



Capítulo 12

**(Re)construindo Hábitos para uma Melhor  
Qualidade de Vida: da Alimentação Saudável  
e para Todos ao Descarte Consciente**



**ANDRÉ LUIZ PAPALÉO**

MESTRANDO DA FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA – UNICAMP

**GUSTAVO LUÍS GUTIERREZ**

PROFESSOR TITULAR DA FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA – UNICAMP

**D**iversos fatores de âmbito coletivo e individual, objetivo e subjetivo, interagem exercendo influência no processo de construção ou reconstrução de hábitos cotidianos, o que contribui positiva ou negativamente à busca de uma vida melhor.

Hábitos de consumo das sociedades urbanizadas representam hoje sérios problemas tanto ao meio ambiente quanto ao ser humano devido, principalmente, à degradação acelerada dos recursos naturais e à superprodução e ineficiência no trato com os resíduos gerados.

O homem destrói seu habitat à medida que produz e descarta diariamente toneladas de lixo, não sendo capaz de promover sua destinação final de maneira adequada. Isso também favorece a ocorrência de diversas doenças, causadas, por exemplo, pela proliferação de macro e microvetores e pela contaminação de lençóis freáticos e cursos d'água pelo chorume.

Como grande parte da produção de lixo vem da alimentação. Nosso objetivo neste capítulo é apresentar elementos para a discussão acerca da modificação dos hábitos alimentares nas socie-

dades de consumo, bem como das consequências, daí advindas, sobre a qualidade de vida (QV). Sem discordar da importância de estudos desenvolvidos pelas áreas da saúde sobre os diversos males derivados de uma dieta rica em gorduras, nosso ponto de vista será voltado para a análise de aspectos culturais, sociais e ambientais das coletividades humanas.

## **A Sociedade de Consumo**

A partir da Revolução Industrial, o trabalho adquiriu um nível de importância sem precedentes na história, a ponto de tornar-se elemento central de organização da vida humana. Passou-se a identificar e até atribuir valor a uma pessoa pela sua profissão, a partir de informações básicas como renda salarial, *status*, posição e relações sociais, entre outras. No entanto, com a crise do trabalho na sociedade contemporânea, este perde o seu papel de centralidade à medida que outras dimensões passam a concorrer para o delineamento e entendimento de uma sociedade em profunda mudança.

De acordo com Portilho (2005), há uma considerável produção teórica que, partindo do esgotamento do padrão de acumulação fordista, aponta o consumo como substituto do trabalho enquanto princípio estruturante e organizador da sociedade.

Estudos sobre consumo e sociedade de consumo deixam, portanto, de ser secundários na atualidade devido à importância que representam ao pensamento ambientalista, à prática da cidadania nas interações sociais, aos aspectos relacionados à saúde e bem-estar do homem, enfim, a diversos elementos que constituem a teia social e estão diretamente relacionados à possibilidade de melhoria das condições de vida.

Nessa mudança paradigmática há estudos que, seguindo uma abordagem pós-moderna, optam pelo uso da expressão “cultura de consumo” frente ao termo “sociedade de consumo”, com a finalidade de enfatizar o cultural nas mediações simbólicas entre mercadoria e consumidor (PORTILHO, 2005).

Contudo, isso enfraquece o discurso ao posicionar em se-

gundo plano as dimensões econômica e política que constituem elementos fundamentais à construção e manutenção da sociedade. Optamos, portanto, pelo uso do termo “sociedade de consumo” em detrimento do termo “cultura de consumo” sem, contudo, desconsiderarmos suas limitações diante dos acontecimentos presentes.

Para além da idéia de multidões de consumidores livres e prazerosos, entendemos por sociedade de consumo aquela à qual o ato de consumir aproxima-se mais de um dever do cidadão do que de sua satisfação, embora esse aspecto também cumpra seu papel à medida que criamos sempre novas necessidades. Como bem disse Marx, necessidades que podem originar-se do estômago ou da fantasia.

Pendulamos, então, entre a exaltação da abundância e a lamentação da alienação e artificialidade do consumismo. Porém, sua crítica deve dar conta de uma análise eficiente do papel do consumo e do empenho do indivíduo que, longe de ser uma vítima passiva, consome visando à realização de suas potencialidades (PORTILHO, 2005).

## **Globalização, Cultura Alimentar e Alimentação Saudável**

O termo reeducação alimentar, muito utilizado para representar o processo de mudança de comportamento acerca dos hábitos alimentares, busca transmitir, através de uma roupagem científica, a importância da reflexão sobre as práticas de consumo contemporâneas.

