

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM COMUNICAÇÃO**

Tânia Bicalho Pinto

**DRAMATURGIA DA ALIMENTAÇÃO: NUTRIÇÃO, GASTRONOMIA E SAÚDE
COMO PRODUTOS DE COMUNICAÇÃO AUDIOVISUAL**

**Juiz de Fora
Março de 2021**

Tânia Bicalho Pinto

**DRAMATURGIA DA ALIMENTAÇÃO: NUTRIÇÃO, GASTRONOMIA E SAÚDE
COMO PRODUTOS DE COMUNICAÇÃO AUDIOVISUAL**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Comunicação da Universidade Federal de Juiz de Fora, como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre.

Área de concentração: Comunicação e Sociedade.
Linha de Pesquisa: Mídias e Processos Sociais.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Iluska Coutinho

Juiz de Fora
Março de 2021

Ficha catalográfica elaborada através do programa de geração automática da Biblioteca Universitária da UFJF, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Bicalho Pinto, Tania.

DRAMATURGIA DA ALIMENTAÇÃO: NUTRIÇÃO, GASTRONOMIA E SAÚDE COMO PRODUTOS DE COMUNICAÇÃO AUDIOVISUAL / Tania Bicalho Pinto. -- 2021. 99 f. : il.

Orientadora: Iluska Coutinho

Dissertação (mestrado acadêmico) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Faculdade de Comunicação Social. Programa de Pós-Graduação em Comunicação, 2021.

1. Alimentação. 2. Saúde. 3. Mídia. 4. Nutrição. 5. Dramaturgia. I. Coutinho, Iluska, orient. II. Título.

TÂNIA BICALHO PINTO

**DRAMATURGIA DA ALIMENTAÇÃO:
Nutrição, Gastronomia e Saúde como produtos de Comunicação Audiovisual.**

Dissertação apresentada para o programa de Pós-Graduação em Comunicação, da Universidade Federal de Fora como requisito parcial à obtenção do grau de Mestre em Comunicação.

Aprovada em 23 de março de 2021.

BANCA EXAMINADORA



Prof.(a) Dr.(a) Iluska Maria da Silva
Coutinho

Orientadora
Universidade Federal de Juiz de Fora



Prof.(a) Dr.(a) Jhonathan Alves Pereira
Mata

Universidade Federal de Juiz de Fora



Prof.(a) Dr.(a) Márcio de Oliveira
Guerra

Universidade Federal de Juiz de Fora

Dedico esta pesquisa à memória de meu Pai Admar Clemente Pinto, o Maninho, que meses antes de partir, nos anos 1980, me levou para fazer vestibular de Comunicação, na UFJF, escondido do resto da família. Sem o apoio dele, nada do que faço seria possível. Dedico também à memória de minha Tia Santuzza Bicalho, a Madrinha, que através de sua culinária me inspirou e me inspira até hoje. Os dois nasceram no mesmo dia, num 22 de janeiro e fazem festa de aniversário diariamente... em mim.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Professor e amigo Márcio Guerra, que ao me conceder uma entrevista em 2017, no Domingo no Campus – UFJF, me fez ver que eu ainda queria frequentar a FACOM. Através das lentes que ofereceu, no PPGCOM em 2018, pude enxergar o mundo com maior nitidez.

Agradeço imensamente à Professora Iluska Coutinho por sua competência, sensibilidade e paciência. Tive meus ataques de ansiedade e ela, além de me orientar e inspirar, me proporcionou passar por todas as fases do Mestrado com tranquilidade.

Agradeço aos Professores Wedenclay Alves Santana, Paulo Roberto Figueira Leal, Aluizio Ramos Trinta e Christina Ferraz Musse pelas aulas inspiradas e inspiradoras.

Agradeço ao Professor e amigo Jhonatan Mata, o Jhon, por me mostrar que eu não precisava ser “fria” para escrever.

Agradeço aos amigos e companheiros do NJA – Núcleo de Jornalismo e audiovisual, grupo de pesquisa do qual faço parte. Meu “muito obrigada” especial para Luiz Felipe Falcão, Simone Martins e Bárbara Torissu.

Agradeço o apoio de Roberta Braga, às Professoras Lúcia Cangussu e Ana Livia de Oliveira por toda atenção e finalmente agradeço às amigas Iracema Abranches e Nívia Maria de Oliveira por me incentivarem, desde a graduação em Nutrição, a continuar estudando.

Obs.: todos agradecimentos feitos na companhia daqueles que não me abandonaram um minuto sequer nesta jornada: Merlina e Álvaro Augusto, meus dois gatinhos, meus dois amores. Sem eles eu não teria conseguido. Muito obriGATA!!!!!!!

Para ser grande, sê inteiro: nada
Teu exagera ou exclui.
Sê todo em cada coisa. Põe quanto és
No mínimo que fazes.
Assim em cada lago a lua toda
Brilha, porque alta vive.
(Fernando Pessoa)

RESUMO

Temas relacionados à alimentação, em audiovisual, possuem linguagem e organizações narrativas próprias e por meio delas podem levar conhecimento, informação e entretenimento sobre nutrição, gastronomia e saúde. Neste estudo o foco é a utilização de uma estrutura dramática particular, realizada por chefs e apresentadores, que conceituamos como *dramaturgia da alimentação*, proposta em analogia à dramaturgia do telejornalismo. Este trabalho investiga, por meio da Análise da Materialidade Audiovisual – AMA, a dramaturgia audiovisual da alimentação como estratégia narrativa empregada por Rita Lobo, na série *Rita Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!* Metodologia desenvolvida pela professora Iluska Coutinho (2016) e em uso nos trabalhos do grupo de pesquisa Núcleo de Jornalismo e Audiovisual (NJA/ PPGCOM-UFJF), a AMA tem como referência compreender e analisar a estrutura dos audiovisuais considerando, entre outros aspectos, elementos da dramaturgia do telejornalismo (COUTINHO, 2003). O estudo tem como recorte empírico os 32 episódios que compõem a série *Rita, Help! Me ensina a cozinhar na Quarentena!* gravada e produzida em 2020, na casa da apresentadora Rita Lobo, em função da quarentena necessária como forma de enfrentamento da COVID 19. Este trabalho buscou evidenciar como ocorre a atuação dos alimentos – e seu eventual protagonismo – na dramaturgia da alimentação realizada na série. Para tanto, realizamos pesquisa bibliográfica com diálogos interdisciplinares entre estudos de mídia, audiovisual, nutrição, saúde, gastronomia, identidade e cultura alimentar brasileira. Em seguida houve levantamento documental e pesquisa empírica, com análise de produtos em vídeo por meio da Análise da Materialidade Audiovisual.

Palavras-chave: Alimentação. Audiovisual. Saúde. Mídia. Nutrição. Gastronomia. Dramaturgia.

ABSTRACT

Themes related to food, in audiovisual, have their own language and narrative organizations and through them can bring knowledge, information and entertainment about nutrition, gastronomy and health. In this study, the focus is on the use of a particular dramaturgical structure, performed by chefs and TV presenters, which we conceptualize as food dramaturgy, proposed in analogy to the dramaturgy of telejournalism. This work investigates, through the Analysis of Audiovisual Materiality - AAM, the audiovisual dramaturgy of food as a narrative strategy employed by Rita Lobo, in the series *Rita Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!* Methodology developed by Professor Iluska Coutinho (2016) and in use in the works of the research group Núcleo de Jornalismo e Audiovisual (NJA / PPGCOM-UFJF), AAM has as a reference to understand and analyze the structure of audiovisuals considering, among other aspects, dramaturgy elements of telejournalism (COUTINHO, 2003). The study has as empirical outline the of 32 episodes that make up the series *Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!* recorded and produced in 2020, in the house of presenter Rita Lobo, due to the necessary quarantine as a means of preventing protocols due COVID 19. This work sought to show how the performance of food - and its possible role - occurs in the dramaturgy of food performed in the series. To this end, we conducted bibliographic research with interdisciplinary dialogues between studies of media, audiovisual, nutrition, health, gastronomy, identity and Brazilian food culture. Then there was documentary survey and empirical research, with analysis of products on video through the Analysis of Audiovisual Materiality.

Keywords: Food. Communication. Health. Audiovisual. Nutrition. Gastronomy. Dramaturgy.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 SAÚDE, ALIMENTAÇÃO E MÍDIA: INTERFACES	12
2.1 O PESO DA LEVEZA	15
2.2 “SOFRÊNCIA ALIMENTAR”, NUTRICIONISMO E A INDÚSTRIA DO SAUDÁVEL.....	19
2.3 AUDIOVISUAL E MARKETING ALIMENTAR NO YOUTUBE.....	24
2.3.1 Luccas Neto	25
2.3.2 Bela Gil	26
2.3.3 Rita Lobo.....	28
2.4 ALIMENTAÇÃO E IDENTIDADE SOCIAL: A COZINHA MINEIRA DE DONA LUCINHA	31
3 DRAMATURGIA DA ALIMENTAÇÃO	36
3.1 MÚSICA, EXPRESSÃO CORPORAL E FIGURINO	39
3.2 COZINHA: O PALCO DA DRAMATURGIA DA ALIMENTAÇÃO	42
3.2.1 Ecos da dramaturgia: os jogos de poder em reality shows culinários	45
3.3 GASTRONOMIA COMO PRODUTO DE COMUNICAÇÃO E AUDIOVISUAL.....	50
3.3.1 Julia Child – a dama da gastronomia francesa na América	51
3.3.2 Anthony Bourdain – um viajante e <i>bom vivant</i>	53
3.3.3 Jamie Oliver: o embaixador inglês da alimentação saudável.....	54
3.3.4 Rodrigo Hilbert: o galã da culinária catarinense	57
3.3.5 Palmirinha: a vovó mais querida do Brasil.....	60
3.3.6 Felipe Bronze: o mago da cozinha brasileira	62
3.3.7 Mais você: o despertar de várias dramaturgias.....	65
4 ANÁLISE DA MATERIALIDADE AUDIOVISUAL – AMA	70
4.1 A DRAMATURGIA DA ALIMENTAÇÃO NA PRODUÇÃO DE RITA LOBO	73
4.2 A FICHA DE LEITURA: EIXOS PARA OBSERVAR A DRAMATURGIA DA ALIMENTAÇÃO	81
4.3 ANÁLISE DA MATERIALIDADE AUDIOVISUAL EM CENA: ELEMENTOS DE IDENTIFICAÇÃO DA DRAMATURGIA DA ALIMENTAÇÃO EM RITA LOBO	85
4.3.1 Prato do dia e tempo.....	86
4.3.2 Cenário	89
4.3.3 Ingredientes, Temperos e especiarias.....	93
4.3.4 Utensílios e interferência da equipe/ interação	95
4.3.5 Música/Trilha sonora	97
4.4 Cultura alimentar, hábitos, estereótipos na série de vídeos	97
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	103
REFERÊNCIAS	108
APÊNDICE – Fichas de Análise	115

1 INTRODUÇÃO

Sendo a alimentação adequada e saudável um direito humano, acreditamos ser necessário lançar luz sobre a tentativa de controle dos corpos e mentes através da dualidade acerca de alimentos considerados como “comida saudável” e “comida não saudável”. O contexto que abarca essa realidade é muito amplo, sendo um espaço imensurável para estudos de processos sociais interdisciplinares em áreas da Comunicação, Nutrição, Gastronomia, Psicologia, Sociologia e suas possíveis correlações.

A partir do momento em que o agronegócio ocupa lugar de destaque no Brasil, empresas se beneficiam ao se apropriarem dos conhecimentos da ciência, transformando alimentos em (sub)produtos consumíveis e vendáveis de acordo com seus interesses. Do mesmo modo, presenciamos alimentos se transformando em “remédios”, realizando negociações como a produção de uma linha dita *fitness*, gerando uma demanda e um aumento do mercado consumidor por meio da criação de produtos idealizados como saudáveis. Em revistas populares e especializadas em dietas que prometem emagrecimento rápido, verificamos persistente valorização de alimentação restritiva, estabelecendo e cristalizando um comportamento radical que encontra consonância com os padrões de beleza vigentes e o atual ideal de corpo.

Encontramos publicações, ligadas à alimentação, com saberes e objetivos diferentes e acreditamos ser necessário o auxílio da Comunicação também para informar as pessoas sobre essas diferenças, ou seja, sobre possíveis consequências de determinadas escolhas alimentares. Por conseguinte, acreditamos ser necessário informar que Nutrição, parte do grande campo da Saúde, tem curso com duração média de quatro anos. A formação possui disciplinas como anatomia, biologia celular, embriologia, fisiologia, bioquímica, histologia, composição de alimentos, entre outras. O nutricionista é, por vezes, erroneamente associado a um tipo de “profissional emagrecedor”, quando na verdade ele é o profissional que se dedica, entre outras tarefas, a educar a população por meio da Educação Alimentar e Nutricional para que ela possa assumir hábitos mais saudáveis, prevenindo o surgimento de doenças crônicas decorrentes de má alimentação. A outra área de conhecimento implicada, a da Gastronomia, por sua vez, está no Catálogo Nacional de Cursos Superiores de Tecnologia do MEC como curso tecnólogo em Gastronomia, encontrando-se no eixo de Turismo, Hospitalidade e Lazer. O curso tem duração média de dois anos dedicando-se, pelos estudos relativos à alimentação, à preparação de pratos através de processos culturais. No curso há disciplinas como panificação, confeitaria, gastronomia saudável e sustentável, enologia, nutrição básica, cozinha profissional etc. Um

dos objetivos da Gastronomia é dar toques inovadores e artísticos aos alimentos e Chefs de cozinha se expressam, muitas vezes, por meio da identidade alimentar de determinada região ou país.

Certo é que, para além das publicações impressas, temas ligados tanto à Nutrição quanto à Gastronomia são encontrados constantemente em pauta, em todos os tipos de mídias e redes sociais, seja em formato de propagandas de marcas, mensagens de profissionais da área da alimentação ou em postagens amadoras feitas por usuários. Percebemos a oferta e consumo de vários produtos comunicacionais em que muitos nutricionistas e chefs utilizam estratégias do audiovisual para transmitir suas mensagens, realizando, para tanto, o que denominamos de *dramaturgia audiovisual da alimentação*. Para tanto, lançam mão de figurinos e textos específicos, iluminação, cenário, sonoplastia etc. Porém percebemos que, embora informações estejam mais acessíveis e a ciência em constante evolução, persiste uma visão polarizada, restrita e dicotômica do “saudável e não saudável”, do “isso pode, isso não pode”, do “isso é comida de passarinho”, do “quem gosta de cenoura é coelho”, do “quem come mato é gado” enfim, de alimentos categorizados pelos seus nutrientes, por sua aparência e como sendo “bons ou ruins”, “heróis ou vilões” onde o prazer de comer é muitas vezes abandonado ou associado à culpa.

A culpa em comer algo considerado “não saudável” e romper determinados padrões físicos, impostos socialmente, têm potencial para desenvolver e cristalizar comportamentos depressivos e autopunitivos. Em efeito cascata, com a necessidade de tratamento para transtornos de origem alimentar, ascende um excesso de medicalização.

Nesse contexto, direcionamos, nesta dissertação, nossos holofotes para a comunicação estabelecida sobre estilos de consumo alimentar, entre eles o consumo de “comida de verdade”. Para tanto, realizamos a Análise da Materialidade Audiovisual – AMA de 32 episódios da série audiovisual *Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!*. Esses vídeos foram gravados na casa da chef/apresentadora no primeiro semestre de 2020, quando o isolamento social se fez necessário, em função da pandemia de COVID 19.

A série foi anunciada no site da apresentadora no dia 02 de junho de 2020 por meio do seguinte texto: “Eu não via a hora de contar: Rita, Help! ganhou uma série com episódios novos, que são exibidos no GNT e no canal Panelinha, no YouTube!”. Rita Lobo contou ainda, na mesma postagem, que estava gravando novos episódios da série, assim como todo o conteúdo das 50 *lives* que fez na quarentena.

Os episódios foram exibidos às terças-feiras no canal GNT, com duração de meia hora e possibilidade de assistir a dois vídeos seguidos. Já no canal do site Panelinha, no YouTube, os

programas foram ao ar de quarta a segunda, sempre às 17 horas. A proposta da série, que é objeto empírico deste trabalho, foi sistematizar um conteúdo audiovisual por meio do qual todos pudessem ter informações e dicas de como se alimentar melhor durante a quarentena. Para as gravações, Rita Lobo contou com o auxílio do marido Ilan e de Gabriel, seu filho. Os episódios tiveram acabamento profissional do estúdio Panelinha.

Decidimos analisar a série para compreender se seu conteúdo, dedicado à *comida de verdade*, pertencia ao que denominamos “indústria do saudável”, pois acreditamos ser necessário um olhar panorâmico, abrangente, uma escuta mais investigativa e individualizada sobre produções com temas alimentares, ou seja, audiovisuais que divulgam informações sobre os alimentos.

Esse tipo de reflexão torna-se ainda mais importante pelo grande peso cultural do audiovisual no país, associado ao fato de que notamos, no Brasil, a existência de uma indústria dedicada a produtos ditos saudáveis. Palavras como *light*, *zero* ou *fitness* parecem ser utilizadas para cancelar o consumo desenfreado de determinados alimentos e bebidas, assim como percebemos haver disputa de saberes e de poder nos campos da Nutrição, Gastronomia e Saúde.

2 SAÚDE, ALIMENTAÇÃO E MÍDIA: INTERFACES

Temas relacionados à Comunicação, Alimentação e Saúde aqui se entrelaçam para tentarmos ampliar nosso entendimento acerca de processos de formação de identidade alimentar influenciados pelo audiovisual. Com o passar dos tempos, presenciamos o aumento do número de produções audiovisuais que tratam de consumo de alimentos, gastronomia e nutrição, influenciando comportamentos alimentares dos sujeitos. Nesse sentido, propomos no presente capítulo apresentar reflexões sobre a forma de comunicação realizada por meio de audiovisuais que apresentam determinados alimentos como protagonistas. Para isso, questionamos se essas produções se preocupam apenas em gerar consumo, audiovisual e/ou alimentar, ou se nelas há preocupação com a saúde dos seguidores/telespectadores, refletida em tese na oferta de material que permita acesso às informações corretas, com respaldo científico. Este, portanto, é um capítulo que busca, pela multidisciplinaridade, encontrar algumas respostas para questões relacionadas aos produtos audiovisuais que colocam a alimentação em pauta e em cena.

Para isso, em um momento inicial, é importante abordar a interface entre Saúde, Nutrição e Mídia. Um percurso que começa quando entendemos os sentidos implicados em um ato corriqueiro como alimentar-se. Carregados de significações, a procura, a seleção, o modo de preparo e a forma de consumir os alimentos são processos existentes em todos os grupos sociais, e assim são acompanhados de hábitos e regras próprios e diversos. Refletir e pesquisar sobre como a alimentação pode ser instrumento de posicionamento social e político, em um mundo conectado e midiático, pode contribuir para entendermos origens de alguns comportamentos de determinados grupos sociais. Segundo Contreras (2011, p. 19), o surgimento de temas alimentares nas agendas políticas dos anos 1990 gerou preocupação com comportamentos alimentares, fortalecendo o vínculo histórico entre saúde e alimentação.

Nesta seção, a proposta é lançar luz sobre a cultura alimentar e seu poder simbólico, pois ela participa de processos que envolvem saúde, identidade, educação, consumo, disputa de mercado e poder, sustentabilidade etc. Afinal, as pessoas comem por diversas outras razões que não somente as necessidades biológicas. Alimento também pode representar conquista, derrota, memória, prazer, comunidade, família, solidão, contemplação, surpresa, amor, ódio, saúde, doença, punição, recompensa, espiritualidade, representatividade cultural etc.

É histórica a utilização de alimentos e bebidas para celebrar encontros entre pessoas, como por exemplo, comemoração de aniversário de casamento com jantar romântico, ornado com flores e/ou luz de velas. Quando seres humanos começaram a fazer refeições em conjunto,

comer passou a fazer tão parte da cultura quanto da biologia.

Etnobiólogos e arqueólogos nos acenam para um fato singular. Quando nossos antepassados antropóides saíam a recoletar frutos, sementes, caças e peixes não comiam individualmente. Tomavam os alimentos e os levavam ao grupo. E aí praticavam a comensalidade, o que significa: distribuíam os alimentos entre si e comiam-nos comunitariamente. Esta comensalidade permitiu o salto da animalidade em direção à humanidade. Essa pequena diferença faz toda uma diferença. (BOFF, 2012).

Alimentos ativam todos os nossos sentidos, não somente o paladar. Um aroma de determinada comida pode nos transportar ao passado e/ou mudar o presente e o futuro, alterando caminhos e planos: podemos entrar em determinado estabelecimento apenas por sentirmos o cheiro de alguma preparação culinária. Também podemos atravessar ruas ou fechar janelas por aversão ao cheiro de algum ingrediente, sentir enjoo ou outra sensação desagradável. Por conseguinte, um aroma de comida, o som do preparo de algum alimento, o manuseio de algum ingrediente, a visão agradável ou desagradável de algum prato, raramente passam despercebidos sobre nossa relação com tempo/temporalidade.

Se, de um jeito ou de outro, o tempo passa e o fim se aproxima, algumas coisas nos permitem ter a sensação de que podemos “existir” por anos a fio: uma fotografia que amarela dentro da moldura, mas persiste na parede; a receita daquele doce gostoso que passa de geração em geração e atualiza quem o fez pela primeira vez. (MUSSE; VARGAS; NICOLAU, 2017, p. 7).

Nessa perspectiva, podemos citar produtos midiáticos como programas de TV, séries e documentários que recorrem a memórias alimentares para tratar de saúde, gastronomia, culinária e nutrição e estão disponíveis para consumo em canais de TVs abertas, fechadas, canais de streaming, plataformas digitais e redes sociais. Embora informações sobre alimentos estejam mais acessíveis e a ciência em constante evolução, persiste uma visão restrita e dicotômica do que é “saudável e não saudável”.

Em busca de ampliar tal entendimento restrito, é importante lembrar que saúde não significa ausência de doença. Assim sendo, para (re)conceituar o que é saúde, retomamos a Declaração de Alma-Ata, formulada por ocasião da Conferência Internacional sobre Cuidados Primários de Saúde. Reunida em Alma-Ata, no Cazaquistão, entre 6 e 12 de setembro de 1978, dirigiu-se a todos os governos, na busca da promoção de saúde a todos os povos do mundo. Instituída pela Organização Mundial da Saúde (OMS), essa Conferência, com embasamento em proposições formuladas pela própria OMS, intensificou as discussões acerca de necessárias modificações nas políticas nacionais de saúde. Segundo teses e propostas então desenvolvidas,

um novo modelo, denominado Atenção Primária à Saúde – APS, seria imprescindível para a promoção de hábitos saudáveis.

Nesse sentido, deveriam ser consideradas como características fundamentais do modelo de APS o acesso universal da população aos serviços de saúde, com equidade e justiça social; haveria participação da comunidade na organização dos serviços e a implementação de serviços apropriados, voltados para necessidades mais imediatas. Um leque de ações integrais deveria ser oferecido aos usuários de sistemas de saúde, ou seja, ações com atividades curativas e preventivas. Por tudo isso, houve evolução no próprio conceito de saúde: não seria apenas ausência de doenças, mas um completo estado de bem estar físico, psíquico e social, em uma compreensão ampliada do sujeito em seu processo de saúde e doença. Ascendeu, portanto, a valorização da qualidade de vida e bem estar social (RIBEIRO, 2007). Nesse entendimento ampliado do tema, compreendemos que o estilo alimentar pode modificar processos relacionados à saúde e doença. Assim, o ato de comer foi, através dos tempos, adquirindo novos sentidos além da necessidade de saciar, dando espaço para o surgimento das Ciências da Nutrição.

Na América Latina, o médico argentino Pedro Escudero influenciou fortemente a emergência da Nutrição. Criador do Instituto Nacional de Nutrição, em 1926, da Escola Nacional de Dietistas, em 1933 e do curso de médicos “dietólogos” da Universidade de Buenos Aires, suas concepções sobre esse campo do saber foram difundidas em toda América do Sul. O campo da Nutrição, no Brasil, contextualiza-se nas transformações econômico-político-sociais e culturais ocorridas no decorrer dos anos 1930 e 1940. Assim sendo, a Nutrição surge com a consolidação do modelo capitalista industrial, durante o governo de Getúlio Vargas. Emerge, nesse mesmo momento, a preocupação nacionalista por parte do Estado, como forma de embasamento social para manutenção do poder.

Médicos como Josué de Castro voltaram-se para a perspectiva social da Nutrição, atuando para o coletivo, a economia e disponibilidade de alimentos. A partir da década de 1940, originou-se o campo de estudos e práticas em Alimentação Institucional – Alimentação Coletiva – e nos anos 1950 e 1960 surgiu a Nutrição em Saúde Pública, com intenção de contribuir para que a produção e distribuição de alimentos fosse acessível a todos os indivíduos. Com pouco mais de 80 anos de existência, no Brasil, o campo profissional da nutrição vem passando por marcantes transformações.

Em diálogo com esse campo do saber, entendemos que a combinação de alimentação saudável, exercício físico, equilíbrio emocional e psíquico contribui para que a qualidade de vida seja impulsionada e que as percepções desses processos são atravessadas pela linguagem

e produção de sentidos. Em busca de promover a combinação desses três elementos, na linha da APS e da prevenção de doenças, muitos profissionais têm utilizado as mídias sociais para promoção em saúde e divulgação de seus trabalhos.

2.1 O PESO DA LEVEZA

As mídias televisiva e cinematográfica valorizam e até mesmo exigem, para suas produções, corpos musculosos, esbeltos e com traços leves, que proporcionam harmonia geométrica. Por outro lado, percebemos que quando atores ou atrizes acima do “peso ideal” protagonizam alguma produção midiática, a narrativa em geral assume tons de comédia. Também é comum encontrarmos, no campo cinematográfico, produções onde atores magros se caracterizam, no decorrer da trama, como personagens gordos, assumindo tons de graça, para que esta se encaixe no gênero comédia.

Sobre isso, apontamos três exemplos que integram o imaginário ocidental do campo audiovisual, as produções no estilo blockbuster: “Uma babá quase perfeita” (1993), “O professor aloprado” (1996) e “Vovozona” (2000). Nos três filmes, atores magros se caracterizam com enchimentos e maquiagens para parecerem obesos, tornando-se caricaturas. Também chamam a atenção, nesse breve resgate de memória fílmica contemporânea, os personagens Fiona e Shrek, da animação homônima produzida pela PDI/DreamWorks Pictures (2001). Acreditamos que essa produção sinaliza e ressignifica a diversidade física nas telas, pois os personagens Fiona e Shrek, apesar de não corresponderem ao estereótipo ideal, são divertidos, charmosos e sedutores. Ainda que seja possível encontrar exceções no campo da animação para confirmar a regra da leveza/ magreza como padrão normativo ou desejável dos corpos na sociedade brasileira contemporânea, nessa seção vamos abordar o que denominamos *peso da leveza*, que inclui, para além da mídia, seus diálogos com um campo profissional, inclusive.

No campo da Nutrição, podemos afirmar que a alimentação é um processo voluntário, ou seja, geralmente cada indivíduo seleciona o que deseja comer. Por outro lado, a nutrição é processo involuntário, pois o que comemos, após ser digerido e metabolizado, cai na corrente sanguínea nutrindo – ou desnutrindo – o organismo humano. Como exemplo de desnutrição ou de alimento/bebida que “deixa de nutrir”, podemos citar as bebidas alcoólicas, pois elas podem alimentar, mas não nutrir, possuindo calorias denominadas “calorias vazias”. Nesse sentido, vivemos realizando escolhas alimentares que podem ou não contribuir em nossos processos de

saúde e doença, desde o momento em que acordamos até o momento em que adormecemos. Pressupõe-se que essas escolhas, no somatório dos dias, meses e anos, vão interferir, contribuindo ou não, em nossa “qualidade de vida”. Não podemos deixar de citar os indivíduos com baixo poder aquisitivo ou até mesmo nenhum, que vivem a desnutrição não por escolha, mas por escassez parcial ou total de alimentos/nutrientes.

Criado em 1993 e extinto em 1994, em função do caráter transitório do governo Itamar Franco, o Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Consea) foi recriado em 2003, no primeiro mandato do presidente Luiz Inácio Lula da Silva. De acordo com o site da Câmara dos Deputados (2019), o Conselho voltou com a missão de organizar o Projeto de Lei Orgânica para a Segurança Alimentar e Nutricional (Losan) no país, o que ocorreu em 2006. Até 2014, com políticas públicas envolvendo ministérios, governos estaduais e prefeituras, o Brasil saiu do Mapa da Fome da ONU.

Esse movimento de redução de desigualdades, a partir de políticas públicas voltadas para a alimentação, foi interrompido no dia 1º de janeiro de 2019, quando o Presidente Jair Bolsonaro – por meio da Medida Provisória 870 – fechou o CONSEA. O Brasil voltou então ao Mapa da Fome. Em 2020 presenciamos e assistimos também pelas telas o registro do aumento de indivíduos em situação de vulnerabilidade social. Muitos outros, sem moradia e vagando por ruas de cidades de todo o país, sobrevivem sem acesso a alimentação e possibilidade de higiene pessoal. A pandemia da COVID 19 contribuiu para agravar essa situação.

O Brasil já está dentro do Mapa da Fome. Vamos ter que fazer todo um esforço de reconstrução. Esperamos que um dia se reponha a participação social no país, de forma que possamos, novamente, sair do Mapa da Fome, e oferecer condições de alimentação com comida de verdade para nossa população”, afirma Francisco Menezes, ex-presidente do **Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional** (Consea), em entrevista ao **Brasil de Fato**. Apesar do peso inegável da covid-19, na avaliação de Menezes, o vírus não pode ser apontado como o único responsável pelo cenário desastroso. Ele explica que há uma evidente piora no combate à fome e extrema pobreza no Brasil desde 2016, resultado das **políticas neoliberais** adotadas desde então, com destaque para o dismantelamento das políticas de segurança alimentar e nutricional. (BRASIL DE FATO, 2020).

Os processos de alimentação têm componentes individuais, mas são sobretudo socialmente apreendidos. Nas etapas da vida humana, é na infância que se consolida toda a base para as aprendizagens posteriores. O crescimento e desenvolvimento cerebral, resultantes da sinergia entre um código genético e as experiências de interação com o ambiente, permitirão

aprendizagem e desenvolvimento de habilidades sociais, emocionais, cognitivas, sensoriais e motoras que, transformadas em memória, serão base de toda uma vida. As experiências vividas – ou a privação delas – interferem nos processos simbólicos de desenvolvimento cerebral, já que nessa etapa é possível identificar períodos sensíveis para determinadas aprendizagens, como a linguagem. A primeira infância é plataforma de decolagem de nosso universo simbólico, sensorial, perceptivo e comunicacional. Ela nos aproxima ou nos distancia de um estímulo, mas também será o veículo para a condução de informação cognitiva, motora e emocional.

No aspecto nutricional, nessa fase de nossas vidas, é necessário que obtenhamos, por meio da biodisponibilidade alimentar, acesso a nutrientes que promovam desenvolvimento físico e psíquico – como ferro, cálcio, vitaminas hidrossolúveis e lipossolúveis, presentes em frutas, verduras, legumes e outros alimentos naturais. Portanto, parece estar na mão dos adultos a responsabilidade de oferecer ou não alimentos considerados saudáveis, pois bebês e crianças pequenas não têm possibilidade de selecionar e escolher. Nesse sentido, limitar crianças ao único consumo de alimentos sintéticos e/ou ultraprocessados pode condená-las à desnutrição, à desidratação e à extrema monotonia, furtando-lhes a possibilidade de conhecer e de ter acesso a diversos tipos de culturas alimentares. Alimentação monótona pode tornar as crianças obesas e sabemos que doenças crônicas também podem ser desencadeadas pela obesidade. Refletimos aqui sobre como as mídias podem contribuir para construção de hábitos alimentares que podem influenciar em processos físicos e psíquicos dos indivíduos.

O prazer em comer algo considerado um risco ao ideal de corpos magros, e entendidos como saudáveis, pode ser associado à culpa, como por exemplo o consumo de doces e chocolates. Nesse sentido, indivíduos com situação financeira favorável e que se sentem em descontrole por comer – ou não comer – de alguma forma, algum alimento, estão se habituando cada vez mais a buscar ajuda profissional. Anteriormente, consultórios de médicos com dietas prontas e indicação de inibidores de apetite eram as primeiras opções. No entanto, com o decorrer do tempo e o crescimento da divulgação da importância do profissional da Nutrição, essa realidade encontra-se em processo de transformação. As redes sociais têm contribuído muito para essa mudança, pois funcionam como verdadeiras vitrines, exibem páginas comerciais e postagens patrocinadas de diversos profissionais das mais diferentes áreas pertencentes ao campo da saúde.

Visitando algumas páginas de profissionais de Nutrição, percebemos em destaque a presença de imagens de instrumentos para medir corpos, como fitas métricas, ilustrando alguns perfis, simbolizando uma tentativa de normatização física que valoriza o controle. Medidas pré estabelecidas por meio de fórmulas como a do IMC – Índice de Massa Corporal – destacam-se

como ferramentas para “promoção em saúde”. Frases imperativas funcionam como verdadeiros slogans e enaltecem a importância de hábitos alimentares disciplinados. Muitas dessas frases, lemas de alguns profissionais, são incentivadas a serem repetidas como frases militares que marcam o tempo durante marcha rumo ao treinamento para uma guerra que vislumbra a conquista de corpos leves e esbeltos.

Eis como ainda no início do século XVII se descrevia a figura ideal do soldado. O soldado é antes de tudo alguém que se reconhece de longe; que leva os sinais naturais de seu vigor e coragem, as marcas também de seu orgulho: seu corpo é o brasão de sua força e de sua valentia; e se é verdade que deve aprender aos poucos o ofício das armas — essencialmente lutando — as manobras como a marcha, as atitudes como o porte da cabeça se originam, em boa parte, de uma retórica corporal da honra. (FOUCAULT, 1988, p. 162).

Se a mídia e a filmografia estão repletas de exemplos e modelos, há matérias jornalísticas que abordam comportamentos de adultos infelizes com seus corpos, enquanto também observamos o florescer de uma geração de crianças ansiosas, sofrendo com transtornos alimentares como anorexia e bulimia e, em efeito cascata, desenvolvendo hipertensão arterial, tornando-se deprimidas e fisicamente insatisfeitas, sendo a busca pelo “corpo leve” uma espécie de obsessão. A culpa em comer algo considerado “não saudável” e romper determinados padrões físicos impostos socialmente tem potencial para desenvolver e cristalizar comportamentos autopunitivos, assim como transtornos psicológicos e alimentares.

Tal cenário foi objeto de reflexões de Lipovetsky, para quem “a revolução da leveza não vem do imaginário ficcional: ao investir na esfera submicroscópica ela inventa um mundo que afeta todos os setores da vida. Uma nova era da leveza começa, e ela coincide com seu momento high-tech” (2016, p. 20).

É nesse sentido que observamos, no convívio cotidiano com pessoas de idades diversas, o aumento do uso de medicalização para tratar ou minimizar algum tipo de transtorno psicológico e/ou psiquiátrico, como depressão e ansiedade. Em sua obra *O nascimento da clínica*, Foucault (2004) aponta para uma “transformação do olhar”. Segundo ele, o olhar que incorpora a subjetividade da “arte de curar” vai sendo gradativamente substituído por um simples olhar que localiza a doença no corpo. Percebemos, em 2020, em função da pandemia da COVID 19, um aumento de indivíduos ansiosos e deprimidos em função de diversos fatores, como perda de emprego, dívidas e crise financeira, distanciamento social e/ou isolamento. Muitos desses indivíduos, também por sublimação e/ou algum mecanismo de compensação, aumentaram o consumo alimentar. Além do aumento do peso físico, sentem o aumento do peso

da cobrança por corpos e almas mais leves.

Segundo pesquisa da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), os problemas de **saúde mental** estão aumentando em escala preocupante durante a **pandemia do novo coronavírus** e o **isolamento social**. O estudo foi feito através de um questionário on-line durante os dias 20 de março e 20 de abril, que contou com a resposta de 1.460 pessoas de 23 estados. O levantamento aponta que os casos de **depressão** quase dobraram e os de **ansiedade e estresse** tiveram um aumento de 80%. Além disso, a pesquisa revelou que as mulheres são as mais propensas do que os homens a sofrer com ansiedade e estresse durante o período de epidemia. Outros **fatores de riscos** apontados para o estresse e a ansiedade são: **alimentação desregrada**, doenças preexistentes, ausência de acompanhamento psicológico, **sedentarismo** e necessidade de sair de casa para trabalhar. (ESTADO DE MINAS, 2020).

Tais dilemas contemporâneos estavam no horizonte do cenário descrito por Lipovetsky (2016, p. 19): “nunca a leveza criou tantas expectativas, desejos e obsessões. Nunca ela incentivou tanto o comprar e o vender”. Acreditamos que essa referência nos fornece respaldo para tratarmos de temas relacionados a vários tipos de leveza e vários tipos de consumo. Percebemos que a busca de sujeitos pela leveza física e pela leveza psicológica cria demanda para o consumo de vários tipos de alimentos e medicamentos, fortalecendo a hegemonia de indústrias especializadas que atuam nesses setores mercadológicos.

2.2 “SOFRÊNCIA ALIMENTAR”, NUTRICIONISMO E A INDÚSTRIA DO SAUDÁVEL

Por meio da expansão do agronegócio, alimentos como soja e milho são transformados em *commodities* e grandes empresas se beneficiam ao se apropriarem de conhecimentos da ciência, utilizando-os na promoção de produtos, de acordo com seus interesses. Embalados, modificados e/ou alterados, alguns alimentos frequentam as prateleiras de supermercados do mundo inteiro contendo sabores padronizados. O mesmo ocorre com algumas bebidas: são várias industrializadas, engarrafadas e reconhecidas como sucos e águas saborizadas. Os nomes geralmente confundem os consumidores, pois remetem a bebidas naturais e saudáveis, no entanto muitas não passam de refrigerantes, ou seja, bebidas gaseificadas que possuem ingredientes sintéticos em suas fórmulas.

Raramente consumidores se interessam em ler os rótulos que informam sobre valores nutricionais e ingredientes dos alimentos. Por outro lado, os que se interessam geralmente não conseguem ler o que está escrito nas embalagens, pois quase sempre as palavras são impressas de maneira extremamente pequena. É nesse sentido que muito se tem questionado sobre

rotulagem de alimentos:

A rotulagem nutricional de alimentos, tal como é hoje, não favorece nosso acesso à informação. Temos dificuldade em localizar e compreender dados que deveriam guiar nossas escolhas alimentares. E já está comprovado que o melhor modelo de rotulagem nutricional é o de alerta em formas de triângulos. Consumidores mais bem informados são capazes de fazer melhores escolhas em direção a uma alimentação mais saudável. (IDEC, 2020).

É fundamental enfatizar a importância da comunicação para que informações sobre alimentos possam ser popularizadas e democratizadas. A população brasileira, estratificada em classes sociais com poderes aquisitivos diferentes, necessita de políticas públicas que promovam o acesso à educação alimentar e nutricional, também pelos meios de comunicação. Elementos que conscientizem sobre a importância e consequências das escolhas alimentares dos sujeitos carecem ser multiplicados, em linguagens diversas e circulação pulverizada. Nessa perspectiva se enquadra trabalho desenvolvido pela autora, BICALHO (2011), MPN –*Música Popular Nutritiva*, que foi estrategicamente concebido com objetivo de realizar educação alimentar e nutricional através da música. Um dos produtos desenvolvidos e lançados foi um livreto acompanhado de CD (2011), com conteúdos sonoros e visuais que promoviam alimentos naturais, popularmente conhecidos como “comida de verdade”. Entre 2013 e 2014, em parceria com o SESC Rio (financiador), o projeto MPN ganhou o formato de aulas e palestras, sendo desenvolvido em escolas municipais e estaduais da baixada fluminense. Em 2015, selecionado pela Lei Murilo Mendes, política municipal de incentivo à cultura em Juiz de Fora (MG), o projeto recebeu o subtítulo de *NutriSom* e circulou por dez escolas municipais e estaduais da cidade.

O Guia Alimentar para a População Brasileira (2015) veio para oferecer um conjunto de explicações e recomendações sobre alimentos, com intuito de promover a saúde da sociedade brasileira como um todo, classificando os alimentos em naturais, minimamente processados, processados e ultraprocessados. De acordo com o Guia (2015, p. 29) “alimentos *in natura* são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.” Quanto aos alimentos minimamente processados, o Guia (2015) afirma que estes correspondem a alimentos naturais que foram submetidos a “remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras etc.”.

Por outro lado, os alimentos processados, de acordo com o Guia (2015), são aqueles

“fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos *in natura* para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. São produtos derivados diretamente de alimentos e são reconhecidos como versões dos alimentos originais.” Os ultraprocessados, por sua vez, “[...] devido a seus ingredientes, alimentos como biscoitos recheados, salgadinhos ‘de pacote’, refrigerantes e macarrão ‘instantâneo’ são nutricionalmente desbalanceados.” Sobre suplementos alimentares, vale atentar para o fato de que, de acordo com o site da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa):

[...] não são medicamentos e, por isso, não servem para tratar, prevenir ou curar doenças. Os suplementos são destinados a pessoas saudáveis. Sua finalidade é fornecer nutrientes, substâncias bioativas, enzimas ou probióticos em complemento à alimentação. A categoria de suplemento alimentar foi criada em 2018 para garantir o acesso da população a produtos seguros e de qualidade. Nessa categoria foram reunidos produtos que estavam enquadrados em outros grupos de alimentos e foram definidas regras mais apropriadas aos suplementos alimentares, incluindo limites mínimos e máximos, populações indicadas, constituintes autorizados e alegações com comprovação científica. Com essa mudança, alimentos que eram enquadrados com ‘alimentos para atletas’, ‘alimentos para gestantes’, ‘suplementos vitamínicos e minerais’ foram reunidos nessa categoria. A categoria de suplemento alimentar foi criada em 2018 para garantir o acesso da população a produtos seguros e de qualidade. Nessa categoria foram reunidos produtos que estavam enquadrados em outros grupos de alimentos e foram definidas regras mais apropriadas aos suplementos alimentares, incluindo limites mínimos e máximos, populações indicadas, constituintes autorizados e alegações com comprovação científica. Com essa mudança, alimentos que eram enquadrados com ‘alimentos para atletas’, ‘alimentos para gestantes’, ‘suplementos vitamínicos e minerais’ foram reunidos nessa categoria (ANVISA, 2019).

Em um caminhada pelas ruas em Juiz de Fora (MG), atividade realizada com frequência pré pandemia, observamos o pleno desenvolvimento da oferta de suplementos alimentares em farmácias e supermercados. Vários tipos de suplementos – com grande variedade de sabores atrativos, como chocolate – são também comercializados em sites e blogs especializados¹. Tais textos, digitalmente acessados, ensinam passo a passo sobre como vender esses produtos que prometem “corpos perfeitos”. Nesse sentido, encontramos pessoas consumindo produtos sem saber – através de verificação feita por meio hemograma completo e analisada por nutricionista ou médico – se há necessidade de consumi-los ou não. A valorização de gêneros alimentícios industrializados parte do princípio de prazer que eles oferecem. Percebemos a indústria de shakes e suplementos em constante busca por aperfeiçoamento de seus ingredientes sintéticos, oferecendo sabores e texturas que agradam todos os gostos. De

¹ Por exemplo: <https://blog.olist.com/1-como-vender-suplementos-alimentares/>

acordo com Houzel (2012, p. 152) “o prazer, por sua vez, depende da ausência de sinais da saciedade – e de fato vem da boca, e não da plenitude do estômago”.

Da mesma forma, presenciamos a transfiguração da comida em remédio. Como exemplo, podemos citar toda uma linha que promete leveza aos corpos, gerando uma demanda e um aumento do mercado consumidor, por meio da criação de produtos idealizados como “fitness”, *lights* e saudáveis. Na esteira, brotam academias por todos os cantos, assim como presenciamos o crescimento da indústria de roupas especializadas para prática de exercícios físicos. Hoje temos a publicização valorizada da Nutrição Esportiva, em que nutricionistas se especializam e se dedicam a elaborar cardápios “pré-treino” e “pós-treino”. Alimentos sem glúten e sem lactose, assim como barras com cereais e/ou proteínas, estão em locais de destaque nas prateleiras de farmácias e supermercados. Pipocam revistas sensacionalistas com dietas que prometem emagrecimento rápido, como dietas da lua, dietas de sopas etc., restringindo vários alimentos e/ou grupos alimentares – como carboidratos, por exemplo – promovendo verdadeira “sofrência alimentar”, ou seja, provocando sofrimento e tristeza em quem não busca orientação correta e atendimento profissional individualizado.

Acompanhamos, simultaneamente, a expansão do “nutricionismo”. Segundo Pollan (2013, p. 30), o termo nutricionismo foi cunhado pelo sociólogo australiano Gyorgy Scrinis, em 2002, num ensaio com o título *Sorry Marge*. Nutricionismo não é sinônimo de Nutrição, pois trata de uma ideologia e não de assunto científico. Definir Nutrição exige complexidade, pois envolve diversos aspectos biológicos, fisiológicos, econômicos, culturais, psicológicos e sociais. No entanto, sabemos que em Nutrição, estuda-se todos os processos pelos quais o organismo humano recebe, utiliza e elimina os nutrientes ingeridos. O profissional que se dedica a estudar formalmente esses processos é, portanto, nutricionista. Por sua vez, segundo Pollan, (2013, p. 31) o nutricionismo parte “do princípio que o alimento serve principalmente para promover a saúde física, onde os nutrientes dos alimentos deveriam ser divididos em saudáveis e insalubres, bons e maus nutrientes”.

Acreditamos tratar-se de um reducionismo, uma dramatização, onde alimentos se transformam em bandidos ou mocinhos, heróis ou vilões, categorizando e segregando, normatizando e valorizando uns em detrimento de outros. Tomando como referência a dramaturgia do telejornalismo, proposta por Coutinho (2012, p. 188), percebemos a existência de recurso narrativo análogo na ideologia do nutricionismo. Um exemplo são postagens feitas por amadores, em redes sociais, onde aparecem enormes listas com imagens de alimentos separados e categorizados em heróis ou vilões. O símbolo da Nutrição é uma balança, portanto, pressupõe-se que alimentos não necessitam ser excluídos dos cardápios, podendo ser

consumidos com equilíbrio.

Essas prescrições e relação com a Nutrição podem ser tensionadas a partir dos conceitos de biopoder, de Michel Foucault e de psicopoder, de Byung-Chul, questionando narrativas relacionadas à alimentação, inclusive aquelas recheadas de memórias, emoções, sentimentos e simbolismos. Essas narrativas remetem a processos sociais que podem ser romantizados, induzindo o leitor e/ou ouvinte/telespectador/seguidor a enaltecer determinados alimentos em detrimento de outros.

Sobre Biopoder, Foucault nos apresenta esse refinado conceito na obra *História da sexualidade I* (1988). Para o autor, esse conceito foi indispensável para o desenvolvimento do capitalismo, pois serviu para assegurar a inserção controlada dos corpos no aparato produtivo e para ajustar os fenômenos da população aos processos econômicos. O autor defende que, desde o final do século XVIII, operam duas tecnologias de poder (FOUCAULT, 1988), sendo a primeira, de cunho disciplinar, centrada em corpos individuais que devem ser vigiados, treinados e eventualmente punidos, com foco em suas forças que precisam ser controladas para tornarem-se úteis e dóceis. A segunda centra-se na vida e é dirigida à normatização do comportamento.

Percebemos que no campo da alimentação luta-se não somente pelos troféus vindos das disputas pelo poder, mas para escrever as regras dos jogos. Segundo Byung-Chul (2018, p. 130), o controle biopolítico é voltado para fatores externos e coletivos, como reprodução, taxa de mortalidade ou estados de saúde, portanto não possui penetração na *psyche* dos indivíduos. Muito há que se questionar sobre isso. O autor aponta para uma nova mudança de paradigma, onde o panóptico digital não se caracteriza como uma sociedade disciplinar biopolítica e sim uma sociedade da transparência psicopolítica. Afirma também que o psicopoder ocupa o lugar do biopoder e a psicopolítica está controlando pensamentos com auxílio da vigilância digital, potencializando, por conseguinte, intervenções em processos psicológicos.

Nesse sentido, a respeito de vigilância digital, refletimos sobre uma “vigilância de mão dupla”. Para abordá-la, lançamos mão do exemplo do Programa Mais Você – apresentado por Ana Maria Braga – que não apenas é assistido e seguido, como também é vigiado. Um exemplo desse controle foi a reação provocada no público a partir da edição do programa exibida em 2017, quando a atriz Taís Araújo recusou experimentar nhoque de abóbora – legume que ela revelou não gostar. A reação do público foi instantânea, uns enviando mensagens de aprovação e outros de reprovação diante da insistência da apresentadora Ana Maria Braga para que ela provasse o prato.

A convidada do dia, Taís Araújo, se recusou a comer um prato preparado por Ana Maria Braga, alegando que não comia abóbora. “*Nunca vi você convidar alguém para comer na sua casa e a pessoa chegar e falar que não come*”, disse a apresentadora dando uma alfinetada na atriz. Louro José, companheiro de anos de Ana Maria também comprou a briga: “*Que desfeita*”, disse o papagaio. O clima ficou ainda pior após apresentadora tentar argumentar usando um dos tuítes comentados pelo público: “Estou vendo aqui no Twitter uma pessoa dizer: ‘Taís, quando a gente vai na casa de uma pessoa, a gente não fala isso’”. Taís permaneceu irredutível e respondeu na lata: “*Gente, não vou comer abóbora só porque estou aqui. Não vou mesmo*”. (TV FOCO, 2019).

Verificamos que a atriz não sucumbiu à pressão para que provasse a preparação com abóbora e, nesse sentido, refletimos sobre o exercício de psicopoder – tanto da apresentadora quanto do público – e questionamos: até que ponto pessoas consomem algum alimento que não gostam apenas para fazer parte de algum grupo e/ou serem aceitas socialmente? Também é possível refletir sobre o exercício de psicopoder em vídeos consumidos em larga escala em plataformas como YouTube, onde diversos estilos alimentares são divulgados, estimulando consumo deles.

2.3 AUDIOVISUAL E MARKETING ALIMENTAR NO YOUTUBE

Percebemos alguns youtubers e influenciadores digitais encarnando histórias nas lacunas deixadas pela indústria da mídia. A TV aberta não esculpiu, recentemente, nenhum ídolo infantil – como Xuxa, por exemplo. Usufruindo dessa tendência e dessa lacuna presentes no mercado de entretenimento, encontramos youtubers produzindo audiovisuais ambiciosos, com cenários e todo um aparato teatral direcionado – segundo eles – também para promover educação alimentar e nutricional entre adultos e crianças. Esses audiovisuais são distribuídos em diversas mídias e muitos produtos são comercializados a partir deles, gerando consumo não somente de alimentos, mas também de revistas, livros, roupas etc. De acordo com Jenkins (2009, p. 141) “uma história transmídia desenrola-se através de múltiplas plataformas de mídia, com cada novo texto contribuindo de maneira distinta e valiosa para o todo.” Nesse sentido, os meios são utilizados, cada um com sua peculiaridade, a fim de que uma história possa ser expandida, desdobrando-se em filme, programa de televisão, quadrinhos, games etc. O consumo é, por conseguinte, gerado a partir da compreensão obtida por meio de diversas mídias – que atraem nichos de mercado e públicos diferentes.

Sabemos que não há como negar fortes motivações econômicas por trás da narrativa transmídia. Percebemos, nessa perspectiva, youtubers criando robustas ligações emocionais e

utilizando essas ligações para gerar consumo de diversos produtos. Sobre “economia afetiva”, Jenkins nos define o termo como uma nova configuração da teoria de marketing que vem ocupando grande espaço na indústria das mídias.

[...] a economia afetiva procura entender os fundamentos emocionais da tomada de decisão do consumidor como uma força motriz por trás das decisões de audiência e de compra. Este novo discurso de marketing procura moldar os desejos dos consumidores para direcionar as decisões sobre o que vão adquirir, o que vão comprar. É necessidade de quantificar o desejo e transformar emoções em commodities. (JENKINS, 2009, p. 97).

Sobre essa nova estratégia de marketing que utiliza o afeto como ferramenta, destacaremos a seguir três youtubers: Luccas Neto, Bela Gil e Rita Lobo, como índices desse consumo afetivo-alimentar. Luccas Neto, em seu canal, tem como protagonistas os alimentos ultraprocessados. Os protagonistas do canal de Bela Gil são alimentos naturais. Rita Lobo propõe uma forma rápida e prática de cozinhar, utilizando seus protagonistas: alimentos e temperos frescos, conhecidos como “comida de verdade”.

Não propomos aqui uma espécie de análise comparativa sobre valores nutricionais de alimentos promovidos pelos três, mas tão somente lançar luz sobre as práticas audiovisuais de três youtubers que divulgam estilos alimentares diferentes e utilizam elementos da dramaturgia, nas mídias, para vender comidas e outros produtos. Para tanto, promovem alimentos de várias formas: romantizadas, cômicas, utilizando roteiros, cenários, recursos lúdicos, trilhas sonoras, resgate de memórias e outros recursos onde emoções de toda natureza são invocadas e incitadas.

2.3.1 Luccas Neto

Com massiva atuação em várias plataformas e redes sociais, personificando jogos e bonecos e com filmes em exibição no canal de transmissão Netflix, o youtuber Luccas Neto também lançou revistas infantis, recheadas de quadrinhos e brincadeiras. Possui sua imagem estampada em camisas, toalhas e outros muitos objetos. Com a agenda cheia, com apresentações em teatros por todo o Brasil, Luccas Neto arrebanha, a cada dia, milhares de seguidores em seu canal, na plataforma YouTube. Esses seguidores têm, em média, entre 02 e 11 anos de idade. De acordo com seu site oficial, <https://www.youtube.com/user/luccasneto>, Luccas estimula a criatividade e imaginação de suas “foquinhas” – maneira com a qual apelida seus fãs. O objetivo, segundo informações contidas no mesmo site, é transmitir mensagens socioeducativas para crianças e familiares, sendo enfatizada a participação de psicólogos, pedagogos e

psicopedagogos encarregados de supervisionar os conteúdos dos vídeos postados diariamente.

Nascido no Rio de Janeiro, em 08 de fevereiro de 1992, no bairro Engenho de Dentro, Luccas Neto reformulou todo o conteúdo de seus vídeos quando definiu as crianças como seu público-alvo. Para tanto, modificou todo o seu discurso, anteriormente agressivo, crítico e irônico. Segundo Felitti (FOLHA UOL, 2019) Luccas Neto costumava chamar seus seguidores, nos primeiros vídeos postados na plataforma YouTube, de crianças “burras” e “retardadas”. No entanto, atualmente é uma das maiores estrelas infantis da internet: adapta fábulas e contos clássicos infantis, utilizando cenários, atores e trilha sonora, tendo concebido aproximadamente 39 personagens. De acordo com seu site oficial, Luccas e os supervisores de conteúdo dos vídeos auxiliam os pais na educação das crianças dessa geração. No dia 22 de janeiro de 2020, às 16h35, observamos que o canal do youtuber, denominado Luccas Neto – LUCCAS TOON, contava com 28,3 milhões de inscritos. Luccas Neto encabeça a lista de livros infanto-juvenis mais vendidos do Brasil e em breve deve estar com programação em TV e longa metragem nas telas de cinemas. Sua presença também pode ser notada em lojas especializadas em produtos infantis, onde é possível encontrá-lo em forma de bonecos, assim como tema para materiais escolares, jogos etc. Em seus vídeos, ele também costuma registrar exageradas compras de brinquedos, de balas e de doces, nos Estados Unidos. “Eu amo fazer compras, ainda mais nos Estados Unidos, que é tudo baratinho!” é frase repetida, exaustivamente, em quase todo conteúdo postado em seu canal.

Entre 2016 e 2018, Luccas Neto postou excessivo material com temática voltada para consumo alimentar, onde faz misturas insólitas, como macarrão instantâneo com chocolate, recheio de cem biscoitos para formar um só etc. Luccas Netto deletou ou retirou do acesso público cerca de 96 vídeos que continham palavrões e conteúdos que não seguiam o formato de sua nova linha editorial. Assim, dois bilhões de visualizações foram excluídas. A guinada editorial na carreira do youtuber coincide com a época em que fundou nova empresa; ele é sócio da Take4Content, com João Pedro Paes Leme e Cassiano Scarambone, ambos veteranos do mercado audiovisual, com passagem pela TV Globo.

2.3.2 Bela Gil

Em perspectiva bastante diversa, Bela Gil é apresentada em seu site como mestre em ciências gastronômicas pela Universidade do Slowfood (UNISG), na Itália. Formada em Nutrição pela Hunter Collage, em Nova Iorque, a apresentadora é chef de cozinha natural,

ativista e filha do cantor, compositor e ex-ministro da Cultura Gilberto Gil. Ela ainda participa de vários projetos destacando a importância da alimentação saudável; em seu site, encontramos também diversos links que nos direcionam para o Curso da Bela, apresentado com uma promessa-desafio: “Aprenda definitivamente a ter uma alimentação que faz bem para o seu corpo, mente e espírito”. Também no espaço virtual, há postagens sobre assuntos relacionados ao que ela chama de “Bebês Ecológicos”. Além disso, no site da apresentadora, são comercializados, entre outros produtos: “Fraldas Ecológicas da Coleção Bela Gil”; livros; “Calcinha Absorvente Bela Gil”; “Sabão em pasta Bela Gil” etc. (2020).

Há referência ao programa de TV, veiculado no canal GNT, onde ela ensina culinária vegana. Escrevendo o nome Bela Gil no buscador do Google e em seguida clicando em imagens, encontramos uma infinidade de produtos orgânicos e ecológicos com sua marca, como misturas para bolos, tapiocas, sabão de cozinha em pasta e em barra etc. Verificamos que Bela Gil tem mais de 2,5 milhões de seguidores em suas redes sociais e estreita sua relação com o público, com o "Canal da Bela", no YouTube. Lá são abordados todos os temas ligados à “vida saudável”, à alimentação orgânica, ao consumo consciente e à maternidade. Para tanto, recorre a trilhas sonoras e cenários bucólicos.

Bela Gil levanta o tempo todo a bandeira da comida de qualidade todo dia na mesa de todos. Por isso, uniu-se a parceiros que também tem o mesmo norte, lançou uma linha de produtos orgânicos com a Mãe Terra, o Melado de Cana orgânico com a Monama, brownie orgânico com o Brownie do Luiz, azeite orgânico com a Andorinha e um sabão em pasta com olho de coco de babaçu. Tem uma coleção de fraldas e absorventes de pano e um mine berço pela Morada da Floresta, recentemente lançou uma calcinha absorvente pela Korui e tem também uma coleção com a marca carioca de roupas Cantão uma coleção inspirada nas estampas e texturas que ela tanto adora. (BELA GIL, 2020).

Ao transcrever a citação acima, notamos a grafia de algumas palavras, entre elas “olho” de coco de babaçu. Talvez devesse ser óleo e não olho. Destacamos também uma outra questão: Bela levanta a bandeira da comida de qualidade para todos, no entanto é nítido que ela é direcionada a um público-alvo específico, pertencente a uma classe social com poder aquisitivo diferenciado. Nesse sentido, refletimos:

De acordo com o conceito de Segurança Alimentar e Nutricional, com base em práticas alimentares saudáveis, deve-se garantir a todos condição de acesso aos chamados alimentos básicos, com qualidade, em quantidade suficiente, de modo permanente e sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais que contribuam com uma existência digna em um contexto de desenvolvimento integral e saudável”. (PHILIPPI, 2008, p. 04).

Nem todos os brasileiros têm acesso a alguns ingredientes e produtos anunciados por ela. Nessa perspectiva, propomos reflexão sobre o que o site quer dizer com “comida de qualidade na mesa de todos” e que sentidos apresenta e representa nos campos da Comunicação e da Nutrição.

2.3.3 Rita Lobo

O foco de Rita Lobo é ensinar pessoas com pouco tempo para cozinhar a inserirem hábitos alimentares saudáveis em seu dia a dia e, para tanto, ensina receitas práticas e rápidas que valorizam alimentos frescos e naturais. Rita também valoriza a culinária de outros países, promovendo uma espécie de miscigenação alimentar no preparo de refeições, onde combina alimentos e elementos de várias culturas.

Eu sempre acho que tem uma coisa francesa fantástica que é o orgulho das próprias tradições, acho que foi muito marcante observar. No Japão, esse cuidado com a apresentação, mais minimalista, e essa ‘coisa’ do ofício. O meu paladar, isso eu quase não levo pro meu trabalho, eu gosto de sabores étnicos, de combinações que eu não tinha pensado antes. Então, a primeira vez que fui ao Marrocos e é uma comida que mistura, na comida salgada, a canela, eu fiquei fascinada. (informação verbal)².

Em seu perfil no Instagram, no dia 20 de julho de 2020, contabilizamos 11,5 mil publicações e 1,5 milhões de seguidores. Rita Lobo é criadora do site Panelinha, possui nove livros editados e seu programa Cozinha Prática vai ao ar todos os dias às 21h no Canal GNT. Visitamos seu canal Panelinha, no YouTube, no dia 20 de julho de 2020 e contabilizamos 715 mil inscritos. Sua habilidade para comunicação fez com que também tivesse programas nas Rádios Estadão e Eldorado, de São Paulo.

Rita Lobo, ex-modelo, é sucesso em diferentes mídias, ensinando leitores, seguidores e telespectadores a cozinhar. De acordo com entrevista realizada pela Revista Gourmet, no dia 12 de fevereiro de 2016, Rita revela ter origem húngara e italiana, por parte de mãe e portuguesa por parte de pai e conta que aos 7 anos de idade começou a se interessar pelo que se passava na cozinha de casa.

² Entrevista concedida ao Dr. Draúzio Varella para seu canal no YouTube, veiculada no dia 4 de dezembro de 2015.

https://www.youtube.com/watch?v=iUvLt_GS1Sk&feature=emb_logo&ab_channel=DrauzioVarella

Logo que me formei, buscava apenas o prazer de preparar o prato mais saboroso. Se ficasse melhor com bacon e creme de leite fresco, vamos lá. Foi quando me deu um clique: “Isso não é pé no chão, não, é o dia a dia. Se eu comer pratos assim todos os dias, vou parar no hospital. Preciso achar o meu jeito de me alimentar e que possa sugerir para as pessoas”. Quando os meus filhos nasceram, tive uma mudança radical. Antes deles, a comida era apenas fonte de prazer. Passou a ser, também, fonte de saúde. E não estou falando de comida diet, light, nada disso. Comida é, também, ferramenta de comunicação, pois com um prato gostoso, você consegue atrair a atenção dos familiares. (REVISTA RIO GOURMET, 2016).

Em entrevista concedida ao médico Drauzio Varella, realizada em abril de 2015, Rita Lobo conta que foi modelo na adolescência, mas não via essa atividade como carreira. Viajou boa parte do mundo, como França, Estados Unidos, Japão etc., realizando esse trabalho e segundo ela “sempre fotografando em locações incríveis” e constantemente se encantando com as culturas gastronômicas dos lugares que conhecia. A partir dos 18 anos, decidiu fazer um curso de culinária em Nova Iorque, mais precisamente no *Institute of Culinary Education* (ICE). Rita comenta com Drauzio que problemas relacionados à saúde dos americanos muito têm a ver com o consumo excessivo de refrigerantes, alimentos ultraprocessados e com o distanciamento da cozinha, do ato de cozinhar, sendo que o mesmo ocorre no Brasil. Ele, como médico, durante a entrevista, concorda com ela. Também relata que nos Estados Unidos, desde o final do século XX, já havia muitas pessoas interessadas em gastronomia para mercado editorial, assim como canais de TV. Foi então que decidiu trilhar o caminho comunicacional, ensinando a cozinhar. Rita considera o ato de cozinhar uma atividade libertadora.

Eu acho que cozinhar é libertador. Primeiro porque você não depende da indústria alimentícia, não precisa comer lasanha congelada porque não sabe cozinhar, quando você sabe cozinhar você sabe que não precisa usar tempero pronto, que não só é péssimo pra saúde como destrói seu paladar. É libertador porque você não depende de ninguém, você chega em casa e faz o seu jantar. Porque cozinhar é uma maneira não só de alimentar o seu corpo mas também as relações: faça a experiência, o que é cozinhar para sua família e depois jantar e o que é colocar uma lasanha congelada no micro-ondas e depois deixar cada um comer onde quiser. (Informação verbal)³.

Na mesma entrevista, ela conta que foi em 1995, de volta a São Paulo, que trocou

³ Entrevista concedida ao Dr. Drauzio Varella para seu canal no YouTube, veiculada no dia 4 de dezembro de 2015.

https://www.youtube.com/watch?v=iUvLt_GS1Sk&feature=emb_logo&ab_channel=DrauzioVarella

definitivamente as passarelas pelas caçarolas⁴. Foi convidada, pela Revista da Folha, para escrever sobre comida. Rita aprendeu tudo do zero, pois em sua casa foi criada comendo comida feita por cozinheiras. O curso realizado em Nova Iorque teve duração de seis meses, com acréscimo de dois meses de estágio. As aulas diárias começavam às 9h e se estendiam até às 17h. Rita conta também de sua paixão pela alquimia dos alimentos, ou seja, seu encantamento pela magia da transformação e combinação de ingredientes em algo saboroso.

De descendência húngara, Rita valoriza extremamente temperos regionais e conta que em 1997, ao entrevistar um chinês, proprietário de restaurante, recebeu convite para abrirem um restaurante de comida oriental. O chinês abandonou a sociedade pouco tempo depois do restaurante aberto e a esposa dele se tornou sua sócia. No entanto, foi ali que também percebeu que não queria esse tipo de trabalho e sim ensinar a cozinhar. Assim sendo, abandonou o restaurante em 2000 e criou o site Panelinha.

Nós ficamos com um restaurante 3 anos, foi muito bem. Depois disso, eu comecei o Panelinha, que foi melhor ainda.... Vida de restaurante, eu não gosto. Esse negócio de ficar falando na mesa, eu não tenho talento pra isso. Eu sei fazer aquilo “eu acho que você vai conseguir aprender a cozinhar”. Eu costumo ser boa nisso, não tenho um número certo mas te digo que milhares de pessoas já conseguiram cozinhar com o Panelinha. (Informação Verbal)⁵

Quando o site Panelinha completou 10 anos, Rita lançou seu livro homônimo que foi escrito durante o tempo do site no ar. Outro livro, o *Pitadas*, veio de junção de dicas que faziam parte de um blog que pertencia ao site Panelinha. Visitando o site, encontramos um link que nos direciona para “loja”, onde encontram-se à venda livros, utensílios de cozinha, panelas, eletroportáteis e louças em geral. Em 2020, Panelinha completa 20 anos, começou como site, se desdobrando em livro, editora e produtora voltada para o ensino de cozinhar a “comida de verdade”, ou seja, a comida que não é pronta e utiliza ingredientes naturais. As receitas passam por etapas de pré produção e pré preparo, onde são elaboradas e testadas. Para as gravações dos vídeos para o YouTube e redes, são utilizados cenários, trilhas sonoras, narrativas que despertam memórias, assim como narrativas cômicas e dramáticas.

Durante a pandemia de COVID 19, em 2020, Rita Lobo adaptou o quadro Rita Help,

⁴ A caçarola é uma panela, normalmente de ferro e com tampa usada com frequência em todo o Brasil, especialmente nas comunidades do interior. Utilizada para cozinhar alimentos, esquentar água para uso doméstico e fazer remédios. Na narrativa de Monteiro Lobato, tia Nastácia, personagem do Sítio do Pica Pau amarelo usava caçarolas.

⁵ Entrevista concedida ao Dr. Dráuzio Varella para seu canal no YouTube, veiculada no dia 4 de dezembro de 2015.

https://www.youtube.com/watch?v=iUvLt_GS1Sk&feature=emb_logo&ab_channel=DrauzioVarella

que faz parte de seu programa Cozinha Prática – GNT – e protagonizou o *Rita Help - me ensina a cozinhar na quarentena* onde ensinou, na cozinha de sua casa, receitas simples para quem nunca havia cozinhado na vida. Para tanto, também fez mais de 50 *lives* e o projeto se transformou em livro.

Rita Help – me ensina a cozinhar na quarentena será o objeto empírico deste trabalho, aplicando o método da Análise da Materialidade Audiovisual a um universo de 32 vídeos que compõem a série, disponível no Canal Panelinha, no YouTube.

De acordo com o site Panelinha, *Rita Help* tem “tudo que você precisa saber para se virar na cozinha. A proposta é resgatar a dieta brasileira, simbolizada pelo famoso prato-feito ou 'pê-efe', e ensinar tudo o que é preciso saber para garantir comida de verdade na mesa”.

[...] gravou um programa de TV e uma série do YouTube em casa (até de pijama ela apareceu!), produziu muitas fotos, testou dezenas de receitas, respondeu a centenas de dúvidas nas redes sociais, enviou uma newsletter diária — e ainda escreveu este livro, um guia com tudo o que você precisa para se virar na cozinha. Tem dicas de higienização e lista de compras, além de receitas como arroz soltinho, feijão caseiro, o segredo da omelete, temperos para diferentes hortaliças, a fórmula da sopa de legumes, bolo de cenoura com cobertura de chocolate e dois tipos de brigadeiro. (LOBO, 2020)

Nesta seção destacamos os youtubers Lucas Neto, Bela Gil e Rita Lobo, pois acreditamos que suas produções – que utilizam recursos de dramaturgia e audiovisual – produzem sentidos com potencial para interferir em processos simbólicos pertencentes à construção de identidade cultural e comportamento alimentar de seus seguidores, além de estimular o consumo de alimentos, roupas, livros, revistas, utensílios domésticos, produtos de higiene pessoal, brinquedos, panelas, eletrodomésticos etc.

2.4 ALIMENTAÇÃO E IDENTIDADE SOCIAL: A COZINHA MINEIRA DE DONA LUCINHA

A construção da identidade social e cultural de um povo é constante e dinâmica, mas tem origens bem fundamentadas, ou seja, valores que identificam esses povos, tais quais vestuário, arquitetura, relações e valores familiares, idioma, dialetos, alimentação, dentre outros aspectos. Assim, tomando como referência a alimentação, podemos dizer, por exemplo, que os italianos privilegiam comer massa, os japoneses peixe cru, os americanos hambúrgueres, além de alimentos que especificam regiões. No Brasil, por exemplo, é comum considerar no senso comum que os gaúchos privilegiam churrasco, enquanto os baianos comida condimentada –

vatapá, acarajé etc. O processo de construção da identidade social e cultural vai proporcionar aos indivíduos um reconhecimento de si mesmos, diferenciando-os de outros pertencentes a outros grupos. Isso, em termos gerais, é ter uma identidade social e cultural.

Segundo Maciel (2005, p. 49), “[...] a alimentação humana como um ato social e cultural faz com que sejam produzidos diversos sistemas alimentares.”. E esses sistemas, ao se constituírem, são influenciados por fatores ecológicos, históricos, culturais, sociais e econômicos, o que gera representações e imaginários sociais, com suas escolhas e variações quanto à importância. Em uma determinada sociedade, por exemplo, pode ser mais importante todos sentarem à mesa para se alimentarem do que em outra. Os alimentos, então, são mais do que elementos constituídos de proteínas, carboidratos, lipídeos, vitaminas, sais minerais etc. Eles são sistemas simbólicos.

Dize-me o que comes e te direi qual deus adoras, sob qual latitude vives, de qual cultura nasceste e em qual grupo social te incluis. A leitura da cozinha é uma fabulosa viagem na consciência que as sociedades têm delas mesmas, na visão que elas têm de sua identidade. (MACIEL, 2005, p. 50)

Antes da expansão da globalização por meio da internet, facilidade de locomoção, crescimento populacional no mundo, dentre outros fatores, os ingredientes das comidas típicas dos países eram muito restritos a esses países de origem. Era difícil encontrar, ou muito dispendioso para comprar, por exemplo, um condimento específico da China ou Mediterrâneo, ou ainda uma fruta do Nordeste e Norte brasileiros. Atualmente, encontramos variedade considerável desses produtos regionais, disponíveis em inúmeros lugares do mundo. Com isso, também ficou muito mais fácil pessoas reproduzirem comidas de onde vieram – a partir do momento em que estão longe da terra natal – assim como pessoas que nunca saíram de onde nasceram conhecerem comidas típicas de lugares onde nunca estiveram. Mas, mesmo que a realidade atual permita esse trânsito cultural, as identidades permanecem também como uma espécie de marca, comercializada. Assim, as pessoas podem comer tutu com couve e carne de porco no Ceará (Nordeste do Brasil), mas esse prato continuará como um dos produtos típicos, representante da identidade mineira, de um estado do sudeste brasileiro.

Considerando que o Programa de Pós-Graduação em Comunicação da Universidade Federal de Juiz de Fora insere-se na chamada zona da mata mineira, ao propor um olhar sobre “alimentação regional” em diálogo com a mídia, recortamos aqui a culinária mineira. Para tanto, utilizaremos como referência o livro *História da Arte da Cozinha Mineira*, assinado por Dona Lucinha (2000), tomado como exemplo por ser marca identitária, afinal a autora trata a culinária do Sêro como construção cultural, dinâmica e diversa, além de utilizar narrativas dramáticas.

Maria Lúcia Clementino Nunes, mais conhecida como Dona Lucinha, nasceu no Sêro – MG, em 1932. Faleceu em 09 de abril de 2019, aos 86 anos, em Belo Horizonte – MG e foi uma das maiores referências da culinária mineira. Atuou de formas múltiplas: foi catequista, professora, salgadeira, doceira, feirante, quitandeira, diretora escolar e vereadora. Dona Lucinha coordenou as atividades profissionais com a criação de seus 11 filhos. Dedicou toda sua vida a compreender e preservar a cozinha mineira e escreveu o livro com auxílio de sua filha, Márcia Clementino Nunes, graduada em História, pela UFMG, em 1987.

Assim, que não se espere desta História da arte da cozinha mineira um tratado com ideias lógicas e impessoais. Espere-se, sim, a provocação de lembranças e saudades, o cheiro de café torrado e moído na hora, os sons de ferradura na calçada de pé de moleque. E talvez, quem sabe, algo mais do que a pura tradição possa fluir dessas páginas, pois a arte culinária, como qualquer outro fruto do conhecimento humano, é algo que se cria e recria continuamente, que segue pela história fazendo trocas com o tempo.” (NUNES, 2010, p. 15)

Dessa forma, em linguagem coloquial, Dona Lucinha relata suas memórias recheadas de emoção e mineiridade, com receitas contendo diversidade de ingredientes naturais, como mandioca, milho/fubá, cana, feijão, carnes e doces.

Farinha torrada: 1 quilo de fubá, 1 colher de sobremesa de urucum, 1 xícara das de chá de soro de queijo ou água, 1 colher de mesa de banha de porco. Borrifar o fubá com soro ou água, sovar com as mãos e reservar. Em uma panela, colocar a banha para esquentar juntamente com o urucum e acrescentar o fubá. Mexer sem parar, até torrar. Retirar do fogo e peneirar. Depois de fria, guardar a farinha em recipiente bem seco e tampado”. (NUNES, 2010, p. 73)

A rejeição ou aceitação de um determinado ingrediente/alimento porque o grupo aceita ou rejeita, como por exemplo banha de porco, não pode ser responsabilidade exclusiva de divulgação e de publicidade; por vezes, esses valores são criados por grupos definidos e são repassados às demais pessoas culturalmente, por meio da comunicação oral. Segundo Mattos (1991, p. 19), a conversa cotidiana existe para transformar relações entre as pessoas, conhecidas ou desconhecidas, familiares, clientes etc. Ela não acontece em vão e sustenta as relações interpessoais. Conclui-se, então, que pessoas podem repassar notícias prejudiciais à saúde humana, assim como podem repassar notícias que promovem bem estar físico e mental. Provavelmente farão isso se sentirem que estão, com tais atitudes, sendo valorizadas socialmente.

Dona Lucinha narra uma experiência que teve quando era professora primária em Minas Gerais, na região do Sêro, em uma escola rural. Não há uma data relacionada ao evento,

mas a protagonista da história, Dona Lucinha, nasceu em 1932. Então, podemos supor que o caso relatado por ela aconteceu em meados do século XX, próximo aos anos 1950, em uma região rural, sem recursos tecnológicos, sem televisão, luz elétrica etc.

[...] me casei, fui morar em fazenda e ser professora de escola rural. Eu ia e vinha da escola a cavalo. O caminho era de trilhas. Com o tempo, uma observação... Comecei a ver crianças deixando, vez ou outra, pequenos guardados no mato, antes de entrar para a sala; e procurá-los depois, nos intervalos do descanso. O que seria? Aos poucos fui descobrindo: eram bananas ‘de vez’ cozidas, pedaços de mandioca, nacos de rapadura, milho cozido. Mas essas crianças não faziam o mesmo quando podiam levar pedaços de bolo, biscoitos de goma, rosquinhas de leite. Estes eram comidos com gosto e exibição. (NUNES, 2010, p. 26)

Dona Lucinha, a respeito da situação verificada acima, tomou a seguinte atitude:

A esse tempo, não havia merenda escolar. Então, me propus a fazer um trabalho que levasse para a mesa o que se estava escondendo no mato. Fizemos fartas e deliciosas merendas com cada um trazendo de casa o produto para o cardápio do dia. O dia da mandioca, do cará ou do mangarito com melado; da banana assada no borralho; do angu doce. E fomos juntos reaprendendo o gosto de comer o que plantamos e colhemos, a importância e a beleza dos alimentos que aprendemos, por herança, a fazer. (NUNES, 2010, p. 27)

Com esse relato, podemos perceber elementos teatrais como protagonismo alimentar: “o dia da mandioca”, o “dia do cará” etc., assim como a utilização de cenário – onde foi levado para a mesa o que se escondia no mato. Também enfatizamos a valorização de identidade cultural e de valorização social realizada através de uma narrativa particular. Se anteriormente os alimentos considerados menos valorosos socialmente eram escondidos, aqueles que poderiam representar uma ascensão social eram exibidos. Também nos chama atenção o fato dessas crianças não terem, naquela época, acesso sequer à televisão e nem viverem no mundo capitalista atual. Porém, tinham contato com os filhos de fazendeiros que visitavam outros lugares e voltavam com as novidades e que tinham, em casa, mesas fartas e variadas. Nesse caso, provavelmente venham desse contato os referenciais de valorização social.

Acreditamos que despertar a consciência crítica dos sujeitos por meio de atividades lúdicas que utilizam elementos da Dramaturgia e da Educação, pode contribuir para construção de identidade alimentar coletiva e ilustrar sobre como hábitos alimentares podem ser instrumentos de posicionamento político.

O papel da educação alimentar e nutricional está vinculado à produção de

informações que sirvam como subsídios para auxiliar a tomada de decisões dos indivíduos que outrora foram culpabilizados pela sua ignorância, sendo posteriormente vítimas da organização social capitalista, e se tornam agora providos de direitos e são convocados a ampliar o seu poder de escolha e decisão. (SANTOS, 2005, p. 688)

Em outras palavras, acreditamos que por meio da comunicação, podem circular sentidos que afetem potencialmente os sujeitos acerca da importância de valorizarmos os alimentos típicos e triviais de nossas regiões e comunidades. Esses poderiam ser comunicados também como símbolo de nossas identidades, como um elemento da cultura, com o papel ainda de nos proporcionar sensação de pertencimento e acolhimento. Portanto, produzir sentidos sobre alimentação é processo social cujo atravessamento, sobretudo por meio da dramaturgia audiovisual, importa compreender.

3 DRAMATURGIA DA ALIMENTAÇÃO

Ao ouvirmos subitamente a palavra dramaturgia, tendemos a associá-la à ação de encenar um texto fictício. São textos de teatro, cinema, histórias, textos dramáticos, cômicos, trágicos etc. Para nós, brasileiros, a telenovela é uma referência em termos de dramaturgia e dramatização:

A despeito de supostas ou eventuais crises do modelo, as telenovelas ainda são o gênero de maior sucesso na (tele)dramaturgia brasileira, tanto no que se refere ao alcance de público quanto em relação ao retorno financeiro obtido, especialmente pela Rede Globo de Televisão. As telenovelas brasileiras são exportadas para mais de 100 países e seriam responsáveis pelo que Straubhaar classifica como novo processo de colonização, em sentido inverso (COUTINHO, 2012, p. 111).

Porém verificamos que a dramaturgia não está presente apenas em textos fictícios, como roteiros de telenovelas, mas também em outras produções, como por exemplo os telejornais:

Apesar de um estranhamento inicial, o que pretendemos demonstrar por meio da análise de edições de dois telejornais que constituem objetos de nosso estudo empírico, *Jornal Nacional* (Rede Globo) e *Jornal da Cultura* (TV Cultura), é que a notícia nestes dois telejornais exibidos em rede nacional é estruturada como um drama cotidiano. No primeiro momento essa associação será evidenciada pela existência do conflito narrativo nas matérias veiculadas. Seria através desses conflitos, quase sempre evidenciados no texto dos apresentadores de cada programa, na chamada cabeça de locutor, que a(s) narrativa(s) do telejornal se organizaria(m). (COUTINHO, 2012, p. 114).

A dramaturgia, na esteira do desenvolvimento das mídias, a cada dia se torna mais presente em nosso cotidiano: são novelas, filmes, series, peças de teatro, lives, podcasts e diversos tipos de produções audiovisuais exibidas em diferentes palcos e telas. Nesse contexto, percebemos a presença de elementos da dramaturgia também em programas de culinária, exibidos na TV e internet. Por conseguinte, neste capítulo trataremos do tema dramaturgia da alimentação e, para tanto, nos embasaremos no conceito apresentado por Iluska Coutinho em sua Tese de Doutorado *Dramaturgia do telejornalismo brasileiro* para explorar o universo dramático em alimentação. Sobre dramaturgia, a autora escreveu:

Na dramaturgia o desencadeamento das ações passaria, obrigatoriamente, pela compreensão e reconhecimento do enredo, também pelo público. Preparar

dramaticamente alguma coisa é criar, no âmbito de uma peça, indicações através das quais o público passa, consciente ou inconscientemente, a acompanhar a evolução dos personagens.. (PALLOTINI,1988, p.33). Obras de (tele)dramaturgia, seria possível identificar essa preparação nas telenovelas, quando o telespectador sabe de elementos que os personagens desconhecem. Por meio de uma espécie de visibilidade mágica permitida, o autor geraria uma situação de cumplicidade. com o público. (COUTINHO, 2012, p. 109).

Programas de culinária também buscam cumplicidade com o público. É o caso da materialidade audiovisual que será tomada como recorte para análise empírica no capítulo a seguir, produções que ensinam a cozinhar como as lives de Rita Lobo exibidas em seu site Panelinha e Canal GNT, em 2020.

Assim que a pandemia do coronavírus começou e as pessoas tiveram que encarar o isolamento social, pensei em ajudar quem trabalhava fora e não tinha a necessidade de se preocupar com a alimentação em casa. Eu queria levar as pessoas de volta para a cozinha. Muita gente tinha uma ajudante, que passou a não poder trabalhar também. Alguns compravam comidas congeladas. Outros comiam na rua. Durante o isolamento, ficou evidente que as pessoas estavam distantes da cozinha. Eu quis mostrar que dava para preparar as três principais refeições do dia sem sofrimento. Ensinei quem nem fritava um ovo a fazer um PF de respeito. (LOBO, 2020).

A apresentadora-cozinheira ainda menciona os aparatos e recursos técnicos mobilizados em sua dramaturgia da alimentação:

Nunca trabalhei tanto! (risos). Em termos de produção, as lives e os vídeos foram feitos de forma amadora. No estúdio profissional, além de luz, cenário, equipamentos, tenho a minha equipe de cozinha – que testa, faz o ‘pré-preparo’ – a equipe de arte, que arruma o set, os câmeras. Em casa, somos eu, o Ilan e o Gabriel. Para fazer tudo! Não dá para comparar um vídeo caseiro com um produzido no estúdio, né? Mas o valor da qualidade do conteúdo ficou evidente e acho que é isso que importa. (LOBO, 2020).

Por outro lado, há produções que estimulam a busca de cumplicidade com o telespectador por meio de *reality shows* e de *reality shows* com temática alimentar, cujo vínculo se ancora na também competição. Torcidas são formadas e o público torna-se cúmplice ao escolher seu participante predileto. Vale ressaltar que muito conteúdo sobre culinária é exibido em canais fechados ou de *streaming*, mas nem todos os brasileiros têm acesso a essa modalidade de programação televisiva. De acordo com Feltrin (2020), em notícia publicada no site UOL, o Brasil ainda pode ser reconhecido como “país da TV aberta”, afinal são aproximadamente 25 milhões de lares sem internet e sem TV por assinatura.

É uma parte enorme da população que tem problemas muito mais urgentes que tuitos ou posts no Instagram. Desses 80 milhões sem internet e TV paga, 55 milhões estão situados socialmente abaixo da linha de pobreza. Ou seja, pessoas mais preocupadas em se alimentar e se manter vivas (e às suas famílias). A TV aberta é o único entretenimento dessas pessoas, que a acessam por meio de antenas digitais ou parabólicas. (FELTRIN, 2020).

Nesse sentido, temos presenciado a popularização de programas de gastronomia, como o *Mestre do sabor*, no canal aberto TV Globo, e que será abordado posteriormente neste capítulo. Nesse programa são utilizados alimentos frescos para cozinhar e realizar competitiva dramaturgia da alimentação, porém, contraditoriamente, as disputas são patrocinadas por indústrias de alimentos processados, ultraprocessados e refrigerantes – combatidos por profissionais que defendem a alimentação natural, considerada saudável. Na contramão do que propõe Rita Lobo, por exemplo, o *Mestre do sabor* e outros *realities* culinários evidenciam que sua dramaturgia não é direcionada para ensinar receitas ou (re)significar a alimentação dos telespectadores, sendo patrocinados por vários tipos de empresas:

A atração que estreia na quinta-feira, 10 de outubro, já conta com seis patrocinadores. As marcas Seara, Cacau Show, Diageo, Nissan, Santander, Uber Eats já confirmaram presença no novo reality show. Já Guaraná Antarctica garantiu o espaço de contagem regressiva. De olho no novo perfil de consumidores, o projeto nasce integrado com a TV aberta, TV fechada e internet. O episódio inédito vai ao ar na Globo às quintas-feiras e, no dia seguinte, uma versão repaginada e com extensão de conteúdo será veiculada no canal GNT. Já no hub gastronômico do GShow a atração ganha novas informações, experiências e serviços exclusivos. (FERNÁNDEZ, 2019).

Em função da pandemia de COVID 19 presenciamos, em 2020, crescente e inevitável aumento de elementos da dramaturgia e mesmo dos recursos de dramatização em narrativas não fictícias, presentes nas mais diversas telas. Vimos âncoras apresentando telejornais com voz embargada, respiração profunda e entonação grave, com forte carga dramática. Também observamos, em situações idênticas, iluminação esmaecida e outros recursos cênicos compatíveis com sofrimento relacionado à dor e à morte anunciadas. Quanto ao som, temos convivido com telejornais encerrados sem nenhuma trilha ou vinheta característica, recurso utilizado com intenção de homenagear mortos pela COVID 19. Ouvimos, quase diariamente no Jornal Nacional – TV Globo, um silêncio programado, simbolizando pedidos de socorro. Aliás, o silêncio também faz parte da trilha sonora em dramaturgia, afinal trilha sonora não se restringe à música. Trilha sonora seria, nesse sentido, todo e qualquer som – e/ou ausência de dele – que ajuda a representar uma (não)ação, pertence a uma dramatização.

Imaginemos a seguinte situação: cena de um filme brasileiro onde é retratada a seca

nordestina num ambiente desidratado, empoeirado, sujo, com pessoas e animais magérrimos. Provavelmente, durante a exibição de cena como essa, o silêncio carregue mais emoção que uma música. Isso porque, neste caso específico, o silêncio pode traduzir e se fazer soar como um soco e um vazio no estômago, denunciando um oco provocado por fome, miséria e vários tipos de ausência. Essa cena hipotética pode ser utilizada como referência para a representação da ausência de recursos essenciais para a saúde, como saneamento básico e ausência de atenção por parte dos governantes daquele local.

Assim como o silêncio, a música dá voz e ecoa vários sentidos. Música é ingrediente importante em dramaturgia e em audiovisual, pois tem poder de temperar e fermentar emoções. Nesse sentido, abriremos a seguir um breve espaço para tratar de alguns elementos dramáticos que consideramos relevantes para melhor entendimento do que denominamos dramaturgia da alimentação.

3.1 MÚSICA, EXPRESSÃO CORPORAL E FIGURINO

A música influencia as reações físicas e emocionais dos seres humanos. A partir do momento em que a pessoa nasce, imediatamente começa a conviver com elementos musicais, como ritmos, timbres e tonalidade das vozes dos pais, por exemplo. São as canções de ninar, as canções infantis, as canções familiares e as canções que frequentam o repertório e *playlists* de quem cuida delas. Há vários estudos que se concentram em compreender os efeitos desencadeados pela música nos seres humanos. Apresentaremos, a seguir, algumas teorias e abordagens acerca desse tema.

- a) A Teoria do Modelo Médico: também chamada de “Teoria do Tálamo” ou “Teoria Cannon-Bard de emoção” (RUUD, 1990, p. 29), afirma que o tálamo filtra os impulsos que chegam ao cérebro e excitam a emoção, sendo ele o local onde a qualidade – boa ou ruim – da experiência emocional é acrescentada. Do tálamo, os impulsos vão para o córtex, lugar onde os aspectos intelectuais se integram à experiência. A partir desse ponto, os impulsos percorrem os músculos e vísceras. Ruud (1990) acredita que essa teoria é importante porque considera que “...o tálamo tem capacidade de ser atingido pela música antes de outros centros cerebrais.” (RUUD, 1990, p. 29). As teorias e pesquisas do modelo médico receberam críticas de estudiosos das áreas da antropologia, sociologia, psicologia, das ciências sociais em geral e de algumas ciências médicas devido ao fato de não considerar o contexto social, cultural e histórico dos indivíduos. Nesse século XXI,

com a evolução da tecnologia em exames não invasivos, a neurociência estuda, através de imagens e sons, as interferências de estímulos musicais no cérebro humano, assim como as consequências somáticas dessas interferências.

- b) Teoria Psicanalítica: a música tem propriedades que a distinguem da linguagem falada e pode expressar conteúdo inconsciente. Montani (Farnsworth, 1969, *apud* RUUD, 1990) acredita que alguns acordes e ritmos podem estimular reações alegres, enquanto outros podem acarretar reações tristes. A obra de arte, para a Psicanálise, é fruto de desejos e impulsos inconscientes. Quando indivíduos não podem ou não conseguem expor seus desejos e impulsos da forma como são, podem transformá-los em obra de arte. Se isso acontece, podemos considerar que seja sublimação, afinal esse é o processo psíquico que permite que pessoas transformem seus desejos e impulsos em diferente coisa manifesta. Outra forma de entender uma origem intrapsíquica da música é perceber como os ritmos, a repetição de sons musicais e a altura da música podem ser catárticos, ou seja, podem ser instrumentos de catarse, promovendo uma descarga emocional e energética – emoção e energia psíquicas e física. Exemplos: crises incontroláveis de choro ou de riso. Músicas podem se transformar em algo que sirva como defesa ou como auxiliar na elaboração de conflitos e desejos a partir do momento em que algumas delas fazem parte da história e memória afetiva das pessoas; quando uma determinada música toca, pode suscitar a lembrança de uma situação específica que a pessoa vivenciou, independentemente do tempo que se tenha passado. De qualquer forma, a função da música, para os psicanalistas, é de ser algo que auxilia ou promove uma elaboração de conflitos individuais.
- c) Teoria Comportamental: independentemente da música em si, pesquisas comportamentais que envolvem sons sempre envolvem também vários aspectos como temperatura, condições de iluminação, cultura, ou seja, todo o contexto em que a pessoa estiver inserida. Nesse sentido, pesquisas comportamentais são excelentes fontes para escolha de músicas que pretendem atingir determinados grupos específicos e/ou público-alvo.
- d) Musicoterapia: a música funciona como forma de comunicação. Em muitos casos, percebeu-se que o cliente expunha mais seus conflitos na elaboração de uma música do que na fala. Com isso o cliente – assim é denominada a pessoa que se encontra em tratamento musicoterapêutico – utiliza a música como um meio de comunicação para falar e expressar sobre si mesmo. A música é uma linguagem

não verbal e para os musicoterapeutas, ela pode alcançar regiões psíquicas que, por várias razões, as pessoas não comunicam nem a si mesmas. Então, as manifestações não verbais são amplamente significativas nesses casos: ao ouvir uma música, os clientes podem chorar, rir, encolher os ombros, estender os braços, ficar com as pernas encolhidas, dançar ou ficar em silêncio total. Seja qual for a reação, ela contará alguma coisa sobre a pessoa.

- e) Música e Educação: a música pode ensinar vários conteúdos de forma lúdica. Com ela, valores e tradições de uma sociedade podem ser repassados e o contexto sócio cultural pode ser apreendido por um número significativo de pessoas. Também podem ser repassados conteúdos específicos, tais como idiomas, características de objetos, componentes nutritivos de alimentos etc.

Como vimos, a música desempenha papéis simbólicos e, na dramaturgia, atua como uma espécie de andaime emocional, pois tem poder de levar, elevar e transportar sentimentos a lugares inusitados, situados em cada um dos indivíduos.

Etimologicamente, música significa a arte das musas. Na gênese da palavra *musa*, encontra-se uma raiz indo-europeia, na qual se fundem conceitos ancestrais de exultação, alegria, memória e pensamento. Assim, podemos sugerir que música pode estar relacionada, em suas origens, a uma espécie de arte das sensações e ou emoções. No entanto a música de cena apresenta uma distinção epistemológica básica com relação a música no sentido geral. Uma composição musical normalmente se basta como obra estética em si, enquanto que a música de cena apresenta como princípio de produção de sentido o diálogo com outras instâncias visuais e sonoras presentes na cena. (LIGNELLI, 2015, p. 142).

Expressão corporal e facial também são elementos importantes em dramaturgia, pois assim como a música, muito comunicam sem utilizar a linguagem. Textos telejornalísticos, apesar de comumente imparciais, fornecem subsídios para que apresentadores e repórteres demonstrem, por meio de suas expressões faciais, aprovação ou reprovação – por exemplo – de fatos pertencentes aos conteúdos noticiados.

Os apresentadores possuem um papel fundamental na construção da emoção como eixo articulador de sentidos. São os primeiros e os últimos sujeitos que vemos no fluxo do telejornal, tornando-se figuras centrais da fidelização do público ao programa (HAGEN, 2009). Na cabeça, são encarregados de apresentar a reportagem; e na nota-pé são responsáveis por disponibilizar informações complementares ou adicionais sobre o assunto. Porém, exercem funções que ultrapassam o valor informativo do jornalismo. Em meio ao fluxo de informações, são uma constante na transmissão do noticiário: podemos vê-

los todos os dias, olhando nos nossos olhos. Ao fazer saber, também fazem sentir. Suas expressões faciais são tão evidentes que a dimensão verbal do discurso torna-se complementar na construção de sentidos. Eles introduzem ou indicam, reforçam ou pontuam as emoções construídas discursivamente no corpo da reportagem. (GADRET, 2017, p. 8)

Quanto ao figurino, percebemos mudanças no decorrer dos tempos: o vestuário, em telejornais, não apenas pode dar credibilidade ao que se noticia como também se faz importante para dar identidade aos repórteres e apresentadores. Alguns, com seus estilos peculiares, chegam a lançar moda.

Nos últimos anos, houve uma flexibilização das regras por parte principalmente da Rede Globo, muito voltada ao vestuário feminino: as repórteres e apresentadoras começaram a utilizar roupas mais chamativas no vídeo. Cores fortes deixaram de ser proibidas em roupas, unhas, acessórios. Com a TV Digital e o sinal em alta definição, a resolução da imagem ficou muito melhor e isso influenciou, também, no figurino, maquiagem e cabelo dos profissionais. Hoje é possível assistir a apresentadores jovens de programas como o programa “G1 em 1 Minuto”, programa jornalístico para internet, usando piercing e tatuagem. Ainda, ver a apresentadora do Fantástico fugindo da roupa padrão das apresentadoras e usando peças na moda, saias com brilho, cores fortes, peças nude, por exemplo. (PEREIRA, 2018, p. 3).

Outro exemplo disso é o repórter Cauê Fabiano, que usava camisetas irreverentes para trabalhar na Globo e as divulgava em seu perfil no Instagram.

3.2 COZINHA: O PALCO DA DRAMATURGIA DA ALIMENTAÇÃO

Produções que tratam de temas alimentares e/ou têm a comida figurando em cena são, em sua maioria, ambientadas em cozinhas caseiras, cozinhas de bares, cozinhas profissionais e se encontram em evidência: têm papel de destaque em novelas, reality shows, séries e não estritamente em programas que ensinam receitas. Novelas globais como *Chocolate com pimenta* (2003) e *A dona do pedaço* (2019) mostravam a cozinha como cenário principal para realização da dramaturgia relacionada à alimentação.

De acordo com o site Observatório da TV⁶, a telenovela *O Clone*, da Globo, foi sucesso absoluto em 2001. A personagem D. Jura, interpretada pela atriz Solange Couto, era proprietária de um bar e naquele espaço preparava um pastel que deixava os telespectadores salivando, e que chegou a integrar, junto ao bordão da personagem, letra de música do grupo Molejo.

⁶ <https://observatoriodatv.uol.com.br/noticias/relembre-as-personagens-de-novelas-que-preparavam-pratos-deliciosos-como-maria-da-paz-em-a-dona-do-pedaco>

Durante *América*, em 2005, um tutu de feijão – Tutu do Gomes – preparado por Graça, papel da atriz Regina Maria Dourado, era uma atração no bairro, sendo que o nome Gomes era homenagem ao marido da cozinheira, um ex-policial aposentado. Dona Janice, de Dhu Moraes, em *Morde & Assopra* – trama de 2010 – era proprietária de um hotel e seus clientes adoravam as comidas preparadas por ela. Segundo os personagens, era sensacional o pudim de leite, assim como a broa de milho. Em *O sétimo guardião* (2018), Dona Firmina, interpretada pela atriz Guida Vianna, provocava suspiros com seus pratos simples e refinados, feitos para serem servidos no restaurante de Tobias (Roberto Birindelli). Em *Fina stampa* (2011), também havia pratos refinados no Restaurante *Le Vermont*, comandado pelo chef Renê, personagem de Dalton Vigh. Na trama, forçado a fechar este restaurante, inaugurou outro com cardápio especializado em comida nacional: o Brasileiríssimo. Em *Segundo Sol* (2018), as marmitas da Dona Nice, interpretada pela atriz Kelzy Ecard, também conquistaram o paladar dos personagens. A partir do sucesso conquistado na trama, a personagem foi convidada para trabalhar em um restaurante, contracenando na trama de ficção com a apresentadora Ana Maria Braga.

No campo dos programas de variedades, a cozinha é cenário principal do programa de Ana Maria Braga, o *Mais Você* (TV Globo). Segundo o site do programa⁷, na edição de 27 de março de 2019, a apresentadora visitou a fábrica de cenários dos estúdios Globo, mostrando também comida cenográfica. O vídeo pode ser assistido no site do *Mais Você*, integrando sua memória audiovisual e digital.

Em função da digitalização – que melhora a qualidade das imagens a cada dia – cenários são projetados e construídos em ricos detalhes, para que possam cada vez mais se aproximar da realidade, levando novas experiências sensoriais aos telespectadores. Considerando o foco do trabalho, destacamos as comidas cenográficas – que são confeccionadas com materiais não comestíveis, com intuito de figurar nos cenários e provocar diversas sensações em quem as vê. Sobre essa modalidade de ornamento, Juliana Cunha escreveu:

Ao contrário das fotos publicitárias, que tentam vender a imagem mais bonita e menos realista da comida, a ideia das réplicas é mostrar fielmente o que será servido. As chamadas múmias ou "mock-ups" são imitações detalhadas usadas desde o pós-guerra, quando eram produzidas com parafina. Fazer essas réplicas é uma arte que pode levar de algumas horas a muitos meses de trabalho dos artesãos. Esse é o caso de Hiromasa Sugamori, 53, professor da Universidade de Artes Plásticas de Nagoya que veio ao Brasil para dar palestras sobre o assunto em São Paulo, Manaus, Belém e Recife, a convite da

⁷ <https://gshow.globo.com/programas/mais-voce/noticia/conheca-o-segredo-por-tras-das-comidas-das-novelas.ghtml>

Fundação Japão. Em 1992, Hiromasa era um feliz funcionário da Toyota que nem pensava em cuidar dos negócios da família: um ateliê de réplicas de comida. Quando o pai adoeceu, no entanto, a devoção filial japonesa falou mais alto. (...) Quando Hiromasa aprendeu as técnicas de modelagem, o material mais utilizado era a cera, o que deixava a comida com um brilho pouco verossímil. Ele foi um dos responsáveis pelos primeiros testes com silicone. (...) Hoje, os moldes são capazes de produzir cópias fiéis de vários tipos de comida. Para isso, o artesão despeja silicone derretido em cada item. Quando o material fica firme, ele retira o alimento real de dentro da crosta e despeja um tipo de plástico dissolvido e colorido, o plastissol. Para finalizar, as peças são levadas a um forno a vácuo e ganham detalhes feitos com estilete e pincel. Um combo de sushis e sashimis leva duas semanas para ser feito (...)

A feijoada é feita em dois dias, mesmo tempo de trabalho necessário para preparar uma única lagosta, que precisa ser montada parte a parte, antena por antena. Pouco antes de vir para o Brasil, Hiromasa passou dois meses trabalhando em um prato de frutos do mar. (...) Os pratos mais fáceis de reproduzir são os que levam fritura. No caso de comidas que se desintegram por causa da temperatura do plástico, é preciso fazer moldes de argila ou uretano. Nas palestras ministradas no Brasil, Hiromasa apresentou os materiais que usa, alguns passos do processo e o resultado final. Quanto ao pulo do gato, ele sempre desconversa quando a plateia pergunta demais e jura que nem as empresas do ramo ensinam a técnica para funcionários com menos de três anos de casa. (CUNHA, 2020).

Cozinhas e seus utensílios marcam presença nas telas, onde vários tipos de cenas podem se desenrolar em muitos gêneros narrativos: drama, comédia etc. Caracterizadas e ornamentadas de acordo com a demanda dos roteiros, público-alvo, horário de exibição e de acordo com a identidade dos núcleos de criação e/ou personalidade de apresentadores, essas produções audiovisuais possuem toda uma equipe de profissionais que se dedica especificamente a elas. Para além da oferta de telenovelas, em que estamos habituados a assistir a vários tipos de cenas se desenrolando em cozinhas, as cozinhas de outros programas disponíveis nas grades das emissoras de TV possuem arsenal culinário que as valoriza, como objetos cênicos – iluminação, trilha sonora adequada, figurino etc. – pensados e criados para favorecer a interpretação e atuação de atores e/ou competidores, ou seja, favorecer o que aqui denominamos dramaturgia da alimentação. Citamos como exemplo as cozinhas, lanchonetes e cantinas construídas para funcionar como cenários de academias e escolas da série adolescente *Malhação*; no seriado, o tipo de alimento consumido pelos personagens, assim como o estilo da locação, é compatível com as necessidades do tema da temporada em exibição:

Em [Malhação - Seu Lugar no Mundo](#), os alunos do Leal Brazil e do Dom Fernão estão numa disputa pra ver quem fica com a lanchonete. Quem acompanha o seriado sabe que o Papo Sérió não é o primeiro *point* a ser badalado nestes 20 anos de Malhação. Como esquecer

do Gigabyte, Guacamole e, até mesmo, do Ogoromóvel (...) o Múltipla Escolha, que também guarda tantas histórias inesquecíveis e se tornou um grande ponto de encontro dos alunos (...) Mesmo com todo o sucesso do "Guaca", Touro não parou de investir em um bom negócio. Depois de uma crise em seu casamento com Érica (Samara Felippo), ele desistiu do "Guaca" e criou o inovador Gigabyte. A nova lanchonete tinha karaokê e computadores com internet ligada o dia todo, uma verdadeira revolução na época. Após a partida de Touro na trama *teen*, o "Giga" passou por vários donos, até chegar nas mãos de Dona Vilma (Bia Montez), que fez uma reforma e criou o Gigabyte, ainda mais moderno. Na temporada de 2012, o [Misturama](#) foi o grande centro da galera. A lanchonete, administrada por [Nando](#) (Leo Jaime) e [Tizinha](#) (Vanessa Lóes), foi palco de grandes momentos na trama *teen*, inclusive do casamento de Brutinha! Na temporada de 2009, as lanchonetes deram espaço para um novo point: o Shopping Grand Plaza! Construído nas dependências do colégio Múltipla Escolha, o prédio tinha restaurante, loja de cosmético e até academia. (BONOTTO, 2020).

Das telas de TV para os ambientes no mundo cotidiano, Malhação inspirou a arquitetura e construção de lanchonetes de escola. Esse é o caso do ambiente de alimentação do Colégio Equipe, situado no Bairro São Mateus, Juiz de Fora - MG. Em visita à Escola, em 2005, pudemos presenciar o proprietário mostrar a cantina, narrando que ela havia sido construída nos moldes da série adolescente.

A seguir, apontaremos e refletiremos sobre algumas questões que envolvem a dramaturgia como ferramentas para exercício de poder e êxito de diversas produções audiovisuais no campo da alimentação.

3.2.1 Ecos da dramaturgia: os jogos de poder em reality shows culinários

Sobre a temática da alimentação em alguns reality shows, percebemos uma espécie de transfiguração de comida em arma, onde quem tem melhor pontaria sobrevive. O alimento, nesse sentido, deixa de representar comunhão, tornando-se instrumento que segrega. Como no roteiro dramaturgic de um filme de faroeste, alguns competidores se revelam mocinhos e outros bandidos, atirando contra concorrentes e duelando para conquistar algum tipo de poder. Nesse caso, as cozinhas têm sido exploradas não somente como cenário, mas também como uma espécie de ringue, onde lutas são travadas na presença de mediadores/juízes. De acordo com matéria publicada no site UOL⁸, desde a década de 1970 estão no ar os reality shows americanos, que possuem diferentes regras, formatos e temas. Foi em 1973 que se deu o início

⁸Disponível em <https://www1.folha.uol.com.br/livrariadafolha/878723-almanaque-reune-informacoes-de-todos-os-reality-shows-do-brasil.shtml>. Acesso: 22/12/2020

a esse tipo de programação, quando uma família expôs seus conflitos na série *An american Family* ou seja, *Uma família americana*, exibida pelo Canal PBS. O público acompanhou o drama familiar: a descoberta da homossexualidade de um dos filhos e um divórcio. A moda espalhou-se por vários países. No Brasil, o primeiro reality a ir ao ar foi *No limite*, exibido em 2000 pela TV Globo. Nesse modelo de narrativa televisiva há regras a seguir, mas como o próprio nome diz, o estilo dessa representação audiovisual dramática é oferecer ao público um show de realidade. Há várias categorias nas quais pessoas comuns atuam, tornando-se, com o decorrer do tempo, celebridades televisivas e/ou midiáticas. Há assim reality shows de sobrevivência, disputa de talentos, confinamentos, disputas culinárias etc.

Independentemente do poder aquisitivo dos telespectadores, esse gênero audiovisual presente nas programações televisivas auxilia a TV a não ser esquecida ou trocada por outras telas.

[...] é preciso encontrar lugar na vida privada e rotineira dos telespectadores, é necessário se aproximar do público, criar laços, estabelecer uma relação íntima e cotidiana para garantir audiência e realizar-se como sistema de comunicação. Essa é uma exigência própria do sistema, uma necessidade que o caracteriza e configura enquanto meio. Nesse contexto, são inúmeras as estratégias de aproximação criadas pela televisão. Se, em certa etapa de seu desenvolvimento, ela procurou reproduzir mimeticamente o cotidiano vivenciado pelo público, agora vai além, quer trazê-lo para dentro da máquina, para o interior da programação como marca de veracidade. Trata-se de uma estratégia na qual o referente, o mundo sensível e real, o mundo vivido se tornam o grande protagonista da TV, ele é o personagem principal e estrutura essa forma de televisão que tem sido denominada como reality TV, a TV realidade. (ROCHA, 2009, p. 02)

Na dramaturgia das cozinhas de TV, presenciamos o aumento de *realities* de competições culinárias nas grades de programação de inúmeros canais abertos e fechados. Cozinhas são instaladas em belos cenários arquitetados para serem funcionais, com eletrodomésticos ultra modernos e com espaços ambientados como mercados, onde vários tipos de alimentos, ingredientes, temperos e utensílios podem ser utilizados pelos participantes.

Tais reality shows culinários funcionam como uma espécie de Coliseu, onde a disputa por poder, no campo da alimentação, se apresenta em jogos por vezes vorazes, com preparações de vários tipos de pratos que materializam, em forma de comida, diversas culturas nacionais e internacionais. Encarnando um certo tom ou perfil gladiador, os participantes têm a sua disposição um figurino elegante que varia entre tocas, aventais e dólãs – traje de chef – e assim cozinheiros(as) se enfrentam e são avaliados quanto à criatividade, desempenho, rapidez e habilidades dos mais diversos tipos. Os jurados de reality shows de gastronomia são

majoritariamente homens. Estamos habituados a ver em cena, como protagonistas da dramaturgia das cozinhas de TV, o estereótipo de chef mal humorado protagonizando cenas ríspidas, por vezes violentas, marcas audiovisuais da atuação, por exemplo do britânico Gordon Ramsay, um chef celebridade.

De acordo com matéria publicada no site de O Globo no dia 18 de maio de 2018, Gordon Ramsay, protagonista dos reality shows *Hell's Kitchen* e *Kitchen nightmares* parece não ter alcançado o que encenou e ensinou. Em *Kitchen nightmares*, visitava restaurantes à beira da falência e, com postura agressiva, entre gritos e muita briga, mostrava aos proprietários como reerguer um negócio aparentemente falido. Por agir assim, levou muitos aprendizes e concorrentes de seus programas televisivos às lágrimas e se tornou símbolo de agressividade, encarnando personagem que atuava como malvado, ou seja, um *chef mau*. Segundo a mesma matéria de, o chef celebridade “[...] amargou um prejuízo de £ 3,8 milhões (cerca de US\$ 5 milhões) no resultado em doze meses, até agosto de 2017. No ano anterior, o ganho tinha sido de £ 102 mil (cerca de US\$ 140 mil)” (O GLOBO, 2018). No dia 09 de setembro de 2020, ele anunciou, também pela mídia, que iria mudar o estilo dos programas:

Gordon Ramsay, temido chef de realities, revela receita de novo programa (...)Uma outra faceta do cozinheiro, que colecionou estrelas Michelin ao longo da carreira, pode ser vista no Sabores Extremos, série cuja estreia nacional está marcada para quarta (9), às 22h30, no Nacional Geographic (...)Ao visitar regiões onde tradições ancestrais se mantém vivas, Gordon é envolvido por outras culturas ao passo que é desafiado a passar por experiências pela primeira vez. Temos a oportunidade de aprender com os habitantes locais e ouvir suas histórias, o que nos dá uma experiência e uma compreensão muito mais profunda do mundo que nos rodeia". (MENEZES, 2020).

No Brasil, o reality Big Brother Brasil – BBB – faz estrondoso sucesso e, apesar de não ser um reality culinário, frequentemente tem a cozinha como cenário de dramas e disputas de poder. Nesse espaço ocorrem diálogos ríspidos, onde a questão da comida, ou sua falta e privação, acaba exaltando ainda mais os ânimos dos confinados, gerando muitas desavenças, tal como ocorre também na vida real.

O reality show culinário e franquia MasterChef também faz parte dos preferidos no Brasil. Há estudos que buscam investigar sobre os motivos do sucesso de audiência, em termos midiáticos e semióticos; a compreensão de tal fenômeno ancora-se na percepção de que a cozinha, além de cenário, é também palco onde a dramaturgia e a disputa por poder influenciam na construção e legitimação de diversos comportamentos e processos sociais. Segundo Marquioni, uma das chaves para o sucesso da franquia está no aspecto emocional. Exibido em rede de TV aberta, o reality show alavancou a audiência da TV Bandeirantes. Como aparente

resposta ou reação, no dia 5 de junho de 2019, uma matéria no site de O Globo anunciava a estreia do “Mestre do sabor”, reality show de gastronomia exibido em TV aberta e fechada com conteúdos exclusivos na internet. Parceria criada pela TV Globo e pelo canal GNT, o programa multiplataforma foi concebido por José Bonifácio Brasil de Oliveira, o Boninho, diretor de Gênero e Variedades da emissora, e pelo chef francês Claude Troisgros. Ainda segundo o site, essa seria a primeira vez que o grupo faria um projeto que, desde o início, integraria suas unidades e o anunciante também se beneficiaria dessa integração, pois cada cota daria direito a inserções em todas as plataformas.

Esse olhar multiplataforma é algo que temos há anos em nossos realities. O “Mestre do Sabor” nasce dessa união, do conhecimento que temos desse público, e de como ele consome reality e culinária, com a busca constante por inovação. Uma nova experiência em termos de interação e conteúdo, que permite novas estratégias de relacionamento e possibilidades múltiplas de contato entre pessoas e marcas — afirmou Boninho. (GIANNINI, 2019).

Quanto ao estilo de dramaturgia utilizado, o chef e apresentador do programa declarou:

“Mestre do Sabor” vai evitar o formato clássico em que os chefs agem com rigor e dão broncas nos participantes. Não queremos essa pegada de reality show dramático. A minha personalidade, a do Batista e até a do Boninho é de ensinar as pessoas e aprender com elas. Os meus programas no GNT têm mais um conceito de ensinamento, uma coisa mais generosa, uma cozinha que valoriza o Brasil — disse Troisgros. (GIANNINI, 2019).

No dia 16 de outubro de 2019, com a estreia do reality já ocorrida, o site O Globo foi espaço para repercussão, com a inserção de declarações de seus personagens: Claude Troisgros analisa estreia do 'Mestre do Sabor' e adianta: 'Competição será mais acirrada'. Os aspectos emocionais, em tom de drama, surgem na transcrição de comentários do assistente Batista sobre os concorrentes: "Eu sofro muito quando vão embora"; o chef Claude acrescenta que “sempre dói um pouco no nosso coração”.

Há outras atrações, além da competição e do drama, que alimentam esse reality show culinário. Também encontramos, no dia 30 de abril de 2020, também no site O Globo as seguintes notícias: “Claude Troisgros dança 'É o Tchan' e arranca risadas” assim como “reality traz novos chefs participantes de todo o país, novos pratos e muita descontração”. Na mesma reportagem, é possível recortar ainda os seguintes registros ou avaliações: “Há dois tipos de

cozinha: a boa e a má”; “Técnica é importante, mas você precisa saber sua história”; “O que me inspira é sentimento em forma de sabor”. Não foram citadas, na matéria, os nomes das pessoas que deram essas declarações. Enfatizamos que para reforçar a dramaturgia apresentada em *Mestre do sabor*, uma atriz foi contratada para integrar a equipe. No site do Gshow, no dia 10 de dezembro de 2019, encontramos informações sobre a atriz.

Monique Alfradique é uma artista versátil, do tipo que joga nas onze: canta, dança, representa, sapateia e ainda produz. E todo esse combo ela tem apresentado, com doses dobradas de humor, no monólogo "Como Ter uma Vida Quase Normal", dirigido por **Rafael Primot**, que ficará em cartaz até domingo, 15/12, no Teatro Folha, em São Paulo. No palco, sua personagem discorre, de forma leve e cômica, sobre dilemas comuns à mulher moderna: profissão, amor, maternidade... Aos 33 anos, Monique tem uma carreira solidificada, é independente financeiramente e vive muito bem, obrigada, seu relacionamento à distância com o empresário baiano **Gabriel Drummond**, por exemplo. Como trata na peça, ela não está nada preocupada em se encaixar a padrões. "Odeio rotina. Adoro viajar, ter meu espetáculo em São Paulo, gravar no Rio de Janeiro e fazer outros trabalhos fora desse eixo. Isso me motiva. Gabriel também não tem rotina, então é fácil se adaptar. Pode parecer difícil, mas não é." (RICCO, 2020).

O que faltou dizer nessa reportagem é que Monique Alfradique é uma bela mulher loira e de olhos claros. Nesse sentido, concluímos que a receita de sucesso para um reality show culinário é complexa: necessita, além de alimentos e temperos, de generosas porções de drama, comédia, competição, agressividade, descontração, publicidade, propaganda, integrações multiplataformas, assim como jurados experientes, belas apresentadoras e concorrentes dispostos a disputar várias modalidades de poder simbólico. Tudo isso, de preferência, num amplo cenário onde iluminação, trilha sonora, figurino e inúmeros adereços enriqueçam sensações e encenações realizadas num palco que tradicionalmente identificamos como cozinha.

As disputas de poder certamente estão em toda parte. Nesse capítulo, nosso foco está direcionado para apontar algumas situações em que a dramaturgia, ligada à alimentação, se faz presente. Acreditamos ser relevante verificarmos como disputas de poder simbólico, travestidas de entretenimento ligado à culinária, têm se realizado nas telas. Não somente em reality shows, mas também em ambientes de trabalho e/ou domiciliar, é possível vivenciarmos algum tipo de concorrência, como por exemplo disputa sobre quem prepara o melhor café, a melhor refeição ou a melhor sobremesa. Membros de algumas famílias, porque cozinham bem, conquistam respeito e se tornam referência entre parentes e amigos. Nesse sentido, receitas podem deixar de ser ensinadas até mesmo para membros de uma mesma família. Algum ingrediente, tempero

ou toque especial pode ser omitido com intuito de não se perder determinada posição de destaque no podium familiar. Esse “segredo culinário” pode ser garantia de protagonismo na dramaturgia das cozinhas domésticas, assim como garantia de manutenção de poder. Nesse sentido, recorreremos ao conceito de Castells, para quem:

O poder é a capacidade relacional que permite a um ator social influenciar assimetricamente as decisões de outro(s) ator(es) social(is) de formas que favoreçam a vontade, os interesses e os valores do ator que detém o poder. O poder é exercido por meio de coerção (ou possibilidade de coerção) e/ou pela construção de significado com base em discursos por meio dos quais os atores sociais orientam suas ações. As relações de poder são marcadas pela dominação, que é o poder entranhado nas instituições da sociedade. (...) Assimetricamente significa que, embora a influência em uma relação seja sempre recíproca, nas relações de poder há sempre um grau maior de influência por parte de um ator sobre o outro. (CASTELLS, 2015, p. 57)

A cozinha habitualmente é o cenário preferido por muitos em uma casa, pois além de ser local adequado para preparo de alimentos, é onde muito se conversa, se confessa, se discute, se disputa. A cozinha costuma funcionar como espécie de “ponto de encontro” de sensações. Em uma analogia, pode-se dizer que em uma cozinha compartilha-se emoções, é o cenário onde afetos e desafetos são fracionados, processados, conservados, congelados, postos em banho-maria, aquecidos ou esquecidos, deixados para estragar ou descartados. Acompanhar uma receita, modificá-la e/ou inová-la muito pode revelar sobre quem cozinha, sobre sua personalidade, sobre seu estilo para realizar a dramaturgia alimentar e sua relação com o poder.

3.3 GASTRONOMIA COMO PRODUTO DE COMUNICAÇÃO E AUDIOVISUAL

De acordo com (JACOB, 2010), da mediação entre homem e alimento nasceu a relação que se constitui no ato de cozinhar. Transformar o alimento, na cozinha, é uma técnica de mediação que utiliza os códigos da alimentação, gerando a linguagem das técnicas de cozinha. Dessas linguagens originam-se ambientes midiáticos que trazem uma nova proposta de comunicação, como é o caso dos programas de TV sobre culinária e gastronomia. Na esteira dessas transformações, refletimos sobre como a temática alimentar foi e está sendo tratada em diversas telas.

Em busca de experienciar novas sensações e conhecer chefs com diferentes estilos de cozinhar e de diferentes personalidades, pessoas viajam por todo o mundo para conhecer restaurantes, padarias, bistrôs e lojas de doces que se tornaram famosas pela mídia. Vão em direção a uma gastronomia que as surpreenda, defina e (re)signifique identidades e culturas.

Por outro lado, da mesma forma que o hábito de ler nos transporta a vários lugares sem que saíamos de onde estamos, assistir a audiovisuais que tratam de turismo gastronômico nos conduz a viagens inusitadas que alimentam nossa dramaturgia imaginária, onde um portal de sensações pode ser aberto. E assim, ao nos depararmos com diversos cenários, diversas locações onde a dramaturgia da alimentação se realiza, com imagens de diferentes locais e pessoas que lá vivem, conhecemos, sorrimos, nos emocionamos, gostamos, rejeitamos e nos identificamos – ou não – com diferentes culturas.

Na crença de que a alimentação na tela proporciona experiências audiovisuais que podem ser relacionadas ao ato de visitar e conhecer lugares, realizamos nesse trabalho um breve panorama sobre programas em que apresentadores e apresentadoras comunicam, por meio de sua dramaturgia, não somente gastronomia, mas também identidades culturais de diversos locais do planeta. Alguns parecem encarnar personagens, que diante das câmeras, de recortes e enquadramentos, se tornaram e se tornam típicos anfitriões, estrelando um *show* que possibilita ver o que provavelmente, na ausência de suas lentes, não conheceríamos ou perceberíamos.

3.3.1 Julia Child – a dama da gastronomia francesa na América

Julia Carolyn MacWilliams (Pasadena, 15 de agosto de 1912 – Santa Bárbara, 13 de agosto de 2004) inspirou milhares de telespectadores a trilharem um caminho mais saudável, abrindo menos latas e cozinhando mais, ou seja, incentivou americanos a comerem menos alimentos processados e mais alimentos naturais, obtendo mais qualidade alimentar. Concentrada e focada no ensino da culinária francesa para americanos, Julia Child certa vez declarou, para o *The New York Times*, que “uma refeição de ostras, um exclusivo *meuniere* e um bom vinho são uma abertura da alma e do espírito.” Em Paris, Julia desafiou um universo reconhecidamente masculino e fez parte do renomado *Cordon Bleu*. Entrou no restrito Clube de Mulheres Cozinheiras e escreveu, em parceria com Simone Beck e Luisette Berthole, o *best seller Culinária Francesa para Americanos*.

Na TV, estreou em 1963, no canal WGBH, tendo ensinado receitas por aproximadamente dez anos. De acordo com o site do *Cordon Bleu*⁹, Julia Child permanece inspirando novos cozinheiros: a californiana deu um novo sentido à sua vida ao estudar no Le Cordon Bleu, de Paris. Em 1951, conquistou o *Diplôme de Cuisine* e se tornou um ícone da

⁹ <https://www.cordonbleu.edu/news/julia-child-inspira-novos-cozinheiros/pt-br>

gastronomia, como apresentadora de TV e escritora de diversos livros. Em 2009, Meryl Streep, no filme *Julie & Julia* interpretou Julia Child, o que tornou possível o trabalho de Child ficar ainda mais conhecido.

Julia não tinha ideia do que fazer para passar o tempo quando chegou a França em 1948, acompanhada de seu marido diplomata. Na época, as mulheres eram discriminadas até mesmo na cozinha, sendo consideradas aptas apenas para “pilotar” os fogões domésticos, mas não os profissionais.

A marca dramática de Julia Child era peculiar: bradava seu clássico *Bon Appétit* e sua didática soava informal. De acordo com o site Tribuna do Norte¹⁰, sua voz era semelhante a vozes de personagens de desenhos animados, o que divertia seu público. Julia começou a apresentar o programa *The French Chef* (A chef francesa), nos EUA, em 1963, e conquistou a audiência mostrando que todos podem cozinhar, até mesmo os que se consideram inaptos. A brasileira Rita Lobo, em seus programas culinários veiculados no site Panelinha, em seu Canal no YouTube e no Canal GNT, tem objetivo semelhante.

Com representações da ação (dramaturgia) construídas de forma bem-humorada e original, “a cozinheira ganhou popularidade com sua maneira desajeitada de cozinhar e passou a inspirar diversas pessoas que desejavam também aprender as suas técnicas” (LE CORDON BLEU). No mesmo site¹¹ encontramos:

A afinidade com o público era construída em situações irreverentes, como quando em um dos seus programas Julia tentou virar uma panqueca e deixou a massa cair para fora da panela, soltando um de seus bordões mais famosos: “Quando você virar qualquer coisa, você só precisa ter a coragem de suas convicções, especialmente se for uma espécie de massa solta assim.” (LE CORDON BLEU c2020).

Tudo o que aprendeu no Le Cordon Bleu, assim como toda sua experiência profissional, Julia passou para seu público, através de programas de TV e livros, popularizando a culinária francesa. A famosa Chef se aposentou na Califórnia em 2001 e morreu em 2004. Em 2012, a ex-aluna do Le Cordon Bleu completaria 100 anos e recebeu homenagens de chefs do mundo inteiro. Durante sua trajetória culinária, lançou 20 livros. Em 1981, cofundou o Instituto Americano do Vinho e Comida (AIWF), uma organização sem fins lucrativos dedicada a promover a compreensão e apreciação da gastronomia.

¹⁰ <http://www.tribunadonorte.com.br/noticia/um-amor-de-cozinha/>

¹¹ <https://www.cordonbleu.edu/news/julia-child-inspira-novos-cozinheiros/pt-br>

3.3.2 Anthony Bourdain – um viajante e *bom vivant*

Vários apresentadores possuem o dom de fazer com que aprendamos uma (tele)geografia marinada em comédia, drama e até mesmo terror. Dentre esses apresentadores, destacamos Anthony Bourdain – que nas telas oferecia uma dramaturgia da alimentação característica. Em seu livro *Cozinha Confidencial*, ele escreveu:

Eu não tinha, ainda, nenhum plano de cozinhar por profissão. Mas muitas vezes olho para trás, em busca daquela encruzilhada na estrada, tentando descobrir onde foi, exatamente, que enveredei pelo mau caminho e me tornei um fissurado das emoções, um sensualista faminto de prazer, sempre tentando chocar, divertir, aterrorizar e manipular, tentando preencher aquele vazio da alma com alguma coisa nova. (BOURDAIN, 2002, p. 42).

Anthony Bourdain entrava em cena como uma espécie de personagem *bom vivant* e, talvez para chocar – conforme ele mesmo declarou – não demonstrava preocupação com a própria saúde: bebia e fumava enquanto entrevistava e comia uma diversidade de pratos inusitados em vários cantos do planeta. Ele fazia da alimentação ferramenta para teletransportar seus telespectadores.

O apresentador de televisão, autor e antigo chef executivo mudou o nosso olhar sobre o mundo. (...) Apresentador de televisão, autor e antigo *chef* executivo, [Anthony Bourdain](#) não deixou nada por provar nos quatro cantos do mundo, desde a sopa de bolinhos de batata, em Xangai, às piranhas, no Peru. (SHEINBERG, 2018).

O Chef, apresentador de TV e escritor, Anthony Bourdain nasceu em Nova York e se formou no *Culinary Institute of America*. Trabalhou em cozinhas de restaurantes consagrados e ficou mais conhecido ao publicar o livro *Kitchen Confidential: Adventures in the Culinary Underbelly*, no ano 2000. Em 2002, iniciou suas atividades em TV, apresentando programas que mixavam culinária e viagens pelo mundo. Segundo matéria do site History¹², Bourdain tinha personalidade rebelde e era amante de boa vida; foi usuário de drogas e em 2017 deu início ao seu relacionamento com a atriz italiana Asia Argento, que conheceu durante gravação de um de seus programas, em Roma.

Era considerado um dos cozinheiros mais influentes do mundo, que mostrava nas telas de TV, através da gastronomia dos inúmeros lugares que visitou. Entre doses de comédia e drama entrevistava chefs de renome mundial, assim como fazia com moradores de tribos e pessoas que cozinham para a própria família. Anthony Bourdain também mostrava aos

¹² <https://history.uol.com.br/hoje-na-historia/chef-anthony-bourdain-morre-aos-61-anos>

telespectadores, por meio da comida, forma de preparo e relações interpessoais e hierárquicas, presentes em diferentes culturas, diversas faces de poder simbólico existente no campo da alimentação. E assim visitava restaurantes refinados e seus respectivos chefs famosos da mesma forma como se deliciava ao exibir e degustar comidas típicas em mercados populares e/ou comidas comercializadas nas ruas de diversos países.

Anthony Bourdain morreu em 8 de junho de 2018, aos 61 anos; ele foi encontrado morto por um amigo em um quarto de hotel em Estrasburgo, no Leste da França. De acordo com o canal de TV CNN, a causa da morte foi suicídio. Bourdain estava na França trabalhando em um novo episódio de seu programa na CNN, "Parts unknown", em que viajava pelo mundo explorando, como de costume, diferentes culturas culinárias. A série ganhou cinco prêmios Emmy.

3.3.3 Jamie Oliver: o embaixador inglês da alimentação saudável

A dramaturgia do chef Jamie Oliver orbita em torno da promoção da comida natural que utiliza ingredientes frescos, por esse motivo é considerado um grande embaixador da alimentação saudável. Oliver esteve à frente de um seriado, o "*Food Revolution*", entre 2010 e 2011, em que ajudava a transformar a merenda de escolas nos EUA em lanches mais nutritivos. Hoje, a *Food Revolution* é uma campanha global de incentivo à alimentação saudável. Jamie Oliver, assim como outros chefs e apresentadores citados nesse trabalho, utiliza diversos meios de comunicação como vitrine e cenário para desenvolver sua dramaturgia alimentar.

Jamie é chef de cozinha famoso da mídia britânica, iniciou carreira no campo da alimentação aos 8 anos, num *pub* de seus pais. Sobre a definição de *pub*, destacamos a importância de diferenciá-lo de *bar*.

[...] é fácil explicar o que é *pub* lembrando o significado dessa palavra: é uma abreviação de **public house**, que designa a essência de um ambiente com um apelo comunitário. Por definição, são estabelecimentos licenciados para servir bebidas alcoólicas. Só no Reino Unido, há mais de 50 mil dessas instituições etílicas. Os *pubs* são, simultaneamente, parte da **cultura popular britânica** e atração turística para qualquer um que visite a Inglaterra. (...) Os primeiros protótipos de *pubs* surgiram cerca de 2 mil anos atrás, a partir da **vinda dos romanos**. Foram eles que construíram ao longo das estradas e cidades da Grã-Bretanha as chamadas tavernas, onde eram comercializados vinhos. A herança romana sobreviveu e se readaptou de acordo com a clientela, considerando a invasão dos **povos anglo-saxões**, além dos vikings dinamarqueses e escandinavos. O vinho passou a dar lugar à bebida mais requisitada em qualquer *pub* que se preze: a cerveja. Assim, as tabernas abriram espaço às chamadas *alehouses* (casas de cerveja). (MAPA DE LONDRES, 2016).

Acreditamos que esse apelo comunitário dos *pubs* signifique preocupação com o público e possivelmente tenha influenciado a trajetória profissional de Jamie, pois segundo o site Fotografia¹³, do grupo Folha, a obra social que patrocina, a Jamie Oliver Food Foundation, e o *Food Revolution Day* (Dia Anual da Revolução Alimentar) têm por objetivo melhorar a qualidade de vida de muitas pessoas em todo o mundo através de uma melhor educação alimentar. Segundo o mesmo site, após cozinhar nesse *pub* de sua família – o Cricketers, em Clavering, no Essex – Jamie terminou os estudos e iniciou carreira profissional como chef, o que o levou até ao River Café, onde foi descoberto por empresa produtora de televisão. Assim nascia seu primeiro programa que o tornou astro de TV: “*The Naked Chef*”. Ao longo de 20 anos, Jamie construiu verdadeiro império gastronômico. Dedicou-se a promover campanhas televisivas sobre alimentação que valorizavam e valorizam alimentos frescos e naturais e, para tanto, utilizou/utiliza uma dramaturgia direcionada à educação alimentar e nutricional que garante milhares de fãs/seguidores mundo afora. Seu cenário variou – e varia – de hortas a teatros e estúdios.

Para Educação Alimentar e Nutricional gosto se discute. Atualmente, uma das formas de fazer isso é por meio do incentivo à prática culinária: aprender a cozinhar, lidar com os alimentos em seu estado, plantar, ir à feira, colher (...) Além disso, Diez-Garcia & Castro² apontam para a ideia de que a manipulação do alimento, proporcionada pela culinária, facilita a reflexão e o exercício das dimensões sensoriais, cognitivas e simbólicas da alimentação. Para avançar nesse princípio relativo à culinária proposto pelo Marco é necessário travar intenso diálogo com profissionais desse campo que demonstram preocupação em articular educação e alimentação. Um desses profissionais na atualidade é o inglês Jamie Oliver. Seu projeto é empreender uma revolução na alimentação, *food revolution*.²⁻⁶ Oliver faz, assumidamente, Educação Alimentar ao contribuir para a transmissão das novas ideias e conceitos sobre a culinária e as relações que envolvem o ato de cozinhar e alimentar-se. (SOUSA *et al*, 2016, p. 880).

Jamie deixou o programa televisivo *The Naked Chef* no ano de 2001, quando abriu em Londres o restaurante *Fifteen*. Posteriormente, liderou movimento que reivindicava qualidade na alimentação das cantinas escolares do Reino Unido – o que proporcionou grandes mudanças no sistema alimentar das escolas britânicas. Esse chef tem expressiva presença na mídia britânica e seus programas de gastronomia fazem parte da grade de programação do canal brasileiro GNT. O chef também colabora na *Jamie Magazine*, a sua revista de culinária; atua

¹³ <https://fotografia.folha.uol.com.br>

nos seus canais do YouTube Jamie Oliver's Food Tube and Drinks Tube, tem cinco apps premiados e publicou 16 livros de cozinha que são campeões de vendas, além de possuir programas na televisão.

Visitando seu canal no YouTube, no dia 6 de janeiro de 2021, encontramos vídeos postados com receitas de comidas e bebidas para Natal, assim como notamos a presença do menino Buddy Oliver, filho de Jamie, cozinhando panquecas, mini pizzas etc. Em 2020, Jamie anunciou que ajudaria britânicos a cozinharem durante isolamento em função da pandemia de COVID 19. Em projeto semelhante ao projeto “Rita Help”, da brasileira Rita Lobo, ele e sua equipe declararam:

A pandemia de coronavírus tem mudado grades de programação no mundo inteiro, mas o britânico Channel 4 vai inovar com uma atração de culinária com receitas voltadas para quem está isolado em casa por conta da Covid-19. (...) A ideia é que, com a atração, o chef ajude espectadores a aproveitarem ao máximo ingredientes que eles já têm em suas casas, para que não precisem enfrentar as ruas nem se aventurarem em supermercados cada vez mais vazios. (UOL, 2020).

O ano de 2020 marcou a humanidade, em função da pandemia de COVID 19. Por esse motivo, provocou modificações comportamentais a partir do momento em que houve necessidade de isolamento social. A TV ocupou – nas grades de programações de canais abertos, fechados e de streaming – papel essencial para difusão de informações e entretenimento e a dramaturgia alimentar também passa por transformações, afinal cozinhar e fazer refeições em casa, utilizando ingredientes naturais, também é forma de promover a saúde coletiva. A estratégia de preparar alimentos em casa, em distanciamento, tornou-se medida de prevenção contra o coronavírus, reforçando a noção que comer é um ato político, afinal é preciso:

[...] conscientizar as pessoas de que uma alimentação saudável e adequada é um direito humano. Desse modo, estão inclusos valores associados à preparação e ao consumo, pois a alimentação adequada implica a existência de atributos como acessibilidade física, financeira e cultural, sabor, variedade, cor, englobando o respeito a questões religiosas, étnicas e às peculiaridades dos diversos grupos e indivíduos. Aspectos esses percebidos nas ideias defendidas por Oliver e que chegam ao público na forma de discurso, o qual ganha materialidade na execução de suas receitas. Assim como Jamie Oliver faz do espaço da alimentação um espaço político, a Educação Alimentar e Nutricional também deve estar interessada não apenas em garantir, por exemplo, o Direito Humano a uma Alimentação Adequada (DHAA), mas na formação de comensais que compreendam que comer é um direito. Nutricionistas que, ao deixar os bancos escolares, compreendam o porquê das políticas públicas que promovem o DHAA a partir de transferência de renda. Portanto, a ação por uma sociedade que busque no comer um bem comum e que se interesse pela reversão das iniquidades sociais em torno da alimentação

se verte em política (...)Jamie acredita que a culinária, como habilidade própria do artífice, é um ofício que pode gerar emancipação econômica, social e cultural. (SOUSA *et al*, 2016, p. 885)

Como dissemos anteriormente, o trabalho do chef Jamie Oliver orbita em torno da comida natural, o que equivale dizer que alimentos não processados são os personagens principais na dramaturgia da alimentação que ele apresenta ao público, promovendo em diversas mídias um estilo alimentar saudável.

3.3.4 Rodrigo Hilbert: o galã da culinária catarinense

Sedutor, bonito e elegante são alguns dos adjetivos que encontramos, em vários dicionários, para definir o que é ser *galã*. Atores de teatro e televisão são assim reconhecidos quando encarnam personagens geralmente apaixonados e apaixonantes. Nascido em 1980, o catarinense de Orleans Rodrigo Hilbert Albertoni iniciou, aos 16 anos, sua carreira como modelo e em 2002 estreou como ator na telenovela da Rede Globo, *Desejos de mulher*. A partir de 2012, começou a apresentar, no Canal GNT, o programa *Tempero de Família* onde atua como um galã da dramaturgia da culinária televisiva, conquistando milhares de fãs não somente por sua maneira prática de cozinhar, mas também por sua beleza, charme, simpatia e narrativa brejeira. De acordo com o site do canal GNT, em matéria publicada em 30/01/2013, Rodrigo desenvolveu seu interesse por culinária observando a mãe e a avó quando preparavam comidas típicas de Santa Catarina.

O gostinho pela culinária foi virando talento e Rodrigo rapidamente adaptou os ensinamentos à rotina movimentada da vida artística, muitas vezes ajustando as receitas com o que tinha na geladeira. É com essa pegada que surge a nova atração do GNT, "Tempero de Família", que estreia dia 4 de abril, às 20h. Em sua jornada gastronômica, Rodrigo Hilbert vai mostrar os segredos da culinária da família apresentando receitas 'da vovó', da mãe e dos amigos, com um episódio reunindo o melhor dos churrascos gaúcho e à moda catarinense. O apresentador mostra alguns de seus lados menos conhecidos do público, o de ótimo cozinheiro e de paizão sempre presente na rotina da casa. No menu de Rodrigo, polenta com galinha ensopada, sopa de siri, torta de banana e outras perdições. Um programa especial será dedicado à esposa Fernanda Lima, com o maridão preparando um jantar romântico na Serra Fluminense. (GNT, 2013).

Rodrigo Hilbert deixa claro, em seus programas, que ama cozinhar, portanto transmite paixão pelo que faz. O roteiro da dramaturgia alimentar de Rodrigo Hilbert recorre a receitas

de comidas caseiras, aprendidas com parentes próximos e evocam diversas emoções e sensações. A memória familiar é ferramenta utilizada por ele para construir e trilhar seu repertório de preparações. Realiza sua dramaturgia alimentar em criativos cenários: alguns em estúdios instalados e inspirados em oficinas de ferreiro – ofício que aprendeu com seu avô materno – e/ou cozinhas construídas ao ar livre, como praias, jardins e fazendas.

Os utensílios e objetos que decoram os respectivos cenários são práticos – geralmente panelas de alumínio e de ferro – e muitos desses objetos são construídos por ele mesmo, durante os programas – como churrasqueiras, fogões a lenha, fogueiras, fornos etc. A dramaturgia do programa de Rodrigo Hilbert busca salientar que preparar a alimentação pode ser ação realizada de forma leve, alegre; o roteiro do programa valoriza a espontaneidade do apresentador, não apenas pela escolha de cenários compatíveis com sua personalidade, mas também pelo cuidado na escolha da trilha sonora. A trilha sonora dos programas de Rodrigo Hilbert é recorrentemente alegre e a música de abertura enfatiza seu prazer em trabalhar. A canção é *Felizardo*, da Banda Mirim, e ele mesmo canta. A letra descreve o prazer que existe quando se faz o que gosta e soa como convite para dançar celebrando a vida:

Hoje eu acordei me sentindo tão bem, tão bem, tão bem, tão bem/ Também pudera minha vida tá tão boa / Logo que acordo já me pego rindo à toa / Eu gosto do que eu penso, eu gosto do que eu faço / Às vezes não faço bem feito, me embaraço / Tropeço feio mas depois acerto o passo / Laço de fita pra enfeitar o abraço / Terra e céu, sol e luar Laço de fita pra enfeitar o abraço Terra e céu, sol e luar. (BANDA MIRIM, 2005).

Felizardo, escolhida para a abertura do programa, é mote para refletirmos sobre o papel da música na dramaturgia alimentar. A música pode influenciar o paladar dos indivíduos. Isso porque a comunicação humana é complexa e envolve, no mínimo, quatro estruturas: o emissor (quem envia a mensagem), o receptor (quem recebe a mensagem), a mensagem (conteúdo comunicado) e o meio de comunicação (fala, TV, impressos, rádio, telefone, internet etc.). Porém, entre uma estrutura e outra, existem inúmeras variáveis (tom de voz, tipo e condições técnicas dos meios de comunicação, percepções e sensações do emissor e do receptor, capacidade de compreensão), ou seja, ruídos no processo, que são desde simples barulhos a variações de personalidade que interferem de alguma forma no processo de comunicação. A música é um dos meios de comunicação mais abrangentes, pois além da audição, a memória afetiva pode invocar outros sentidos humanos: ao ouvir uma música, podemos lembrar de um aroma, de um lugar, de pessoas, de sensações táteis, de uma fase de nossas vidas e outras inúmeras sensações e percepções boas ou más, pois a música nos leva a um universo subjetivo.

Em um estudo sobre os efeitos da música sobre o ânimo de crianças as autoras Viviane Freire Bueno e Niélsy Helena Puglia Bergamasco, Campinas (SP), analisaram 83 crianças, de cinco (5) a dez (10) anos, de ambos os sexos. Essas crianças experimentaram soluções de sabores doce e amargo na ausência e presença de músicas pré-qualificadas como alegres e tristes. A partir das reações das crianças, as autoras julgaram o estado de ânimo decorrente da experiência. As autoras verificaram que as músicas (pré-determinadas como tristes ou alegres), mesmo combinadas com os sabores (amargo ou doce) determinavam o ânimo das crianças e não os sabores. Por exemplo: ao beber a solução doce e ouvir uma música triste a criança ficava triste; ao beber a mesma solução doce e ouvir uma música alegre a criança ficava alegre. Assim também foram os resultados com o sabor amargo.

Outras observações das autoras, por exemplo, foram:

- a) Na ausência de música: as crianças reconheciam o sabor doce como *gostoso* e o sabor amargo como *não gostoso*;
- b) Com uma música alegre: o sabor doce era reconhecido por uma grande porcentagem de crianças como *gostoso*;
- c) Com uma música triste: o sabor doce era reconhecido por uma grande porcentagem de crianças como um sabor *não gostoso*.

As alterações do ânimo das crianças também aconteceram da mesma forma em relação ao sabor amargo. Por exemplo: com uma música triste, uma grande porcentagem das crianças reconhecia o sabor amargo como *não gostoso*; na presença de uma música alegre, uma grande porcentagem das crianças reconheceu o sabor amargo como *gostoso*. Dependendo da faixa etária, o número de crianças que muda o ânimo de acordo com a música é variado. As autoras afirmam que as crianças têm reações compatíveis às dos adultos em relação à música. Nas considerações finais, no artigo, as autoras escrevem:

Emoções e sensações podem auxiliar a tomada de decisão devido ao significado afetivo atribuído ao estímulo. Neste trabalho, crianças de faixa etárias diferentes foram capazes de perceber e decidir qual estímulo sensorial foi responsável pelo seu estado de ânimo, no momento em que experimentaram soluções com sabor doce ou amargo, na ausência e na presença de músicas alegres e tristes. (BUENO; BERGAMASCO, 2008, p. 103-166)

Desse modo, destacamos a importância da escolha acertada da trilha sonora para que a dramaturgia alimentar seja realizada com êxito. Rodrigo Hilbert, ao cantar “Logo que acordo já me pego rindo à toa / Eu gosto do que eu penso, eu gosto do que eu faço / Às vezes não faço

bem feito, me embaraço / Tropeço feio mas depois acerto o passo” busca construir uma narrativa audiovisual capaz de inspirar pessoas a cozinhare e não terem medo de errar e suas habilidades manuais geram brincadeiras, comentários de internautas e se transformaram em *memes*.

Chega né, fera. Eu tentando impressionar a patroa com um miojão turbinado e um bilhete apaixonado e lá vem você com essas coisas de origami, construir um banco de jardim pra esposa, uma casa na árvore pra criança. Se um dia ela te usar como parâmetro, tô ferrado. Acho que fujo. - Morgotas (@osmanomorgota) [September 16, 2020](#). Outros brincaram que, "se há alguém capaz de desenvolver a [vacina para o novo coronavírus](#), esse alguém é Rodrigo Hilbert": “E a vacina nada, né? Esperava mais”. “Já pensou em fazer vacinas? Sério. Dá uma chance”, sugeriu outro usuário. (ESTADÃO, 2020)

Impossibilitado de realizar novas gravações para o Canal GNT, em 2020, em função da pandemia de COVID 19, alguns episódios de suas temporadas de *Tempero de família* migraram para o programa *É de casa*, exibido nas manhãs de sábado, na Rede Globo de Televisão.

Rodrigo Hilbert não deu continuidade à carreira de ator, mas concluímos que em função de seu porte físico, imagem compatível com os padrões de beleza vigentes, sua forma de se declarar aos alimentos – deixando transparecer seu romance com a culinária – ele pode ser considerado um *galã da gastronomia da alimentação*.

3.3.5 Palmirinha: a vovó mais querida do Brasil

Segundo reportagem especial do UOL publicada em seu aniversário de 89 anos¹⁴, Palmirinha é a vovó mais querida do Brasil. Antenada, ela saudou em entrevista¹⁵ a chegada de Hilbert ao universo da culinária televisiva: “Ele é muito bonitão. Na minha época, o homem que ia para a cozinha era maricas. Agora não, a mulher fica conversando com as amigas e o homem que vai para a cozinha. Acho bacana.”

De acordo com informações disponíveis na web,¹⁶ Palmirinha apareceu na TV, pela primeira vez, no início da década de 1990, no Programa Sílvia Poppovic, que ia ao ar no SBT. Nessa época, Palmira ainda não era conhecida pelo apelido carinhoso dado por Ana Maria

¹⁴<https://www.uol.com.br/nossa/reportagens-especiais/palmirinha-a-vovo-mais-querida-do-brasil-faz-89-anos/#cover>

¹⁵ <https://veja.abril.com.br/cultura/palmirinha-sobre-violencia-domestica-estava-sempre-machucada/>

¹⁶<https://www.uai.com.br/app/noticia/series-e-tv/2019/02/10/noticias-series-e-tv,241427/realizada-palmirinha-superou-infancia-pobre-e-um-casamento-infeliz.shtml>

Braga, porém já era uma exímia cozinheira, pois preparava banquetes e tinha clientes fiéis. Uma dessas clientes era a diretora do programa de Sílvia Poppovic. “Um dia, ela me sugeriu participar do programa, porque eu sempre fui muito comunicativa, falava muito e tinha uma história de vida pela qual o público iria se interessar”, lembrou a culinária em reportagem publicada pelo site Uai.

[...] minha vida sempre foi muito corrida, cuidando de casa e da família. No dia (do programa), o tema era ‘Criei meus filhos sozinha’ e ‘Já fui trocada por outra’. Eu me encaixava nos dois”, diverte-se a simpática senhorinha, que completa 88 anos em junho. Para fazer um agrado a Sílvia, Palmirinha decidiu preparar uma cesta com salgadinhos e pediu para 61eixa-la no camarim. “Ela acabou levando a cesta para o estúdio, ao vivo. E comentou que, além de eu ter uma trajetória bonita, ainda cozinhava muito bem. Quando terminou o programa, foi um sucesso. Uma semana depois, a Record estava me chamando”, lembra. (UAI, 2019).

Após estrear na TV sua dramaturgia da vida real, com sua didática carinhosa, Palmirinha ficou no Programa *Note e anote* – TV Record – ao lado de Ana Maria Braga, durante seis anos. “Foi ali que comecei a ficar conhecida mesmo. E como eu chamava a Ana de Aninha, ela me devolvia, me chamando de Palmirinha. Aí pegou. Ninguém mais me chama de Palmira”, conta.

De acordo com entrevista dada à *Veja*¹⁷, Palmirinha relatou que seu pai queria que ela tivesse estudo, porém não podia proporcionar isso. A relação com sua mãe também não era fácil; sem estudo, ela veio com 14 anos da Itália e teve que trabalhar. A partir dos 6 anos, Palmirinha ficava com Dona Georgette, uma francesa com quem foi morar.

“Ela me pôs para estudar, mas eu era preguiçosa, falava que ia para a escola e ficava brincando na Praça da República. A dona Georgette me levava para conhecer lugares como o Museu do Ipiranga, o Instituto Butantan, o Teatro Municipal. A gente dormia na mesma cama de casal. Ela me deu tudo.” (VEJA, 2017).

Dando prosseguimento à entrevista, Palmirinha relatou que só via a mãe uma vez por ano e que com ela aprendeu a fazer pão. Aprendeu, com a francesa, a fazer pudim e molho bechamel.

Eu não tive infância e nem juventude. Eu não podia brincar, ter uma infância como todo mundo teve. Por isso, quando vejo os jovens que me abraçam e me chamam de vovó Palmirinha, sinto que eles vivem aquilo que eu nunca vivi, então brinco, dou selinho (...)Mais tarde, eu me casei e continuei em Bauru com o meu marido e as três filhas que tivemos, antes de mudarmos para São

¹⁷ <https://veja.abril.com.br/cultura/palmirinha-sobre-violencia-domestica-estava-sempre-machucada/>

Paulo e me hospedar com uma cunhada que trabalhava na casa de um político, onde comecei a trabalhar como cozinheira, uma vez por semana. (VEJA, 2017).

Ao prosseguir a entrevista Palmirinha revelou que sofria violência doméstica, apanhava do marido, mas que nunca permitiu que isso interferisse em sua alegria de viver. Palmira Onofre, através da dramaturgia de sua vida real, acabou por se tornar conhecida não somente na TV, mas também por todo o *Twitter*. Através do CQC, da TV Bandeirantes, começou a fazer sucesso entre jovens, pois o programa exibiu diversos vídeos em que a apresentadora onde aparecia em situações embaraçosas, como esquecendo o nome de utensílios domésticos e se esquecendo de responder a perguntas. Essas e outras falhas se tornaram sucesso na Internet.

Há mais de cinco décadas as panelas se tornaram fonte de renda. Graças à comida, ela superou uma vida bastante difícil e conseguiu realizar todos seus desejos e projetos pessoais. "A cozinha pode mudar vidas. Se a Palmirinha conseguiu, imagina se você não pode, minha amiguinha?", instiga a resiliente octogenária. Não por menos, o foco de seu trabalho de quase 30 anos na televisão sempre foi ensinar às pessoas receitas simples, práticas e não menos deliciosas, que podem ser preparadas e comercializadas para reforçar o orçamento, inspirada em sua experiência pessoal. (UOL, 2020).

Palmirinha começou a vender alimentos para sustento de suas filhas, em 1965. Posteriormente, seguiu a linha de sua *madrinha* Ana Maria Braga, inspirando pessoas, na TV, a cozinhareem receitas simples com possibilidade de comercializá-las. Quando perguntada se assiste à programas culinários nas telas, respondeu:

Tem um chef que cozinha tudo na grelha em um programa da GNT. Como é que ele chama, mesmo? Às vezes, de domingo, eu nem saio de casa só para ficar vendo. Felipe Bronze é o nome dele. Até a sobremesa ele faz na churrasqueira, torra pão, frita batata, banana, tudo ali. Depois, ele serve dois convidados, dá entrada, prato principal, sobremesa e ainda um vinho. Eu fico apaixonada. Ele é uma simpatia. (VEJA, 2017).

Vovó Palmirinha comenta, nesse trecho, sobre a forma de cozinhar do chef Felipe Bronze como uma espécie de magia, feitiçaria. Exatamente por este motivo, por inovar em modos de preparo, o chef apresentador é (re)conhecido como uma espécie de *bruxo*.

3.3.6 Felipe Bronze: o mago da cozinha brasileira

Felipe Bronze é conhecido como “Mago da Cozinha” por criar pratos e preparar

diferentes alimentos utilizando a ciência. O chef nasceu na cidade do Rio de Janeiro, em 1978 e ainda criança, encantava-se ao ver seu pai cozinhando para sua família e amigos. Aos 19 anos foi para Nova York estudar e aprender mais sobre a gastronomia e retornou ao Brasil em 2001. É proprietário de dois restaurantes bem sucedidos no Rio: *Oro* e *Pipo*. O “Oro” tem como característica preparar pratos na brasa. A maioria dos pratos são de influência japonesa, argentina e espanhola. Felipe Bronze gosta de utilizar, na grande maioria de seus pratos, o conceito de Cozinha Molecular, ramo da ciência resultante da fusão de física, química e a própria gastronomia. Em 2018, o chef ganhou duas estrelas Michelin – guia que avalia os melhores restaurantes do mundo.

Na TV, o chef-mago apresenta programas culinários como o *Perto do Fogo* e *Que seja doce*, no canal GNT. Também é o apresentador do *Top Chef*, reality culinário da Record TV. A dramaturgia alimentar utiliza elementos surpresa, pois inova ao levar para churrasqueiras e brasas, alimentos e ingredientes habitualmente preparados em fogões. No site do canal GNT¹⁸, é possível assistir a vários vídeos onde ensina suas receitas inusitadas, como por exemplo, arroz frito com amendoim e manga acompanhado de espetinho de peixe, panqueca de arroz com doce de leite, pizza de berinjela com missô, pizza de tiramissu etc.

Felipe Bronze costuma receber convidados perto do fogo, como chefs e especialistas em determinada forma de preparar alimentos. Divide a cena, mas deixa claro seu protagonismo quando surpreende a todos levando para defumadores, fornos e brasas temperos e ingredientes de todos os tipos.

Durante a pandemia de COVID 19, o chef destacou, em entrevista, a importância do canal digital para consumo e sobrevivência do mercado da gastronomia brasileira:

O badalado chef Felipe Bronze, dos programas de TV Top Chef e Perto do Fogo e dos restaurantes Oro e Pipo, vai lançar três novas marcas no meio dessa pandemia. Em entrevista ao NeoFeed, ele analisa como o canal digital será fundamental para a retomada do setor (...) Em quarentena há quase 50 dias e sem ter contraído o vírus (ele fez o teste no dia desta entrevista), Felipe Bronze está a mil com os novos projetos digitais. Sem saber quando seus restaurantes voltarão a abrir, Bronze vê esta parada como um período de oportunidade. “O delivery permite uma experimentação, que me deixa animado, e deixa o setor mais verdadeiro, mostra quem faz comida boa de verdade”, disse Bronze, em entrevista ao **NeoFeed**. Tanto que no meio dessa pandemia, ele decidiu lançar três novas marcas. A primeira é o MarmiPIPO, a marmita com comida do Pipo, que começou há uma semana. A segunda é um delivery de sanduíches, que se chamará Migá. E, por fim, ele lançara um kit para cozinhar em casa, com a comida pré-pronta. “A ideia é as pessoas finalizarem a comida em casa, seja pelo lado da diversão, mas também pela praticidade”, afirma Bronze. (NEOFEED, 2020).

¹⁸ <https://gnt.globo.com/programas/perto-do-fogo/>

Prosseguindo a entrevista, o chef-mago relatou que durante a pandemia, precisou tomar difíceis decisões. No dia 15 de março de 2020, se reuniu de dia com a equipe de São Paulo e a noite, com a do Rio. Demitiu aqueles que estavam em experiência e colocou as pessoas em suspensão de contrato, pelas regras do sindicato. Ligou para os proprietários, para diminuir o aluguel, e afirmou não poder dizer que não vai demitir mais funcionários. “Talvez precise reduzir a minha equipe de 50 para 30, talvez o delivery vire um negócio enorme. Tanta coisa pode acontecer” (NEOFEED, 2020).

Em tempos de pandemia, percebemos que a criatividade precisa ser a protagonista e a dramaturgia de programas de gastronomia, como o *Perto do fogo*, de Felipe Bronze, poderá receber novas configurações e atualizações em função da nova realidade que está se instaurando nos campos da alimentação e da comunicação:

O delivery permite uma experimentação, que me deixa animado, e deixa o setor mais verdadeiro, mostra quem faz comida boa de verdade. No Pipo, eu estava negociando uma cozinha com 600 metros quadrados voltada para o delivery. O Pipo vivia lotado, não conseguíamos entregar nem mais um misto quente. As pessoas olhavam o digital como um complemento de faturamento, mas eu já olhava como uma coisa diferente. Hoje, no delivery, entregamos 120 pedidos por dia no último fim de semana. Devo ter atingido umas 400 pessoas por dia. É o mesmo número do restaurante, mas sem ter de lavar um copo, um talher, sem ter de rodar mesa. No físico, eu tenho 58 pessoas trabalhando. No digital, são nove. E a gente pode crescer o número de atendimento (...) Amanhã decido abrir um restaurante novo, de comida asiática. Preciso encontrar um ponto, negociar o aluguel, fazer um projeto lindo, investir na obra, no mobiliário, treinar equipe, recepção, cardápio, sistema de reservas. E só quando estiver funcionando é que saberei se deu certo ou errado. Se der errado, a mudança de direção é terrível. Mas já comprometi tanto dinheiro, que me sinto obrigado a persistir. Às vezes, são seis meses queimando dinheiro e depois vou precisar de quatro ou cinco anos para ter lucro. Se eu fechar o ponto e reabrir com outra proposta, tem um novo investimento. Não dá para aproveitar tudo do restaurante anterior, será outra obra, uma adaptação. No digital, se o restaurante asiático não deu certo, dá para transformar numa pizzaria no mesmo dia. Acho isso muito ágil. É excitante como business e nosso setor caminha para isso. As pessoas vão querer a experiência em casa, que é mais seguro. (NEOFEED, 2021).

Presenciamos, em 2020 e início de 2021, mudanças de paradigma que aglutinam cada vez mais a alimentação à comunicação. Atualmente não é possível trabalhar em *delivery* sem acesso aos atuais meios comunicação.

Estou animado com isso. Digo que os chefs estão nus. Agora é todo mundo pelo que é de verdade. Se a comida é boa, se tem conteúdo de verdade. É isso

que vai prevalecer. O bonito do digital é essa verdade inexorável. Se não gostar da comida, o cliente não pede mais. No restaurante, você pode até não gostar, mas tem o ambiente, a badalação e é tudo muito caro. No digital, o custo de aquisição do cliente é um Instagram. (NEOFEED, 2021).

Quando perguntado sobre se a morte dos restaurantes estaria decretada o chef-mago respondeu:

Não estou decretando a morte de jeito nenhum. Mas acho que é olhar como oportunidade. Vai ter um universo de restaurantes digitais. Antes mesmo dessa pandemia, eu já achava que ia ter uma revolução pelo digital, mas achava que seria daqui a uns cinco anos. Antecipou em 12 meses. O digital deveria ser o caminho mais interessante. Se eu abrisse cinco restaurantes diferentes, em espaços físicos, ia ter gente comentando que eu tinha negócios demais. No digital, é só abrir o negócio e pronto. ((NEOFEED, 2021).

Com seu restaurante Oro fechado, em função da pandemia, Felipe Bronze explica que tem trabalhado remotamente, através do aplicativo Zoom, durante todo o dia. Quanto aos programas de TV, revelou:

Os programas estão suspensos. O Top Chef interrompeu no meio, mas a Record já sinalizou que quer retomar em breve. É um programa grandioso, com muitas cenas externas. Eu sugeri de ter uma equipe reduzida, com mais cenas em estúdio (...) Devemos gravar a próxima temporada de Perto do Fogo em julho. Eu acredito que se respeitar o distanciamento, se testar todo mundo, dá para voltar a gravar. Claro que será uma entrega diferente, como novos contratos com as pessoas, menor contato físico. (NEOFEED, 2021).

A pandemia de COVID 19 exige que chefs e demais profissionais da alimentação organizem e reformulem suas ideias, suas metas, seus textos, suas narrativas e atuem em diversos cenários e palcos, como plataformas digitais. Os meios de comunicação tornam-se protagonistas, imprescindíveis extensões do homem para que ele possa prosseguir atuando no mercado de consumo pós pandemia. Acompanhamos, em 2020 e início 2021, inúmeras transformações nos processos sociais referentes à saúde, comunicação e alimentação. Quanto ao *chefe-mago*, ele também revelou na entrevista dada que foi estudante de economia e adora administração. Em outras palavras, demonstrou não existir mágica para o sucesso que obteve e continua obtendo, mas sim muito trabalho, dedicação, talento e inspiração para prosseguir em sua dramaturgia da alimentação.

3.3.7 Mais você: o despertar de várias dramaturgias

Anteriormente à pandemia de COVID 19, a apresentadora Ana Maria Braga – Mais Você/Rede Globo, não apenas ensinava receitas, pois além de ensinar, viajar, comentar notícias e viajar, também fazia publicidade e propaganda de alimentos industrializados numa casa/cenário localizada nos estúdios da Globo. Ana Maria Braga aconselhava, entrevistava, opinava sobre vários assuntos e utilizava seu bordão “*acorda menina!*” e “*acorda menino!*” para incentivar telespectadores. Em sua dramaturgia alimentar, Ana Maria contava sobre seus gostos alimentares, comentava sobre sua memória alimentar, passava embaixo de mesas e de bancadas quando adorava o que provava e entre latidos e outros sons, preparados pela produção, conversava com o boneco Louro José, interpretado por Tom Veiga¹⁹. Ana Maria Braga criou esse personagem, em sua dramaturgia alimentar, porque seu Programa Note e Anote, na TV Record, começava logo em seguida à programação infantil:

Em 1996, para alavancar a audiência do programa e atrair o público infantil, Ana Maria Braga teve ideia de criar um personagem que pudesse interagir com ela. A apresentadora, que tinha um papagaio em casa chamado Louro José, achou que seria uma boa ideia dar outra face a ele. Desenhou o Louro num papel, entregou à produção do programa, que mandou confeccioná-lo em espuma. Em entrevista ao Memória Globo, Tom Veiga contou que, no início, Louro José seria interpretado por uma pessoa da produção a cada dia. Mas, na hora em que encarnou o personagem, o sucesso foi imediato. Aos poucos, Tom começou a se soltar, perdeu a timidez e o nervosismo. (MEMÓRIA GLOBO, 2020).

Tom e Ana Maria foram, aos poucos, tornando o personagem Louro José mais “humano”, ou seja, sua personalidade foi delineada com o passar do tempo. Ao ser convidada em 1999 pela Globo para assumir um horário na programação da tarde, não hesitou em levar o personagem consigo, consolidando uma parceria de sucesso na dramaturgia alimentar da emissora. A aparência do Louro se transformou e o boneco foi ganhando mais opções de interação e interpretação, como poder piscar os olhos, através de mecanismo para animá-lo. De acordo com o site Memória Globo, Tom Veiga revelou que suas mãos iam no bico, o corpo cobria seu braço e havia um cabo de aço em separado que ele puxava para mexer os olhos. Tom ocupava vários espaços no cenário e na dramaturgia alimentar do *Mais Você*, pois contava piadas, dava palpites nas receitas, recebia convidados e tinha a missão de até mesmo corrigir Ana Maria nos principais assuntos soprados em seu ponto eletrônico.

Louro José foi modificando os espaços fixos destinados a ele no cenário do programa, passando a circular por vários lugares na casa/cenário. Desempenhou diversas funções e

¹⁹ O produtor e colega de cena que encarnava o personagem Louro José faleceu em 01 de novembro de 2020.

encarnou vários personagens na dramaturgia alimentar do *Mais Você*:

[...]foi repórter, apareceu no controle do programa ao lado de diretores, viajou para o Caribe e para a Disney, entrou em um tanque com tubarões. Vestia fantasias – o Louro foi Michael Jackson, Elvis Presley. Fazia piada com tudo, provava todo tipo de comida e emitia pareceres. Era querido de crianças e adultos. “O Louro José é encrenqueiro, rabugento, chavequeiro, galanteador, mas é muito divertido, inteligente. Às vezes, quando eu revejo um programa, eu me pego dando risada. Eu dou risada com o Louro. O legal na personalidade dele é que cresceu, mas continua uma grande criança”. (MEMÓRIA GLOBO, 2020).

Entre essa diversidade de assuntos e tarefas, figuravam ingredientes e alimentos, enfeitando o cenário e aguardando momento de entrarem em cena para realização do que entendemos como uma dramaturgia multifacetada. Alimentos e ingredientes também eram utilizados como personagens para a dramatização do dia, pois serviam de mote para contar histórias, apresentar reportagens sobre eles etc.

O programa *Mais Você* fazia publicidade e propaganda de vários alimentos e bebidas industrializados, como massas, temperos, refrigerantes etc. Sabemos que a TV aberta sobrevive de propaganda, mas aqui refletimos sobre segurança alimentar e nutricional, ou seja, a forma como a divulgação de informações sobre os alimentos ocorria, se possuíam ou não respaldo científico – se demonstravam alguma preocupação com a saúde dos telespectadores – ou se apenas funcionavam como iscas que utilizavam elementos da dramaturgia para fisgar consumidores. Percebemos em cena, junto às receitas, a propaganda de temperos e vários alimentos que prometiam ser saudáveis. Quando por exemplo anunciavam o complemento alimentar Nutren Sênior, da marca Nestlé, a apresentadora dizia que “o produto é feito para pessoas com mais de 50 anos que querem aproveitar muito a vida”. Na página do produto, no Facebook, com data de 30/04/2019 encontramos, além de propaganda em audiovisual, a seguinte legenda:

Acorda, menino. Acorda, menina! Compre agora seu Nutren Senior e sinta todos os benefícios do produto no seu dia dia. #PraCegoVer Um vídeo colorido mostra apresentadora Ana Maria Braga ao lado das seguintes latas de Nutren Senior sabores: Baunilha, Chocolate, Café com Leite e Sem Sabor. A apresentadora está encostada em uma mesa de madeira. No fundo, há um vaso com flores brancas. Por fim, há as latas do produto e o texto: "Experimente". Abaixo há a informação: "Não contém glúten". (FACEBOOK, NUTREN SENIOR)

Além do cenário citado, com vaso de flores brancas, notamos o figurino da

apresentadora, também na cor branca. Ana Maria dizia o texto calmamente, com ternura que insinuava cuidado, preocupação com bem-estar. Percebemos a intenção dramatúrgica no cenário, no tom de voz da apresentadora, na música suave ao fundo e na escolha do branco, ou seja, a intenção de vender imagem *clean* que sugere saúde.

No início de 2020 Ana Maria precisou se afastar da casa/cenário, em função de um câncer de pulmão. Recuperada, voltou às telas por meio de um quadro no Programa Encontro com Fátima Bernardes:

Novidade na programação da Globo a partir de 5/10: diretamente da sua casa, em São Paulo, Ana Maria Braga comanda o Mais Você a partir das 9h30 da manhã com reportagens inéditas, novas histórias, serviço e atualidade e, claro, muita culinária! Com a palavra, nossa apresentadora: “Eu estou muito feliz em estar de volta com o nosso Mais Você. Mesmo estando no ar dentro do Encontro, sendo recebida todos os dias com muito carinho pela Fátima Bernardes, a saudade de comandar o programa era grande e poder receber meu público direto da minha casa é motivo de muita alegria.” (GSHOW, 2020).

E, para recheiar a dramaturgia da alimentação, houve criação de novos quadros e outras modificações:

O programa tem um novo integrante, o jornalista Rodrigo Alvarez, que trará histórias inéditas da França, onde ele mora. Além disso, a atração traz um novo quadro, o Dando um Retoque à Distância. Nele, o arquiteto Jairo de Sender vai te dar dicas para organizar seus móveis à distância. Ele sugere, mas quem coloca a mão na massa é o participante do quadro! Quadros que surgiram durante a pandemia continuam no ar, como é o caso do Tempero de Novela, o Confessionário da Quarentena, o Solteiros na Quarentena e o Tem que Aparecer na Ana Maria. O Mais Você tem direção geral de Vivi De Marco e Frederico de Oliveira. O programa vai ao ar de segunda a sexta, após o Bom Dia Brasil. (GSHOW, 2020)

Após a morte do ator Tom Veiga, que interpretava o Louro José, Ana Maria continuou apresentando o programa Mais Você de sua casa. No dia 1º de dezembro de 2020, ao completar um mês do falecimento do intérprete do papagaio, a apresentadora o homenageou, dedicando a ele o pensamento do dia:

Ela dedicou o pensamento do dia, com uma frase de Bob Marley, ao amigo e parceiro de trabalho. A mensagem do cantor de reggae diz o seguinte: "Não viva para que a sua presença seja notada, mas para que a sua falta seja sentida." (...) "Parece que foi ontem, na verdade. É uma saudade que bate forte. Faz um mês que meu querido amigo, Tom Veiga, nos deixou. O pensamento que acabei de dizer me leva direto para ele." (MAIS VOCÊ, 2020).

No próximo capítulo, faremos a Análise da Materialidade Audiovisual de nosso objeto

empírico *Rita Help*, da apresentadora Rita Lobo. Vamos aprofundar na dramaturgia da alimentação, ou seja, analisaremos sobre como Rita Lobo utiliza elementos da dramaturgia – trilha sonora, cenário, utensílios, figurino, alimentos etc. – para ensinar a cozinhar e promover a “comida de verdade”.

4 ANÁLISE DA MATERIALIDADE AUDIOVISUAL – AMA

Nesta dissertação, a investigação do objeto empírico – *Rita Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!* – recorre ao método da Análise da Materialidade Audiovisual (AMA) como estratégia de compreensão e desvelamento de sentidos. Proposto por Iluska Coutinho (2016), é aplicado em pesquisas desenvolvidas no Núcleo de Jornalismo e Audiovisual (PPGCOM-UFJF) e envolve estudiosos de diferentes níveis de formação. Como método, a AMA possibilita “enfrentamento do objeto em diálogo com os tensionamentos teóricos e epistemológicos de cada investigação” (COUTINHO, FALCÃO e Martins, 2018), sendo por isso a estratégia escolhida para analisar a dramaturgia da alimentação realizada no programa de TV conduzido por Rita Lobo, que é posteriormente inserido em sites e repositórios de vídeo.

O método proposto por Iluska Coutinho tem por objetivo compreender e analisar a estrutura dos audiovisuais considerando, entre outros aspectos, elementos da dramaturgia do telejornalismo, conceito que vem sendo consolidado desde 2003 nos estudos da autora.

A compreensão das linguagens do jornalismo audiovisual, ao longo dos anos, tem sido foco de pesquisadores e profissionais do campo, que buscam consolidar com suas investigações e práticas, o telejornalismo também como campo de conhecimento, com um saber fazer e saber narrar característicos. Um desafio enfrentado é de desenvolver e sistematizar métodos para analisar os produtos audiovisuais sem decomposições que descaracterizem a experiência do consumo e o dar o conhecer dos telejornais, por exemplo. (COUTINHO, 2018, p. 175).

O mergulho na dramaturgia e na epistemologia do jornalismo audiovisual teve como um de seus resultados o desenvolvimento de percurso metodológico específico para estudo de produtos audiovisuais, a Análise da Materialidade Audiovisual.

Assim, a partir da centralidade do telejornalismo como (e)ditor da sociedade brasileira, o ponto de partida é a descrição de percurso utilizado na busca por conhecer sua forma de organização narrativa, com a existência de uma dramaturgia própria (Coutinho, 2013). Em seguida apresenta-se a análise da materialidade audiovisual como método possível para perscrutar o telejornalismo e outros gêneros audiovisuais a partir do enfrentamento do objeto em diálogo com os tensionamentos da contemporaneidade. (COUTINHO, 2018, p.178).

Baseados nas reflexões de Coutinho acerca da dramaturgia em telejornalismo, compreendemos que temas relacionados à alimentação, em audiovisual, possuem linguagem e

organizações narrativas próprias. Para levar conhecimento, informação e entretenimento sobre saúde, gastronomia, nutrição e culinária, chefs, apresentadores e youtubers recorrem a uma estrutura dramática própria, a qual denominamos neste estudo de dramaturgia da alimentação, proposta em analogia à dramaturgia do telejornalismo.

A identificação da existência de personagens no texto noticioso, de maneira latente ou manifesta, e ainda o papel representado por cada um deles na apresentação dos fatos no telejornal foram evidenciados a partir de matriz ou categorização originária dos (estereó)tipos frequentes em obras dramáticas, e ficcionais. Além disso, buscou-se perceber se as tramas de mocinhos e vilões tinham regularidade quanto ao percurso narrativo, se havia uma espécie de roteiro-chave na construção de uma matéria jornalística com texto, som e imagem. Como texto que se organiza no tempo, o noticiário televisivo foi analisado considerando a hierarquização das informações, a lógica de encadeamento das mensagens nas reportagens; mereceu ênfase a posição do lide em cada conteúdo audiovisual analisado (COUTINHO, 2018, p. 180).

Assim como foi percebida a existência de personagens no texto noticioso, buscamos identificar essa existência em textos relativos a temas alimentares, ou seja, colocamos uma lupa sobre audiovisuais com essa temática para perceber, tal qual em obras telejornalísticas e ficcionais, como são apresentadas e representadas tramas entre mocinhos e vilões quando o foco da produção audiovisual é a alimentação. Na trama percebida pelo uso da dramaturgia da alimentação, no programa analisado de Rita Lobo, o embate entre alimentos naturais *versus* alimentos ultraprocessados é constantemente apresentado, como apontam os resultados que serão descritos a seguir. A partir de nossas observações acerca da dramaturgia da alimentação desenvolvida em audiovisual, pudemos compreender o protagonismo/antagonismo e o valor simbólico de determinados alimentos e grupos alimentares, sendo valorizados ou desvalorizados de acordo com o estilo/gosto/cultura/identidade de determinados chefs/apresentadores e culinaristas.

A análise e os dados apresentados a seguir têm como recorte empírico a série audiovisual *Rita Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!*, exibida no canal de televisão fechada GNT²⁰

²⁰ O canal de veiculação de notícias Globosat News Television (GNT) entra no ar no Brasil em 1991, enfatizando, como explica a então diretora do GNT, Leticia Muhana, o ineditismo do acesso a produções estrangeiras, que inseria a emissora e a audiência “naquele ambiente que mais tarde chamaríamos de ‘globalizado’” (Globo..., 2013a). Nesse contexto, o programa Manhattan Connection era um dos destaques da programação própria do canal. Ele foi lançado em março de 1993 e reunia os jornalistas Lucas Mendes, Paulo Francis, Caio Blinder e Nelson Motta para discutir os temas mais comentados da semana, com ênfase nos fatos ocorridos nos EUA. Como ao surgir em 1996, já em sua gravação de inauguração, a Globo News ressalta a criação do primeiro canal só de notícias produzidas no Brasil, por brasileiros e para brasileiros, que fala a nossa língua (Globo..., 2013b), o GNT tenta se reposicionar no mercado produzindo mais conteúdo e se

e no site Panelinha através do canal homônimo, na plataforma YouTube. A escolha teve como foco também a experiência da quarentena, necessária a partir de março de 2020, em função da pandemia de COVID 19, que impôs uma série de mudanças em processos sociais e econômicos, como por exemplo a possibilidade de fazer refeições fora de casa. Em 2020, restaurantes foram fechados e com o isolamento social, diversos hábitos precisaram ser revistos, adaptados e modificados: houve a necessidade de fazer as refeições em casa e realizar a ação de cozinhar tornou-se primordial.

Rita Lobo, por meio da dramaturgia da alimentação, propôs a retomada do prato feito (PF)²¹ brasileiro como hábito. A série conta com 32 vídeos, produzidos em sua própria casa, que constituem o universo empírico investigado. O PF que Rita Lobo se propôs a ensinar em *Rita Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!* foi basicamente composto por arroz, feijão, hortaliças e carne, sendo este último elemento apresentado como opcional.

Em 2020, a apresentadora também comemorou 20 anos de seu site, o Panelinha. Consideramos, na escolha do objeto empírico a analisar, que a apresentadora/culinarista é um *mix*, uma síntese dos chefs elencados no Capítulo 3. Assim como Julia Child, Rita Lobo se empenha em, por meio de sua produção em audiovisual, mostrar que todos podem cozinhar, até mesmo os que se consideram sem nenhum talento para isso. Como Anthony Bourdain, Rita Lobo também viajou e viaja mundo afora e, da mesma maneira, utiliza comidas típicas para transportar telespectadores/seguidores para outros países e suas respectivas culturas alimentares. Tal qual Jamie Oliver, ela promove a comida natural e que utiliza ingredientes

aproximando também do contexto nacional. Programas como Alternativa Saúde (1996), Aquela Mulher (1996), substituído posteriormente por Marília Gabriela Entrevista (1998), Diário do Olivier (1999) e Superbonita (2000) são lançados nesse período, mas são as coproduções documentais, focadas na história e na cultura brasileiras (Kogut, 1996), que se tornam a grande vitrine do canal. Minisséries sobre Assis Chateaubriand (1996), Getúlio Vargas (1996), Leila Diniz (1997) e Luiz Carlos Prestes (1997) são ilustrativas das atrações nessa linha. (CHAMUSCA, 2019).

²¹ O PF tem origens particulares: foi criado para alimentar viajantes e provavelmente se confunde com a origem dos restaurantes. Os estabelecimentos comerciais surgiram com a urbanização e a necessidade de os viajantes encontrarem pouso e comida longe de suas residências. O registro mais antigo dessas estalagens no Brasil data de 1599. Muito distante dos cardápios sofisticados, as refeições servidas nas hospedarias serviam apenas para restaurar as energias do cansado tropeiro. A mistura clássica consiste em arroz, feijão, carne e batatas fritas (substituídas às vezes por salada, farofa ou outro acompanhamento). Essa combinação se consolidou principalmente a partir dos anos 50, com a explosão populacional dos grandes centros urbanos. No mesmo período, surgiram variações da refeição pronta: o comercial, o executivo e o prato do dia. O comercial e o executivo apenas acrescentam mais elementos, como ovo e salada, à mistura tradicional. Já o prato do dia tem como diferencial a variedade, com um cardápio diferente a cada dia da semana. (<https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/nutricao/prato-feito/13659>)

frescos, promovendo a alimentação considerada saudável – de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (2015). Ex-modelo profissional, como Rodrigo Hilbert, Rita Lobo também valoriza suas raízes e os temperos de família. Deixa claro, em seus vídeos, que como o galã da alimentação catarinense, adora o que faz. Com proposta semelhante às de Ana Maria Braga e de Palmirinha, Rita Lobo tem, entre outros objetivos, ensinar a cozinhar de forma prática. Como Felipe Bronze, além de cozinhar, a apresentadora demonstra ser empreendedora, pois desde a estreia do site Panelinha, em 2000, sua carreira não parou de evoluir, ou seja, não ficou estagnada e é efervescente. Na seção a seguir, evidenciamos o paratexto do produto audiovisual analisado, isto é, como a série de vídeos e sua apresentadora narram ou enunciam o mundo exibido na tela.

4.1 A DRAMATURGIA DA ALIMENTAÇÃO NA PRODUÇÃO DE RITA LOBO

Rita Lobo parte do princípio que cozinhar é uma atividade libertadora e impede que as pessoas se tornem reféns de alimentos ultraprocessados. Por onde passa se apresenta, de modo geral, como pessoa que adora cozinhar e que deseja ensinar outros a cozinharemos de forma prática, utilizando alimentos naturais. Para tanto, em sua dramaturgia, Rita Lobo utiliza elementos do fazer audiovisual, como cenários bem elaborados, utensílios como elementos de interação e cênicos, trilha sonora, figurino e uma narrativa que recorre também a frases de efeito que provocam reflexões acerca do valor simbólico da alimentação. Realiza assim, por meio da dramaturgia da alimentação em seus vídeos, um trabalho que conquista crescente número de seguidores e telespectadores.

Imagem 1 – Simulação de filme de terror



Fonte: YouTube

A apresentadora também divulga, em seu site Panelinha, a importância do consumo da comida de verdade para a saúde, recomendação também feita pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (2015), conforme descrevemos no primeiro capítulo deste trabalho. Em consulta à seção Cursos do site, realizada no dia 5 de fevereiro de 2021, encontramos texto de apresentação sobre Rita Lobo: “para ela cozinhar é como ler e escrever: todo mundo deveria saber” (PANELINHA, 2021). Ao clicarmos nos vídeos somos direcionados para o canal correspondente ao site, situado na plataforma YouTube.

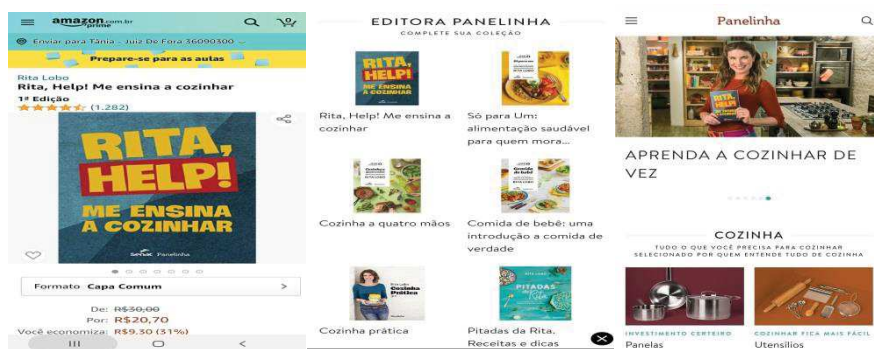
O YouTube, como objeto de estudo, é instável, mas pode se configurar como um espaço de popularização de conteúdos de saúde na interface com o meio ambiente. Cada estudo sobre comunicação científica no YouTube proporciona-nos diferentes noções do que o YouTube realmente é. Para entender como o YouTube funciona como *site* de cultura participativa, faz-se necessário um tratamento quanto à especificidade e à escala, e isso apresenta desafios epistemológicos e metodológicos para o campo da comunicação e da cultura. O YouTube, segundo estudiosos da área, é um sistema cultural intermediado. Na literatura encontram-se estudos que empregam ferramentas metodológicas, como análise de redes sociais, revelando padrões de conteúdo, mostrando os ciclos de vida da popularidade de vídeos no *site* e mapeiam os padrões de comportamento dos usuários baseando-se nos rastros que deixam atrás de si. (BURGESS; GREEN, 2009) Na última década, os vídeos científicos no YouTube passaram a ser analisados por cientistas de áreas diferentes da comunicação. (BORTOLIERO, 2015).

Como pesquisadores da comunicação audiovisual, também recorreremos ao repositório: analisamos a série a partir do canal Panelinha, no YouTube. Utilizamos, para observar nosso objeto, uma “lente multifocal”, pois verificamos aspectos relativos à interface entre os campos da Nutrição, da Saúde e da Comunicação. Consideramos que o conteúdo da série possui

embasamento científico, pois o site Panelinha, de Rita Lobo, tem parceria com o Nupens – Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde Pública da Universidade de São Paulo – USP.²²

Rita Lobo marca presença diária no Instagram e é autora de livros sobre culinária. Apresentamos a seguir a descrição de nove livros de sua autoria, ordenados a partir de 2010, de acordo com informações contidas no site Panelinha. Também registramos, segundo o site Amazon – visitado no dia 5 de fevereiro de 2021 – como eles estão classificados:

Imagem 2 – Livros da Rita Lobo



Fonte: Amazon

Livro 01: Panelinha

- Editora: Senac São Paulo; 5ª edição (9 dezembro 2010)
- Idioma: Português
- Capa dura: 400 páginas
- ISBN-10: 8539602776
- ISBN-13: 978-8539602773
- Dimensões: 30.8 x 23.4 x 3.6 cm
- Ranking dos mais vendidos: Nº 903 em Livros; Nº 1 em Hotelaria, Viagens e Turismo; Nº 7 em Gastronomia e Culinária (Livros)
- Avaliações dos clientes: 4,8 de 5 estrelas – 887 classificações.

Livro 02: Cozinha de estar: receitas práticas para receber

²² O NUPENS/USP é um órgão de integração da Universidade de São Paulo criado em 1990 com a finalidade de estimular e desenvolver pesquisas populacionais em nutrição e saúde. O grupo é integrado por professores e pesquisadores da Faculdade de Saúde Pública, de outras unidades da Universidade e de outras instituições acadêmicas do país, além de mestrandos, doutorandos e estagiários bolsistas. Dentre os objetivos do NUPENS estão o desenvolvimento de métodos diagnósticos aplicáveis e inquéritos populacionais em nutrição e saúde, a análise de tendências temporais de indicadores, o estudo da causalidade de processos saúde-doença, a formulação de intervenções e a avaliação da efetividade de serviços e programas. (<http://www.fsp.usp.br/nupens/quem-somos/>)

- Editora: Senac São Paulo; 1ª edição (24 novembro 2016)
- Idioma: Português
- Capa dura: 274 páginas
- ISBN-10: 853961104X
- ISBN-13: 978-8539611041
- Idade de leitura: Bebê e acima
- Dimensões: 24.6 x 19.2 x 2.8 cm
- Ranking dos mais vendidos: Nº 6,830 em Livros; Nº 2 em [Pratos Livros de Receita, Comida e Vinho](#); Nº 980 em [Europeia Literatura e Ficção](#).
- Avaliações dos clientes: 4,7 de 5 estrelas – 263 classificações.

Livro 03: Pitadas da Rita. Receitas e dicas práticas para deixar o dia a dia mais saboroso

- Editora: Senac São Paulo; 1ª edição (24 novembro 2016)
- Idioma: Português
- Capa dura: 314 páginas
- ISBN-10: 8539611082
- ISBN-13: 978-8539611089
- Idade de leitura: Bebê e acima
- Dimensões: 27.6 x 21.2 x 2.8 cm
- Ranking dos mais vendidos: Nº 7,224 em Livros; Nº 3 em [Pratos Livros de Receita, Comida e Vinho](#); Nº 1,044 em [Europeia Literatura e Ficção](#).
- Avaliações dos clientes: [4,9 de 5 estrelas](#) – [377 classificações](#).

Livro 04: Cozinha prática

- Editora: Senac São Paulo; 1ª edição (7 abril 2016)
- Idioma: Português
- Capa dura: 306 páginas
- ISBN-10: 8539605376
- ISBN-13: 978-8539605378
- Dimensões: 23.6 x 19.2 x 2.8 cm
- Ranking dos mais vendidos: Nº 3,119 em Livros; Nº 2 em [Regional e Internacional Gastronomia e Culinária](#)
- Avaliações dos clientes: [4,8 de 5 estrelas](#) – [728 classificações](#).

Livro 05: O Que Tem na Geladeira? 30 Legumes e Verduras em Mais de 200 Receitas.

- Editora: Senac São Paulo; 1ª edição (24 agosto 2016)
- Idioma: Português
- Capa dura: 354 páginas
- ISBN-10: 8539610914
- ISBN-13: 978-8539610914
- Idade de leitura: Bebê e acima
- Dimensões: 27.6 x 21 x 3.2 cm
- Ranking dos mais vendidos: Nº 19,798 em Livros; Nº 180 em [Gastronomia e Culinária \(Livros\)](#)
- Avaliações dos clientes: [4,8 de 5 estrelas](#) - [689 classificações](#)

Livro 06: Só para um: alimentação saudável para quem mora sozinho: 3

- Editora: Senac São Paulo; 1ª edição (21 agosto 2019)
- Idioma: Português
- Capa dura: 168 páginas
- ISBN-10: 8539629518
- ISBN-13: 978-8539629510
- Idade de leitura: Bebê e acima
- Dimensões: 24.4 x 18.6 x 2 cm
- Ranking dos mais vendidos: Nº 740 em Livros; Nº 5 em [Gastronomia e Culinária \(Livros\)](#).
- Avaliações dos clientes: [4,9 de 5 estrelas](#) – [1.441 classificações](#).

Livro 07: Cozinha a quatro mãos

- Editora: Senac São Paulo; 1ª edição (21 setembro 2018)
- Idioma: Português
- Capa dura: 170 páginas
- ISBN-10: 8539624532
- ISBN-13: 978-8539624539
- Idade de leitura: 18 anos e acima
- Dimensões: 24.6 x 18.6 x 1.8 cm
- Ranking dos mais vendidos: Nº 3,549 em; Nº 22 em [Gastronomia e Culinária \(Livros\)](#); Nº 536 em [Europeia Literatura e Ficção](#)
- Avaliações dos clientes: [4,8 de 5 estrelas](#) – [814 classificações](#).

Livro 08: Comida de bebê: uma introdução à comida de verdade

- Editora: Senac São Paulo; 1ª edição (6 novembro 2017)
- Idioma: Português
- Capa dura: 170 páginas
- ISBN-10: 8539613298
- ISBN-13: 978-8539613298
- Idade de leitura: Bebê e acima
- Dimensões: 24.6 x 18.2 x 2 cm
- Ranking dos mais vendidos: Nº 1,107 em Livros; Nº 1 em [Diets Especiais Gastronomia e Culinária](#)
- Avaliações dos clientes: [4,8 de 5 estrelas](#) – [798 classificações](#)

Livro 09: Rita, Help! Me ensina a cozinhar

Promessa do livro: mudar sua alimentação de vez.

OBS: A série que se transformou em livro.²³

- Editora: Senac São Paulo e Panelinha; 1ª edição (10 agosto 2020)
- Idioma: Português
- Capa comum: 88 páginas

²³ Há mais de 20 anos, Rita Lobo ensina todo mundo a cozinhar. Na quarentena, ela nem saiu de perto do fogão, para poder ajudar mesmo quem nunca tinha cozinhado na vida. Rita fez mais de 50 lives, gravou um programa de TV e uma série do YouTube em casa (até de pijama ela apareceu!), produziu muitas fotos, testou dezenas de receitas, respondeu a centenas de dúvidas nas redes sociais, enviou uma newsletter diária — e ainda escreveu este livro, um guia com tudo o que você precisa para se virar na cozinha. Tem dicas de higienização e lista de compras, além de receitas como arroz soltinho, feijão caseiro, o segredo da omelete, temperos para diferentes hortaliças, a fórmula da sopa de legumes, bolo de cenoura com cobertura de chocolate e dois tipos de brigadeiro. (<https://www.amazon.com.br>).

- ISBN-10: 6555362022
- ISBN-13: 978-6555362022
- Idade de leitura: Bebê e acima
- Dimensões: 22.86 x 15.24 x 1.02 cm
- Ranking dos mais vendidos: Nº 1,095 em Livros; Nº 8 em [Gastronomia e Culinária \(Livros\)](#)
- Avaliações dos clientes: [4,7 de 5 estrelas](#) - [1.220 classificações](#)

Rita Lobo cria séries para seu site Panelinha e canal do YouTube – que também são exibidas no canal televisivo GNT. A partir dos anos 2000 o canal GNT – cujas letras derivam da contração da palavra “gente” – vem sofrendo modificações e atualizações constantes em sua grade, como a importação de séries produzidas em plataformas diversas, tais quais as de Rita Lobo. Essas são produzidas para seu canal no YouTube, pelo site Panelinha, criado em 2000 (seção 2.4.3) e que em seguida estruturou também uma produtora de vídeos.

Rita Lobo fez as gravações dos 32 vídeos da série *Rita Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!* a partir de sua casa. Exibidos ao longo de 2020, durante quarentena imposta pela pandemia de COVID 19, os materiais audiovisuais permanecem disponíveis no site Panelinha. Em acesso realizado no dia 5 de fevereiro de 2021, verificou-se que o conjunto de vídeos estava intitulado como *Rita Help! Me ensina a cozinhar!* e era acompanhado pelo seguinte texto de divulgação (chamada): “Tudo o que você precisa saber para se virar na cozinha. A proposta foi resgatar a dieta brasileira, simbolizada pelo famoso prato-feito ou 'pê-efe' [...]” (PANELINHA, 2020). Em outras palavras, a série se propôs a divulgar a comida de verdade e a cultura alimentar brasileira. A série prometeu, em linguagem coloquial, que os telespectadores e assinantes iriam aprender a se virar na cozinha; assim consideramos, na elaboração da ficha de leitura, que nessa temporada do programa em análise não seriam ensinados pratos complexos e difíceis de fazer, assim como não haveria utilização de ingredientes raros.

Com relação ao chamado *peso da leveza* (seção 2.1 desta dissertação), buscamos verificar se Rita Lobo imprimiu, em seus vídeos, algum tipo de regra, ou seja, se impôs, mesmo que de forma subliminar, algum estilo alimentar que privilegiou e/ou excluiu alimentos e, se ao fazer isso, promoveu algum padrão físico, tido por ela como ideal e que pudesse ser interpretado como dominante, ou hegemônico.

A partir do momento em que Rita Lobo divulgou a comida de verdade, que são alimentos *in natura* ou minimamente processados, defendida e considerada saudável pelo Guia Alimentar da População Brasileira (2015), também buscamos reconhecer se houve em seus vídeos alguma ação de promoção da saúde ou ainda o que na seção 2.2 da dissertação reunimos sobre o *título* “*Sofrência alimentar, nutricionismo e indústria do saudável*”. Em outras palavras,

evidenciamos na análise se ela promoveu algum alimento ultraprocessado derivado dos alimentos considerados *commodities*, como soja e milho. Na esteira desse raciocínio, verificamos se Rita Lobo promoveu bebidas naturais - como sucos de frutas – ou industrializadas – como refrigerantes.

Outro aspecto que buscamos compreender por meio da AMA foi se na série de vídeos *Rita Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!* foram utilizados elementos de marketing. Além disso, analisamos se foram considerados nos vídeos, que constituíram nossos recorte empírico, os valores simbólicos da alimentação e seu entendimento também como símbolo de identidade social e cultural.

Em termos de produção, a série foi beneficiada pela expansão midiática, pois sem a atual facilidade de acesso a recursos da tecnologia digital e que viabilizam produções em audiovisual – câmeras, celulares que gravam vídeos etc. – seria impossível, por exemplo, a realização do *Rita Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!*. Nessa série, a apresentadora registrou todo conteúdo em sua casa, tendo como cenário sua própria cozinha. Contou com a ajuda de seu filho Gabriel e de seu marido Illan Kow, que atuaram como seus parceiros de trabalho, gravando e contribuindo para colocar em cena a dramaturgia da alimentação nos programas realizados. Outros membros da sua equipe do Panelinha participaram do programa de forma remota e, nessa perspectiva, analisamos que sentidos e contribuições imprimiram à dramaturgia alimentar de Rita Lobo. A equipe interagiu principalmente a partir de legendas exibidas no decorrer dos vídeos, onde explicavam sobre as receitas de Rita Lobo.

Imagem 3 – Rita e Ilan



Fonte: YouTube.

Entre os pontos evidenciados no estudo, há apontamentos sobre o estilo musical que permeou os vídeos da série e por meio da atenção a eles, buscamos reconhecer quais tipos de emoção transmitiram e/ou embalsamaram a narrativa audiovisual: alegria, tristeza, euforia, indiferença etc. O figurino utilizado pela apresentadora foi outro aspecto observado, no intuito de verificar se em sua dramaturgia ela promoveu alguma marca ou loja de roupas. Também observamos suas narrativas, no que se referiram a objetos, para verificar se houve propaganda e marketing de algum utensílio de cozinha, eletrodomésticos, panelas, jogos de talheres etc.

Consideramos ainda na análise se houve coerência narrativa em relação à proposta da série, verificando se o texto de Rita Lobo foi compatível com divulgação do PF tipicamente brasileiro, organizado com arroz, feijão, saladas/hortaliças e carne, ou seja, com *comida de verdade*.

Na seção seguinte, apresentamos a ficha de leitura a partir da qual foi realizada a análise dos 32 vídeos tomados como recorte e um exemplo de sua aplicação. O primeiro vídeo foi analisado como pré-teste; os outros 31 materiais audiovisuais foram analisados com o uso do mesmo instrumento (apêndice 1). Foi por meio dessa ficha que realizamos a AMA para compreender como Rita Lobo utilizou-se da dramaturgia da alimentação para produzir sentidos nos campos da Nutrição, da Gastronomia e da Saúde em um produto de Comunicação Audiovisual.

4.2 A FICHA DE LEITURA: EIXOS PARA OBSERVAR A DRAMATURGIA DA ALIMENTAÇÃO

Imagem 4 – Rita Lobo e seu jeito de comentar



Fonte: YouTube.

No desenvolvimento do trabalho, a construção da ficha como instrumento capaz de permitir a descrição e análise dos itens anteriormente apresentados como relevantes foi estruturada a partir de três eixos: 1) Identificação e aspectos descritivos do vídeo; 2) Promoção de cultura alimentar, hábitos e estereótipos; 3) Promoção de marcas.

A seguir, descrevemos os itens de observação que integram cada um desses eixos, apresentando a ficha de análise a partir de seu primeiro exemplo de aplicação. O pré-teste do instrumento.

Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo

Prato do dia: analisamos a dramaturgia da alimentação anunciada a partir dos títulos dos pratos ensinados.

Duração do vídeo: duração de cada um dos 32 vídeos apresentados.

Cenário: observamos a cozinha para identificar se os utensílios eram meramente decorativos e estilizados e/ou se eram utilizados correspondendo à proposta de elaborar pratos simples (tradicional PF brasileiro: arroz, feijão, carne, legumes/verduras). Consideramos utensílios correspondentes com a proposta aqueles acessíveis, fáceis de encontrar na maioria das cozinhas, como: fogão, panelas de pressão, panelas convencionais e talheres adequados para os preparos. Observamos se houve algum utensílio em destaque, assim como se houve alguma marca sendo apresentada ao público.

Ingredientes e modo de preparo: verificamos quais ingredientes utilizados: se a apresentadora utilizou alimentos naturais, processados, ultraprocessados e/ou todos os tipos e se eles aproximaram ou se afastaram da proposta de elaboração de pratos simples. Consideramos pratos simples os que continham: arroz, feijão, carne, verduras e legumes.

Temperos e especiarias: denominamos triviais sal, cebola e alho. Quando houve acréscimo de outros chamamos de especiais.

Utensílios: materiais de cozinha utilizados com intuito de verificar se foram ou não acessíveis, levando-se em consideração propaganda de marcas, tipos de panelas e talheres utilizados. Consideramos simples as preparações que utilizaram panelas convencionais, panelas de pressão e utensílios fáceis de encontrar nas cozinhas domésticas, panelas de pressão, panelas convencionais e talheres adequados para o preparo.

Houve interferência da equipe? A equipe não estava presente na casa de Rita Lobo. Nossa intenção foi verificar como seus auxiliares fizeram a mediação, ou seja, de que modo as informações foram trocadas entre a apresentadora e seu público por intermédio da equipe.

Foi utilizada música? Verificamos os estilos utilizados, assim como se autores/cantores foram citados ou se houve alguma referência a eles. Apontamos os momentos em que músicas foram utilizadas, assim como se faziam referências à alimentação.

Eixo II – Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos

Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma? Verificamos se destacou a necessidade de higienização não somente em períodos de pandemia, valorizando ou não a necessidade desse hábito para prevenção de doenças e manutenção da saúde.

Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal? Qual? Aqui, verificamos se Rita Lobo fez alguma referência a biotipo, valorizando ou desvalorizando algum padrão estético.

Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Para verificarmos se o promoveu direta ou indiretamente.

Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma? Verificamos se promoveu identidades culturais e o valor simbólico dos alimentos.

Número de vezes que pronunciou a expressão *comida de verdade*: verificamos se cumpriu, também dessa forma, sua promessa de divulgar alimentos naturais.

Eixo III – Promoção de marcas

Figurino: verificamos se houve propaganda de marca de roupa e/ou de algum estilo de vestuário.

Bebida: verificamos se utilizou bebidas naturais ou artificiais.

Marca: verificamos se houve ou não propaganda de marca de eletrodoméstico ou outro utensílio de cozinha.

Observações: utilizamos este espaço para registrar/ destacar o que nos chamou atenção.

Quadro 1 – ficha de análise

Episódio 01			
Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a Cozinhar na quarentena!			
<i>Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo</i>			
Prato do dia: Me ensina a cozinhar feijão			Tempo: 10:22 min.
<p>Cenário: cozinha da casa de Rita Lobo. Bem organizada, com pratos e quadros na parede decorando o ambiente. Atrás da apresentadora havia uma porta com papel de parede florido. Mesa grande contendo <i>cooktop</i> de 06 bocas, potes com talheres e bandeja com azeite, moedores de pimenta e sal. Em cima da mesa também havia tripé com celular utilizado para filmar. Aos 02:44min. houve tomada com plano mais aberto, em preto e branco, mostrando outro tripé com outro celular utilizado por seu filho Gabriel, que não apareceu em cena. Com esta mudança na tomada pudemos ver um vaso de flores em cima da mesa, assim como 02 fornos elétricos no canto direito e, do lado esquerdo, geladeira com fotos decorando a porta. À</p>	<p>Ingredientes: feijão cariquinha, feijão preto, água - naturais. Aproximação com proposta de preparar PF. Modo de preparo: cozido</p>	<p>Temperos e Especiarias: especiais. Cozimento com folhas de louro.</p>	<p>Utensílios: panela de pressão, panela convencional, concha e escorredor.</p>

<p>esquerda da geladeira estante contendo potes com alimentos e temperos difíceis de identificar devido à distância. Aos 04:01min houve outra abertura de plano ainda maior que a anterior, mostrando um monitor localizado num outro ambiente afastado. Nestas duas vezes, em que houve abertura nas imagens, ambas estavam em preto e branco.</p>			
<p>Houve interferência da equipe? Sim.</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Rita Lobo apresentou e cumprimentou, aos 02:10 minutos, a equipe: Camila, Gabi, Ana e Carol. Apenas gesticularam, dando adeusinho. b) Aos 03:20 min. Subiu legenda, em amarelo, explicando que deixando o feijão de molho por 12 horas substâncias indigestas e que dão gases são eliminadas. c) Aos 03:34 min. Subiu legenda explicando que 1kg de feijão rende de 15 a 20 porções. d) Aos 03:55 min subiu legenda explicando que vale a pena cozinhar quantidade maior de feijão, pois o alimento é fácil de congelar e descongelar. e) Aos 05:18 min. Subiu legenda explicando que remolho significa trocar a água do molho. f) Aos 05:50 min. Subiu legenda onde se lia: “ela quer levar você para cozinhar de qualquer jeito.” g) Aos 06:01 min. Subiu legenda explicando que são necessárias 03 xícaras de água para cozinhar cada xícara de feijão. h) Aos 06:57 min. Subiu legenda explicando - para quem nunca usou panela de pressão - que seria necessário teste com 8 minutos de cozimento em pressão e para depois continuar cozinhando com panela aberta – até ficar com textura a gosto do cozinheiro(a). i) Aos 7:11 min. Subiu legenda explicando que, para cozinhar feijão em panela convencional, para cada xícara de feijão são necessárias 08 xícaras de água. j) Aos 7:21 min. Subiu legenda explicando que se começa a contar o tempo de cozimento, em panela convencional, quando o feijão começa a ferver. k) Aos 09:38 min. Subiu legenda explicando que levantar a válvula, para tirar a pressão da panela, prejudica e encurta seu “tempo de vida.” <p>Interferência do marido e filho: aos 10:16 minutos conversou rapidamente com ambos, apenas demonstrando que ali estavam.</p>			
<p>Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação?</p> <p>Sim</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Rita entrando em cena: música alegre/samba/instrumental - emoção passada: alegria e dinamismo. 			

<p>b) Vinheta de abertura: alegre - instrumental com sons de acendimento de fogão elétrico, com chiados de panela de pressão.</p> <p>c) Durante o preparo do feijão: - instrumental/salsa: alegre</p> <p>d) Final do vídeo: instrumental/ sem estilo definido - alegre</p> <p>e) Não foram citados autores da música, nem em áudio nem em vídeo.</p>		
<p><i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i></p>		
<p>Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma? Sim, utilizou água, sabão líquido numa pia localizada distante da mesa. Não houve promoção de nenhuma marca de sabão. Somente neste momento a pia apareceu no cenário.</p>		
<p>Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal? Não</p>	<p>Qual padrão físico e de que forma fez isso? Não houve imposição de nenhum padrão físico.</p>	
<p>Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez? Indiretamente o tempo todo do vídeo, mas não fez referência ao nome.</p>		
<p>Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma? Sim. Valorizou a importância do arroz e do feijão no prato do brasileiro, principalmente em tempos de pandemia. Declarou que arroz com feijão dão sensação de conforto estabelecendo uma rotina necessária, pois representa familiaridade. “<i>Um prato de arroz com feijão, em tempos tão estranhos como estes em que estamos vivendo, alimenta muito além do corpo.</i>”</p>		
<p>Número de vezes que pronunciou a expressão <i>comida de verdade</i>: 01 Contexto: valorização da alimentação saudável.</p>		
<p><i>Eixo III - Promoção de marcas</i></p>		
<p>Figurino: Calça jeans, blusa de malha roxa e casaco de lã lilás. Não houve nenhuma propaganda de marca.</p>	<p>Bebida: Nenhuma bebida em cena.</p>	<p>Marca: Não houve propaganda de nenhum tipo de bebida.</p>
<p>Observações: Valorizou importância do arroz com feijão Pontuou sobre diminuição de gastos quando se come em casa</p>		

Fonte: elaborado pela autora.

4.3 ANÁLISE DA MATERIALIDADE AUDIOVISUAL EM CENA: ELEMENTOS DE IDENTIFICAÇÃO DA DRAMATURGIA DA ALIMENTAÇÃO EM RITA LOBO

Nesta seção do trabalho, apresentamos a síntese dos resultados obtidos por meio do

primeiro eixo da ficha de leitura na análise da materialidade audiovisual.

O prato do dia é o primeiro elemento em cena nessa descrição, e integra o Eixo I, Identificação e aspectos descritivos do vídeo.

4.3.1 Prato do dia e tempo

São apresentados a seguir os pratos a partir do título que cada vídeo recebeu no site/canal do YouTube tomado como repositório. Mantivemos nessa descrição todas as pontuações, contidas ou não nos títulos. Alguns faziam perguntas, mas não utilizavam pontos de interrogação, por exemplo. Além desse dado, apresentamos em seguida uma primeira síntese da análise da materialidade audiovisual que a identificação suscitou.

Episódio 01 – Me ensina a cozinhar feijão.

AMA: título soou como pedido de socorro.

Episódio 02 – Me ensina a congelar feijão.

AMA: pedido de socorro.

Episódio 03 – Me ajuda a variar o sabor do feijão.

AMA: pedido de socorro.

Episódio 04 – E as sobras do feijão?

AMA: sugeriu curiosidade/preocupação em evitar desperdício.

Episódio 05 – E como fazer sopa?

AMA: sugeriu curiosidade/pedido de socorro.

Episódio 06 – Como incrementar a sopa sem graça?

AMA: sugeriu que a apresentadora tinha truques surpreendentes a revelar.

Episódio 07 – Me ensina a fazer arroz soltinho.

AMA: sugeriu que a apresentadora tinha truques surpreendentes a revelar.

Episódio 08 – Como fazer arroz integral mais rápido.

AMA: sugeriu que a apresentadora tinha truques surpreendentes a revelar para ajudar as pessoas a ganharem tempo.

Episódio 09 – Como deixar a farofa mais saudável?

AMA: sugeriu preocupação com a saúde.

Episódio 10 – Como reaproveitar talos.

AMA: sugeriu curiosidade/preocupação em evitar desperdício.

Episódio 11: Como reaproveitar arroz.

AMA: sugeriu curiosidade/preocupação em evitar desperdício.

Episódio 12: Risoto instantâneo.

AMA: sugeriu que a apresentadora tinha truques surpreendentes a revelar para ajudar as pessoas a ganharem tempo.

Episódio 13: Como higienizar alimentos

AMA: sugeriu preocupação com higienização para promover saúde.

Episódio 14 – Como melhorar a alimentação sem cozinhar?

AMA: sugeriu que a apresentadora tinha truques surpreendentes a revelar para ajudar as pessoas a ganharem tempo.

Episódio 15 – O que é refogar?

AMA: sugeriu que a apresentadora tinha truques surpreendentes a revelar para ajudar as pessoas a ganharem tempo.

Episódio 16 – Como não deixar o frango ressecado.

AMA: sugeriu que a apresentadora tinha truques surpreendentes a revelar.

Episódio 17 – Como fazer o bife render.

AMA: sugeriu que a apresentadora tinha truques surpreendentes a revelar para ajudar na economia doméstica.

Episódio 18 - Como temperar carne moída.

AMA: sugeriu que a apresentadora tinha truques surpreendentes a revelar para ajudar na economia doméstica.

Episódio 19 – Como temperar carne moída.

AMA: sugeriu que a apresentadora tinha truques surpreendentes a revelar.

Episódio 20 - Qual o risco de consumir ultraprocessados na quarentena?

AMA: sugeriu que a apresentadora faria revelações surpreendentes.

Episódio 21 - Como fazer uma salada-refeição.

AMA: sugeriu que a apresentadora tinha truques surpreendentes a revelar.

Episódio 22 - Como fazer molho de salada.

AMA: sugeriu que a apresentadora tinha truques surpreendentes a revelar.

Episódio 23 – Como cozinhar macarrão.

AMA: pedido de socorro.

Episódio 24 – Como deixar o macarrão saudável

AMA: sugeriu preocupação com modo de preparo para promover saúde.

Episódio 25 – O que fazer com as sobras de macarrão

AMA: sugeriu que a apresentadora tinha truques surpreendentes a revelar para ajudar na economia doméstica evitando desperdício.

Episódio 26 – Como fazer omelete de hotel

AMA: sugeriu que a apresentadora tinha truques surpreendentes a revelar.

Episódio 27 – Como fazer ovo no micro-ondas.

AMA: pedido de socorro.

Episódio 28 – Qual a importância de aprender a cozinhar?

AMA: sugeriu que a apresentadora faria revelações surpreendentes.

Episódio 29 – Como variar o sabor dos ovos

AMA: sugeriu que a apresentadora tinha truques surpreendentes a revelar.

Episódio 30 – Como fazer pão sem forno

AMA: sugeriu que a apresentadora tinha truques surpreendentes a revelar.

Episódio 31 – Quero um bolinho de chocolate agora!

AMA: sugeriu recompensa para a pessoa que aprendeu a cozinhar.

Episódio 32 – Como fazer brigadeiro gourmet?

AMA: Sugeriu recompensa para a pessoa que aprendeu a cozinhar.

Um olhar sobre os resultados indica que pratos considerados triviais são colocados em evidência. O feijão foi tema de quatro vídeos; a sopa de três, assim como os pratos elaborados a partir do ovo (omelete e ovos fritos ou no micro-ondas). Já arroz, macarrão, carne moída e salada foram tema de dois programas cada.

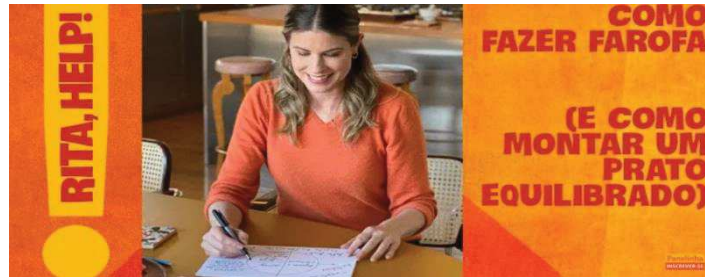
A série ainda teve como ingredientes temáticos bife; frango; reaproveitamento (incluindo uso de sobras de macarrão) e dicas diversas.

Quanto ao tempo, houve variação, com vídeos com duração entre 08 e 28 minutos. A ausência de padronização é considerada problemática por se tratar de uma série e até mesmo pela dificuldade de sua possível inserção na grade de programação de uma emissora. Mesmo para o consumo assíncrono, a ausência de um padrão foi considerada um ponto negativo.

4.3.2 Cenário

A cozinha da casa de Rita Lobo é o cenário dos 32 episódios analisados, com variação de registros realizados entre cozinha e sala. A apresentadora se deslocou para a sala, no decorrer dos 32 episódios, enquanto os alimentos cozinhavam ou assavam e quando ela queria imprimir um tom confidencial à conversa com os seguidores/telespectadores. Foi também didática durante essas mudanças de cenário, porém sem perder o bom humor.

Imagem 5 – Rita Lobo desenha modelo de prato equilibrado



Fonte: YouTube.

A cozinha estava sempre bem organizada, limpa, com pratos e quadros na parede decorando o ambiente. Atrás da apresentadora havia uma porta decorada com papel de parede florido, com fundo marrom. Bancada de madeira grande, contendo *cooktop* de seis bocas, tábua de corte, potes com talheres e bandeja com azeite, moedores de pimenta e sal. Em cima da mesa também havia tripé com celular utilizado e manipulado, em toda a temporada, pela própria Rita Lobo. Nele eram feitas as tomadas frontais dos episódios. Gabriel filmava em plano geral e/ou conjunto, enquanto Ilan ocupava-se em seguir o roteiro e cuidar da qualidade do som.

Imagem 6 – Ilan



Fonte: YouTube

No decorrer da temporada, quando houve tomadas com mudança de enquadramento, as imagens oscilavam entre coloridas e preto e branco. Foi mostrado outro tripé, no episódio 01, com outro celular sendo utilizado pelo filho de Rita Lobo, Gabriel, que não apareceu em cena. Com essa mudança de enquadramento, pudemos ver um vaso de flores em cima da mesa, assim como dois fornos elétricos no canto direito e, do lado esquerdo, geladeira prateada, com

fotos decorando a porta. À esquerda da geladeira, estante contendo potes com alimentos e temperos difíceis de identificar, devido à distância. Ao lado dessa estante estava a pia, utilizada por Rita Lobo para lavagem das mãos e higienização de alimentos. Não houve propaganda de sabão ou qualquer utensílio utilizado para higienizações. O sabão líquido, para lavagem das mão, permaneceu em toda temporada dentro de recipiente sem nenhuma marca estampada.

Imagem 7 – Lavagem das mãos



Fonte: YouTube

Quando ia para a sala, o ambiente era *clean*, aparentando ser espaçoso e arejado. Bem iluminado, com luz branca, apresentava estantes com livros e estante com louças coloridas e decorativas. Não houve *close* dos livros, por isso não pudemos identificá-los. Ao fundo se via uma cadeira, dando a sensação de ser outro ambiente na sala.

Imagem 8 – Como é cozinhar para Rita Lobo



Fonte: YouTube

A cozinha era grande e anexa a ela havia uma outra sala, sem divisórias e com mesa utilizada por Rita Lobo, em alguns episódios, para conversar – pelo notebook – com sua equipe do Panelinha. Rita Lobo deixou claro, no decorrer desta temporada, que naquela mesa eram feitas as refeições em família, ou seja, contou que em sua rotina cozinava, deixava as preparações no fogão, cada um se servia e todos sentavam-se à mesa para fazer as refeições.

Imagem 9 – Cozinha e sala de Rita Lobo



Fonte: YouTube

4.3.3 Ingredientes, Temperos e especiarias

Todos os ingredientes utilizados por Rita Lobo, no decorrer da temporada, eram naturais e fiéis à proposta de compor um PF. Foram usados basicamente arroz, feijão e hortaliças. A apresentadora utilizou e mostrou possibilidades para variar verduras e legumes, assim como apresentou diferentes modos de preparo, ou seja, ensinou a cozinhar e assar legumes.

Rita Lobo deixou claro que carne era opcional e explicou que bastava caprichar na quantidade de feijão para substituí-la. Quando preparou carne, utilizou frango e boi, explicando e enfatizando não haver necessidade de comer carne em todas as refeições. Em alguns episódios mostrou fotos enviadas pelos seguidores.

Imagem 10 – Foto enviada por seguidores



Fonte: YouTube

Quando utilizou alimento em conserva (episódio 21/ Como fazer uma salada refeição), explicou que utilizava porque era minimamente processado, afinal os ingredientes, contidos na lata, eram grão de bico, água e sal. Utilizou manteiga e azeite como fonte de lipídios, deixando claro que jamais recorreu à margarina por ser produto ultraprocessado, portanto maléfico para saúde.

Imagem 11 – Manteiga como ingrediente



Fonte: YouTube

Quanto ao item temperos e especiarias, Rita Lobo utilizou temperos que denominamos simples – sal, cebola e alho – assim como, no decorrer da temporada, destacou a importância das especiarias para modificar o sabor “sem graça” de alguns alimentos e preparações.

Preocupou-se em apresentar possibilidades de variações de especiarias como curry, orégano, zaatar, pimenta do reino, pimenta calabresa, sementes de coentro, cúrcuma etc. e explicou em qual tipo de pratos combinavam. Deixou claro que se a pessoa não gostava de determinado tempero/especiaria, poderia substituir e, para tanto, contou com ajuda da equipe Panelinha que colocava legendas, enquanto Rita preparava os alimentos. Na dramaturgia da alimentação de Rita Lobo, foi frisado por ela, como uma espécie de bordão particular: “*Você é livre, meu amor!!!*” sempre em tom bem humorado e deixando claro que todos eram livres e tinham opções para trocar temperos e especiarias nas preparações que ela estava ensinando. Se não gostavam de algum tempero/especiaria, poderiam substituir ou simplesmente não colocar.

Imagem 12 – Expressão facial – dramaturgia da alimentação



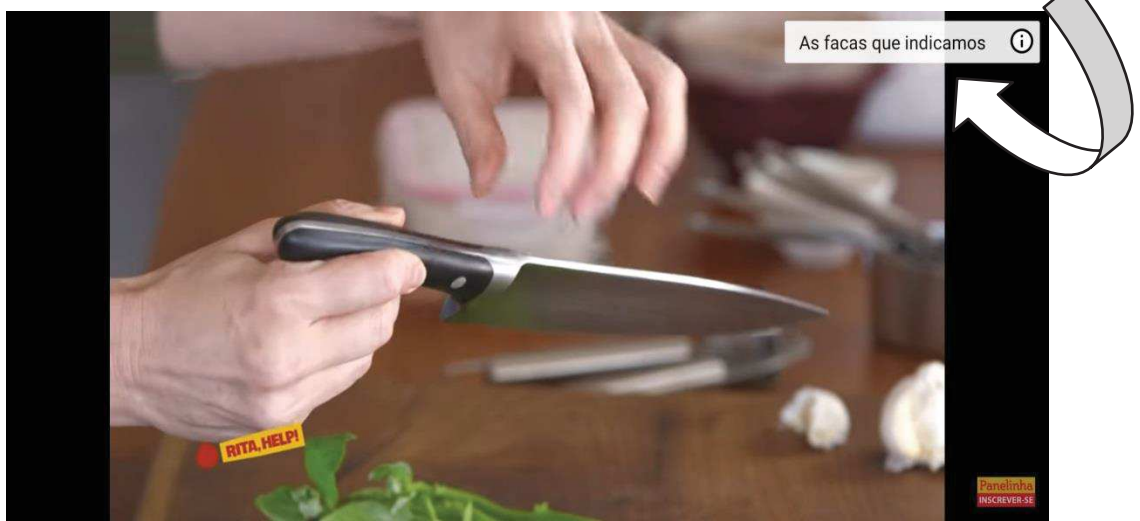
Fonte: YouTube

4.3.4 Utensílios e interferência da equipe/ interação

No decorrer da temporada, Rita Lobo utilizou panelas convencionais, panelas de pressão, frigideiras antiaderentes e comuns, de aço inoxidável. Não houve nenhuma propaganda de marca de panela ou outro utensílio.

Utilizou, por exemplo, espátula para cortar massa, também utilizada como pegador de hortaliças. Na dramaturgia da alimentação de Rita Lobo, também entraram em cena pegadores de silicone para carnes, espátulas de silicone, tábua de corte, facas, colheres e outros tipos de talheres; raladores de queijo e de especiarias – como ralador de noz moscada – peneiras, escurredores de macarrão, louças como pratos e tigelas coloridas e estilizadas de vários tamanhos. Louças foram mostradas, durante todas as temporadas, inclusive em momentos que não estavam sendo utilizadas em tom de sugestão para investimento. Quando sugeriu que a pessoa comprasse uma faca de carne com cabo forjado, por exemplo, o fez dizendo que a pessoa poderia investir.

Imagem 13 – Indicação de utensílios



Fonte: YouTube

Em todos os episódios, quando utilizou algum utensílio diferente do usual, surgiu uma espécie de banner branco, na parte superior direita da imagem. Clicamos neste banner e nele havia *link* para o Acervo Panelinha, assim como *link* para outros vídeos de Rita Lobo, que tratavam de assunto similar ao tratado no episódio em questão. Desta maneira, mesmo sem precisar dizer, ficou claro que estava mostrando utensílios que poderiam ser comprados. No episódio 09, por exemplo, apareceu a seguinte legenda: “*Amei essa tigela! Onde posso comprar? É do acervo Panelinha e está a venda no site www.panelinha.com.br*”. Ou seja, havia marcas discretas de venda ou comercialização possível, a partir da interação do espectador/ usuário.

Quanto à interferência, Rita Lobo interagiu com a Equipe Panelinha em todos os episódios. Algumas vezes perguntou se estava presente, online, e suas assistentes sempre surgiam, nas imagens, na tela de notebook. Respondiam dando um *tchauzinho* ou respondiam através de legendas que subiram, em todos os episódios. Essas legendas, quase sempre didáticas, continham complemento de explicações, ou seja, informavam sobre substituições possíveis de ingredientes, temperos, especiarias e utensílios. Bem humoradas, foram apresentadas por Rita Lobo também como respostas à perguntas que ela sabia que seguidores/telespectadores possivelmente deveriam estar se fazendo, como por exemplo: *posso trocar o tempero? Posso trocar a verdura?* Justificou, no episódio 10, que por ter 20 anos de experiência sabia quais as principais dúvidas de seu público/alunos.

Rita Lobo interagiu com o filho por vezes brincando com ele ou até mesmo chamando, mas assim como seu pai Ilan, Gabriel seria tímido e não apareceu nas imagens. A filha Dora foi

citada, mas Rita deixou claro que ela não gostava de ser filmada.

Imagem 14 – Ilan participando de gravações



Fonte: YouTube

4.3.5 Música/Trilha sonora

Em todos os episódios, a música foi utilizada em harmonia com o prato ensinado, de forma incidental e com volume equilibrado. Quase sempre como paisagem sonora em segundo plano, surgiu como um tempero e/ou especiaria a mais em cena, fazendo parte das receitas e valorizando imagens que exibiam o protagonismo da apresentadora e os demais personagens-alimentos.

Impossível não notar a presença da trilha sonora que pareceu também como ingrediente para recheiar momentos sem diálogo entre apresentadora-público e apresentadora-equipe, durante as preparações. Sempre alegre, a trilha variou entre os ritmos do samba e jazz instrumentais, passando e passeando pela salsa. Não houve nenhuma referência direta à autores/compositores/músicos/instrumentistas no texto da apresentadora.

4.4 CULTURA ALIMENTAR, HÁBITOS, ESTEREÓTIPOS NA SÉRIE DE VÍDEOS

O segundo e terceiro eixos da ficha de análise foram estruturados a partir de perguntas; estas serão apresentadas a seguir, junto aos resultados obtidos na análise dos 32 vídeos.

Uma das questões a evidenciar seria se a apresentadora na série analisada promovia a importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos, e de que forma faria isso. No

material analisado, Rita Lobo deixou claro que, independentemente de quarentena/pandemia, lavar as mãos é fator preponderante para quem quer cozinhar e/ou quem simplesmente está na cozinha. Também enfatizou a necessidade de higienizar corretamente os alimentos, dedicando o episódio 13 a esse tema, mostrando como higienizar verduras, legumes e frutas.

Por várias vezes a apresentadora foi até a pia e lavou as mãos, sem haver nenhuma propaganda de marca de sabão ou material de limpeza. Citou, nos 32 vídeos, a importância de se ter bons hábitos de higiene, lembrando de forma recorrente nos episódios que celulares, tripés, notebook e tudo o mais presente em cena estava corretamente higienizado.

Considerando que a TV e o audiovisual têm um lugar central na realidade brasileira, e o peso também simbólico da leveza, buscamos compreender nesse eixo da ficha de análise se Rita Lobo apresentava na dramaturgia da alimentação em vídeo algum padrão físico com ideal, reconhecendo nesse caso qual seria o padrão e as formas de afirmar tal modelo.

A resposta a tais perguntas na aplicação da ficha evidencia que em nenhum dos 32 episódios analisados Rita Lobo impôs algum padrão físico. Houve uma referência apenas no episódio 28, quando em conversa com a Professora Patrícia Jaime, abordou-se o risco que a obesidade causaria à saúde. Nesse caso, o foco se deslocou da questão estética para a temática de saúde pública. Assim, reforçamos que ao longo de todos os vídeos analisados não houve imposição de padrão físico como ideal ou desejável.

Outro aspecto que buscamos identificar na análise foi a referência ao Guia Alimentar para População Brasileira, e ainda como seria feita e em que contexto ela teria ocorrido. Em todos os episódios Rita Lobo citou o Guia Alimentar para População Brasileira (2015), de forma direta e/ou indireta, pois valorizou as recomendações nele contidas, ou seja: em sua dramaturgia destacou os alimentos naturais como “mocinhos” e os alimentos ultraprocessados como “vilões”.

No episódio 20, a apresentadora conversou com o Professor Carlos Augusto Monteiro. A trajetória acadêmica desse profissional, conforme seu currículo lattes²⁴, apesar de longa, é

²⁴ A formação acadêmica do Professor Monteiro inclui graduação em Medicina, Residência e Mestrado em Medicina Preventiva, Doutorado em Saúde Pública, todos cursados na USP, e pós-doutorado no Instituto de Nutrição Humana da Columbia University. São destaques de sua produção científica voltada para o Brasil artigos sobre inquéritos populacionais em saúde e nutrição infantil realizados em São Paulo nas décadas de 70, 80 e 90, cujos resultados foram essenciais para redefinir o enfoque e o conteúdo dos programas nutricionais nas unidades básicas de saúde de São Paulo e, posteriormente, de todo o país; projeto temático interdisciplinar FAPESP de resgate e interpretação das tendências temporais das condições de saúde e nutrição da população brasileira na segunda metade do século XX, do qual resultou livro ganhador do prêmio Jabuti de melhor livro do ano na categoria Ciências Naturais e Medicina; análises das Pesquisas de Orçamentos Familiares do IBGE, que trouxeram nova e crítica visão para o problema da segurança alimentar no país; desenvolvimento e validação de um sistema nacional de monitoramento de fatores de risco para doenças crônicas baseado em entrevistas telefônicas, ganhador do Prêmio de Incentivo em Ciência e Tecnologia para o SUS de 2005 e inspirador do sistema VIGITEL implantado

relevante porque se relaciona a diferentes estudos que orientaram a elaboração do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Imagem 15 – Entrevista com professor Monteiro



Fonte: YouTube.

Em sua dramaturgia da alimentação, Rita Lobo conversou descontraidamente com o Professor, na sala de sua casa, numa poltrona, com notebook no colo. Entre troca de sorrisos e comentários elucidativos, a apresentadora revelou que o Grupo coordenado por ele na USP, o Nupens – Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde, é parceiro científico do Panelinha.

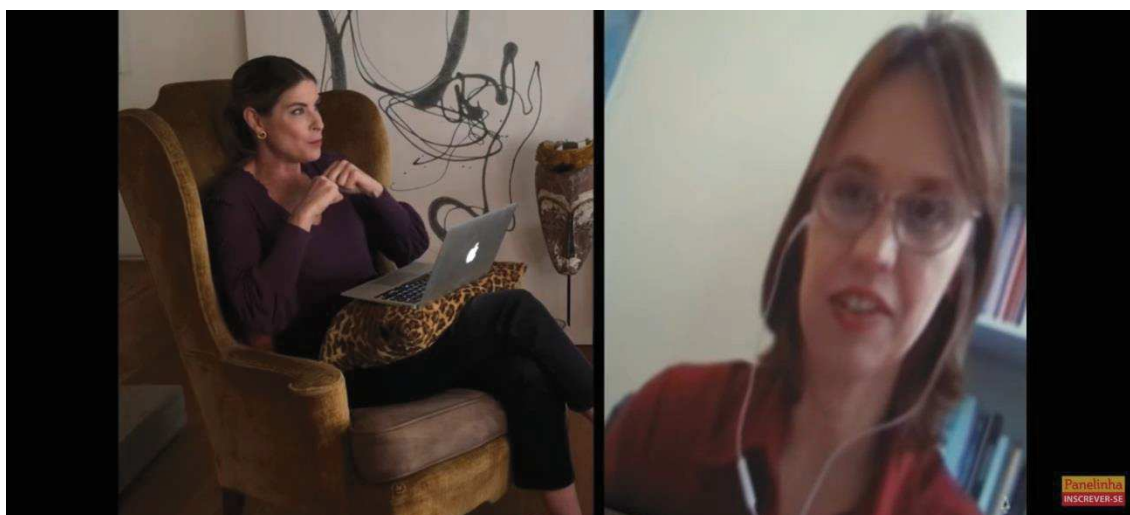
Na análise realizada, outro ponto importante foi reconhecer se havia, na dramaturgia audiovisual da alimentação de Rita Lobo, presença de citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado. Além de identificar qual seria essa referência, buscamos perceber de que forma ela ocorria. Nesse sentido, percebemos que Rita Lobo deixou muito nítida a importância do arroz com feijão como símbolo da identidade e cultura brasileira, assim como também valorizou culturas alimentares de outros países, descrevendo, por meio de suas preparações, hábitos de franceses, ingleses, italianos, árabes etc. Valorizou nossa identidade alimentar brasileira e essa valorização, assim como o valor simbólico dos alimentos, ficou mais evidente em sua conversa com a Professora Patrícia Jaime, Professora de Nutrição na Faculdade de Saúde Pública da USP. Transcrevemos seus comentários e entrevista/conversa na ficha de

desde 2006 pelo Ministério da Saúde nas 26 capitais de estados brasileiros e Distrito Federal; **estudos que documentaram o declínio excepcional da desnutrição infantil no Brasil entre 1996 e 2007 e quantificaram o papel da redução da pobreza e da extensão de cobertura de serviços públicos essenciais naquele declínio; e estudos sobre padrões de alimentação e saúde no Brasil, que orientaram a elaboração do Guia Alimentar para a População Brasileira 2014.** (<http://lattes.cnpq.br/9217754427341680>, grifos da autora.

leitura do episódio 28 (apêndice). Gostaríamos de destacar, como exemplo deste item, comentários tecidos entre as duas e registrados por nós, pois eles refletem sobre alguns valores simbólicos da alimentação.

A Professora explicou que alimento não é medicamento: alimento é cultura, vida, direito, hábito, enquanto o medicamento tem função de tratar uma doença, num momento específico. “Se eu começo a olhar o alimento como medicamento, vou ter que encontrar o princípio ativo, né?”, completou a Professora. E prosseguiu: “Isso não quer dizer que o alimento não tem um papel terapêutico, mas a gente não pode tratar alimento e medicamento como sinônimos.” Rita Lobo complementou dizendo:

Imagem 16 – Conversa com professora Patrícia Jaime



Fonte: YouTube

“Quando você começa a pensar somente no princípio ativo você se esquece do prazer e que, acima de tudo, comida tem que ter prazer.” Ela acrescentou ainda que quando se encontra uma mesa bem posta e a comida ali colocada, é porque alguém pensou no que e como cozinhar, comprou, lavou a louça... e muitas vezes outras pessoas podem não se dar conta disso. Nesse sentido, estão sobrecarregando quem cuida de todo processo alimentar, sendo assim foi

“muito legal, nesse momento em que a gente ficou mais tempo em casa e entendeu que o almoço, o jantar, o café da manhã, nada brota sozinho da mesa [...] não faz sentido, nos dias de hoje, que isso seja responsabilidade só da mulher, como sempre foi não só no Brasil, né?” (LOBO, 2020).

No diálogo, exibido no episódio 28, a apresentadora e sua convidada abordaram ainda a sobrecarga do trabalho doméstico feminino e que, como ato de libertação – como retirada do

sutiã – muitas mulheres decidiram que não cozinhariam mais. Rita Lobo pontuou: “[...] cozinha já foi tida como local de confinamento, mas estamos em outra fase.”

A professora completou dizendo que hoje conseguimos refletir sobre isso, sobre o processo histórico e entender muito sobre a desvalorização das competências e habilidades femininas.

“Eu hoje busco honrar todas as mulheres da minha família que transmitiram pra mim as suas habilidades culinárias, porque essa transmissão de conhecimentos e competências femininas que hoje precisam ser compartilhadas com os homens se mostram fundamentais pra saúde individual, pra saúde humana e pra saúde planetária.” (JAIME, 2020).

Elas chegaram, ao final desse diálogo, à conclusão de que a divisão de tarefas promove a saúde mental e a igualdade de gêneros.

A expressão “comida de verdade” foi outro marcador da ficha de leitura, buscando identificar se ela era pronunciada pela apresentadora. Rita Lobo, nos 32 episódios, valorizou extremamente a comida de verdade. Em alguns citou a expressão, em outros não, realizando comentários indiretos. Por esse motivo, a proposta inicial de quantificação foi abandonada no preenchimento das fichas, porque percebemos que ela falou sobre este estilo alimentar durante todo o tempo de todos os vídeos, direta ou indiretamente. Assim sendo, a comida de verdade tornou-se a identidade alimentar da temporada de vídeos analisada.

O último eixo da ficha (eixo III) buscava perceber se haveria promoção de marcas, a partir do figurino, de bebidas colocadas em cena ou por meio de alguma ação de venda enunciada pela apresentadora. De maneira geral, a percepção foi de que não havia momentos em que as ações comerciais de promoção de marcas estivessem explícitas.

Quanto ao figurino, em todos os episódios Rita Lobo apareceu com roupa casual, despojada, vestindo basicamente blusas e calças jeans. Entendemos que esse figurino é compatível com a proposta da série, afinal Rita Lobo estava em casa, vestindo roupa básica para ensinar pessoas a cozinhar o básico, ou seja, o PF constituído de arroz, feijão, hortaliças, com opção de utilizar carne ou não. Se estivesse vestida com dólma – roupa de chef de cozinha – afastaria o público e a si mesma da proposta da série, pois chefs inovam em culinária, criam, fazem suas versões de preparações e Rita Lobo propunha ensinar literalmente o arroz com feijão, o trivial, o autêntico PF e cumpriu o que prometeu. Observamos que Rita Lobo seguiu todas as regras básicas para quem está cozinhando: não usou anéis, unhas sempre curtas, sem pintar e lavou as mãos insistindo e enfatizando sobre a importância dessa ação, independentemente da pandemia de COVID 19.

Quanto ao cabelo por vezes solto, interpretamos como sua necessidade de utilizá-lo como símbolo, talvez rebelde, de liberdade. Rita Lobo é profissional e obviamente sabe que em cozinhas, principalmente de restaurantes, é preciso usar toucas; porém se ela estava em casa e disse um de seus bordões - “Você é livre, meu amor! – pareceu utilizar seu cabelo como uma metáfora para passar, em sua dramaturgia da alimentação, essa mensagem.

Imagem 17 – Cabelos Soltos



Fonte: YouTube

Em relação a bebidas, não houve preparo de nenhuma, assim como não houve menção a qualquer uma delas. Vale ressaltar que há temporadas do programa, no GNT, que realizaram essa vinculação entre comida e vinho, por exemplo.

Finalmente, quanto a marcas, não houve nenhuma referência direta, nem de roupas e nem de eletrodomésticos/utensílios. Apesar disso, conforme mencionou-se anteriormente, há na plataforma digital hipertexto que em um caso particular remete possibilidade de compra de utensílio no site Panelinha.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os hábitos alimentares de brasileiros que têm acesso à TV paga e outros meios de comunicação são frequentemente atravessados por modismos, publicidades, necessidade de corresponder às expectativas de determinados grupos – veganos, por exemplo – padronização física socialmente imposta etc. Observando a página da chef/apresentadora no Instagram, notamos que o público a quem Rita Lobo se dirige é constituído por pessoas de diferentes profissões, como professores, pesquisadores de diversas áreas, políticos, jornalistas, artistas, influenciadores digitais etc. Portanto, muitos são formadores de opinião e multiplicadores de informações que podem contribuir para a valorização da alimentação natural e saudável.

A indústria de alimentos artificiais, em crescente evolução no Brasil, se utiliza de embalagens chamativas e elaboradas para seduzir consumidores, invadindo a vida dos sujeitos, prometendo oferta de sabores deliciosos, cor, alegria, economia – de tempo e dinheiro. Por conseguinte, a saúde desses indivíduos é sequestrada e neles se institucionaliza uma viciante escravidão gustativa. Para resgatar estes sujeitos de cativeiros como estantes de supermercados, onde se encontram refeições prontas e redes de *fast-foods*, por exemplo, acreditamos ser necessária produção de conteúdo com informações corretas e com respaldos científicos.

Conforme citamos no Capítulo 2 (2.2 – *Sofrência alimentar*, nutricionismo e a indústria do saudável), a indústria também oferece uma gama de alimentos aparentemente saudáveis, porém continuam mantendo seu DNA de alimentos artificiais: são *shakes*, barras de cereais, bebidas *light/zero* e outros alimentos denominados *fitnes*, que não passam de “comida de mentira”. Nesse sentido, como numa dramaturgia cinematográfica protagonizada por super-heróis, surgiram na dramaturgia da alimentação brasileira os defensores da comida de verdade, entre eles os organizadores e autores do Guia Alimentar para a População Brasileira (2015), a autora (BICALHO, 2011) e Rita Lobo.

Fizemos nosso recorte sobre uma das produções de Rita Lobo e dessa forma, nossa pesquisa foi pensada e desenvolvida para compreendermos como os alimentos integram a dramaturgia da série *Rita Help – me ensina a cozinhar na quarentena!*. Verificamos que tal dramaturgia realizada por ela, além de ensinar a cozinhar, é recheada de simbolismos e disputas de poder. O embate entre alimentos processados *versus* alimentos ultraprocessados é uma constante na série, onde os “mocinhos” são os alimentos processados e os “vilões”, os ultraprocessados. Rita Lobo produz, por meio de sua dramaturgia da alimentação, uma vasta gama de sentidos.

A apresentadora demonstra inquietação ao tentar entender, em sua conversa com a Professora Patrícia Jaime – episódio 28 e ficha de leitura 28, anexa – o motivo de brasileiros aparentemente darem mais valor à dieta mediterrânea do que à própria. Acreditamos que produções audiovisuais podem oferecer uma resposta a esse questionamento de Rita Lobo: a dieta mediterrânea se apresenta, na dramaturgia da alimentação mundial, em cenários extremamente sedutores e charmosos, simbolizando riqueza material e imaterial, pois está presente em contextos e narrativas que frequentemente (re)significam união, comemoração, encontros entre familiares e amigos. Em produtos cinematográficos, por exemplo, são exibidas lindas cenas com mesas bem postas ao ar livre, em campos, fazendas e/ou restaurantes maravilhosos, entre queijos, vinhos, frutas frescas, massas, sendo tudo apreciado por sorridentes e belos personagens. Podemos citar, para exemplificar, cenas do filme *Comer, Rezar e Amar* (2010), em que a personagem Elizabeth – interpretada por Julia Roberts – parte para uma viagem de autoconhecimento e, na Itália, refestela-se comendo e bebendo com amigos especiais em lugares fantásticos.

Imagem 18 – *Comer, Rezar e Amar*



Fonte: Google Imagens

Por outro lado, algumas produções cinematográficas brasileiras mostram pessoas se alimentando de arroz com feijão em contextos de pobreza, castigo e/ou privação. Um exemplo são filmes ambientados em cenários de prisões, onde personagens encarcerados, que geralmente cometeram crimes terríveis, são enquadrados comendo um PF como animais irracionais, brigando e xingando entre bandejões sujos e desorganizados. Há sempre um personagem clichê que abre uma quentinha, vê arroz com feijão e reclama por ser obrigado a viver aquela “horível e deprimente” situação.²⁵

²⁵ Na produção cinematográfica brasileira *Estômago* (2008) há demonstração de como a comida pode ser utilizada também como arma para disputa de poder. Raimundo Nonato - personagem interpretado pelo ator João Miguel -

Rita Lobo valorizou o arroz com feijão em todos os episódios, até mesmo quando a dupla não fazia parte da receita do prato do dia. Esta valorização tem total consonância com o trabalho desenvolvido pela autora (BICALHO, 2011) que cantou e contou, em sua música *Arroz com feijão*, que “(...) esta combinação tem um bom motivo, arroz com feijão é muito nutritivo.” Além de nutritivos, o arroz e o feijão são muito saborosos, principalmente se preparados com temperos naturais e frescos. A apresentadora, em sua dramaturgia da alimentação, disse: “tempero pronto, caldo industrializado, essas combinações... isso... é assim... a porta do inferno.” Rita falou isso quando ensinou a temperar feijão, no episódio 03. Rimos muito também pela expressão facial que ela fez ao dizer a frase. Sim, a apresentadora fez rir e o fez com episódios gravados em plena quarentena. Apesar de destacar que aqueles eram tempos difíceis, Rita Lobo não escondeu o prazer que sentia em ensinar a cozinhar e deixou isso nítido quando sorriu, gesticulou, demonstrou prazer em estar ali diante de câmeras, celulares, painéis, utensílios e ingredientes de sua casa. Assim como os molhos que ensinou a preparar, equilibrou sua acidez com sua doçura quando, por exemplo, foi crítica e engraçada ao dizer: “(...) é a porta do inferno!”.

Ao valorizar a comida de verdade, Rita Lobo também contribuiu para que seus seguidores e telespectadores vissem os alimentos naturais como aliados, sendo capazes de fortalecer nosso sistema imunológico, ou seja, em tempos de pandemia a alimentação saudável, além de prazerosa, era útil e necessária.

Ressaltando a consonância com o trabalho desenvolvido pela autora (BICALHO, 2011), Rita Lobo preocupou-se em dizer, em vários episódios, que era preciso ter cuidado para não salgar muito as preparações. Analisamos isso não apenas como gosto pessoal, mas como transmissão de mensagens que promovem saúde, afinal sabemos que o excesso de sal é um dos responsáveis pelo desenvolvimento de hipertensão arterial sistêmica. Ao revelar (episódio 20) que o NUPENS – Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde – USP – é parceiro do Panelinha, deixou transparente sua atenção às pesquisas e demais assuntos científicos.

Ao valorizar legumes e hortaliças, em cada um dos 32 episódios, também deixou clara a compatibilidade com a intenção da autora em promover a diversidade alimentar, como o fez com a música *Casamento no prato* (BICALHO, 2011). Na esteira dessa compatibilidade, também podemos citar a música *Outros amores*, onde a autora fala da importância de provar

é valorizado quando tempera a comida de forma diferente, utilizando alecrim. Ele torna-se líder, na prisão, quando prepara comida especial para o personagem Bujú - interpretado por Babu Santana - e envenena o adversário.

alimentos naturais. Quando enaltece o valor das frutas, sugerindo que podem ser consumidas inclusive como sobremesas, Rita Lobo também se alinha a objetivos como o presente na música *Salada de frutas*, onde a autora valoriza a diversidade de frutas de diferentes regiões brasileiras. Em sua dramaturgia, quando ensinou a fazer arroz integral, Rita Lobo também se afinou com a música *Tiamina*, onde diz que a vitamina B1 “(...) está em cereais, em vários locais, arroz e macarrão integrais.” Rita Lobo, ao ensinar a importância do consumo de carboidratos, vai direto ao alvo da música *Não é não*, onde a autora (BICALHO, 2011), em sua própria dramaturgia da alimentação, questiona cantando: “carboidrato é vilão?”.

Em nosso capítulo 2, refletimos sobre o quão “ser leve” pode ser pesado, ou seja, alimentação restritiva, feita desnecessariamente e realizada apenas por vaidade pode causar danos à saúde física e à saúde mental, atuando como gatilho para o desenvolvimento de depressão e transtornos alimentares. Rita Lobo, em sua dramaturgia da alimentação, sugeriu que pessoas “fizassem as pazes” com a comida; enfatizou que é preciso cozinhar e consumir a comida de verdade, como da mesma forma cantou a autora em sua música *Milho*: “(...) com milho eu faço tanta coisa boa, faço angu e faço broa com um pouco de fubá.”

Rita Lobo nos transportou para França, Itália, Espanha, para o Oriente etc. quando contou sobre preparações típicas desses lugares e valorizando seus temperos e identidades alimentares. Também se posicionou ao dizer que não comer carne todos os dias é bom para a saúde das pessoas e para a saúde do planeta.

Em alguns episódios, tivemos dificuldades em relação às legendas escritas pela equipe Panelinha, pois elas também fizeram parte da dramaturgia da série e surgiam por vezes com explicações ou comentários diferentes do que a apresentadora estava dizendo. Muitas dessas legendas apareciam em tons de brincadeira, sugerindo outras formas de preparo, substituição de ingredientes etc. Alguns destes momentos nos deixaram confusos e refletimos se as legendas poderiam ser mais eficientes se fossem menores e passassem informações de forma mais objetiva.

Independentemente de nosso espírito investigativo, foi extremamente prazerosa a realização da Análise da Materialidade Audiovisual da série *Rita Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!* Acreditamos que através da AMA, muito há que se pesquisar e investigar sobre a dramaturgia da alimentação, pois ela também é fonte de rico material simbólico e inspirador para a produção de conteúdos midiáticos que podem contribuir para promoção em saúde pública, culminando em ajudar a desafogar o sistema público de saúde.

Conforme escrevemos na ficha de leitura 28, Rita Lobo contou à professora Patrícia Jaime que na quarentena, muitos de seus seguidores, sem doença celíaca, solicitaram receitas

de alimentos sem glúten e pediu a ela uma justificativa para tais solicitações. A professora respondeu que quando pessoas sem necessidades especiais de excluir o glúten o fazem, é porque não houve uma comunicação eficiente sobre nutrição. Em outras palavras, o que a professora disse é que houve uma produção de conhecimento muito centrada nos nutrientes, não compreendendo a importância da alimentação em suas diferentes dimensões. Nesse espectro, fazemos referência à fala de Patrícia Jaime, Professora titular de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP, pois acreditamos que interfaces entre Comunicação, Nutrição e Saúde muito têm a contribuir para que a produção de conhecimentos acerca de temas alimentares relativos ao processo saúde/doença seja mais eficaz.

Concluimos que uma educação alimentar e nutricional, que valorize a comida de verdade, pode ser exercida informalmente – como faz Rita Lobo. Porém, conforme os dados da pesquisa apontam, todo seu conteúdo possui respaldo científico. Acreditamos ser necessário informar, democratizar e popularizar a importância da alimentação saudável, assim como valorizar e conscientizar a população sobre o direito do cidadão à Segurança Alimentar e Nutricional.

Esse aspecto ganha maior relevância quando, ao concluir o mestrado, constatamos que o Brasil está de volta ao mapa da fome, e a situação se agrava devido à pandemia de COVID 19, ainda sem data de conclusão em março de 2021, momento de defesa da dissertação. Sabemos que o desmonte de várias Instituições – como o CONSEA – ocorrido durante o governo Bolsonaro, contribuiu implacavelmente para o agravamento dessa situação. Uma significativa parcela da sociedade resiste com doações de alimentos, formando uma rede de solidariedade. Salientamos, porém, que alimentação adequada e saudável é um direito humano e garantir Segurança Alimentar e Nutricional é dever do Estado. É preciso que unamos forças, nos campos da Nutrição, Saúde Pública e Comunicação, para haver produção de conteúdos com respaldo científico e para que sejam retomadas políticas públicas que garantam a volta da comida ao prato de todos os brasileiros e brasileiras, não apenas como imagem e sons veiculados, mas como direito exercido.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, Marle; FIGUEIREDO, Manoela; TIMERMAN, Fernanda;

ANTONACCIO, Cynthia. **Nutrição Comportamental**. São Paulo: Manole, 2015.

ANA Maria Braga celebra volta do 'Mais Você' direto da sua casa: 'sensação de estreia'. **Gshow**, 30 de setembro de 2020. disponível em: <https://gshow.globo.com/programas/mais-voce/noticia/ana-maria-braga-celebra-volta-do-mais-voce-direto-da-sua-casa-saudade.ghtml> acesso em: 15 de janeiro de 2021.

ANVISA, Portal. **Suplementos alimentares**. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/suplementos-alimentares> Acesso em: 25 de março de 2020.

BARCELLOS, Gustavo. **O banquete de Psique** – Imaginação, cultura e psicologia da alimentação. Petrópolis: Vozes, 2017.

BARELLI, Suzana. O chef Felipe Bronze lança três marcas e vê o digital como a reinvenção dos restaurantes. **NeoFeed**, 17 de maio de 2020. Disponível em: <https://neofeed.com.br/blog/home/o-chef-felipe-bronze-lanca-tres-marcas-e-ve-o-digital-como-a-reinvencao-dos-restaurantes/> Acesso em 15 de janeiro de 2020.

BERGER, Peter; LUCKMANN, Thomas. **A construção social da realidade** – tratado de sociologia do conhecimento. Rio de Janeiro: Vozes, 2004.

BICALHO, Tânia. **MPN – Música Popular Nutritiva**. Funalfa, 2011.

BOFF, Leonardo. **Comensalidade**: passagem do animal ao humano. Disponível em: <https://leonardoboff.org/2012/10/15/comensalidade-passagem-do-animal-ao-humano/> Acesso em 20 de maio de 2020.

BONOTTO, Bel. Gigabyte, Guacamole... Relembre os points de 'Malhação'. **Globo.com**, Rio de Janeiro, 7 de outubro de 2015, Disponível em: <http://gshow.globo.com/tv/noticia/2015/10/gigabyte-guacamole-relembre-os-points-de-malhacao.html> Acesso em: 22 de outubro de 2020.

BOSI, Maria Lucia Magalhães; PRADO, Shirley Donizete; SANTOS, Ligia Amparo. **Cidade, corpo e alimentação**. Salvador: EDUFBA, 2019.

BOURDAIN, Anthony. **Cozinha Confidencial**. Companhia das Letras: São Paulo, 2002.

BOURDIEU, Pierre. **O poder simbólico**. Tradução de Fernando Tomaz. 15 ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2011.

BRANDÃO, Cristina; COUTINHO, Iluska; LEAL, Paulo Roberto Figueira. **Televisão, cinema e mídias digitais**. Florianópolis: Insular, 2012

BRANT, Ana Clara. 'Realizada', Palmirinha superou infância pobre e um casamento infeliz. **UAI**, 10 de fevereiro de 2019. Disponível em: <https://www.uai.com.br/app/noticia/series-e-tv/2019/02/10/noticias-series-e-tv,241427/realizada-palmirinha-superou-infancia-pobre-e-um->

casamento-infeliz.shtml Acesso em 10 de janeiro de 2021

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2 ed. Brasília, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**: relatório final da consulta pública. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar2015.pdf Acesso em: 05 de fevereiro de 2021.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Coronavírus**: linha do tempo. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/linha-do-tempo/#fev2020> Acesso em: 26 de março de 2020.

BUENO, Viviane Freire; BERGAMASCO, Niély Helena Puglia. Efeito da Associação de Sabor e Música sobre o Estado de Ânimo de Crianças. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 25, n. 3, 2008.

BYUNG-CHUL, Han. **No enxame**: perspectivas do digital. Petrópolis: Vozes, 2018.

CARDOSO, Marly Augusto. (Coord.). **Nutrição humana**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

CASCUDO, Luis da Câmara. **História da alimentação no Brasil**. 3 ed. São Paulo: Global, 2004.

CASTELLS, Manuel. **O poder da comunicação**. Tradução de Vera Lúcia Mello. 3. Ed. São Paulo/Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2015.

CONTRERAS, Jesús; GRACIA, Mabel. **Alimentação, sociedade e cultura**. Tradução de Maya Fonseca e Barbara Atie Guidali. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2011.

COOP, Portal. **Suplemento Nutricional Nutren Senior**. Disponível em: <https://www.portalcoop.com.br/suplemento-nutricional-nutren-senior-370g/p> Acesso em: 26 de março de 2020.

CORDEIRO, Debora. Prato Feito. **Portal Educação**, s/d. Disponível em: <https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/nutricao/prato-feito/13659> Acesso em: 05 de fevereiro de 2021.

COUTINHO, Iluska. **Dramaturgia do telejornalismo**: a narrativa da informação em rede e nas emissoras de televisão de Juiz de Fora-MG. Rio de Janeiro: Mauad X, 2012.

COUTINHO, Iluska; FALCÃO, Luiz Felipe Novais; MARTINS, Simone. Dos eixos à análise da materialidade: o audiovisual observado, compreendido e experimentado em toda sua complexidade. 42º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação. In: **Anais [...]**. Belém, 2019.

COUTINHO, Iluska. Compreender a estrutura e experimentar o audiovisual: da dramaturgia

do telejornalismo à análise da materialidade. *In*: EMERIM, Cárlica; COUTINHO, Iluska; FINGER, Cristiane. (org.). **Epistemologias do telejornalismo brasileiro**. Florianópolis: Editora Insular, 2018.

CUNHA, Juliana. Comida cenográfica. **Folha de S. Paulo**, São Paulo, 11 de agosto de 2011. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/fsp/comida/co1108201119.htm> Acesso em 21 de outubro de 2020.

DAMATTA, Roberto. **O que faz o brasil, Brasil**. Rio de Janeiro: Rocco, 1984.

DANIEL, Junbla Maria Pimentel; CRAVO, Veraluz Zicarelli. Valor Social e Cultural da Alimentação. *In*: CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa Wanda Diez (Org.). **Antropologia e nutrição: um diálogo possível**. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2005.

DIAS, Cláudia. A Vovó Do Brasil. **Uol**, Junho De 2020. Disponível em <https://Www.Uol.Com.Br/Nossa/Reportagens-Especiais/Palminha-A-Vovo-Mais-Querida-Do-Brasil-Faz-89-Anos/#Cover> Acesso em 15 de Janeiro De 2021.

FELITTI, Chico. **Como Lucas Neto, que ofendia crianças, virou a Xuxa da internet**. Disponível em < <https://www1.folha.uol.com.br//> Acesso em: 05 de julho de 2019

FELTRIN, Ricardo. Vídeo: quase 80 milhões de brasileiros só têm TV aberta em casa. **UOL**, São Paulo, 20 de outubro de 2020. Disponível em <https://www.uol.com.br/splash/noticias/ooops/2020/10/20/video-80-milhoes-de-brasileiros-so-tem-tv-aberta-em-casa.htm?cmpid=copiaecola> Acesso em: 21 de outubro de 2020.

FERNÁNDEZ, Alisson. Mestre do Sabor na Globo estreia com cinco patrocinadores. **PropMark**, São Paulo, 20 de setembro de 2019. Disponível em <https://propmark.com.br/midia/mestre-do-sabor-na-globo-estrela-com-cinco-patrocinadores/#:~:text=A%20atra%C3%A7%C3%A3o%20que%20estrela%20na,presen%C3%A7a%20no%20novo%20reality%20show> Acesso em 21 de outubro de 2020.

FERREIRA, Francisco R., PRADO, Shirley D., CARVALHO, Maria.C., KRAEMER, Fabiana B. **Biopoder e biopolítica no campo da Alimentação e Nutrição**. Rev. Nutr., Campinas, jan./fev., 2015, Seção Temática – Conhecimento, Subjetividade e Alimentação.

FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. (Dir.). **História da alimentação**. Tradução de Luciana Vieira Machado e João Guilherme de F. Teixeira d– São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

FOCO, TV. **Ana Maria Braga volta a atacar Taís Araújo**. Disponível em: <https://www.otvfoco.com.br/ana-maria-braga-volta-a-atacar-tais-araujo-no-mais-voce-e-dispara-indireta-nao-gosto-quando-convidado-nao-come/> Acesso em: 25 de março de 2020.

FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade I - A vontade de saber**. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1988.

FOUCAULT, Michel. **O Nascimento da Clínica**. 6.ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2004.

GADRET, Débora Lapa. A emoção no telejornal: Um estudo de sentidos sobre os sujeitos e suas performances. *In: Encontro Nacional de Pesquisadores em Jornalismo*, 15., 2017, São Paulo. **Anais** [...]. ECA: USP, 2017.

GIANNINI, Alessandro. Integração marca novo reality culinário da Globo com Claude Troisgros. **O Globo**, Rio de Janeiro, 5 de junho de 2019. Disponível em <https://oglobo.globo.com/economia/integracao-marca-novo-reality-culinario-da-globo-com-claude-troisgros-23718338> Acesso em: 21 de outubro de 2020.

GIL, Bela. **Bela Gil**. Disponível em: <http://www.belagil.com/> Acesso em: 25 de março de 2020.

GIL, Patrícia; MATOS, Heloisa. **Comunicação, Políticas públicas e discursos em conflito**. São Paulo: ECA-USP, 2019.

HALL, Stuart. **A identidade cultural na pós-modernidade**. 12. ed. Rio de Janeiro. Lamparina: 2015.

HOUZEL, Suzana Herculano. **Sexo, drogas, rock'n'roll & chocolate: o cérebro e os prazeres da vida cotidiana**. 2 ed. Rio de Janeiro: Vieira & Lent, 2012.

IDEC. **Por uma Rotulagem Nutricional Adequada Já!** Disponível em: <https://idec.org.br/campanha/rotulagem> Acesso em: 20 de maio de 2020.

JACOB, Helena. Gastronomia, culinária e TV: um estudo do programa Que Maravilha! *In: XXXIII Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação*, 2010. Caxias do Sul. **Anais** [...]. Caxias do Sul, 2010.

JAMIE Olivier: Chef vai ensinar receitas para isolados por coronavírus na TV britânica. **UOL**, 20 de março de 2020. Disponível em: <https://noticiasdatv.uol.com.br/noticia/televisao/chef-vai-ensinar-receitas-para-isolados-por-coronavirus-na-tv-britanica-34768> Acesso em 06 de janeiro de 2021.

JENKINS, Henry. **Cultura da Convergência**. 2. ed. São Paulo: Aleph, 2009.

KUSUMOTO, Meire. Palmirinha Sobre Violência Doméstica: 'Estava Sempre Machucada'. **Veja**, 9 de Agosto de 2017. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/cultura/palmirinha-sobre-violencia-domestica-estava-sempre-machucada/> Acesso em 12 de janeiro de 2021.

LANE, Silvia T. Maurer. **O que é psicologia social**. São Paulo: Brasiliense, 1981.

LEGISLATIVA, Câmara. **Atividade legislativa**, de 25 de abril de 2019. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/atividade-legislativa/comissoes/comissoes-permanentes/cdhm/noticias/o-curto-caminho-de-volta-ao-mapa-da-fome> Acesso em: 25 março de 2020.

LIGNELLI, César. Sonoplastia: breve percurso de um conceito. *In: Revista Ouvir ou Ver*. Uberlândia, v. 10, n. 1, 2014.

LIPOVETSKY, Gilles. **Da leveza: rumo a uma civilização sem peso**. Barueri, SP: Manole,

2016.

LOBO, Rita. **Rita, Help!** Me ensina a cozinhar. 1.ed. São Paulo: Senac São Paulo e Panelinha, 2020.

LOBO, Rita. Com mais de 50 lives, Rita Lobo ensina a cozinhar na quarentena e confessa: ‘nunca trabalhei tanto’. Entrevista concedida a Carla Bittencourt. **Extra**, Rio de Janeiro, 24 de maio de 2020. disponível em: <https://extra.globo.com/mulher/com-mais-de-50-lives-rita-lobo-ensina-cozinhar-na-quarentena-confessa-nunca-trabalhei-tanto-24441813.html> acesso em: 20 de junho de 2020.

MACIEL, Maria Eunice. **Identidade Cultural e Alimentação**. In: CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa Wanda Diez (Org.). Antropologia e nutrição: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005.

MALAR, João Pedro. Rodrigo Hilbert aparece fazendo origami e gera brincadeiras sobre seus talentos. **Estadão**, 18 de setembro de 2020. Disponível em: <https://emails.estadao.com.br/noticias/gente,rodrigo-hilbert-aparece-fazendo-origami-e-gera-brincadeiras-sobre-seus-talentos,70003443278> Acesso em: 7 de janeiro de 2021

MATTOS, Maria Augusta Bastos de. **Dispersão e memória no cotidiano**. (Tese em Doutorado). UNICAMP, Campinas, 1991.

MARQUIONI, Carlos Eduardo; ANDACHT, Fernando. Jogando com a comida: MasterChef e os recursos televisuais que tornam espetacular uma atividade ordinária. In: **E-compós**. Brasília, v. 19, n. 2, 2016.

MENEZES, Gabrielli. Gordon Ramsay, temido chef de realities, revela receita de novo programa. **UOL**, São Paulo, 09 de setembro de 2020. Disponível em: <https://www.uol.com.br/nossa/noticias/redacao/2020/09/09/gordon-ramsay-temido-chef-de-realities-revela-receita-de-novo-programa.htm?cmpid=copiaecola> Acesso em 22 de dezembro de 2020.

MERCIER, Matheus. Casos de estresse, ansiedade e depressão disparam em meio à pandemia. **Estado de Minas**, Belo Horizonte, 13 de maio de 2020. Disponível em: https://www.em.com.br/app/noticia/bem-viver/2020/05/13/interna_bem_viver,1146985/casos-de-estresse-ansiedade-e-depressao-disparam-em-meio-a-pandemia.shtml Acesso em: 20 de maio de 2020.

MIRIM, Banda. **Felizardo**. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=heFO-COISKs&ab_channel=BandaMirim Acesso em: 7 de janeiro de 2021

MUSSE, Christina Ferraz; VARGAS, Herom; NICOLAU, Marcos. **Comunicação, Mídias e Temporalidades**. Salvador: EDUFBA, 2017.

NETO, Lucas. **Banheira de Nutella**, de 10 de fevereiro de 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=BlmecAwz1s> Acesso em: 15 jun. 2018.

NETO, Lucas. **Lucas abrindo 50 Kinder ovos**: mostrando os brinquedinhos. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=0aTU1arOtN0&t=484s> Acesso em: 05 jul. 2018.

NETO, Luccas. **Pizza de chocolate de 250 reais**: Kinder ovo com Nutella. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=dgzBMYk3fsQ> Acesso em: 13 agosto 2018.

NUNES, Maria Lúcia Clementino. **História da arte da cozinha mineira por Dona Lucinha**. 4 ed. São Paulo: Larousse do Brasil, 2010.

O QUE é pub: saiba tudo sobre essa instituição britânica. **Mapa de Londres**, 2016. Disponível em: <https://mapadelondres.org/o-que-e-pub/> Acesso em: 22 de dezembro de 2020.

PEREIRA, Ana Tereza May; NODARI, Sandra. Telejornalismo e vestuário: uma análise de como as roupas e acessórios de jornalistas de televisão influenciam na notícia. *In: Revista Dito Efeito*. v. 9, n. 15, 2018.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Pirâmide dos Alimentos**: fundamentos básicos da nutrição. Barueri, SP: Manole, 2008.

POLLAN, Michael. **Em defesa da comida**. Tradução de Adalgisa Campos da Silva. Rio de Janeiro: Editora Intrínseca Ltda., 2013.

REIS, R [PESSOA, F.]. Odes de Ricardo Reis. *In: BUENO, A. (Org.) Fernando Pessoa: obra poética*. Rio de Janeiro: Nova Aguilar, 2001.

RIBEIRO, Mário Sérgio; POÇO, José Luís da Costa; PINTO, Alexandre de Rezende. A Inserção da Saúde Mental na Atenção Básica de Saúde. *In: RIBEIRO, M. S (org.). Ferramentas para Descomplicar a Atenção Básica em Saúde Mental*. Juiz de Fora: Editora UFJF, 2007.

RICCO, Flávio. Reality de cozinha mais assistido, Mestre do Sabor terá Monique Alfradique. **UOL**, 05 de abril de 2020. Disponível em: <https://tvefamosos.uol.com.br/colunas/flavio-ricco/2020/04/05/reality-de-cozinha-mais-assistido-mestre-do-sabor-tera-monique-alfradique.htm>. Acesso em: 10 de junho de 2020.

ROCHA, Debora Cristine. Reality TV e reality show: ficção e realidade na televisão. *In: E-compós*. Brasília, v. 12, n. 3, 2009.

RODRIGO Hilbert estreia programa de culinária no GNT. **GNT**, 2013. Disponível em <https://gnt.globo.com/programas/tempero-de-familia/noticia/rodrigo-hilbert-estreia-programa-de-culinaria-no-gnt.ghtml> acesso em 6 de janeiro de 2021.

ROURE, Glacy Queirós de. **Criança-objeto – entre desejo e o gozo**. (Tese em Doutorado). Campinas: UNICAMP, 2002.

RUUD, Even. **Caminhos da Musicoterapia**. São Paulo: Summus, 1990.

SANTAELLA, Lucia. **Culturas e artes do pós-humano**: da cultura das mídias à cibercultura. São Paulo: Paulus, 2003.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Educação Alimentar e Nutricional no Contexto da Promoção de Práticas Alimentares Saudáveis. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 5, p.

681-692, set-out. 2005.

SHEINBERG, Hannah. Recordar Anthony Bourdain e os Seus Lugares Preferidos. **National Geographic**. Portugal, 20 de junho de 2018. Disponível em: <https://www.natgeo.pt/viagem-e-aventuras/2018/06/recordar-anthony-bourdain-e-os-seus-lugares-preferidos> Acesso em: 22 de dezembro de 2020.

SOUSA, Eneida Laís de Oliveira *et al.* Jamie Oliver E A Revolução Dos Alimentos: As Contribuições De Um Cozinheiro Para Pensar Educação Alimentar E Nutricional. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 11, n. 4, p. 879-896, dez. 2016. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/15470/19074> Acesso em 22 de dezembro de 2020.

TOM Veiga. **Memória Globo**. 2020. Disponível em <https://memoriaglobo.globo.com/perfil/tom-veiga/perfil-completo/> Acesso em: 15 de janeiro de 2021.

VARELLA, Drauzio. **Rita Lobo**: “Cozinhar é Libertador”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=iUvLt_GS1Sk&feature=emb_logo&ab_channel=DrauzioVarella Acesso em 13 de agosto de 2018.

APÊNDICE – FICHAS DE ANÁLISE

<p>Episódio 02</p> <p>Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!</p>			
<p><i>Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo</i></p>			
<p>Prato do dia: Me ensina a congelar feijão</p>		<p>Tempo: 10:13 min.</p>	
<p>Cenário: Ídem vídeo 01 OBS: em mudanças de tomada de imagens, quando o celular utilizado não é o que fica em tripé em frente a ela, vídeo é apresentado em preto e branco. 05:04 min - corte para outro ambiente indefinido da casa, de frente para iluminação com celular.</p>	<p>Ingredientes: Feijão - Refogado no azeite.</p>	<p>Temperos e Especiarias: Simples: cebola, alho e sal. Especiais: salsa a parte. Dica: cozimento do alho é mais rápido que da cebola.</p>	<p>Utensílios: Recipientes de vidro e tampas plásticas. Embalagens descartáveis. Potes plásticos. Explicou a diferença: vidro não pega gosto, plástico sim. Concha. Usou frigideira para refogar feijão: justificou que era para facilitar visão dos seguidores/telespectadores.</p>
<p>Houve interferência da equipe?</p>			

<p>Subidas de legendas e participação de Gabi e Ana:</p> <p>03:37 min - equipe Panelinha já a postos</p> <p>03:43 min - se não quer investir nos potes de vidro comece usando embalagens descartáveis</p> <p>05:04 min - “ E aí, Gabi, vc acha que a gente respondeu as principais dúvidas de nossos seguidores?” – Perguntou Rita Lobo, sem o casaco de lã, em corte para outro ambiente indefinido da casa, de frente para iluminação com celular.</p> <p>Gabriela Funatsu – culinária – aparece em vídeo dizendo que seguidores querem saber se remolho é válido para todos os tipos de feijões. Ela mesma responde que sim, menos para o feijão fradinho (não precisa ficar de molho).</p> <p>05:19 min - RL pergunta a Ana se ela sabe de alguma dúvida: Ana Paula Almagro - culinária – responde que a dúvida é se feijão pode ir quente para o congelador. Ela mesma responde que precisa amornar na geladeira e depois ir para congelador.</p> <p>05:51 min - corte para a cozinha com a blusa de lã.</p> <p>07:05 min - Volta Legenda – Quanto de cebola? Pra cada xícara de feijão cru – ½ cebola.</p> <p>08:12 min - Se preferir na noite anterior passe o feijão do congelador para a geladeira/ para descongelar</p> <p>08:44 min - mexa bem para engrossar o caldo</p> <p>09:12 min - Pediu ao filho um limão e sobe a seguinte legenda: <i>Limão, jura? Aham, tb fica uma delícia com um pouco de leite de coco.</i></p>	
<p>Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação?</p> <p>Música da vinheta</p> <p>Instrumental ao fundo – ritmo salsa</p> <p>Músicas instrumentais em momentos diversos</p> <p>Sem nenhuma referência aos autores</p> <p>Finalização do vídeo com vinheta</p>	
<p><i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i></p>	
<p>Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma?</p> <p>Sim. Citou importância da lavagem das mãos e dos vidros.</p> <p>“Cozinha é assim, tem que lavar a mão o tempo todo” .</p>	
<p>Impôs, através do vídeo, algum</p>	<p>Qual padrão físico e de que forma fez isso?</p>

Observações:

Ensinou como refogar feijão congelado;

Valorizou economia de tempo e gás - quando se utiliza panela de pressão;

Explicou que feijão no congelador dura 03 meses, por isso importância de anotar datas nas embalagens;

Explicou ser mais prático congelar pequenas porções – facilidade na hora de descongelar;

Explicou que refogar é cozinhar os alimentos mexendo sem parar;

Preocupou-se em dizer para **não salgar** muito;

Finalizou o prato com limão e salsa;

Episódio 03

Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!

Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo

Prato do dia: Me ajuda a variar o sabor do feijão

Tempo: 10:15 min.

Cenário:

O mesmo dos vídeos anteriores.

Mudança de cenário aos 07:04 min – Foi para uma espécie de corredor onde se via estante com livros, ao fundo e deu mais dicas para refogar feijão: utilizar salsa e gengibre.

Valorizou alecrim para temperar feijão branco, assim como

Ingredientes:

alho poró
azeite

Temperos e

Especiarias:

Simple:

alho, cebola

Dica: quanto mais pica o alho mais ardido fica.

Ensinou a ligar fogo, pois eliminam os gases da cebola que nos fazem chorar.

Utensílios:

Panelas,
conchas, faca.

<p>molho de tomate. Deu opção de colocar tomate e coentro picados – mostrando fotos das opções. Outras dicas: leite de coco no feijão preto e feijão fradinho no vinagrete, com cebola roxa, pimentão e tomate. Valorizou a beleza dos pratos (fotos). 09:26 min - Volta para a cozinha.</p>		<p>Especiais: alecrim, cominho.</p>	
<p>Houve interferência da equipe?</p> <p>Foram mostradas fotos de PFs preparados pelos seguidores, com arroz, feijão, legumes, verduras e carnes.</p> <p>04:22 min - Subiu legenda: Ah, não sei se consigo cortar assim. Então pode passar no ralador.</p> <p>05:16 min - Legumes aromáticos como cebola, alho, cenoura, alho poró, gengibre, pimentão. Especiarias? Páprica, cúrcuma, pimenta da Jamaica.</p> <p>05:46 min - Que outras ervas eu posso usar? As melhores pra refogar são tomilho, sálvia e orégano.</p> <p>06:44 min. Pra que amassar o feijão? Pra engrossar o caldo.</p>			
<p>Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação?</p> <p>Músicas instrumentais alegres – nenhuma citação a autores. Vídeo terminou sem vinheta, num corte mais seco.</p>			
<p><i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i></p>			
<p>Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma.</p> <p>Sim. Declarou já ter lavado as mãos, higienizado celular, computador “porque na</p>			

cozinha não é só na quarentena que a gente lava a mão toda hora. Entrou na cozinha, lavou as mãos.”		
Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal?	Qual padrão físico e de que forma fez isso?	
XXXXXXXXXXXXXXXX	XXXXXXXXXXXXXXXX	
Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez? Não diretamente, mas valorizou o consumo diário de arroz com feijão – recomendação do Guia (2015)		
Número de vezes que pronunciou a expressão <i>comida de verdade</i>: Sim, “alimentos de verdade/naturais” Contexto: Ensinando a temperar – valorização constante de temperos naturais.		
<i>Eixo III - Promoção de marcas</i>		
Figurino: O mesmo dos vídeos 01 e 02 – sem casaco no início/ com casaco em seguida.	Bebida: XXXXXXXXXXXXXXXX	Marca: XXXXXXXXXXXXXXXX
<u>Observações:</u> Desvalorizou temperos, caldos e combinações industrializadas; Valorizou temperos para compor <i>PFs</i> variados; Incluiu ervas e especiarias e legumes aromáticos na preparação do feijão – promoção de comida natural/diversidade; Valorizou cenoura, tomate e legumes – para incrementar feijão; Ensinou como cortar cebola em cubos, protegendo mãos de cortes; Ensinou a dividir um prato em 04. De um lado, o arroz e o feijão. Arroz ocupa ¼. No outro espaço o feijão, dividindo espaço com a carne – para quem come (ressaltou). Na outra metade hortaliças - legumes e verduras; Detalhe para super alimentos: compatível com o que descrevemos em indústria do saudável , no Capítulo 2 .		

Episódio 04			
Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!			
<i>Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo</i>			
Prato do dia: E as sobras do feijão?		Tempo: 10:02 min.	
Cenário: O mesmo dos vídeos anteriores – cozinha da casa de RL	Ingrediente: Feijão temperado. cenoura ralada, salsão, macarrão “parafuso” e azeite.	Temperos e Especiarias: Simple: cebola, alho, sal.	Utensílios: Panela convencional, talheres, liquidificador.
Houve interferência da equipe?			
03:15 min. - Legenda: Retemperar é um dos truques do reaproveitamento.			
03:25 min - E se eu só tiver cebola? Use 1 e ½			
04:11 min - <i>Mirepoix</i> é o refogado francês : leva cebola, salsão e cenoura.			
05:08 min - Pra cada medida de feijão use o dobro de água. Posso juntar as sobras? Claro, no fim de semana você faz uma sopa.			
05:57 min - Segure firme a tampa!			
07:38 min - Quebradinho fica do tamanho de uma bocada – referindo-se ao macarrão quebrado conforme ensinou.			
08:05 min - O amido do macarrão ajuda a encorpar a sopa.			
08:26 min - Tempere aos poucos, em etapas, pra não exagerar. – referindo-se ao uso do sal.			
Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação?			
Música incidental e instrumental – sem citar autores.			

<i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i>	
<p>Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma?</p> <p>Sim. Relatou que suas mãos e os alimentos já estavam higienizados e repetiu a frase: “entrou na cozinha, lavou as mãos.” Mas, mesmo assim, usou álcool em gel nas mãos.</p>	
<p>Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal?</p> <p>XXXXXXXXXXXXX</p>	<p>Qual padrão físico e de que forma fez isso?</p> <p>XXXXXXXXXXXXX</p>
<p>Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez?</p> <p>Não citou, mas o tempo todo seguiu as recomendações do Guia (2015).</p>	
<p>Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma?</p> <p>Relevância de utilizar as sobras e evitar o desperdício.</p> <p>“Comida conforto que é super propícia para os dias atuais”.</p> <p>“(…) na quarentena a cozinha ganhou ainda mais importância, mas também limitações: a gente tem que se virar com o que sobrou na geladeira.”</p> <p>Declarou que salsão, cenoura e cebola formam uma combinação de sabores clássica da cozinha francesa.</p> <p>“A gente não vai brincar com a saúde, não é hora de usar tempero pronto.”</p> <p>“A gente tem que voltar pra comida do tempo das nossas avós (…) mas não dá pra voltar no tempo (…) a cozinha não pode ser responsabilidade só da mulher, tem que ser da família toda.”</p> <p>“(…) pode ser memória afetiva, porque minha avó preparava sopa de feijão e a gente amava, no fim de semana, ir na casa da minha avó comer sopa de feijão com macarrão (…)”</p>	

“ (...) **cozinha vira um refúgio**, um lugar onde a gente consegue se **blindar desse caos externo**” – referindo-se ao *buzinaço* e à necessidade do isolamento social.

“ (...) e aí? Ficou com dúvidas? Pode gritar Rita Help! **Ou bater algumas panelas também.**”

Número de vezes que pronunciou a expressão *comida de verdade*:

Recomendou capricharmos nas hortaliças – alimentos naturais.

Contexto: Para fortalecer o sistema imunológico em tempos de pandemia.

Eixo III - Promoção de marcas

Figurino:	Bebida:	Marca:
Blusa de malha preta e calça preta.	xxxxxxxxx	xxxxxxxxx
Cabelos soltos quando entrou em cena e presos quando cozinhou.		

Observações:

Preocupou-se com segurança recomendando cuidado com a tampa do liquidificador enquanto bate alimentos quentes.

Aos 08:26 min. Comentou que estava “rolando um buzinaço” enquanto ela e a equipe estavam ali, estimulando as pessoas a ficarem em casa.

“ (...) e aí? Ficou com dúvidas? Pode gritar Rita Help! ou **bater algumas panelas também.**” **Frase com a qual encerrou o vídeo fazendo alusão à panelaço que pedia *impeachment* de Bolsonaro.**

Episódio 05			
Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!			
<i>Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo</i>			
Prato do dia: E como fazer sopa?			Tempo: 10:34 min.
Cenário: O mesmo dos anteriores - cozinha Aos 07:34 min foi para sala, enquanto a panela não começava a apitar. Sala com estante com livros e estante com louças.	Ingredientes: Legumes aromáticos: cebola, cenoura, alho, alho poró, tomate, abóbora. Azeite.	Temperos e Especiarias: Simple: sal Especiais: pimenta do reino, curry.	Utensílios: Panela de pressão, concha, colher de pau, liquidificador.
Houve interferência da equipe?			
01:09 min - aparece imagem de @camilalealferreira que se apresenta como seguidora do PANELINHA e de RL. Declarou: “estou me achando na cozinha”, fazendo sopas e utilizando comidas aprendidas com RL (Rita Lobo).			
01:58 min - Sobe legenda e mostra imagem de 04 moças: “sim, já estamos por aqui.”.			
02:39 min - “Posso misturar vários legumes? Mantendo a proporção, quantos você quiser”.			
02:51 min - “1 xícara de legumes aromáticos + 2 xícaras de legumes picados + 3 xícaras de água.			
04:10 min - “Quanto? