café da manhã da semana... algumas coisas que eu imaginava que iria cozinhar. Nunca fui de estocar muita coisa. Comprava para fazer a janta, às vezes não jantava... e o que mudou, para mim, foi esse planejamento... quase mensal... (...). Ter que resolver três refeições por dia, todos os dias, acaba tornando o tema mais importante. (...). Começou-se a prestar mais atenção no que se está comendo, na composição da comida... nesse sentido, melhorou... (...). Acho que, na pandemia, existe um efeito em que acabas tendo um retrato do que sabes fazer, e, logo, te dá conta que sempre comes “a mesma coisa”, que não tens muita diversidade. (Participante E7).

Eu controlo mais o horário. Antes, como eu sabia que o meu marido ia almoçar no trabalho, que eu não tinha comida em casa, acabava almoçando na rua. Agora, como eu sei que eles estão em casa, que meu marido cozinhou, controlo o horário e vou para casa comer. (Participante E8).

Fazer a refeição demanda tempo e planejamento... e principalmente paciência... para organizar e lavar tudo. Eu acho que a quarentena me fez mudar um pouco. Acho que me deixou mais cansada, nesse sentido... principalmente do planejar. Então, às vezes, fica até difícil saber o que eu posso fazer... sem criatividade, naquele desânimo. (Participante E12).

Alguns entrevistados também mencionaram a dificuldade de manter um planejamento alimentar que possuíam antes do período de isolamento social:

Atualmente, às vezes eu pulo o almoço, não é mais regra fazer almoço. No primeiro momento eu parei bastante de almoçar, no segundo momento, senti muita falta e daí eu comecei a tentar regularizar mais. (Participante E3).

Depois do primeiro mês de pandemia, a coisa começou a descambar. Ladeira abaixo. Toda aquela programação inicial que eu tinha, acabei perdendo. (...). Em casa, os meus horários mudaram... o meu horário de trabalho não mudou, mas, por exemplo: em casa, eu vou tomar café às 10 da manhã... já dá uma primeira “virada de chave”. No trabalho, almoço em torno de meio-dia e meia... em casa, isso já vira uma e meia, em média. Todos os horários vão se “quebrando”. (...). E, aí, em casa, com armário à vontade, acabava não comendo uma fruta... Minha alimentação, realmente, ficou bem ruim.” (...). Depois, quando a pandemia começou a ficar bem feia... eu estava indo a cada 15 dias, mais ou menos, no supermercado e os armários lotados. Lotados de comida normal, obviamente, mas... muita porcaria. Nunca vista no meu armário. Desde chocolate à bolachinha, salgadinho, coisa para fazer bolo pronto, cereal... coisas assim, que eu não comia há muito tempo e acabaram “brotando” no armário. Ia ao mercado, olhava aquilo tudo, dava aquela ansiedade, levava para casa. Os armários começaram a ficar meio cheios de bobagens. (Participante E10).

E12 também traz seu exemplo: *“Acho que, talvez, eu tenha diminuído um pouco a variedade... a diversidade de alimentos, no meu prato, sempre. Deixei mais rápido, mais fácil e menos burocrático.”*

Houve relatos também de redução da exigência alimentar. Entrevistados que possuem alergia a alimentos ou regramento maior à sua alimentação relevaram alguns pontos durante o período de isolamento social:

Almoçava sempre em casa. (...). Eu sou celíaca... tenho intolerância à glúten, então, é muito importante que eu faça a minha comida e saiba que ela não tenha nenhuma contaminação cruzada de glúten. Coisa que não estou fazendo agora. (...). Geralmente, eu planejava a minha dieta no final de semana. Deixava tudo pré-pronto. Aí, fiquei sem tempo no final de semana. Acabava comendo a comida que a minha mãe fazia. (...). Não dava muita importância para o que eu estava comendo. O que era prioridade alimentar, para mim... deixou de ser. Rapidamente. (Participante E11).

Acho que, nesse sentido, de ser exigente eu deixei de ser um pouco, porque comecei a pensar mais na minha qualidade de vida. Por exemplo, assim: se eu fizer tudo isso, vou ter que ficar um tempo lavando louça, mas se fizer somente isso, vou ter mais tempo para fazer outra coisa. Acho que fiquei mais desorganizada, nesse sentido... não consigo mais planejar as minhas refeições de uma forma que eu ache que sejam completas. (Participante E12).

O período de restrição de convívio social, também trouxe a oportunidade de desenvolvimento de novos hábitos. Ao iniciar sua transição para o vegetarianismo, uma entrevistada menciona o papel do isolamento social neste processo:

Acho que a pandemia acelerou essa mudança de atitude. É muito mais fácil eu mudar a alimentação, estando em casa, sozinha, e podendo planejar as minhas refeições do que quando estou com outras pessoas. Será que quando eu sair com alguém e formos pedir uma pizza... será que vou pedir opção sem carne? Ou vou comer de qualquer jeito? Por ser durante o período de quarentena, essa mudança pode ser mais fácil. (Participante E1).

O desenvolvimento de habilidades culinárias e a reflexão sobre a alimentação também foram pontos mencionados:

A gente foi criando outras formas de lazer e uma delas foi comer, então, por exemplo, eu, quando começou a quarentena, já fica essa ideia de aproveitar esse tempo para aprender a cozinhar o básico... a gente cozinhava de segunda a sexta todos os almoços. (Participante E2).

No início, piorou um pouco... mais restrito, mas, por outro lado, começamos a fazer pão... fazer em casa, coisas que, antes, a gente não fazia. Antes, sei lá, comprava um bolo no mercado... agora, fazemos em casa. Então, por esse lado, melhorou. (Participante E7).

Seleciono bem mais o que eu vou comer, pensando no meu bem estar. Talvez tenha começado esse cuidado mais agora, durante a pandemia. Talvez para não adoecer, enfim. Até ano passado, não me preocupava tanto. Misturava massa e arroz, polenta, dois tipos de carne e comia menos salada. (Participante E9).

Estas mudanças e reflexões demonstraram um foco maior das pessoas em relação aos seus hábitos e padrões alimentares. Por possuírem menos atividades concomitantes, precisando estar a maior parte do tempo em seus lares, os entrevistados passaram a perceber melhor suas rotinas alimentares. Ocorreram mudanças para hábitos mais saudáveis, mas também foram mencionadas as dificuldades de organização e até falta de cuidados alimentares em alguns casos. Tanto as novas rotinas quanto o isolamento social tiveram papel relevante nas suas avaliações alimentares, ocorridas neste período de isolamento social. A maioria das refeições referenciadas pelos entrevistados ocorreu em seus lares, com o preparo dos alimentos.

Entretanto, também serão observadas como eram suas rotinas alimentares em um ambiente com pessoas que não são, necessariamente, de seu círculo social, em bares ou restaurantes. A partir de agosto de 2020, decretos governamentais (PREFEITURA DE PORTO ALEGRE, 2020) permitiram a abertura de serviços não essenciais como bares e restaurantes. A seção a seguir irá discorrer sobre as experiências deste consumo, durante o período de redução de convívio social.

4.1.2.3 ALIMENTAÇÃO EM BARES E RESTAURANTES

Muitos entrevistados possuíam o costume de se alimentar em bares e restaurantes, fora de seus lares, no período sem restrição de convívio social. An (2016) menciona que as dietas mais energéticas, gordurosas e com mais sódio normalmente estão associadas ao consumo alimentar fora de casa, em restaurantes. Binkley (2019) reforça este ponto, ao mencionar que a nutrição possui um papel menos significativo quando se escolhe alimentos em restaurantes. Ambos os pensamentos são representados nas falas dos entrevistados. E3 fala de suas escolhas: *“normalmente eram petiscos, batata frita, essas coisas, comer um lanche, xis, hambúrguer... não ia comer uma massa, era comida mais rápida.”*. E4 tem comportamento semelhante: *“normalmente era mais lanche, tipo pizza, xis, hambúrguer ou sushi”*. Não somente as escolhas, mas também as rotinas destes momentos foram mencionadas:

Temos muito o hábito de comer pizza, de noite, na rua. Sushi, de vez em quando. Mais lanches, eu acho, do que refeição. O mais comum era pizza. Íamos em locais que gostamos do ambiente. De estar no ambiente agradável, ao ar livre. Hambúrguer, a gente também sai para comer... mais lanches. (Participante E8).

Com amigos, normalmente, a gente escolhe lugares onde possa comer alguma coisa que entende que é de agrado de todos, porque a gente sabe que não é todo mundo que gosta de tudo. Então, geralmente, é uma hamburgueria... um lugar que tenha petisco... um lugar que tenha bebidas alcoólicas bacanas, que todo mundo goste. (...). Com meu noivo, não. Com meu noivo, normalmente, a gente vai em um restaurante que é novo... que a gente quer conhecer... alguma coisa bem diferente... ou, normalmente, aquilo que a gente sabe que gosta... geralmente, sushi. A gente saía bastante para comer sushi. (Participante E12).

Outra reflexão observa o dispêndio no consumo alimentar fora de casa. O aumento das despesas e a baixa qualidade dietética estariam associadas à alimentação em restaurantes (Tiwari et al., 2017). Um relato exemplifica esta análise:

É dispendioso para caramba. Qualquer lanchinho que eu vá fazer em família, são quatro pessoas, a conta não é menos de duzentos reais... com o valor do restaurante, eu faço uma refeição bem boa, em casa, para todo mundo. (Participante E6).

O costume de algumas pessoas na sua alimentação fora de casa foi observado durante a coleta de dados. Com o advento pandêmico em decorrência do Coronavírus e a necessidade de distanciamento social, este costume precisou ser reduzido. Entretanto, conforme já mencionado, em agosto de 2020, alguns estabelecimentos, como restaurantes e bares, obtiveram liberação do governo para abertura. Sendo assim, alguns entrevistados utilizaram estes serviços e relataram suas experiências:

Lembrei de uma situação, em particular, que os meus pais vieram para Porto Alegre e precisávamos almoçar em algum lugar. Fomos almoçar em um restaurante. Achei que estava bem cuidado. (...). É bizarro... eles te servem. Tem toda uma dinâmica... tirar a máscara só para comer. (Participante E1).

Estávamos dando uma volta, na rua, estava meio perto da hora do almoço, um dia bonito e vimos um lugar onde as mesas ficavam na rua, na calçada, estavam bem afastadas umas das outras e com os atendentes todos de máscara (...). Álcool gel não tinha eu pedi, não tinha na mesa, pedi para deixar um na nossa mesa. (...). O outro foi um pouco mais à vontade, porque eu senti um pouco mais de cuidado, assim, nos procedimentos. Eles estavam um pouco mais cuidadosos, daí, acabei voltando duas vezes. (Participante E4).

Quanto à experiência, ficamos um pouco mais desconfiados, se o ambiente estaria sendo bem cuidado, mas, como vamos sempre no mesmo lugar, perto de casa, vejo, nesse lugar, um cuidado bem adequado. Então, não me senti mal. (...). No início, ficava meio desconfiada: tiro a máscara só quando for comer, em qualquer momento? Hoje, está mais natural. (...). No começo me senti um pouco estranha, um pouco culpada até, de estar saindo. Hoje, me sinto confiante. Fui mais de uma vez até, nesse restaurante, inclusive, pelos processos necessários estarem sendo bem atendidos. (Participante E9).

As medidas que estão sendo tomadas, acredito que não adiantam praticamente, nada, porque a gente entra de máscara, mas quando vai comer, a gente tem que tirar a máscara. (...). eu acho que todo mundo está muito exposto, porque, só uma pessoa usando máscara, e daí tu vais ao banheiro, são muitas pessoas no mesmo lugar. Então, eu acho bem arriscado, na verdade. Eu não me senti segura... em alguns momentos, eu esquecia, sabe, estava conversando..., mas, quando vem alguém te atender, de máscara, a realidade “bate”. (Participante E5).

Sete dos doze entrevistados não se sentiram seguros de consumirem em restaurantes durante o período pandêmico, sobretudo, por conta da necessidade de distanciamento social e a prática adequada das regras de higiene, necessárias no combate ao Coronavírus:

Observo que alguns restaurantes seguem melhor as regras... outros menos. Então, me incomoda quando o restaurante não segue muito bem as regras. Quando eu vejo, por exemplo, mesas muito próximas... porque tiramos a máscara para comer. Então, algumas coisas, em alguns restaurantes, que eu já vi, me incomodam. (Participante E8).

Acho que é nervoso... de estar em um ambiente muito cheio, fechado. (...). A experiência de ir em restaurante, eu sinto falta. De se sentar, olhar o cardápio, conversar, de reunir as pessoas. Querendo ou não, tu reúnes pessoas para comer, geralmente é isso... Acho que essas coisas fazem falta, mas o fato de estar em um ambiente fechado, com muitas pessoas que ainda não respeitam os cuidados básicos. (Participante E12).

A literatura observada no referencial teórico deste estudo mostra preocupação com a alimentação das pessoas em restaurantes e bares, por suas escolhas favorecerem alimentos mais gordurosos e não saudáveis. Binkley (2019) menciona o potencial de risco de sobrepeso e obesidade, sugerindo se tratar de uma preocupação política. Se por um lado existe esta preocupação pela alimentação em bares e restaurantes, no ambiente profissional esta dinâmica se inverte. Em seu estudo, Bandoni et al. (2013) observaram que trabalhadores consomem mais legumes, vegetais e frutas no ambiente de trabalho do que em seus lares. Esta afirmação ficou comprovada nos relatos dos participantes deste estudo. A próxima seção vai abordar as observações dos entrevistados sobre sua alimentação no ambiente profissional.

4.1.2.4 ALIMENTAÇÃO EM AMBIENTE PROFISSIONAL

Metade dos entrevistados possui a opção de se alimentar em seus ambientes profissionais. Sobal e Nelson (2003) relatam que, normalmente, a refeição mais comum entre colegas de trabalho é o almoço. Esta constatação, de fato, é o que transparece no relato dos entrevistados:

Sim, é no trabalho, por ter mais opção, né, mais variedades, acabava sendo mais saudável, com certeza. Isto, de fato, em casa eu procuro ter essa alimentação quando vou fazer comida caseira, mas legumes, verduras, são coisas que não estão 100% inclusas nas minhas refeições, que eu tinha sempre na empresa, então isso mudou bastante. (Participante E3).

No período regular, eu faço as minhas refeições no ambiente de trabalho. Então, no ambiente de trabalho, eu tinha uma variedade grande de saladas, uma variedade de opções de carboidratos e carne. Normalmente, eu comia: arroz integral, uma carne branca e bastante salada... Tipo assim: lá no refeitório da empresa tinha saladinhas prontas. Pepino, tomate, alface, repolho, couve chinesa...variedade, cada dia, um tipo de salada. (Participante E6).

Eu ando comendo menos na empresa. Mas, normalmente, como um pouco mais de saladas, menos carboidratos, não misturando tanto. Se peguei massa, não vou pegar arroz. Estou me cuidando mais, selecionando bem mais as opções do buffet. (Participante E9).

Alguns dos respondentes mencionaram que reduziram a quantidade de vezes que se alimentaram nos refeitórios de suas empresas, mas no sentido de atendimento de seus gostos pessoais ou padrões alimentares únicos:

Eu acabo comendo menos do que se eu estivesse comendo em casa... ou do que se eu estivesse comendo fora, na grande maioria das vezes... porque nem sempre são opções que me agradam muito. Daí, normalmente pego o básico. Mas, em casa, eu não como salada, por exemplo. É muito difícil eu comer salada em casa. No refeitório, eu como. (Participante E10).

[Come menos no refeitório] pelas opções que o buffet disponibilizava. No caso, eu não como carne vermelha nem frango. Geralmente, o buffet já vem isso. Às vezes, no feijão, tinha porco... no arroz, tinha linguiça. Isso acabava me limitando muito... as opções que eu poderia comer. Então, levando de casa, eu sabia que ia levar aquilo que posso comer... Na minha casa, eu sei que uso um azeite de oliva, mas lá eles devem estar usando outro tipo de gordura que não é a gordura que gosto, que acho que faz bem para o meu corpo. Então, acho que são as opções, o modo de preparo e a qualidade do alimento que é fornecido. (Participante E12).

Com a impossibilidade deste tipo de alimentação durante o período de necessidade de isolamento social, muitas pessoas simplificaram suas escolhas alimentares, perdendo variedade de alimentos, sobretudo legumes e vegetais, conforme mencionado em seções anteriores.

A variabilidade de opções alimentares ofertada nos refeitórios das empresas favorece uma alimentação mais saudável, bem como a rotina alimentar com o preparo de alimentos em casa, se houver interesse e planejamento culinário das pessoas. Entretanto, outra modalidade de alimentação em casa foi adotada ou mantida, pela necessidade de redução de convívio social, refletindo em escolha de alimentos não saudáveis: os pedidos de deliveries.

4.1.2.5 ALIMENTAÇÃO POR DELIVERIES

A conveniência de poder pedir comida de casa foi observada no comportamento dos entrevistados deste estudo. Yeo et al. (2017) mencionam a disponibilidade de aplicativos, bem como a comparação de preços e velocidade de entregas para a escolha desta modalidade de alimentação. Com estas facilidades, alguns entrevistados relatam seus hábitos de pedidos, no período de convívio social regular:

Hoje nenhum dos dois quer cozinhar, a gente não está a fim, daí vai lá e faz um refúgio...tem uma promoção, principalmente, em promoção de voucher em aplicativo. (Participante E3).

Quando eu comecei a atender mais consultorias, ano passado (2019), onde estava numa rotina muito pesada, comia muito fora, e, quando chegava em casa, estava cansada e acabava pedindo muito lanche. (Participante E5).

[Pedidos de comida] procuro fazer no final de semana, no sábado. A gente pede um lanche, uma pizza, daí vem um primo para cá tomar uma cerveja, conversar. (Participante E6).

Final de semana, em geral, a maioria das refeições, através de delivery, principalmente... ou, na época, a gente ainda ia em restaurante, porque estava tudo funcionando. Então, final de semana é um momento em que geralmente eu como bastante comida fora ou peço alguma coisa. Isso antes da pandemia (...). Se for no almoço, eu já prefiro pedir uma salada, uma proteína... nesse sentido, bem levinho. Se for na janta, eu já prefiro uma coisa mais voltada para o lanche: um hambúrguer, uma pizza. (Participante E12).

Durante o período de redução de convívio social, os entrevistados raramente observaram uma constância na quantidade de pedidos. Entretanto, na maioria dos relatos, os pedidos aumentaram consideravelmente:

Ali, nesse primeiro mês, praticamente, eu só pedia, nas duas principais refeições: almoço e janta. Nas demais, eu fazia lanches... Eu gastei muito e estava me alimentando mal. (Participante E5).

Aumentou porque um dia ou outro, durante a semana, a gente pedia tele entrega, isso era uma coisa que antes da pandemia não acontecia... na tele entrega, sim, final de semana, a gente comia só coisas não saudáveis, xis hambúrguer, pizza. (Participante E2).

No final de semana, geralmente, delivery... principalmente, delivery, porque não dá... chega de cozinhar, lavar louça. Lavar louça é um horror. (Participante E12).

A partir do momento em que vim morar com meu pai, em junho, julho... quando comecei a ter muitas tarefas, sem muito tempo para cozinhar... comecei a pedir de um restaurante, comida caseira... todos os dias... desde julho. Durante a pandemia, descobri uma pizzaria sem glúten, um xis vegano... daí, eu peço. No final de semana, eu peço alguma coisa assim... pizza ou xis e, durante a semana, comida caseira... todos os dias. Antes da pandemia, eu nunca pedia comida. Regredi bastante. (Participante E11).

Rezende e Avelar (2012) mencionam pizzas e fast food como sendo as escolhas alimentares mais frequentes em pedidos de comida. Estas preferências foram mencionadas pelos entrevistados, conforme observado nos seus relatos.

Os hábitos alimentares dos respondentes foram observados em diferentes contextos, havendo convívio social restrito ou regular. Como pontos relevantes, pode-se observar que alguns entrevistados, sobretudo os que possuíam hábitos de alimentação em bares e restaurantes, se valeram dos decretos governamentais para voltar a frequentar estes ambientes após suas aberturas. Observou-se que houve aumento no consumo de deliveries por conta da estafa na rotina de cozinhar e como forma de indulgência alimentar. Ainda, retomando a observação do aumento do foco na alimentação, os respondentes do estudo perceberam que se alimentavam melhor nos refeitórios de suas empresas, por terem opções diversificadas de alimentos que já estavam prontos para consumo. Para aprofundar esta análise, de que houve maior reflexão sobre a alimentação durante o período de redução de convívio social, nas próximas seções serão examinadas as percepções sobre seus comportamentos alimentares, através da aplicação de seus sistemas pessoais.

4.1.3 SISTEMAS PESSOAIS

4.1.3.1 AVALIAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO

Os respondentes do estudo expuseram as opiniões de seus hábitos e escolhas alimentares, bem como as interações com as informações disponíveis acerca da alimentação. Furst et al. (1996) mencionam que os sistemas pessoais abrangem o desenvolvimento de valores e escolhas, classificação de alimentos e situações para a utilização em estratégias, scripts e rotinas de decisões alimentares. Sobretudo, baseados em suas escolhas alimentares e valores, os entrevistados mencionaram como avaliam sua alimentação no período da pesquisa. De maneira geral, as pessoas observam que possuem uma rotina de alimentação equilibrada. Essa noção de alimentação equilibrada ocorre quando comparam suas escolhas e valores, relatando o costume de consumir alimentos mais saudáveis na maior parte do tempo, mas, permitindo consumos pontuais de alimentos não saudáveis. E5 possui essa percepção: *“Acredito que eu seja saudável durante a semana, mas me permita comer um docinho, alguma coisa assim.”*. Outras observações semelhantes foram feitas:

Eu me vejo tendo uma alimentação bem saudável... às vezes, um pouco mais de exageros nos finais de semana, de comilança..., mas durante a semana é bem controlado, bem regular. (Participante E6).

Eu acho que a minha alimentação é equilibrada. Por mais que eu me alimente de um lanche como: uma pizza, um hambúrguer... eu sempre tento compensar, inserindo muita fruta no meu dia. Muita comida de verdade... esse termo está em alta... muita comida de verdade, no meu dia... Então, tem coisas que nunca faltam na minha geladeira: frutas, legumes... sempre tento compensar, se um dia eu tive uma alimentação um pouco mais ruinzinha... no outro dia, recomeçar e comer coisas que eu entendo que são mais saudáveis. Eu aprendi a não ficar me martirizando, porque comi uma coisa que é mais gordurosa num dia e, tento no outro dia não comer de novo. Então, eu acho que ela é bem equilibrada. Eu sinto que ela é bem equilibrada e bem consciente. Sou muito consciente daquilo que estou comendo, naquele momento. (Participante E12).

Alguns respondentes mostram que, comparado a seus valores e crenças, sua alimentação não está adequada:

A minha alimentação é muito focada no doce, é muito repleta de açúcares, então isso era uma coisa que eu gostaria de reduzir, bastante carboidrato, coisas assim, mas é regular. (Participante E3).

Não acho que me alimento 100% de maneira saudável. Eu acho que preciso melhorar bastante. Tem coisas ainda que eu peço. Questões de fast food... que acho que precisamos evitar bastante. Mas avalio que estou melhorando. (Participante E9).

A qualidade da minha alimentação é ruim. Por vezes, eu tento fazer uns ajustes, tento fazer umas melhorias, por assim dizer.... mas, em termos gerais, eu não acho que é uma alimentação boa... A realidade da minha alimentação está, realmente, muito ruim... tanto que essa semana pensei: “Quanto tempo eu não como uma fruta?”. Eu compro orgânicos para a minha mãe. Minha mãe come muita salada, muita fruta. Eu acabo comprando, sempre tem em casa, mas eu não tenho motivação de comer... Tem bobagem dentro de casa, à mão. Então, hoje a minha alimentação está bem ruim e eu estou sentindo que chegou no limite. Eu tenho que começar a regrar novamente. (...). Mas a minha alimentação é muito ruim. Ela está muito pautada em carboidrato e açúcar. Chocolate, algum doce... todos os dias eu vou comer. Chocolate é o meu calcanhar de Aquiles, por assim dizer. Um hábito que eu tinha perdido era de tomar refrigerante... eu retomei. Comecei tomando um gole, dois goles, meio copo, um copo... aí, já voltou para a geladeira de novo. Antes não tinha e, somado a isso, a compra de bobagens do supermercado. (Participante E10).

Eu acho que a minha alimentação é ruim... inflamatória... não estou satisfeita com ela... tem muito açúcar. É bizarro... se eu acordo comendo errado, segue o resto do dia assim... Curiosamente, eu ando cansada disso e consciente, porque já foi um objetivo da minha vida... um valor meu... dou importância para isso. (Participante E11).

Nas falas dos entrevistados, percebe-se também a preocupação com a saúde. Chambers et al. (2008) demonstraram que pessoas acima de 60 anos se preocupam com a alimentação por estar diretamente ligada à saúde. Entretanto, no presente estudo, observa-se que as pessoas

com idades muito inferiores também observam esta necessidade de regular sua alimentação, com a finalidade de ter uma vida mais saudável, reduzindo a recorrência de doenças:

Sinto que eu preciso de novos hábitos, porque não vou ter 25 anos eternamente, então, sinto que preciso para minha saúde, para o meu bem-estar, pelos meus propósitos de peso, de alimentação, dieta etc. (Participante E3).

Não sou uma pessoa que pratico exercícios. Acho que esse sedentarismo, se alimentando mal... tudo isso vai encadeando doenças que a gente não vê, fisicamente, mas que, no futuro, vem à tona. Então, comecei a raciocinar que precisava melhorar a alimentação. Estávamos comendo muita “porcaria” ... percebi isso. (Participante E9).

Eu observei que fiquei muito chata com alimentação. Eu sou muito chata com alimentação. Eu tive um período, algum tempo atrás, que eu sofri de compulsão alimentar. Era uma compulsão alimentar muito focada em alimentos mais doces. Então, eu passei por esse período muito conturbado da minha vida alimentar, que foi muito ruim... Eu tive vários problemas: excesso de peso... até síndrome de ovário policístico, causado por isso. Tive várias questões envolvendo essa alimentação. Depois disso, acho que foi o momento em que eu virei a pessoa exigente, porque consegui sair desse gatilho. (Participante E12).

Um relato também chamou a atenção por comparar suas escolhas a de outras pessoas. O trabalho de Furst et al. (1996) menciona que os indivíduos possuem pontos de comparação e referência para julgar e avaliar suas escolhas alimentares. E7 relata como isso ocorre nas suas decisões alimentares: *“A gente gosta muito de salada, que é uma coisa que vejo que as pessoas não são habituadas, assim. Temos a cultura, de família, de gostar muito de salada.”*

Steinberg e Cauffman (1996) definem que os indivíduos mais maduros são aqueles mais livres de influências sociais, por possuírem a habilidade de resistir à pressão de outros. Com esta observação e, sendo os respondentes deste estudo todos de idade adulta, seu discurso reflete essa maturidade, sobretudo quando vão buscar informações alimentares na internet e em redes sociais:

Eu acho que o ponto das redes sociais não é o que as pessoas falam, mas a falta de senso crítico que as pessoas têm sobre o que está nas redes sociais... eu acho que as redes sociais têm poder de influência sobre as pessoas. Eu não me sinto influenciado, porque eu não sou um público que vive de rede social. (Participante E6).

O certo seria procurar um profissional, né, porque... eu penso que, na internet, tem muitas coisas que não sei se realmente fazem sentido para uma reeducação alimentar, para mim. (Participante E9).

Eu vejo para que aquele alimento é bom... procuro comer mais daquele alimento. Nunca aconteceu de descobrir algo, seguir e chegar a fazer uma dieta toda, por ter visto alguém fazendo, indicando na internet... numa rede social. (Participante E8).

Eu acho que, em relação aos influenciadores digitais, a gente tem que aprender, principalmente, a pegar aquilo que faz sentido e largar aquilo que não faz... Ontem mesmo estava vendo uma que lançou dos 35 dias... até o verão. É esse tipo de comportamento que eu acho bem complicado, para quem não tem consciência de que aquilo pode te deixar ansioso, irritado ou chateado, porque tu não consegues seguir o que ela está te falando. Esse tipo de pessoa eu já aprendi a deixar para lá... Então, não tem impacto... agora, por exemplo: eu tenho uma nutricionista que também é influenciadora. É uma nutricionista comportamental. A forma como ela lida com isso é uma forma com a qual eu me identifico. A informação que ela passa, para mim, é relevante. Acho que ela me influencia nesse sentido... principalmente com dicas, receitas diferentes... como introduzir um tipo de proteína na alimentação. Coisas assim, para mim, fazem sentido... então, eu absorvo esse conhecimento... eu busco esse conhecimento... então, ela me influencia... eu deixo ela me influenciar, porque acho que aquilo é importante para mim. (...). Mas quando a pessoa não tem essa clareza de ideias, eu acho que ela é muito influenciável. Quando ela segue uma pessoa que faz um desafio de 35 dias e, ao mesmo tempo, uma nutricionista comportamental, acho que ela fica confusa, porque... estás olhando desafio e uma outra pessoa que diz que tens que comer consciente, com equilíbrio, de tudo um pouco. Se essa pessoa não tem essa clareza, eu acho que ela é muito influenciada. (Participante E12).

Com essas avaliações sobre a alimentação de forma geral, os respondentes demonstraram a maturidade da vida adulta em seus relatos. Se observa suas percepções pessoais e capacidade de reflexão acerca das informações ao qual são submetidos diariamente. Ao menos nos seus discursos, parecem estar cientes das decisões que estão tomando e dos conteúdos que estão consumindo. Ampliando esta análise, na seção seguinte, apresentam-se suas reflexões e experiências acerca de dietas e/ou reeducações alimentares.

4.1.3.2 AVALIAÇÃO DE DIETAS

No que tange às dietas, o estudo de Fitzsimons e Finkel (2010) relata que a presença ou pensamento em outras pessoas pode iniciar uma busca por objetivos. Também é mencionado que, através de padrões internos e processos, os indivíduos podem iniciar suas metas de forma independente. Os respondentes deste estudo acabam comparando as dietas ao atingimento de objetivos de curto prazo. Perder peso para um evento específico, como uma formatura, foi um dos exemplos mencionados. Entretanto, mesmo com o acompanhamento de profissionais de alimentação, como nutricionistas, consequências negativas podem advir de rotinas alimentares restritas no atendimento de objetivos físicos de curto prazo. Algumas dietas praticadas oportunizaram, inclusive, o surgimento de problemas de saúde futuros:

Tenho momentos muito claros que... lembro que teve uma dieta forte que eu fiz antes da minha formatura. Acho que era bem low-carb... eu lanchavaatum... comia gelatina... tudo nessa questão da caloria e de cortar os carboidratos. Então sim, já tive essa experiência. Notei que muito dessa experiência que eu tive, especificamente essa, foi o que desencadeou a minha compulsão alimentar depois. Por exemplo: eu fiz a dieta para algo muito específico, que era a minha formatura... então, naquele momento, antes da formatura, fiquei batalhando por uns 6 meses, mais ou menos... fazendo os procedimentos: injeção, manta térmica... para chegar naquele dia, que era o foco do negócio. Passou aquele dia e, aí, aquela dieta já não fazia tanto sentido para mim. O que eu queria já tinha conquistado. (Participante E12).

Um período que fiz dieta foi para a minha formatura da graduação. Queria emagrecer e estar bem para a minha formatura. Daí, comecei a fazer dieta e treinar mais pesado. Sempre frequentei academia. Mas, nesse período, comecei a levar mais a sério. Essa foi a primeira dieta que eu fiz. Quando comecei essa dieta, eu tomava suplemento... eu notava que ficava inchada e que aquele negócio não me fazia bem. Só que a minha nutricionista não conseguia identificar. Eu sempre fiz as dietas com acompanhamento profissional. Tinham outras coisas que eu comia nessa dieta que me faziam muito mal. Logo que passou a minha formatura eu já desisti dela. Por passar mal... eram os sinais da minha intolerância à lactose se apresentando. (Participante E11).

A opinião geral dos entrevistados da conta de que as dietas ficaram no passado e são, de fato, utilizadas para o atingimento de objetivos físicos de curto prazo. Além disto, algumas dietas são categorizadas como restritivas, dificultando a manutenção de continuidade e afetando, inclusive, o convívio social:

Faz a dieta, até perde um pouco de peso, só que, no que acaba esse período da dieta, a pessoa volta a comer como comia antes e acaba recuperando todo peso de volta. (Participante E2).

Dieta eu acho que é uma coisa que todo mundo falava, muito antigamente. Se estavas de dieta, qual era a tua dieta. Tu ias em nutricionista, obrigatoriamente, para pegar uma dieta... era um papelzinho que dizia o que tu tinhas que comer, quais as quantidades, em quais horários. (Participante E12).

Há uns 4 anos atrás, mais ou menos, eu fiz uma dieta. Bem restritiva... dieta cetogênica... com consumo bem restrito de calorias por dia. Era realmente muito restrito... o nível de carboidratos bem baixo. Não comia feijão nem lentilha... alguns tipos de fruta, dependendo do índice glicêmico, não comia. Era extremamente regrado. Eu tive um emagrecimento muito rápido. No primeiro mês, eu perdi 10 kg. Em três meses perdi 21 kg... e segui perdendo, por um tempo... Até que eu não consegui mais sustentar, porque não conseguia nem socializar mais. Se eu fosse para algum lugar, encontrar pessoas, tinha que levar minha comida. Então, eu não podia comer as coisas que estavam ali, porque era extremamente restrito. Eu tinha resultados. Enquanto estava tranquilo para mim levar esse estilo, ok. Aí comecei não conseguindo mais, porque começou a afetar em outras coisas. Aos poucos, fui voltando à minha alimentação normal. Acabei engordando, não tudo, mas boa parte do que eu tinha perdido... só que, de certa forma, eu criei uma fobia por carboidrato. (Participante 10).

A maturidade dos entrevistados é demonstrada nas suas observações de que o processo mais correto no objetivo da saudabilidade a longo prazo é o da reeducação alimentar, com o entendimento da relação pessoal dos indivíduos com a comida:

Eu acho que, cada vez mais, as pessoas estão falando sobre o entendimento do relacionamento com a comida. Pensar a causa de estar comendo algo... o que aquele alimento te proporciona, enfim... De maneira geral, eu acho mais interessante essa reflexão... de comer com consciência. (Participante E1).

Quando eu for me reeducar, não vou me forçar a comer algo, mas vou me adaptar. É isso que as dietas não trazem... que a gente não se relaciona bem com os alimentos, não se relaciona bem com a comida. A reeducação é um bom relacionamento com a comida, na minha opinião. Eu acho que essas dietas tentam botar a gente em um padrão. Mas, não é sobre isso... é anterior e maior. (Participante E11).

Eu tenho muito claro, para mim, principalmente a parte da consciência mesmo, da alimentação. Eu fui passando por esse processo. Foi mais ou menos no período em que eu parei de comer carne vermelha, frango... então, foi um processo todo, meio em conjunto, para chegar no que hoje eu entendo que seja essa parte equilibrada... de comer um pouco de tudo, mas com muita consciência daquilo que estou comendo. (Participante E12).

A dieta vai ser uma para a vida inteira, então eu já classifico dentro de uma reeducação alimentar, porque tu vais ter que mudar teus hábitos, criar para encaixar no peso que tu queres atingir, na alimentação que tu queres ter, dentro das necessidades do teu corpo e tudo mais, então, a dieta não serve se tu não vais conseguir mantê-la. (Participante E3).

Com a nutricionista, eu não fiz dieta, fiz reeducação alimentar. Ela me ensinou a comer de novo. Foi um processo muito legal. Eu perdi peso durante um ano e meio e, depois daquele um ano e meio, é muito difícil tu voltar com os hábitos antigos. (Participante E5).

Sejam dietas de curto prazo ou processos de reeducação alimentar com objetivos duradouros de longo prazo, ambos podem ser utilizados para o atendimento de um padrão social alimentar. Na próxima seção, os entrevistados relatam suas opiniões sobre este fenômeno.

4.1.3.3 AVALIAÇÃO DO PADRÃO ALIMENTAR SOCIAL

O referido padrão social alimentar pode estar atrelado tanto ao quanto se observa como aceitável comer socialmente, através de comparação com outros indivíduos (Herman et al., 2003), quanto ao atingimento de padrões estéticos que podem ser fomentados por mídias em geral e pela sociedade em si. Os respondentes do presente estudo possuem opiniões

semelhantes sobre este processo, sobretudo o público feminino, que é referenciado, em muitas falas, como sendo o principal afetado por este padrão social alimentar.

O trabalho de Sobal e Bisogni (2009) menciona que ideais culturais são utilizados pelos indivíduos como pontos de referência padrão para julgar e avaliar os comportamentos alimentares como “inapropriados” ou “normais”. Com esta observação, as falas dos entrevistados mencionam estes pontos de referência:

Acho que, nesse caso, entramos muito na questão das “bolhas”. O que é adequado? O que é correto? Por exemplo, minha família é super carnívora. Se eu for falar da minha “bolha” ... que eu chamo de “bolha” das pessoas legais (risos)... tem muita gente preocupada em não comer tanta carne... que come de forma mais saudável. (Participante E1).

Agora eu estou no momento onde todos os meus amigos, meu círculo de amigos casaram, né, começaram a se juntar, foram morar juntos, estão construindo seus lares, ...está todo mundo, mais ou menos, na mesma “batida”. (Participante E3).

As mulheres respondentes observam que existe uma pressão alimentar com finalidade estética, que as faz perseguir padrões de beleza impostos pela sociedade. É feita, inclusive, a menção da diferenciação entre o padrão estético entre homens e mulheres:

Eu acho que eles influenciam demais, principalmente questões de adolescentes, naquela formação de corpo, formação de personalidade, e tudo mais. Eu sei, porque passei por isso. Eu via as pessoas e sempre fui uma mulher grande, então, nunca ia conseguir aquele corpo perfeito, daquela época. Então, tu ficas muito frustrada, acabas “descontando” em outras coisas, e os reflexos psicológicos vem depois. Hoje, eu tenho maturidade para entender isso, mas, com 14, 15 anos, sofria muito. (Participante E5).

Eu acho que, grande parte das vezes, chega a ser até cruel. Eu demorei muito tempo para perceber que nunca seria uma cantora Sandy, no sentido físico... e não é porque não poderia emagrecer... é porque o meu biotipo não é parecido com o dela. Então, por mais que eu idealize, que ache bonito, que ache uma figura delicada... eu não vou conseguir ser. Eu posso perseguir isso a minha vida inteira... e vou ser frustrada minha vida inteira. (...). Então, eu fico feliz quando vejo mais pessoas fora do padrão, se mostrando e tentando deixar claro isso. Ninguém está dizendo que tens que engordar, assim como ninguém está dizendo que tens que emagrecer... cada um tem que ficar no seu “quadrado”, da forma com que acha melhor e buscar a sua saúde. (Participante E10)

Eu acho que, hoje em dia, a gente está vivendo um movimento que é um pouco diferente, porque tem cada vez mais pessoas levantando bandeiras de corpos livres e, quando a gente fala disso, normalmente a gente vê que continua sendo, principalmente, mulheres. Principalmente, o público feminino... que almeja por esse corpo livre, mas, ao mesmo tempo, agora pensando, é uma coisa meio dúbia... porque, ao mesmo tempo que tem muitas influenciadoras,

muitas pessoas, falando de corpos livres, também tem pessoas famosas falando sobre estrias, sobre padrões de corpo. (Participante E12).

Eu acho horrível. Porque a mulher é escravizada. A mulher, né..., é muito pior para a mulher ser gorda, do que para o homem. Eu sigo uma nutricionista nas redes sociais... ela tem uma frase que ficou muito famosa: “Não se destrói o patriarcado com fome.”. Isso é muito emblemático... extremamente simbólico, porque a gente fica preocupada e gastando energia em alcançar um padrão de beleza inalcançável. O importante é buscar a saúde antes do corpo perfeito, mas, como eu vou dizer isso? Como eu vou pautar esse tipo de coisa, sendo que o que me passam o tempo todo, há anos, é que a gente precisa estar bonita, acordar meia hora mais cedo para se maquiar. E isso é muito sobre mulheres. Eu acho que essa questão da alimentação... nutricionistas, a maioria é mulher... as pacientes delas, a maioria vai ser mulher. Acho que isso está muito pautado para a gente. Está muito em cima da gente. (Participação E11).

A visão dos respondentes masculinos está mais pautada pela mudança dos padrões de beleza e a percepção da mudança de postura crítica das pessoas. Suas respostas não indicam que eles passam por pressões estéticas, mas são observadores do fenômeno:

Eu vejo uma mudança em relação ao que entendia de beleza: de quando eu era adolescente para agora, muito diferente... apesar de haver um senso comum parecido. (Participante E7).

Sempre teve essa coisa da estética, da preocupação com o corpo... acho que isso só ganhou força, e talvez com a questão das redes sociais, né... e, talvez, até um certo exagero. Acho que existem pessoas mais vaidosas e menos. Acho que isso é natural do ser humano... vai ter aquela pessoa, né, não vou falar em gênero... aquela pessoa que é mais vaidosa, que vai querer se cuidar mais, que vai querer estar com a roupa da moda, vestido da moda, magro, que sente bem, vai ter aquele que acha que tem um corpo escultural, musculoso... Se a pessoa se sente bem, eu não vejo nenhum problema. (Participante E6).

O consenso dos respondentes ocorre quando se faz uma reflexão acerca do papel das mídias e da indústria para a criação de um padrão mencionado, muitas vezes, como inalcançável. O acesso à informação e suas experiências pessoais faz com os entrevistados apresentem uma maior reflexão sobre o referido padrão social alimentar:

Hoje, temos propagandas que envolvem tanto mulheres mais gordinhas, mulheres negras, entre outras, mas eu vejo que é muito forçado para mídia, que não é algo verdadeiro. Eles ainda continuam estipulando o padrão: magro, “gostosona”, desculpa a palavra, mas é isso. Eles tentam sair um pouco, mas eu acho que é muito questão de mídia, não é verdadeiro. (Participante E5).

Mas eu mudei também por uma postura crítica, em relação a tudo. Começas a ter informação, te informar em outros lugares... começa a ver que existe esse movimento de indústria cosmética... vários movimentos por trás disso e que são importantes para a indústria. À medida que tu entendes, tu começa a se

dissociar disso e aceitar outras coisas. Eu acho que existe um padrão, mas eu acho que existe uma indústria desse padrão também. (Participante E7).

Numa rotina de trabalho, de faculdade ou de cursos, conseguir manter um corpo perfeito, igual a gente olha nas redes sociais, é bem difícil. Então, tentamos melhorar a alimentação, mas é difícil. A mídia faz coisas que as pessoas acabam meio que “enlouquecendo” ... querendo atingir aquele padrão, aquele corpo perfeito, aquela vida perfeita que, na realidade, acho que 80% das pessoas não conseguem atingir. Isso porque é uma rotina muito cansativa. (Participante E9).

Mas tem um padrão físico bem estabelecido e que muitas pessoas não vão conseguir chegar. Só que isso alimenta uma indústria que vai te vender dietas, que vai te vender, muitas vezes, até suplemento, medicação, treinamento... vai alimentar uma indústria que, para o resto da vida, enquanto as pessoas, muitas vezes, não entenderem que, no primeiro momento, elas precisam olhar para si e que, às vezes, por mais que faça exercício todos os dias, que tenha uma boa alimentação... toma suplementação que prejudica, em alguma coisa, a própria saúde. É complicado... até na socialização, quando tu não és padrão. É um cenário bem complexo, bem profundo. Não concordo com a forma com que as coisas são feitas, porque eu acho que é só para alimentar uma indústria que sabe que tu não vais conseguir chegar, muitas vezes, naquele padrão. (Participante E10).

Os sistemas pessoais, pelo menos nas falas dos respondentes deste estudo, não foram afetados em relação a pontos de comparação com o padrão alimentar de outros indivíduos. Os tópicos estudados por Asch (1952), que relatam as pressões de comportamento grupal sofridas pelas pessoas, também não tiveram impacto. Tampouco foi observado um comportamento de bando, amplamente estudado no trabalho de Salazar et al. (2013). Um dos fatores para que não houvesse este impacto em seus sistemas pessoais pode ter ocorrido pela falta de convívio social, onde as comparações de comportamento com outros indivíduos foram escassas e muitas vezes restritas às redes sociais. Entretanto, mesmo com o discurso dos respondentes apontando para a não comparação entre si e outras pessoas, uma respondente menciona ser difícil saber quando as pessoas, de fato, pretendem se adequar aos padrões estéticos:

Se existe um padrão, eu acho que as pessoas acabam se comparando. É difícil identificar isso... se a pessoa está buscando algo, porque ela pensa assim ou porque está buscando o padrão. Acho que as pessoas buscam padrão, né... é o que mais acontece. (Participante E8).

As emoções dos respondentes deste estudo, entretanto, sofreram impacto. O contexto de redução de convívio social lhes afetou emocionalmente, tanto de forma negativa quanto positiva. Inclusive, foi mencionado aumento do comportamento indulgente, ocasionado por estas emoções. Na próxima seção, o impacto emocional será analisado.

4.1.4 EMOÇÕES

4.1.4.1 EMOÇÕES NEGATIVAS

A alimentação por fator emocional pode ocorrer por episódios de vida memoráveis, definíveis ou dramáticos (Wansink & Chandon, 2014). Neste sentido, a pandemia global de Coronavírus em 2020 pode ser configurada como um destes episódios. Gibson (2006) relata que, do ponto de vista psicológico, as pessoas podem escolher os alimentos que vão consumir por estarem afetadas por sentimentos como estresse, ansiedade, neurose e depressão. Alguns destes sentimentos foram relatados pelos entrevistados. Em um dos casos, houve ocorrência, inclusive, de patologia:

O medo que eu tive durante a pandemia, não tenho normalmente. A questão do isolamento, de não ver as pessoas... eu via a mesma vista, todos os dias, na minha casa. Eu lembro que, no início... nas férias de julho, minha mãe queria muito que eu fosse vê-los. E eu não queria... ficava nervosa. Onde eles moram, não estão fazendo a quarentena direito. Só pelo fato de pensar em ir, eu ficava muito, muito ansiosa. (Participante E1).

Essa rotina nova acabou impactando muito, tanto que comecei a fazer consultas com psiquiatra. Algumas coisas de forma online, mas até presencial eu fui uma vez, e passei a tomar medicação para ansiedade, durante a pandemia. Então, até ser diagnosticada, começar a fazer efeito a medicação, houve esses picos, muito fortes, assim, de chegar à tarde de eu precisar comer muito. (Participante E5).

Ah, ansiedade, né (risos). Maior do que era antes e por vários motivos... por não saber exatamente o que está acontecendo, nem quando vai acabar... até coisas mais palpáveis, como trabalho, família, que não está se cuidando. (Participante E7).

Para alguns entrevistados, as emoções foram amplificadas em relação ao que já sentiam normalmente, no contexto de restrição de convívio social:

Me senti triste. Sou uma pessoa chorona e tive mais momentos assim. Não digo depressão, porque é algo muito forte..., mas triste. A ponto de querer largar tudo e ficar chorando... de braba. Parecia que nada estava dando certo... então, emocionalmente eu fiquei bem abalada. Esses sentimentos foram amplificados durante a pandemia. Eu ficava meio “maluca”, normalmente, com as coisas da faculdade, mas acho que o fato de sempre estar em casa, sem ver outras coisas, acabou desencadeando esses sentimentos. De querer largar tudo. Com certeza, durante a pandemia, aumentou. (Participante E9).

A tristeza não era uma “tristezinha” ... o choro, não era “chorinho” ... era sempre um choro desesperado. Eu acho que eles ficaram mais intensos. (Participante E12).

Um sentimento específico ocorreu com um entrevistado. O tédio pode ser considerado um sentimento negativo, mas de menor efeito psicológico:

Eu diria que o maior sentimento foi tédio, até por isso tem aquilo que eu falei mais cedo, de, para tentar vencer esse tédio, buscar novas formas de lazer, sendo uma delas fazer comida, cozinhar e tal. Não lembro de ficar totalmente entediado, de ter esse sentimento que todos os dias são iguais, antes da quarentena. (Participante E2).

Pode-se observar também que alguns entrevistados souberam absorver lições proveitosas e emoções positivas das experiências que tiveram durante o período de redução de convívio social. Estes exemplos serão apresentados na próxima seção.

4.1.4.2 EMOÇÕES POSITIVAS

Definitivamente, as emoções positivas foram raras durante o período de isolamento social. Mesmo assim, exemplos foram observados, no aspecto de reconexão da convivência familiar e, inclusive, de realização pessoal:

Após maio, me reconectei com a minha família assim, 200%, muito, de aproveitar muito mais o tempo. Estar mais presente dentro do momento com eles. Isso é uma das coisas que eu mais agradeço à pandemia: de ter esses momentos em família. (...). Eu digo que a minha vida melhorou muito com a pandemia. É muito ruim falar isso, mas ela melhorou muito. Minha qualidade de vida aumentou muito com ela, eu me sinto mais realizada. Meu sentimento final da pandemia é de realização. De vida, de ter mais qualidade, ter mais tempo... eu não estou sempre correndo, sabe, por mais que tenha uma rotina de trabalho, não estou sempre na correria, acordando cedo, tendo horários para tudo. (Participante E3).

Acho que a relação com o meu marido é melhor hoje em dia. É de mais parceria, de mais compreensão, porque... está difícil para os dois e a gente sabe disso. Então, a gente tem tentado e conseguido ser muito mais compreensivo... menos cobranças, e acho que isso mudou muito a nossa relação. É uma relação mais tranquila, hoje em dia, apesar do período. (...). Eu tenho duas tardes que chego um pouquinho mais cedo do trabalho, para ficar um pouquinho mais com ele. A gente dá uma passeada na rua, faz alguma brincadeira... então, esses momentos, que eu tenho hoje, com meu filho, não tinha antes... e isso é bom. A gente parece que se conhece mais hoje em dia do que antes. (Participante E8).

Além destes sentimentos positivos, os respondentes deste estudo também observaram lições aprendidas ou a serem absorvidas durante o período pandêmico. Alguns entrevistados relataram terem percebido melhor seus sentimentos e seus privilégios:

Então, como era uma coisa muito sem data para acabar, desde o início eu tentei não me angustiar com isso. De olhar para perto: temos uma casa confortável, tem a rotina bem resolvida, escola vai se encaminhar, o escritório, que era uma preocupação, se adaptou rápido, então eu tentei não me preocupar a longo prazo. (Participante E4).

Acho que eu comecei a ser mais consciente dos meus sentimentos. Consegui notar que eu tive felicidade, medo, bastante tristeza... tive muita ansiedade para que as coisas acabassem logo. Não sei se são sentimentos novos, mas são sentimentos que eu já consigo identificar. Acho que, durante a pandemia, eles ficaram mais intensos. (Participante E12).

[Pergunta à namorada, que emoções ela acha que afloraram] ...é acabas percebendo mais as emoções. Como tens menos distrações, ficas mais em contato com o que está acontecendo, de fato. (Participante E7).

Acho que todo mundo vai sair mais forte dessa... mais resiliente. Foi uma oportunidade para todo mundo repensar alguns hábitos... valorizar o contato... estar junto com as pessoas que a gente ama... valorizar a vida que a gente tinha, que não sei se algum dia a gente vai voltar a ter. (Participante E11).

Todos estes sentimentos percebidos pelos entrevistados podem ocasionar um comportamento indulgente. O estudo de Wansink e Chandon (2014) menciona que, por muitos anos, o senso comum era de que quanto pior a pessoa se sente, pior ela se alimenta, sobretudo pela escolha de comidas indulgentes. As observações acerca do comportamento indulgente, durante o período de necessidade de distanciamento social, serão apresentadas na seção a seguir.

4.1.4.3 INDULGÊNCIAS

O estudo de Locher et al. (2005) relata que durante alguns momentos de vida, quando as pessoas não estão se sentindo bem, seja emocionalmente ou fisicamente, as preocupações nutricionais dos alimentos são mitigadas. Nestas circunstâncias, os aspectos emocionais dos alimentos podem ser utilizados para benefícios da saúde geral das pessoas. Neste ponto, se faz presente o comportamento indulgente, onde os sentimentos percebidos pelos respondentes do presente estudo os levaram à compensação alimentar para manutenção do equilíbrio emocional:

Quando eu estava muito estressada, quando não aguentava mais, em algum momento em que chorei na pandemia, pedia, sei lá, uma torta holandesa. (Participante E5).

Eu acho que, durante a pandemia, comecei a comer mais... ter ideias de comprar um pacote de bombons... uma ideia ruim... comes muito, 20 bombons

na semana... acho que isso entra nesse campo da indulgência. (Participante E7).

Se eu for muito sincera, durante toda a pandemia, eu tinha a consciência de que devia estar me alimentando melhor. Mas, ao mesmo tempo, me permitia comer coisas por estar na pandemia. Aí, entrei numa “roda” de indulgências... de me permitir. E isso aconteceu mais dias do que menos durante a pandemia. (Participante E10).

Acho que no período de pandemia as coisas ficaram um pouco mais difíceis do que a gente tinha a percepção. Então, se eu não posso, eu vou comer... se eu não posso nem pegar um sol, no parque, vou, sei lá... vou fazer um bolo. No início da quarentena, também teve isso... eu fazia um bolo por semana, porque me ocupava o tempo... não tinha nada para fazer, fazia um bolo. Então, eu acho que sim... pode ter amplificado nesse sentido... a quantidade de vezes que eu achei que tinha que me premiar, com alguma coisa de alimentação, porque estava sendo tudo difícil, então, pelo menos, aquela comida ou bebida era uma válvula de escape. (Participante E12).

Os momentos de indulgência não ocorreram somente no consumo de alimentos. Alguns entrevistados mencionaram aumento no consumo de bebidas alcoólicas para lidar melhor com os percalços de suas novas rotinas. O hábito de consumir bebidas alcoólicas se tornou mais frequente, de acordo com os respondentes:

A gente entra naquela: “Hoje eu mereço. Comer um hambúrguer, que meu dia foi pesado, corrido, então, hoje eu mereço. Hoje eu mereço tomar uma cerveja, porque, aquela reunião foi muito estressante”. No dia seguinte dizes: “Parei de trabalhar às 10 horas da noite, vou tomar uma cerveja, para dar uma relaxada. Vou tomar um vinho”. Então, tudo passa a ser um motivo para suprires aquela necessidade de estar fazendo outras coisas. És merecedor daquilo, porque achas que, como não tens os amigos, tu mereces comer melhor, mereces beber. Como não podes ir à academia, então: “Vou beber”. Tudo é um motivo, uma razão para fazeres algo. Com a pandemia que a coisa ficou nessa necessidade do mérito, de pensar: “Eu mereço essa cerveja hoje, porque, o dia foi difícil pra caramba”. (Participante E6).

A quantidade de vezes que eu tomei uma cerveja no fim de tarde, na pandemia, foi muito maior que durante a semana convencional. Durante as semanas normais [sem pandemia], íamos para um bar, na sexta-feira, tomar cerveja... aí, tomava muito... como não estamos saindo, não estamos fazendo isso. Não estamos indo em festas, churrascos, nada..., então, tomamos mais seguido, em menor quantidade. (Participante E7).

Aí, houve a entrada do álcool (risos). Desregrei na parte do álcool. Já que não podia sair, nem fazer nada, então vamos beber... e virou minha indulgência, além da questão alimentar, a alcoólica junto. (Participante E10).

Acho que tem relação com a indulgência. Principalmente, bebidas alcoólicas que aumentou o consumo bastante. Acho que é uma coisa interligada. Acho que tem esse sentimento indulgente que te leva para esse gatilho, onde acabas consumindo algo. (Participante E12).

Saio do home office do serviço às 18h e às 19h já tenho a minha aula. Tenho um período curto para descansar um pouco e voltar para a frente do computador. Isso é muito maçante... me cansou e, para relaxar, me dava esse “mimo”, de tomar alguma “coisinha” na sexta-feira. (Participante E9).

O relato dos entrevistados demonstra as práticas e comportamentos utilizados para lidar com o período de isolamento social, ocasionado pela pandemia de Coronavírus. Seus hábitos mudaram de muitas formas e suas emoções foram diretamente impactadas afetando, inclusive, seu padrão de consumo. Como seção final de análise, a seguir, serão apresentadas as atitudes, flexibilizações adotadas e observações dos entrevistados acerca deste período pandêmico na sociedade. Seus relatos levam em consideração suas percepções gerais, independente do comportamento alimentar.

4.1.5 PERÍODO PANDÊMICO

4.1.5.1 ATITUDES

Durante o período pandêmico, os respondentes do presente estudo avaliaram as atitudes tomadas para lidar com as necessidades de higiene e distanciamento social, recomendadas pela OMS (2020), e a adaptação às novas rotinas, impostas pelo advento da disseminação do Coronavírus.

As maiores restrições mencionadas foram com relação ao convívio social, que se tornou escasso. Prime et al. (2020) relatam esta interrupção física com outros suportes de família que não eram moradores do mesmo lar. Além disto, as pessoas poderiam estar assintomáticas da COVID-19, aumentando as taxas de transmissão (Han et al., 2020). Logo, também se mencionou a necessidade de empatia com a saúde de outros indivíduos:

Lembro que meus filhos fizeram aniversário e a gente ficou só por vídeo, né... chamando os colegas por vídeo... nem os familiares de casa a gente chamou. (...). No início, nem meus pais eu ia visitar, só por telefone. Tinha muito aquela questão da idade, do cuidado e tal. (Participante E6).

Minha namorada e eu adotamos como padrão o máximo resguardo possível. A minha namorada não abraça a mãe dela desde março. (Participante E7).

Vim morar com meu pai. Ele é extremamente neurótico. Então, eu não saio de casa, para não me incomodar. Eu trabalho dentro de casa. (Participante E11).

Além disto, a maioria dos relatos demonstra que as rotinas de saída de casa, ao menos nos primeiros meses de pandemia, tiveram o destino de serviços essenciais, definidos pelo governo federal (PLANALTO, 2020), como supermercados; mas também houve outros exemplos:

Pessoalmente, meu esposo acabava indo mais ao mercado. Quando eu não aguentava mais ficar em casa, porque entramos um pouco em uma “loucura” de somente ficarmos em casa... às vezes, não saía na rua nem para largar o lixo, porque estava focada, trabalhando e depois emendando a aula. Não saía nem para largar o lixo. Então, às vezes, no final de semana, ia junto ao mercado, rapidinho... sempre protegidos. (Participante E9).

Minhas saídas foram realmente as essenciais: supermercado, farmácia, pet shop, posto de gasolina. (Participante E10).

Dois respondentes ainda mencionaram que, inicialmente, sequer saíam de casa para ir ao supermercado, fazendo uso do serviço de entrega por aplicativos. E7 menciona como transcorreu: *“Desde o início da pandemia, sei lá... 90% das vezes, a gente pede tele entrega de supermercado... nem vai mais, manda entregar.”*. E1 também relatou esta prática: *“No início, eu não ia nem ao mercado. Eu pedia por aplicativo.”*.

Ainda houve um relato de reflexão acerca do consumo geral, durante o período de redução de convívio social, com a reavaliação de alguns hábitos básicos:

Durante a pandemia, acho que quis fazer a minha parte... em alguns hábitos que eu queira mudar. Na minha linha de pesquisa, no mestrado, eu estudo comportamento de consumo sustentável. Eu mudei vários hábitos na pandemia... muito porque estou super imersa nesse assunto. Acabei mudando hábitos de consumo de maneira geral. Coisas básicas: troquei xampu e condicionador tradicionais por apresentações em barra... comprei escova de dente de bambu... coisas assim. (Participante E1).

O esgotamento psicológico, resultado da necessidade de isolamento social, e já relatado nas observações acerca das emoções percebidas, fez com que as pessoas não conseguissem seguir as solicitações dos órgãos de saúde na sua totalidade. Flexibilizações foram praticadas e serão apresentadas na seção a seguir.

4.1.5.2 FLEXIBILIZAÇÕES

Nos primeiros meses do período pandêmico, a falta de conhecimento sobre as consequências do contágio por Coronavírus fez com que a maioria das pessoas seguissem as restrições de convívio social e as medidas de higiene para prevenção. A própria OMS (2020)

veio a solicitar o uso de máscara do público em geral somente a partir de junho. Conforme mais detalhes do vírus foram divulgados, o contato com pessoas idosas ou que possuem doenças preexistentes se tornou proibitivo ou extremamente restrito, visto que o número de óbitos, sobretudo no restante do mundo, apontava estes públicos como de alto risco, como observado no estudo de Zhou et al. (2020).

Com o passar do tempo, as pessoas não conseguiram mais lidar com o distanciamento social e começaram a abrir exceções nas suas novas rotinas. As aberturas de serviços não essenciais, através de decretos governamentais (PORTO ALEGRE, 2020), gerou o entendimento de um controle da situação pandêmica (JORNAL DO COMÉRCIO, 2020). As pessoas sentiram que as atitudes dos governantes lhes davam segurança e começaram a flexibilizar suas rotinas de isolamento social. Neste contexto, as visitas a parentes foram mencionadas por muitos dos respondentes deste estudo como flexibilização praticada durante o período pandêmico. E4 relata como transcorreu este fato: *“A partir dali, de final de julho para cá, a gente abriu um pouco algumas exceções, com convivência familiar, principalmente.”*. Outros relatos semelhantes, fizeram, além de referência à visita de familiares, à utilização de espaços públicos abertos:

Ali, depois de agosto, com as coisas mais ou menos normalizando, começamos a flexibilizar e nos vemos, pelo menos, na família, assim, né, com pais, irmãos... estar mais próximo. (Participante E6).

Nos últimos dois meses, eu acho que comecei a flexibilizar um pouco mais a visita aos meus familiares. Ver minha mãe e minha irmã. (Participante E12).

Ali a partir de junho, eu comecei, de vez em quando, a visitar os meus pais. A gente começou a sair para dar uma volta no parque, alguma coisa assim, a ir à feira, a fazer algumas coisas diferentes, mas nada como ir a um restaurante, bar ou algo assim. (Participante E2).

Alguns dos entrevistados que tiveram contato com familiares, durante o período pandêmico, observaram que a experiência lhes causou desconforto:

Em algum momento, meus pais vieram para Porto Alegre e eu os vi. Até mantive o distanciamento dentro de casa, mas eles têm uma outra dinâmica. Eles não eram exigentes que nem eu. (Participante E1).

No final de semana, no final de outubro, fomos para a praia, na casa dos meus pais. Meu pai estava, queríamos avaliar como seria e aí vimos que não funcionou, porque ele está se cuidando diferente. (Participante E7).

Pode-se verificar que a necessidade de redução de convívio social não foi facilmente praticada nos discursos relatados pelos entrevistados. Entretanto, mesmo sem serem questionados, os respondentes fizeram outras observações acerca das experiências das novas rotinas, durante o período pandêmico, que afetaram, inclusive, seus comportamentos, de maneira geral. Na seção a seguir, serão apresentadas estas observações das rotinas em isolamento social.

4.1.5.3 OBSERVAÇÕES DA PANDEMIA

O cotidiano das pessoas certamente foi alterado durante o período pandêmico. A convivência foi reduzida às pessoas que viviam no mesmo lar, sentimentos se tornaram mais evidentes, houve uma percepção de foco nas rotinas alimentares e novos hábitos foram praticados. Neste contexto de necessidade de isolamento social, algumas empresas se utilizaram de Home Office, modalidade de trabalho onde o empregado trabalha de sua casa. Está prática gerou tanto resultados positivos quanto negativos, pelos discursos dos respondentes:

Com o home office, o trabalho é mais flexibilizado... estás do lado do notebook, então tu acordas um pouco mais tarde. Tu consegues ficar na tua casa e isso foi uma das coisas super importantes. Eu não tinha ficado mais na minha casa, então isso para mim foi muito bom. Já vejo como um lado negativo voltar ao velho normal [sem contexto pandêmico], para mim esse novo normal foi bem adaptável. Me sinto bem adaptada, é muito confortável para mim, principalmente pela questão de locomoção, né, onde eu perco muito tempo. (Participante E3).

Apesar deste viés positivo, grande parte dos respondentes mencionou que as empresas não souberam lidar com esta modalidade e exigiram mais de seus funcionários. Uma das avaliações relata que as rotinas em um contexto de convívio social regular delimitavam os horários de trabalho e, sem este subterfúgio, houve aumento de carga. Foram observadas também mudanças na rotina em seus lares afetadas pelo trabalho:

Sinto que, durante a pandemia, fazendo home office, eu trabalho muito mais. Exige, não só fisicamente, mas mentalmente. Os recursos que utilizamos são bem mais demorados e precários do que estando presencialmente, na empresa. No meu caso ainda, que faço faculdade. Saio do home office do serviço às 18h e às 19h já tenho a minha aula. Tenho um período curto para descansar um pouco e voltar para a frente do computador. (Participante E9).

O que me trouxe ansiedade, nesse período, foi que a minha empresa não adota o modelo de home office. Ela é 100% presente e, para própria empresa, o

home office não foi fácil. Ela não associa o home office à produção... a um trabalho efetivo. Eu acho que existe um estigma dentro da empresa disso. Efetivo é tu estares lá... por mais que tu consigas entregar tudo, é como se não fosse a mesma coisa. Isso me gerou muita ansiedade. (...). Eu sinto essa pressão, de ter que produzir, de ter que estar de prontidão. Então, isso me gerou muita ansiedade. Ainda gera ansiedade. O trabalho de home office, para mim, já não foi muito fácil, porque a minha casa virou o meu escritório. Eu fiquei, praticamente, dois meses dentro do meu quarto, direto, fechada e agora que já estou meio lá, meio cá... estou conseguindo naturalizar. (Participante E10).

Às vezes, tu já estás ali, estás no ambiente, não tens deslocamento, não tens que pegar o filho na escola, passar no médico. Essas rotinas, no dia a dia, que fazia tu te movimentares, limitava um pouco, e fazia saíres do ambiente de trabalho. Ir para uma academia, pegar teu filho na escola, ir para casa... isso saiu da tua rotina, então tu acabas ficando no trabalho, muitas vezes, mais horas do que precisas ou do que deverias... sem falar que o celular é 24 horas por dia. Às vezes, a gente parece um atendente de telemarketing: atendendo ligação, atendendo WhatsApp... então, isso sai um pouco do controle, gera um pouco mais de ansiedade. (Participante E6).

Outro ponto de reflexão dos entrevistados ocorreu acerca da necessidade de ter de conviver consigo mesmo, durante o período de necessidade de isolamento social:

Talvez um dos grandes aprendizados seja de estar mais sozinho, de estar mais consigo. Cada um teve um processo. Eu me afastei mais das minhas redes sociais durante a pandemia. Mas vejo que tem pessoas que se aproximaram mais... gerou esses processos individuais. Eu acho esse um ganho enorme. (Participante E7).

Uma coisa que eu fiquei bem surpresa comigo é de que não me incomodo de estar em casa, sozinha, fazendo as minhas coisas. Isso de certa forma me incomodou um pouco, de pensar assim: “Está tão bom isso... E aí, quando a vida voltar ao normal... que eu vou fazer quando as pessoas me convidarem para sair? Eu não vou mais poder dizer que não posso sair por causa do distanciamento.”. Agora, de fato, eu sei que não tenho problema nenhum de ficar em casa sozinha, no meu canto. Eu descobri que eu gosto muito mais disso do que eu achava que gostava. (Participante E10).

Finalmente, os respondentes do presente estudo relataram alguns aprendizados que acreditam ter vivenciado pela necessidade de isolamento social, como reavaliação de relações sociais e de valores pessoais:

Alguns amigos que começamos a questionar pela forma como estavam lidando com a pandemia. Muita coisa foi colocada à prova. Uma situação muito séria, onde a atitude de um influencia os demais... aí, tu tens uma expectativa, mas não sabe se a pessoa teve a informação ou é imaturidade. As relações sociais tiveram essa ótica: de observar como cada um funciona, na sua “ilha deserta”. Juntos, todo mundo se mimetiza. Acaba parecendo todo mundo meio igual, da mesma “bolha”. Daí, foi possível ver que as pessoas tomam decisões diferentes. Aí, começa esse capítulo à parte, das relações

sociais, onde aparece esse conhecimento. (...). Acho também que fica o aprendizado, do contato mais fiel, com o que são, realmente, as necessidades. Eu acho que esse é um grande aprendizado de todo mundo. Se gastava com coisas que nem eram tão importantes. Podem ser substituídas por coisas mais simples, mais caseiras, que trazem a mesma satisfação. (Participante E7).

Particularmente, no que tange a valorizar as coisas, sempre valorizei. Eu nunca pensei que seria privada da minha autonomia. Isso é o que mais me dói. Eu não tenho carro, sempre andei muito de ônibus e, agora, não tem como. O meu aprendizado está mais relacionado a isso... à perda da autonomia. Nunca pensei que isso fosse acontecer. (Participante E11).

O impacto do período pandêmico e a conseqüente necessidade de redução de convívio social, ocasionou muitas reflexões acerca de vários aspectos da vida humana. Mudanças de hábitos, de comportamento e de escolhas ocorreram com todos os entrevistados. Na próxima seção, as conclusões deste estudo irão dissertar sobre todos estes pontos e, sobretudo, discorrer sobre o atingimento dos objetivos relacionados durante a sua concepção.

5 CONCLUSÕES

O presente estudo procurou compreender as escolhas alimentares das pessoas no contexto de redução de convívio social. Procurou também comparar as escolhas alimentares no contexto de redução de convívio social com as escolhas no contexto social regular, além de identificar os sistemas pessoais alimentares afetados e as emoções decorrentes durante este período, que refletiram no comportamento alimentar. Neste capítulo, serão observados, novamente, o trajeto da pesquisa, desde o referencial teórico até à discussão de resultados encontrados. Posteriormente, as principais contribuições da pesquisa nas esferas acadêmica e gerencial, bem como a indicação de limitações e sugestões de pesquisas futuras, concluem o estudo.

No capítulo referente ao problema de pesquisa (capítulo 1.1), observou-se o contexto social decorrente da pandemia global de Coronavírus. A OMS (2020) determinou o isolamento social como uma das práticas mais eficazes na prevenção das doenças ocasionadas pelo vírus, como a COVID-19. Diante deste contexto, e do referencial teórico relatando a influência social como fator relevante na tomada de decisão alimentar, definiu-se a questão de pesquisa: como ocorrem as escolhas alimentares das pessoas no contexto de redução de convívio social? Para responder esta questão, foram definidos os objetivos geral e específicos, que determinaram os caminhos deste estudo (capítulo 1.2).

Durante a definição do referencial teórico adequado para a condução do estudo (capítulo 2), muitos estudos relevantes foram observados. O contexto pandêmico possuiu um caráter mais descritivo, contendo fontes de órgãos governamentais e notícias importantes sobre as decisões tomadas por políticos e outros profissionais da área da saúde e das ciências, mas também foi possível observar trabalhos acadêmicos que faziam referência a este momento (Prime et al., 2020; Zhou et al., 2020; Han et al., 2020).

Em relação aos fatores de tomada de decisão alimentar, os trabalhos abrangentes de Furst et al. (1996) e Sobal e Bisogni (2009) mostraram o caminho que as pessoas percorrem e os pontos de influência que sofrem em suas escolhas. No que tange os fatores sociais, foram revisitados trabalhos importantes como: a teoria do impacto social (Latané, 1981), a definição de influência social (Rashotte, 2007) e as pressões grupais exercidas (Asch, 1952). Como as pessoas se alimentam em diferentes contextos, para aprofundar o entendimento de tomada de decisão alimentar, foram utilizados trabalhos referenciando as diferenças do consumo alimentar solitário ou com outras pessoas (Hetherington, 2006) e a dinâmica de consumo com outros indivíduos (Wansink & Chandon, 2014). Com a necessidade de estar mais tempo em

suas casas, praticando isolamento social, era esperado que as pessoas associassem sua alimentação a uma dieta de melhor qualidade (Tiwari et al., 2017).

Após observar estas referências, convencionou-se avaliar os efeitos da auto-regulação (Fitzsimons & Finkel, 2010), bem como observar os impactos do aprendizado social e o comportamento de bando (Salazar et al., 2013) no comportamento alimentar das pessoas. Além destes efeitos nos sistemas pessoais de consumo, por fim, foram avaliadas as relações das emoções nos hábitos, onde a alimentação emocional poderia ocorrer em oportunidades de episódios de vida memoráveis, definíveis ou dramáticos (Wansink & Chandon, 2014).

Para atingir o objetivo de compreender as escolhas alimentares das pessoas no contexto de redução de convívio social, foi realizado um estudo exploratório qualitativo, com a utilização da técnica de coleta de entrevista com roteiro semiestruturado. O estudo de campo foi realizado através de doze entrevistas em profundidade, conduzidas de forma online para respeitar as necessidades de distanciamento social. Os entrevistados foram contatados por meio de indicações de pessoas, através do método bola de neve (Noy, 2008). Para analisar os dados coletados, optou-se pela técnica de análise de conteúdo (Bardin, 2011) com o propósito de trabalhar a partir das respostas de cada participante, identificar e codificar os temas relacionados aos objetivos do estudo.

Com a apresentação dos resultados do estudo (capítulo 4), foi possível atender aos objetivos propostos. Inicialmente, se observou que, durante a infância, os entrevistados possuíam hábitos de alimentação caseira determinados por seus pais, seja por falta de recursos ou por crenças e valores. Posteriormente, estes hábitos viriam a nortear a tomada de decisão destas pessoas nas suas vidas adultas. Na adolescência, surgem comparações com outras pessoas, pela necessidade de afiliação e/ou redução de incertezas, e o acesso a novos alimentos, por convívio com amigos, colegas de trabalho ou parceiros de relacionamento. Ainda houve o relato da utilização de recursos próprios por advento da entrada no mercado de trabalho.

Quando entram na vida adulta, os entrevistados demonstram diferenças psicossociais de maturidade, se comparados a sua vida adolescente. Mesmo assim, a influência social segue estando presente, seja por proximidade, autoridade creditada ou por tentativa de atendimento das expectativas de outros. Neste ínterim, família e parceiros amorosos foram citados. Outra observação ocorre no que tange ao aprendizado social, com a troca de informações e revisão de crenças e preferências de consumo. Os entrevistados também avaliam a influência das redes sociais, mas seu discurso pauta uma busca de conhecimento culinário, na pesquisa de receitas. Existem ainda fatores pessoais que estão atrelados às suas escolhas alimentares, como alergia a certos alimentos ou a própria opção por um padrão alimentar vegetariano, com o objetivo de

atender um consumo sustentável. Neste sentido, o isolamento social foi citado, inclusive, por facilitar a adoção de um padrão vegetariano, sem a necessidade de atendimento das expectativas de outros. Finalmente, as capacidades culinárias também direcionam o consumo alimentar, sobretudo durante o período de restrição de convívio social, com o aumento das refeições feitas em casa.

Tendo em vista este histórico alimentar, foi possível comparar seus hábitos em contextos de restrição social e de convívio regular. Com convívio regular, as rotinas diárias mantinham as pessoas mais ocupadas com foco reduzido na alimentação. A maioria dos relatos foram pautados nas refeições de almoço e janta. O almoço, referenciado como a principal refeição do dia, ocorria em restaurantes ou refeitórios das empresas. A janta era bastante variável, podendo ocorrer em casa ou fora. Com restrição de convívio social, as refeições passaram a ocorrer em casa, afetando a dinâmica de planejamento alimentar. Neste sentido, as pessoas que possuíam foco alimentar maior antes da pandemia acabaram flexibilizando seu comportamento, se tornando menos exigentes, enquanto as pessoas com menor foco alimentar começaram a observar mais suas rotinas de alimentação. O consenso ocorreu na percepção das rotinas alimentares de maneira geral, pelo aumento do convívio em suas casas, demonstrando as reflexões negativas e positivas do período de necessidade de isolamento social. Sem frequentar restaurantes e refeitórios, reduziu-se o consumo de saladas e legumes, sobretudo pelo dispêndio de preparo e a falta de conveniência. Ainda, durante os momentos psicologicamente mais difíceis, houve aumento dos pedidos de entrega de comida, atendendo às indulgências e à conveniência de um planejamento alimentar mínimo.

No desenvolvimento de seus sistemas pessoais, os entrevistados mencionaram suas interações com as informações disponíveis e suas opiniões sobre hábitos e escolhas alimentares. A maioria dos respondentes avaliou sua alimentação como equilibrada, procurando consumir alimentos saudáveis, mas com consumo pontual de alguns alimentos não saudáveis. Nos seus relatos foi observado o caráter restritivo e de curto prazo de dietas, conflitando com a prática duradoura de reeducação alimentar. Através da reeducação, ocorre a ressignificação e redefinição do relacionamento com a comida. Em relação à comparação com o padrão alimentar de outros, seus sistemas pessoais não foram afetados. Não houve esse impacto em consequência da redução de convívio social, onde as comparações com outros indivíduos foram escassas ou restritas às redes sociais. Os respondentes concluíram ainda que não sofreram influências alimentares destas redes, mas observaram que elas facilitam comparativos que são fomentados pela mídia e sociedade em geral, para atendimento de um padrão estético. Para ser atendido, observa-se que este padrão estético está atrelado a um

padrão de consumo alimentar. As avaliações acerca destes padrões relatam que o público feminino é o maior alvo, enquanto o público masculino age como observador das mudanças dos padrões estéticos. Ocorre consenso nas opiniões de que estes padrões servem os propósitos de uma indústria, que apresenta objetivos de beleza considerados inalcançáveis.

Emocionalmente, a redução de convívio social afetou o comportamento alimentar das pessoas, sobretudo na utilização de alimentos indulgentes para enfrentar as novas rotinas estressantes e cansativas. Como emoções negativas, a ansiedade foi a mais citada, desenvolvendo, inclusive, patologia. Para lidar com esse sentimento, não raramente, as pessoas recorreram a alimentos não saudáveis e bebidas alcoólicas. Hábitos estes que não existiam ou eram bastante infrequentes antes da restrição de convívio social, com o advento da pandemia. Como causas desta ansiedade, foram citados: o afastamento da família e amigos, as notícias de disseminação viral e o aumento da carga horária de trabalho por conta da falta de organização das empresas que praticaram Home Office, conforme relatado pelos entrevistados. Entretanto, emoções positivas também foram mencionadas neste momento histórico da sociedade. Muitas reflexões foram feitas com relação à convivência familiar, à ressignificação dos aspectos fundamentais de suas vidas e, sobretudo, de seus hábitos de consumo, de maneira geral. Para muitos entrevistados, com o aumento do tempo disponível para avaliação de seus hábitos e rotinas, lições foram aprendidas, no que tange ao aumento do foco para o que realmente possui importância em suas vidas.

5.1 CONTRIBUIÇÕES ACADÊMICAS E GERENCIAIS

Esta pesquisa apresenta contribuições acadêmicas e gerenciais relevantes, dado o contexto de pandemia global de Coronavírus, a consequente necessidade de redução de convívio social e o contínuo desenvolvimento de pesquisas de comportamentos alimentares. Os achados contribuem na linha de pesquisa de estudos comportamentais dos consumidores ao compreender as escolhas alimentares das pessoas no contexto de isolamento social. Novas perspectivas foram desenvolvidas relativas à temática alimentar, atendendo às observações do trabalho de Sobal e Bisogni (2009), que menciona escolhas específicas de acordo com o contexto, mudanças temporais pessoais e históricas. A partir do presente estudo, pode-se incorporar o comportamento social restrito às nuances das escolhas alimentares. Os estudos de isolamento social, como o de Donovan e Blazer (2020), mencionam fatores de redução de convívio social como: viver sozinho, eventos de vida disruptivos (como mudança de endereço), luto, doença ou saúde frágil, deficiência funcional, privação sensorial e aposentadoria. Estes

fatores são observados em comportamentos específicos de determinadas pessoas, entretanto o isolamento social em massa, em escala global, ainda não havia sido estudado. Com o fator pandêmico, o contexto foi oportunizado para pesquisas que procurem compreender o comportamento das pessoas neste momento histórico.

Este contexto de isolamento social em massa contribuiu para o foco maior nas rotinas alimentares, necessitando planejamento das refeições e invertendo as dinâmicas de consumo de alimentos. Pessoas que eram mais exigentes com relação a sua alimentação, no período de convívio social regular flexibilizaram seu comportamento durante o período de isolamento social. Atitude contrária foi praticada pelas pessoas que, alegadamente, não possuíam tempo para foco alimentar e que começaram a se tornar mais conscientes de cada refeição. O consenso ocorre por todos os respondentes estarem cientes de seus novos hábitos, mesmo aqueles que desregraram sua alimentação.

Com a redução de convívio social, o impacto sobre os sistemas pessoais alimentares das pessoas acaba bastante reduzido. O artigo de Salazar et al. (2013), que versa acerca do comportamento de bando, onde o indivíduo observa as ações de outros e simplesmente as imita, é um exemplo de comportamento que acaba impactado pela necessidade de isolamento social. Os indivíduos afetados pelo comportamento de bando assumem que outros tomam melhores decisões, por terem acesso a melhores fontes de informações, de acordo com sua própria concepção. Como as pessoas estão a maior parte do tempo em casa, os comparativos e as imitações de outros comportamentos perdem importância e acabam não sendo mencionados nos relatos dos entrevistados do presente estudo. Com a redefinição da dinâmica alimentar por conta da redução de convívio social, as pessoas precisam redimensionar seus planejamentos ao tomar suas próprias decisões. Sendo assim, o presente estudo relata um contexto em que o comportamento de bando está reduzido ou ausente.

O escopo do impacto emocional na alimentação também é ampliado, pela utilização recorrente de alimentos e bebidas indulgentes para lidar com emoções negativas tal qual a ansiedade, ocasionada pela redução de convívio social. Por muitos anos, o senso comum era de que, quanto pior a pessoa se sente, pior ela se alimenta, sobretudo pela escolha de comidas indulgentes, de acordo com Wansink e Chandon (2014). O presente estudo acaba por indicar que este senso comum acaba sendo comprovado, pois, quando afetadas por emoções negativas, como a ansiedade, as pessoas acabam consumindo alimentos mais indulgentes, sobretudo não saudáveis.

Do ponto de vista de contribuição gerencial, com a necessidade de isolamento social e a consequente impossibilidade de frequentar restaurantes e refeitórios de empresa, houve uma redução considerável do consumo de vegetais e legumes pelos respondentes deste estudo. A falta de conveniência e o dispêndio para seu preparo estão entre os fatores observados para a redução deste consumo. Neste sentido, os aplicativos de delivery poderiam conceder descontos para fomentar o consumo vegetais e legumes. O governo poderia inclusive incentivar as empresas neste sentido, oferecendo benefícios fiscais, que serão revertidos na redução de gastos com saúde pública, através do aumento do consumo de legumes e vegetais.

Em outro ponto a ser considerado, os relatos dos respondentes demonstraram o despreparo das empresas brasileiras na prática do Home Office. Anteriormente a 2020, a modalidade de Home Office era mais costumeiramente utilizada por empresas do setor de tecnologia. Com a necessidade de redução de convívio social, as empresas brasileiras que não se utilizavam da modalidade de Home Office, acabaram sofrendo um contratempo, tendo que adaptar sua infraestrutura e gestão a esta nova dinâmica de trabalho. Do ponto de vista de infraestrutura as empresas souberam se ajustar, entretanto, na organização de trabalho, foram verificados problemas de gestão. Os respondentes deste estudo mencionaram que a ansiedade, principal geradora do comportamento alimentar indulgente, ocorreu pelo aumento da pressão do trabalho realizado de casa. A desorganização da mecânica de trabalho e a falta de confiança nas atividades praticadas pelos funcionários em suas casas precisam ser corrigidas, para o pleno desenvolvimento da modalidade de Home Office. Pelos relatos dos entrevistados deste estudo, as empresas não souberam, neste primeiro momento, diferenciar a disponibilidade para o trabalho com o fato da presença das pessoas em seus lares. Os horários de trabalho precisam ser respeitados para a manutenção da saúde mental dos funcionários, que acaba afetando várias esferas de suas vidas, como o comportamento alimentar.

5.2 LIMITAÇÕES E SUGESTÕES DE PESQUISAS FUTURAS

Vale observar que, apesar das contribuições acadêmicas e gerenciais identificadas, houve limitações no estudo realizado, bem como é possível sugerir novas pesquisas da temática analisada.

Inicialmente, observa-se que o método qualitativo utilizado não permite a generalização de dados (Flick, 2004). Outro ponto a se ressaltar diz respeito à opção do método amostral por bola de neve. Noy (2008) observa que, neste método, o pesquisador acessa os respondentes através da informação dos contatos que é providenciada por outros respondentes. O processo

se dá de forma repetitiva: informantes referenciam o pesquisador a outros informantes, que são contatados pelo pesquisador e então o referenciam a outros informantes e assim por diante. Isto pode causar indicações de respondentes com perfis semelhantes, o que de fato ocorreu. Indivíduos com no mínimo educação superior incompleta, possuindo parceiros amorosos e pertencentes ao gênero feminino acabaram por se tornar a maioria dos respondentes. Entretanto, vale ressaltar que suas opiniões foram variadas, referendando os resultados do estudo.

É válido observar que o contexto pandêmico ocasionou a redução de convívio social em escala global e, desta forma, faz parte de uma das limitações do estudo, por terem sido observados os comportamentos alimentares ocasionados somente através deste viés contextual. Além disto, a falta de conhecimento de uma dinâmica alimentar ocasionada pela redução de convívio social se fez presente. Os respondentes deste estudo tiveram dificuldades em observar sua aderência à quarentena, com isolamento social. Para alguns entrevistados, o entendimento era de que a aderência ocorreu por estarem sempre em suas casas. Outros respondentes avaliaram de forma diferente, entendendo que, por seguirem trabalhando através de escalas, estavam cumprindo quarentena. Esta falta de conhecimento e costume alimentar com convivência restrita pode ter afetado seus relatos.

Como pesquisas futuras, sugere-se avaliar a manutenção da mudança do comportamento alimentar na posteridade do período pandêmico. A intenção será descobrir se os hábitos adquiridos durante o período de restrição de convívio social irão se manter ou serão momentâneos, exclusivos do contexto pandêmico. Algumas tentativas de adaptação de novos hábitos alimentares foram feitas, porém não se sabe se o retorno do convívio social regular acabará com os novos comportamentos ou se tornará parte do novo padrão de consumo dos indivíduos. Uma das entrevistadas mencionou a facilidade da tentativa de mudar seu comportamento alimentar para opções vegetarianas, uma vez que houve redução da influência de pares. Relatou ainda que não saberia dizer se conseguiria manter a escolha por opções vegetarianas se houvesse convívio social regular.

Finalmente, observou-se que a ansiedade gerada pela falta de planejamento da dinâmica de trabalho de Home Office ocasionou o aumento de consumo alimentar indulgente. Sugere-se pesquisar quais outros aspectos comportamentais foram impactados pelo aumento desta modalidade nas empresas. Pesquisas com este foco podem, inclusive, auxiliar as empresas, oferecendo caminhos sustentáveis para a utilização desta modalidade de trabalho.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, J. C. D., Rodrigues, T. C., Silva, F. M., & Azevedo, M. J. D. (2009). Revisão sistemática de dietas de emagrecimento: papel dos componentes dietéticos. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, 53(5), 673-687.
- An, R. (2016). Fast-food and full-service restaurant consumption and daily energy and nutrient intakes in US adults. *European journal of clinical nutrition*, 70(1), 97-103.
- Asch, S. E. (1952). Effects of group pressure on the modification and distortion of judgments. In Swanson G. E., Newcomb T. M., & Hartley E. L. (Eds.), *Readings in social psychology* (2, 2–11). New York: Holt.
- Ayrosa, E. A., & Sauerbronn, J. F. R. (2004). Uma introdução ao uso de métodos qualitativos de pesquisa em comportamento do consumidor. *Pesquisa qualitativa em Administração*, 2.
- Balem, T. A., Alves, E. D. O., Coelho, J. D. C., & Mello, A. L. P. (2017). As transformações alimentares na sociedade moderna: a colonização do alimento natural pelo alimento industrial. *Revista Espacios*, 38(47).
- Banco BTG Pactual (2020), O legado da quarentena para o consumo. Banco BTG Pactual & Decode. Recuperado de <http://synerhgon.com.br/wp-content/uploads/2020/05/O-Legado-da-Quarentena-para-o-Consumo.pdf>, Maio 2020.
- Bandoni, D. H., Canella, D. S., Levy, R. B., & Jaime, P. C. (2013). Eating out or in from home: analyzing the quality of meal according eating locations. *Revista de Nutrição*, 26(6), 625-632.
- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. Edições 70. Lisboa. Portugal.
- Bauer, M. W. & Gaskell, G. (2002). *Pesquisa qualitativa com texto imagem e som*. Rio de Janeiro: Vozes, 2002. 516.
- Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation and the executive function: The self as controlling agent. *Social psychology: Handbook of basic principles*, 2, 516-539.
- BBC (2020), Vacina de Oxford contra covid é aprovada no Reino Unido; Brasil segue sem data certa. Recuperado de <https://www.bbc.com/portuguese/internacional-55484766>, Janeiro 2021.
- Bell, A. C., Stewart, A. M., Radford, A. J. & Cairney, P. T. (1981) A method for describing food beliefs which may predict personal food choice. *Journal of Nutrition Education*, 13, 22–6.
- Berhane, H., Ekström, E. C., Jirström, M., Berhane, Y., Turner, C., Alsanus, B., & Trenholm, J. (2018). What Influences Urban Mothers' Decisions on What to Feed Their Children Aged Under Five—The Case of Addis Ababa, Ethiopia. *Nutrients*, 10(9), 1142.

- Berman, M., & Lavizzo-Mourey, R. (2008). Obesity prevention in the information age: caloric information at the point of purchase. *Jama*, 300(4), 433-435.
- Binkley, J. K. (2019). Nutrition and Food Choice: Home vs. Restaurants. *Journal of Consumer Affairs*, 53(3), 1146-1166.
- Birch, L. L., Zimmerman, S. I., & Hind, H. (1980). The influence of social-affective context on the formation of children's food preferences. *Child development*, 856-861.
- Bove, C. F., & Sobal, J. (2006). Foodwork in newly married couples: Making family meals. *Food, Culture & Society*, 9(1), 69-89.
- Bruch, H. (1961). Transformation of oral impulses in eating disorders: a conceptual approach. *Psychiatric Quarterly*, 35, 458-481
- Brug, J., Lechner, L., & De Vries, H. (1995). Psychosocial determinants of fruit and vegetable consumption. *Appetite*, 25(3), 285-296.
- Buchler, S., Smith, K., & Lawrence, G. (2010). Food risks, old and new. Demographic characteristics and perceptions of food additives, regulation and contamination in Australia. *Journal of Sociology*, 46 (4), 353-374.
- Carbone, E. T., & Zoellner, J. M. (2012). Nutrition and health literacy: a systematic review to inform nutrition research and practice. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(2), 254-265.
- Cauffman, E., & Steinberg, L. (2000). (Im) maturity of judgment in adolescence: Why adolescents may be less culpable than adults. *Behavioral sciences & the law*, 18(6), 741-760.
- Chambers, S., Lobb, A., Butler, L. T., & Traill, W. B. (2008). The influence of age and gender on food choice: a focus group exploration. *International journal of consumer studies*, 32(4), 356-365.
- Cho, M., Bonn, M. A., & Li, J. J. (2019). Differences in perceptions about food delivery apps between single-person and multi-person households. *International Journal of Hospitality Management*, 77, 108-116.
- Claro, R. M., Levy, R. B., & Bandoni, D. H. (2009). Influência da renda sobre as despesas com alimentação fora do domicílio, no Brasil, 2002-2003. *Cadernos de Saúde Pública*, 25(11), 2489-2496.
- Cooper, D. R., Schindler, P. S., & Sun, J. (2006). *Business research methods*. New York: Mcgraw-hill. 9, 1-744.
- Côté, M., Gagnon-Girouard, M. P., Sabourin, S., & Bégin, C. (2018). Emotion suppression and food intake in the context of a couple discussion: A dyadic analysis. *Appetite*, 120, 109-114.

- Cruwys, T., Bevelander, K. E., & Hermans, R. C. (2015). Social modeling of eating: A review of when and why social influence affects food intake and choice. *Appetite*, 86, 3-18.
- Cruz, F., & Schneider, S. (2010). Qualidade dos Alimentos, escala de produção e valorização de produtos tradicionais. *Revista Brasileira de Agroecologia*. 5(2), pp. 22-38.
- Cullum, A. (1997). The making of modern malnutrition: An overview of food poverty in the UK. *Consumer Policy Review*, 7(1), 37-38.
- De Cosmi, V., Scaglioni, S., & Agostoni, C. (2017). Early taste experiences and later food choices. *Nutrients*, 9(2), 107.
- Devine, C. M., Connors, M., Bisogni, C., & Sobal, J. (1998). Life course influences on fruit and vegetable trajectories: Qualitative analysis of food choices. *Journal of Nutrition Education*, 30, 361–370.
- Devine, C. M., Connors, M., Sobal, J., & Bisogni, C.A. (2003). Sandwiching it in: Spillover of work into food choices and family roles in low- and moderate-income urban households. *Social Science & Medicine*, 56, 617–630.
- Díaz Méndez, C., & Benito, C. G.; (2004). Sociología y alimentación. *Revista Internacional de Sociología*, 40, 21-46.
- Donkin, A. J., Dowler, E. A., Stevenson, S. J., & Turner, S. A. (2000). Mapping access to food in a deprived area: the development of price and availability indices. *Public health nutrition*, 3(1), 31-38.
- Donovan, N. J., & Blazer, D. (2020). Social isolation and loneliness in older adults: review and commentary of a National Academies Report. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(12), 1233-1244.
- Duarte, J., & Barros, A. (2006). *Métodos e técnicas de pesquisa em comunicação*. 2. Ed. São Paulo: Atlas.
- DW (2020), Mundo pode ter vacina contra covid-19 até o fim do ano, diz OMS, DW. Recuperado de <https://www.dw.com/pt-br/mundo-pode-ter-vacina-contracovid-19-at%C3%A9-o-fim-do-ano-diz-oms/a-55177489> , Janeiro 2021.
- Faith, M. S., Scanlon, K. S., Birch, L. L., Francis, L. A., & Sherry, B. (2004). Parent-child feeding strategies and their relationships to child eating and weight status. *Obesity research*, 12(11), 1711-1722.
- Falk, L. W., Bisogni, C. A., & Sobal, J. (1996). Food choice processes of older adults: a qualitative investigation. *Journal of nutrition Education*, 28(5), 257-265.
- Feunekes, G. I., de Graaf, C., & Van Staveren, W. A. (1995). Social facilitation of food intake is mediated by meal duration. *Physiology & behavior*, 58(3), 551-558.

- FIA (2020), Pesquisa Gestão de Pessoas na Crise COVID-19: Relatório Final. Recuperado de <https://jornal.usp.br/wp-content/uploads/2020/11/Pesquisa-Gest%C3%A3o-de-Pessoas-na-Crise-de-Covid-19-ITA.pdf> , Janeiro 2021.
- Fitzsimons, G. M., & Bargh, J. A. (2003). Thinking of you: nonconscious pursuit of interpersonal goals associated with relationship partners. *Journal of personality and social psychology*, 84(1), 148.
- Fitzsimons, G. M., & Finkel, E. J. (2010). Interpersonal influences on self-regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 19(2), 101-105.
- Flick, U. (2004). Uma introdução à pesquisa qualitativa. 2. Ed. Porto Alegre: Bookman, 408.
- Flick, U. (2009). Entrevistas. In: _____. Introdução à Pesquisa Qualitativa. 3. Ed. Porto Alegre: Bookman, 143-163.
- Furst, T., Connors, M., Bisogni, C. A., Sobal, J., & Falk, L. W. (1996). Food choice: a conceptual model of the process. *Appetite*, 26(3), 247-266.
- G1 (2020), Mandetta diz que “qualquer pessoa” pode fazer máscara de pano contra o coronavírus, Portal G1. Recuperado de <https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/04/01/mandetta-diz-que-qualquer-pessoa-pode-fazer-sua-mascara-de-pano-contr-o-coronavirus.ghtml> , Janeiro 2021.
- George, E., & Engel, L. (1980). The clinical application of the biopsychosocial model. *American journal of Psychiatry*, 137(5), 535-544.
- Gibson, E. L. (2006). Emotional influences on food choice: sensory, physiological and psychological pathways. *Physiology & behavior*, 89(1), 53-61.
- Gillman, M. W., Rifas-Shiman, S. L., Frazier, A. L., Rockett, H. R., Camargo Jr, C. A., Field, A. E., Berkey, C. S. & Colditz, G. A. (2000). Family dinner and diet quality among older children and adolescents. *Archives of family medicine*, 9(3), 235.
- Greenberger, E., & Sørensen, A. B. (1974). Toward a concept of psychosocial maturity. *Journal of Youth and Adolescence*, 3(4), 329-358.
- Groeben, N. (1990). Subjective theories and the explanation of human action. London: Sage, 19-44.
- Grubliauskiene, A., Verhoeven, M., & Dewitte, S. (2012). The joint effect of tangible and non-tangible rewards on healthy food choices in children. *Appetite*, 59(2), 403-408.
- Han, H., Xu, Z., Cheng, X., Zhong, Y., Yuan, L., Wang, F., Li, Y., Liu, F., Jiang, Y, Zhu, C. & Xia, Y. (2020). Descriptive, retrospective study of the clinical characteristics of asymptomatic COVID-19 patients. *MSphere*, 5(5).

- Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1994). Emotional contagion. *Studies in Emotion and Social Interaction*. Cambridge: Cambridge University Press. 252.
- Hepburn, S. L. (2017). Strengthening informal supports to promote behavioral health of youth with intellectual and/or developmental disabilities in rural communities. In *International review of research in developmental disabilities* (53, 203-234). Academic Press.
- Herman, C. P., Roth, D. A., & Polivy, J. (2003). Effects of the presence of others on food intake: a normative interpretation. *Psychological bulletin*, 129(6), 873.
- Hernández, J. C. (2005). Patrimônio e globalização: o caso das culturas alimentares. *Antropologia e nutrição: um diálogo possível*, 129-145.
- Hetherington, M. M., Anderson, A. S., Norton, G. N., & Newson, L. (2006). Situational effects on meal intake: A comparison of eating alone and eating with others. *Physiology & behavior*, 88(4-5), 498-505.
- Hsieh, H. F., & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative health research*, 15(9), 1277-1288.
- Huffington Post (2013). Only 25 Percent of Adults Eat Healthy When They Go Out, Study Says. Recuperado de: https://www.huffingtonpost.com/2013/06/11/healthy-restaurantmeals_n_3421607.html, Maio 2020.
- James, W. P. T., Nelson, M., Ralph, A., & Leather, S. (1997). Socioeconomic determinants of health: the contribution of nutrition to inequalities in health. *Bmj*, 314(7093), 1545.
- Jenkins, S., & Horner, S. D. (2005). Barriers that influence eating behaviors in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 20(4), 258-267.
- JORNAL DO COMÉRCIO (2020), Porto Alegre tem sucesso em conter o vírus, afirma Marchezan, *Jornal do Comércio*. Recuperado de <https://www.jornaldocomercio.com/conteudo/especiais/coronavirus/2020/05/737080-porto-alegre-tem-sucesso-em-conter-o-virus-afirma-marchezan.html> , Janeiro 2021.
- Kaplan, H. I., & Kaplan, H. S. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of Nervous and Mental Disease*. 125, 181-201.
- Kemmer, D., Anderson, A. S., & Marshall, D. W. (1998). Living together and eating together: changes in food choice and eating habits during the transition from single to married/cohabiting. *The Sociological Review*, 46(1), 48-72.
- Kral, T. V., & Rauh, E. M. (2010). Eating behaviors of children in the context of their family environment. *Physiology & behavior*, 100(5), 567-573.
- Latané, B. (1981). The psychology of social impact. *American psychologist*, 36(4), 343.

- Leng, G., Adan, R., Belot, M., Brunstrom, J., De Graaf, K., Dickson, S., Hare, T., Maier, S., Menzies, J., Preissl, H., Reisch, L., Rogers, P. & Smeets, P. (2017). The determinants of food choice. *Proceedings of the Nutrition Society*, 76(3), 316-327.
- Lewin, K. (1943). Forces behind food habits and methods of change. In *The problem of changing food habits: Report of the Committee on Food Habits 1941–1943*. National Academies Press (US). 35-65.
- Liu, H., & Cheung, F. M. (2015). Testing crossover effects in an actor–partner interdependence model among Chinese dual-earner couples. *International Journal of Psychology*, 50(2), 106-114.
- Locher, J. L., Yoels, W. C., Maurer, D., & Van Ells, J. (2005). Comfort foods: an exploratory journey into the social and emotional significance of food. *Food & Foodways*, 13(4), 273-297.
- Lopes, C., Ravasqueira, A., Silva, I., Caiado, J., Duarte, F., Didenko, I., Salgado, M., Silva, S., Ferrão, A., Pité, H., Patrício, L & Borrego, L. (2006). Allergy School Hannover 2006: Allergy, from diagnosis to treatment. *Revista Portuguesa de Imunoalergologia*, 14, 355-364.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11.
- Malhotra, N. K. (2001). *Pesquisa de Marketing: uma orientação aplicada*. 3. Ed. São Paulo: Bookman, 2001. 720.
- Marteau, T. M., Hollands, G. J., & Fletcher, P. C. (2012). Changing human behavior to prevent disease: the importance of targeting automatic processes. *science*, 337(6101), 1492-1495.
- McFerran, B., Dahl, D. W., Fitzsimons, G. J., & Morales, A. C. (2010). I'll have what she's having: Effects of social influence and body type on the food choices of others. *Journal of Consumer Research*, 36(6), 915-929.
- McKeown, A., & Nelson, R. (2018). Independent decision making of adolescents regarding food choice. *International journal of consumer studies*, 42(5), 469-477.
- McLeod, J. M., & O'Keefe, G. J. (1972). The socialization perspective and communication behavior. *Current perspectives in mass communication research*, 121-168.
- McNamara, C. (2009). General guidelines for conducting interviews. Recuperado de <https://managementhelp.org/businessresearch/interviews.htm>, Abril, 2020.
- Mela, D. J. (2006). Eating for pleasure or just wanting to eat? Reconsidering sensory hedonic responses as a driver of obesity. *Appetite*, 47(1), 10-17.
- Meio & Mensagem (2016), *Pesquisa do iFood revela hábitos de consumo no delivery*. Recuperado de <https://www.meioemensagem.com.br/home/marketing/2016/07/01/pesquisa-do-ifood-revela-habitos-de-consumo-no-delivery.html>, Fevereiro 2021.

- MINISTÉRIO DA ECONOMIA (2020), Confira as medidas tomadas pelo Ministério da Economia em função da COVID-19 (Coronavírus), Governo Federal. Recuperado de <https://www.gov.br/economia/pt-br/assuntos/noticias/2020/marco/confira-as-medidas-tomadas-pelo-ministerio-da-economia-em-funcao-do-covid-19-coronavirus> , Janeiro 2021.
- Moschis, G. P., & Moore, R. L. (1982). A longitudinal study of television advertising effects. *Journal of Consumer Research*, 9(3), 279-286.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Resnick, M. D., & Blum, R. W. (1996). Correlates of inadequate fruit and vegetable consumption among adolescents. *Preventive Medicine: An International Journal Devoted to Practice and Theory*. 25(5), 497-505.
- Nicklaus, S. (2016). The role of food experiences during early childhood in food pleasure learning. *Appetite*, 104, 3-9.
- Noy, C. (2008). Sampling knowledge: The hermeneutics of snowball sampling in qualitative research. *International Journal of Social Research Methodology*, 11, 327–344.
- Nutbeam, D. (1998). Health promotion glossary. *Health promotion international*, 13(4), 349-364.
- Oliveira, V. D., Malta, M. C. M., & Lima Filho, D. D. O. (2007). Conceito de alimento natural e alimento industrializado: uma abordagem sócio-comportamental. *Encontro nacional de engenharia de produção*, 27.
- OMS (2020), Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public, World Health Organization. Recuperado de <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>, Maio 2020.
- PLANALTO (2020), Decreto Nº 10.282 de 20 de Março de 2020, Presidência da República, Secretaria-Geral, Subchefia de Assuntos Jurídicos. Recuperado de http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2020/decreto/D10282.htm, Janeiro 2021.
- Polanco, I. (1992). Current status of digestive intolerance to food protein. *The Journal of pediatrics*, 121(5), 108-110.
- Poti, J. M., Mendez, M. A., Ng, S. W., & Popkin, B. M. (2015). Is the degree of food processing and convenience linked with the nutritional quality of foods purchased by US households?. *The American journal of clinical nutrition*, 101(6), 1251-1262.
- Poulain, J. P., & Conte, J. (2004). *Sociologias da alimentação*. Ed. da UFSC. Florianópolis: UFSC, 2004. 311.
- PREFEITURA DE PORTO ALEGRE (2020), Coronavírus em Porto Alegre, Decretos. Recuperado de <https://prefeitura.poa.br/coronavirus/decretos> , Janeiro 2021.

- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631-643.
- Radnitz, C., Beezhold, B., & DiMatteo, J. (2015). Investigation of lifestyle choices of individuals following a vegan diet for health and ethical reasons. *Appetite*, 90, 31-36.
- Rashotte, L. (2007). Social influence. *The Blackwell encyclopedia of sociology*. Blackwell Publishing, Oxford. 4426–4429.
- Rezende, D. C. & Avelar, A. E. S. (2012). Factors that influence the consumption of food outside the home in Brazil. *International Journal of Consumer Studies*, 36, 300-306.
- Rozin, P., Spranca, M., Krieger, Z., Neuhaus, R., Surillo, D., Swerdlin, A., & Wood, K. (2004). Preference for natural: instrumental and ideational/moral motivations, and the contrast between foods and medicines. *Appetite*, 43(2), 147-154.
- Rozin, P. (1996). The socio-cultural context of eating and food choice. In *Food choice, acceptance and consumption* (83-104). Springer, Boston, MA.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Salazar, H. A., Oerlemans, L., & van Stroe-Biezen, S. (2013). Social influence on sustainable consumption: evidence from a behavioural experiment. *International Journal of consumer studies*, 37(2), 172-180.
- Sant'ana, E. C. (2008). *O cardápio oculto: um estudo sobre a ideologia vegetariana*. 90 p. Monografia (Graduação em Bacharelado de Ciências Sociais) – Universidade Federal de Juiz de Fora. Juiz de Fora, 2008.
- Savage, J. S., Fisher, J. O., & Birch, L. L. (2007). Parental influence on eating behavior: conception to adolescence. *The Journal of law, medicine & ethics*, 35(1), 22-34.
- Scheibehenne B., Meisler L., & Todd P. M. (2007). Fast and frugal food choices: Uncovering individual decision heuristics. *Appetite*; 49, 578–589.
- Schnettler, B., Miranda-Zapata, E., Orellana, L., Bech-Larsen, T., & Grunert, K. G. (2020). The effects of actor-partner's meal production focus on satisfaction with food related life in cohabiting couples. *Food Quality and Preference*, 84, 103949.
- Schutz, H. G. (1988). Beyond preference: Appropriateness as a measure of contextual acceptance of food. *Food acceptability*, 115-134.
- SEBRAE (2020), *O Impacto da pandemia de corona vírus nos Pequenos Negócios – 2ª edição*, UGE – Unidade de Gestão Estratégica. Recuperado de https://datasebrae.com.br/wp-content/uploads/2020/04/Impacto-do-coronav%C3%ADrus-nas-MPE-2%C2%AAedicao_geral-v4-1.pdf , Janeiro 2021.

- Short, F. (2003). Domestic cooking skills-what are they. *Journal of the HEIA*, 10(3), 13-22.
- Sobal, J., & Nelson, M. K. (2003). Commensal eating patterns: a community study. *Appetite*, 41(2), 181-190.
- Sobal, J., Bisogni, C. A., Devine, C. M., & Jastran, M. (2006). A conceptual model of the food choice process over the life course. *Frontiers in Nutritional Science*, 3, 1.
- Sobal, J., & Bisogni, C. A. (2009). Constructing food choice decisions. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(1), 37-46.
- Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) (2020). Vegetarianismo. Recuperado de: <https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/o-que-e> , Maio 2020.
- Spradley, J. P. (1987). *Culture and Cognition: Rules, Maps, and Plans*. Prospect Heights: Waveland Press. 400.
- Steinberg, L., & Cauffman, E. (1996). Maturity of judgment in adolescence: Psychosocial factors in adolescent decision making. *Law and Human Behavior*, 20(3), 249-272.
- Stewart, H., Blisard, N., Bhuyan, S., & Nayga Jr, R. M. (2004). The demand for food away from home: Full-service or fast food?. *Agricultural Economic Report Number*, 829, 20.
- Stroebe, W., Van Koningsbruggen, G. M., Papies, E. K., & Aarts, H. (2013). Why most dieters fail but some succeed: a goal conflict model of eating behavior. *Psychological review*, 120(1), 110.
- Stupar, D., Eide, W. B., Bourne, L., Hendricks, M., Iversen, P. O., & Wandel, M. (2012). The nutrition transition and the human right to adequate food for adolescents in the Cape Town metropolitan area: Implications for nutrition policy. *Food Policy*, 37(3), 199-206.
- Suhartanto, D., Helmi Ali, M., Tan, K. H., Sjahroeddin, F., & Kusdibyo, L. (2019). Loyalty toward online food delivery service: the role of e-service quality and food quality. *Journal of foodservice business research*, 22(1), 81-97.
- Todd, J. E., Mancino, L., & Lin, B. H. (2010). The impact of food away from home on adult diet quality. *USDA-ERS Economic Research Report Paper*, 90.
- Tiwari, A., Aggarwal, A., Tang, W., & Drewnowski, A. (2017). Cooking at home: a strategy to comply with US dietary guidelines at no extra cost. *American journal of preventive medicine*, 52(5), 616-624.
- Turner III, D. W. (2010). Qualitative interview design: A practical guide for novice investigators. *The qualitative report*, 15(3), 754-760.
- UNESCO (2020), Metade dos alunos fora da escola não tem computador em casa, ONU News. Recuperado de <https://news.un.org/pt/story/2020/04/1711192> , Janeiro 2021.

- Vergara, S. C. (2005). *Projetos e relatório de pesquisa em administração*. 6. Ed. São Paulo: Atlas, 90.
- Videon, T. M., & Manning, C. K. (2003). Influences on adolescent eating patterns: the importance of family meals. *Journal of adolescent health*, 32(5), 365-373.
- Viladrich, A., & Tagliaferro, B. (2016). Picking fruit from our backyard's trees: The meaning of nostalgia in shaping Latinas' eating practices in the United States. *Appetite*, 97, 101-110.
- Walker, W. A. (1992). Summary and future directions. *The Journal of pediatrics*, 121(5), 4-6.
- Wansink, B., & Chandon, P. (2014). Slim by design: Redirecting the accidental drivers of mindless overeating. *Journal of Consumer Psychology*, 24(3), 413-431.
- Ward, S. (1974). Consumer socialization. *Journal of consumer research*, 1(2), 1-14.
- Waters, J. (2015). Snowball sampling: a cautionary tale involving a study of older drug users. *International Journal of Social Research Methodology*, 18(4), 367-380.
- Winterich, K. P., & Haws, K. L. (2011). Helpful hopefulness: The effect of future positive emotions on consumption. *Journal of Consumer Research*, 38(3), 505-524.
- Wolfson, J. A., Ramsing, R., Richardson, C. R., & Palmer, A. (2019). Barriers to healthy food access: Associations with household income cooking behavior. *Preventive medicine reports*, 13, 298-305.
- Wood, W., & Hayes, T. (2012). Social Influence on consumer decisions: Motives, modes, and consequences. *Journal of Consumer Psychology*, 22(3), 324-328.
- Yates, L., & Warde, A. (2017). Eating together and eating alone: meal arrangements in British households. *The British journal of sociology*, 68(1), 97-118.
- Yeo, V. C. S., Goh, S. K., & Rezaei, S. (2017). Consumer experiences, attitude and behavioral intention toward online food delivery (OFD) services. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 35, 150-162.
- Zhou, F., Yu, T., Du, R., Fan, G., Liu, Y., Liu, Z., Xiang, J., Wang, Y., Song, B., Gu, X., Guan, L., Wei, Y., Li, H., Wu, X., Xu, J., Tu, S., Zhang, Y., Chen, H., & Cao, B. (2020). Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *The lancet*, 395(10229), 1054-1062.

7 APÊNDICES

APÊNDICE A – Roteiro Semiestruturado de entrevista

<p>Contato inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agradecer pela disponibilidade de receber o pesquisador; • Apresentar, de forma breve, os objetivos da pesquisa; • Explicar as informações contidas no termo de consentimento de entrevista; • Solicitar a assinatura do termo de consentimento de entrevista; • Entregar uma via assinada pela pesquisadora para o entrevistado. 		
<p>Características do Entrevistado(a)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Gênero: 2) Idade: 3) Nível de escolaridade: 4) Ocupação: 5) Relacionamento: 6) Reside com: 		
Roteiro Semiestruturado		
Aspectos Investigados	Contextualização	Questões de Pesquisa
Fatores de Tomada de Decisão Alimentar	Furst et al. (1996) mencionam que histórico de vida, influências, ideais, fatores pessoais, recursos, contexto social entre outros são determinantes para as decisões alimentares, sendo assim, as questões de pesquisa deste aspecto procuram entender estes fatores de tomada de decisão alimentar.	Como foi sua rotina alimentar durante a infância?
		Como foi sua rotina alimentar durante a adolescência?
		Me conte como você se alimenta quando não há redução de convívio social...
		Me conte como você se alimentou durante o período de redução de convívio social reduzido...

(Continuação) APÊNDICE A - Roteiro Semiestruturado de entrevista

Aspectos Investigados	Contextualização	Questões de Pesquisa
Contextos Alimentares	Comer com estranhos (restaurantes, refeitórios de empresas) se diferencia de amigos e família por envolver, auto-apresentação perante os outros quanto normas sociais (Hetherington et al. 2006). As questões de pesquisa deste aspecto procuram entender a dinâmica alimentar em diferentes contextos sociais.	Como funciona sua rotina alimentar na sua casa? E durante a restrição de convívio?
		Quais são suas preferências alimentares quando você frequenta bares e restaurantes? E a rotina destes momentos?
		Se houver alimentação no seu emprego, como funciona sua rotina alimentar nele?
Sistemas Pessoais	Fitzsimons e Finkel (2010), mencionam que a autoregulação do comportamento pessoal é impactada pelos processos interpessoais na iniciação, operação e monitoramento de metas. Salazar (2013) menciona o comportamento de bando comparado ao aprendizado social. Dessa forma, as questões de pesquisa deste aspecto procuram entender as características pessoais intrínsecas para o consumo alimentar.	Me conte como você observa/avalia sua rotina alimentar...
		Me conte sua opinião sobre dietas e/ou reeducações alimentares...
		Me conte sua opinião sobre influenciadores alimentares, sendo eles, físicos ou digitais...
		Me conte sua opinião sobre os padrões alimentares sociais (mídia, sociedade geral) ...

(Continuação) APÊNDICE A - Roteiro Semiestruturado de entrevista

Aspectos Investigados	Contextualização	Questões de Pesquisa
Emoções	Do ponto de vista psicológico, algumas características predizem as tendências de as pessoas escolherem alimentos quando estão estressadas, deprimidas, neuróticas ou afetadas emocionalmente, de maneira geral. (Gibson, 2006). Com base neste contexto, as questões de pesquisa deste aspecto procuram observar as emoções latentes durante o período de redução de convívio social relativas ao comportamento alimentar.	Como você se sentiu emocionalmente durante o período de redução de convívio social?
		As emoções que você descreveu são comuns em um contexto social regular?

APÊNDICE B – Termo de consentimento de entrevista

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul

Escola de Negócios

Programa de Pós-graduação em Administração

TERMO DE CONSENTIMENTO DE ENTREVISTA

Pesquisador: Cid Sousa (cidumsousa@gmail.com).

Orientador: Prof. Dr. Lélis Balestrin Espartel (lbepartel@puers.br).

Prezado(a),

O presente documento é um termo de consentimento de entrevista. Portanto, o(a) Sr(a). está sendo convidado para participar como informante de uma pesquisa científica de forma voluntária. Quaisquer dúvidas que tenha serão esclarecidas pelo pesquisador e o(a) Sr(a). tem o direito de desistir de participar da entrevista a qualquer momento, sem ônus algum. Todas as informações fornecidas serão analisadas de forma impessoal, permanecendo confidenciais, e os áudios registrados durante a entrevista serão analisados como dados da pesquisa.

Desde já, agradecemos sua disponibilidade em contribuir para este estudo e colocamo-nos à disposição para esclarecer qualquer dúvida presente ou futura.

Eu, _____, declaro que fui informado de todos os procedimentos da pesquisa e todas as minhas dúvidas foram esclarecidas. Declaro, também, que estou ciente que os áudios coletados serão utilizados como dados da pesquisa. Portanto, assino o presente documento em duas vias de igual teor e forma, permanecendo uma via em minha posse.

Autorizo gravar entrevistas. Não autorizo gravações de qualquer tipo.

Porto Alegre, _____ de _____ de 2020.

Cid Sousa
Pesquisador

Nome do participante:



Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul
Pró-Reitoria de Graduação
Av. Ipiranga, 6681 - Prédio 1 - 3º. andar
Porto Alegre - RS - Brasil
Fone: (51) 3320-3500 - Fax: (51) 3339-1564
E-mail: prograd@pucrs.br
Site: www.pucrs.br