Por que, então, é tão difícil uma modificação considerável de práticas alimentares na sociedade? Para responder esta questão é necessário considerar tanto fatores culturais quanto fatores relacionados ao processo da globalização.

Parece-nos que a abordagem adotada por certas áreas, em particular pela Nutrição, limita-se sempre ao valor nutritivo dos alimentos, mesmo, por exemplo, quando da informação a respeito da importância do preparo de um prato colorido. Em geral, o valor simbólico é desconsiderado, o que faz com

que poucos indivíduos obtenham êxito ao tentar seguir dietas prescritas por especialistas.

Quando nos alimentamos, criamos práticas e atribuímos significado ao que estamos incorporando, o que vai além das necessidades orgânicas. Partilhamos coletivamente representações, de modo que nos nutrimos também do imaginário (MACIEL, 2001).

Se apenas o valor nutritivo for considerado, como explicar o fato de nos alimentarmos de algo vivo, como as ostras, ou podre, como determinados tipos de queijo? De acordo com Fischler (2001), citado por Maciel (2001, p.147), a variedade de escolhas está diretamente relacionada à variedade de sistemas culturais, deste modo “se nós não consumimos tudo que é biologicamente ingerível, é por que tudo que é biologicamente ingerível não é culturalmente comestível”.

Não nos alimentamos apenas conforme o meio natural em que vivemos, mas conforme o meio social a que pertencemos, o que gera fronteiras precisas entre países, regiões ou grupos. Assim, escolhemos não só o que comer, mas quando comer, como comer e com quem comer, aspectos que, constantemente interligados, definem um sistema alimentar.

Contudo, a partir da globalização, processo pelo qual a Terra deixa de ser um conglomerado de nações tornando-se uma sociedade global (IANNI, 1997), verifica-se uma desterritorialização do alimento. Se, por um lado, persistem os pratos típicos de cada nação, por outro, eles sofrem uma metamorfose a fim de adaptar-se à expansão e ao consumidor global e com isso perdem sua peculiaridade.

Dependendo de aspectos como cultura alimentar e práticas consolidadas e simbolicamente valorizadas, resistências podem ser notadas em determinados contextos. No entanto, a standardização de certos comportamentos facilita alterações alimentares como parte de um modo de vida urbanizado. Um exemplo é a crescente individualização dos rituais alimentares (GARCIA, 2003).

Outro aspecto relevante é o tempo enquanto elemento chave no mundo contemporâneo. Assim, o padrão alimentar *fast-food* parece adequar-se bastante à aceleração da moderni-

dade. Somado a isso, tem-se a difusão de modelos, sendo o modelo norte-americano o mais valorizado no Brasil.

Enquanto certas nações se perguntam para onde irão, outras ainda se perguntam ‘quem somos’, em geral países que no passado foram colônias de exploração e no presente são bastante dependentes. Para Garcia (2003), isso facilita a permeabilidade de novas práticas dentro de uma dada cultura alimentar, o que em nosso caso evidencia-se com a absorção das culturas européia e, principalmente, americana, consideradas por nós como sendo superiores.

Com respeito aos aspectos culturais e sociais, cabe mencionar ainda diferenças alimentares no interior de uma sociedade como consequência das diferentes condições de vida de sua população.

Comer caviar tem tanto valor simbólico quanto comer calango. Enquanto o primeiro é consumido por elites econômicas e relaciona-se ao luxo e sofisticação, o segundo é consumido em situação de miséria devido à seca, estando associado à quase repugnância e falta de alternativa. Discutiremos a seguir um pouco mais desse aspecto.

## **Fome *Versus* Obesidade: Faces da Desigualdade Social**

Tal como acontece em outros países do terceiro mundo, o Brasil atravessa um período de transição epidemiológica em que se verifica, concomitantemente, a redução da mortalidade por doenças infecto-contagiosas e o aumento da mortalidade devido às doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como a obesidade, a hipertensão arterial, as doenças cardiovasculares entre outras. Conforme Prata (1992), no Brasil a queda da mortalidade por doenças infecciosas não foi acompanhada pela queda da morbidade, ao contrário, ocorreu o aumento desta em algumas regiões. Isso coloca o país em um estágio de transição epidemiológica intermediário, visto que em alguns estados ou regiões a transição está no início, em outros no meio e, apenas em alguns, está no final.

Com isso, constata-se que enfrentamos ao mesmo tempo o aumento das doenças diretamente relacionadas a um estilo de vida sedentário e à ingestão de alimentos com alto teor calórico, antes observadas com maior intensidade nos países desenvolvidos; e a persistência de doenças em que a prevalência se dá principalmente em populações pobres, que vivem em péssimas condições de saúde, moradia, segurança e também alimentação cujas causas, neste caso, transitam entre a desnutrição energético-protéica e carências nutricionais específicas, como a deficiência de ferro.

O documentário *Ilha das Flores* (1989) mostra o extremo descaso com o ser humano, retratando com exatidão uma das principais causas dessa persistência: a desigualdade social. No filme, o diretor Jorge Furtado faz uma análise crítica da sociedade de consumo, apresentando imagens verídicas de indivíduos marginalizados, entre os quais crianças, em fila para conseguir restos de alimentos já reprovados para o consumo de porcos. Esse exemplo reforça uma enorme contradição social com respeito a dois fatores que, ao menos no plano teórico, deveriam ser inversamente proporcionais: produção de alimento e fome.

Sendo o país um grande produtor de alimentos, nada mais coerente do que se esperar um quadro mínimo de fome entre a população, porém, conforme dados do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (1993), citados por Vasconcelos (2004), já no início da década de 1990 havia no país 32 milhões de cidadãos famintos. Como explicar tal estatística? O aprofundamento que essa questão complexa e multifacetada exige ultrapassa os limites deste capítulo, no entanto, faremos uma breve explanação devido à pertinência do assunto e nossa intenção de situar melhor o leitor.

Desde a década de 1980, já havia estratégias de combate à fome no Brasil, mas foi no ano de 1993 que grande passo foi dado com a implantação da Política Nacional de Segurança Alimentar no governo de Itamar Franco, conforme proposta apresentada à época por Luiz Inácio Lula da Silva, então presidente do Partido dos Trabalhadores. Naquele mesmo ano é criado ainda o Conselho Nacional de Segurança Alimentar (CONSEA) e lançado o movimento “Ação da cidadania con-

tra a fome, a miséria e pela vida”, liderado pelo sociólogo Betinho. Através desse movimento, várias iniciativas de combate à fome foram deflagradas a partir de 1994. Suas estratégias visavam à redução do desperdício ao longo das etapas de produção, distribuição, comercialização e consumo, partindo de uma concepção cujo discurso colocava o desperdício como a principal causa da indústria da fome no país. Esse discurso parecia querer omitir os principais determinantes dessa catástrofe, tais como, a concentração de terra e renda, prioridade política à produção para o mercado externo, adiamento constante da reforma agrária (VASCONCELOS, 2004).

Não desconsiderando a relevância da questão do desperdício, que ainda hoje é verificada entre nós e urge ser superada, percebe-se que o desafio de combate à fome defronta-se com a maneira com que o excedente é apropriado e não com a ineficiência na produção.

No governo de Fernando Henrique Cardoso (1995-2002), ocorre o esvaziamento da Ação Cidadania e a extinção do CONSEA, substituído pelo Conselho da Comunidade Solidária, cujo discurso se aproxima de uma parceria entre um Estado mínimo, o mercado e o terceiro setor. Hoje, no segundo mandato de Luiz Inácio Lula da Silva, encontra-se em vigor o Programa Fome Zero que, iniciado com uma intensa propaganda governamental para a sensibilização da sociedade, conta com a adesão da sociedade civil e de alguns empresários.

Concordamos com Vasconcelos (2004) no sentido de que o objetivo não é possibilitar a todos os brasileiros o padrão de alimentação que desfruta a minoria, até porque tal nível de consumo também gera efeitos adversos ao processo saúde/nutrição. Espera-se que as medidas estruturais do governo permaneçam paralelamente às medidas emergenciais, com vistas à superação da fome que envergonha o país.

## **Cidadania, Descarte Consciente e Benefícios Sócio-ambientais**

Paralelo ao quadro anteriormente descrito encontra-se outra realidade que contribui ao distanciamento de uma vida digna para todos: o desemprego estrutural intensificado em todo o planeta a partir de 1980, com as reorientações políticas do neoliberalismo.

A partir desse quadro, diversas alternativas de trabalho surgem ou são recriadas na sociedade. Nesse contexto, as organizações autogestionárias (cooperativas populares, associações, empresas autogestoras, fábricas recuperadas etc.) são um exemplo que merece destaque.

Tais organizações não representam apenas alternativa de renda a pessoas excluídas do emprego formal. Seu potencial está na construção de relações mais justas através de processos de decisão democráticos, autonomia de gestão, ênfase das pessoas e do trabalho sobre o capital, características estas pautadas por princípios de cooperação e solidariedade (VIEITEZ, 1997).

No amplo leque de empreendimentos que compõem a Economia Solidária, as cooperativas de processamento de materiais sólidos recicláveis contribuem não apenas no âmbito social, com geração de trabalho, mas também ambiental à medida que funcionam como elo de ligação entre o indivíduo que descarta e o empreendimento que recicla.

Estas cooperativas são responsáveis pela triagem, compactação e venda do produto às empresas de reciclagem. Para seu funcionamento, elas necessitam receber sua matéria prima (os resíduos) regularmente e em quantidade suficiente. Isso acontece basicamente de duas formas: utilização de veículos próprios, algo menos comum devido à desfavorável situação econômica que geralmente encontram-se tais empreendimentos, e recebimento do material através de convênio com órgãos públicos.

Assim, nos municípios em que funcionam tais cooperativas, comumente verificam-se serviços municipais de coleta seletiva. Essa coleta seletiva, enquanto parte de um processo de gestão integrada dos resíduos (NUNESMAIA, 2002) de um município, depende da participação efetiva da população, e aqui entra o pa-

pel fundamental do indivíduo que, consciente de sua responsabilidade, exerce sua cidadania através da separação inicial entre lixo molhado (orgânico) e seco (reciclável).

Essa separação, impensável há algumas décadas, cada vez mais passa a fazer parte do cotidiano das pessoas, em particular daquelas que vivem em grandes centros urbanos. Isso possibilita a destinação correta de grande parte dos resíduos gerados, o que contribui consideravelmente para a minimização dos danos ambientais e, conseqüentemente, para a melhoria da QV.

## **Considerações Finais**

Procuramos mostrar neste capítulo que, se por um lado, ações de QV podem ser pensadas no âmbito individual, por outro lado, elas necessitam de reflexão e ação principalmente no âmbito coletivo, do contrário elas serão sempre limitadas, às vezes até equivocadas, quando o que se busca é uma vida substancialmente melhor para todos.

Os caminhos pelos quais segue a sociedade de consumo, orientada para o individualismo e para o consumismo, são responsáveis pelo surgimento de diversos problemas de difícil solução. Dentre eles, os maus hábitos alimentares merecem atenção não apenas por aumentar os índices de mortalidade como conseqüência das DCNT, o que por si só já significa um grave problema de saúde pública, mas por contribuir consideravelmente na produção de lixo que, por sua vez, agride não apenas a nós mesmos, mas também ao ambiente em que vivemos.

A modificação de hábitos alimentares é de enorme importância para o indivíduo que procura melhorar sua qualidade de vida. A essa atitude soma-se a questão da responsabilidade assumida por cada um sobre a maneira como consome e sobre o lixo que gera, visto que ele também interfere consideravelmente na QV, conforme procuramos demonstrar. Desse modo, a busca por soluções para uma vida melhor deve contemplar a complexidade fruto das interações entre os diferentes problemas que se manifestam na sociedade, sejam eles de natureza social, cultural, econômica, política ou ambiental.

## Referências

- FISCHER, C. *L'omnivore*. Paris: Poche Odile Jacob, 2001.
- GARCIA, R. W. D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. *Rev. Nutr.* Campinas, n.16, v.4, p.483-492, out./dez., 2003.
- IANNI, O. *Teorias da Globalização*. 4.ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1997.
- ILHA das flores*. Direção: Jorge Furtado. Porto Alegre: Casa de Cinema, 1989. 1 DVD (13 min.), widescreen, color.
- INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA – IPEA. *O mapa da fome: subsídios à formulação de uma política de segurança alimentar*: Documento de Política n.14, Brasília, Ipea (mimeo.), 1993.
- MACIEL, M. E. Cultura e alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de koshima com brillat-savarin? *Horizontes antropológicos*, Porto Alegre, ano 7, n.16, p.145-156, dez., 2001.
- NUNESMAIA, M. de F. A gestão de resíduos urbanos e suas limitações. *Revista Baiana de Tecnologia*, v.17, n.1, p.120-129, jan./abr., 2002.
- PORTILHO, F. *Sustentabilidade ambiental, consumo e cidadania*. São Paulo: Cortez, 2005.
- PRATA, P. R. A transição epidemiológica no Brasil. *Cad. Saúde Públ.*, n.8, v.2, p.168-175, abr./jun., 1992.
- VASCONCELOS, F. de A. G. de. Fome, solidariedade e ética: uma análise do discurso da ação da cidadania contra a fome, a miséria e pela vida. *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, n.11, v.2, p.259-277, mai./ago., 2004.
- VIEITEZ, C. G. Temas da autogestão dos trabalhadores. In VIEITEZ, C. G. (Org.). *A empresa sem patrão*. Marília: UNESP, 1997, p.9-24.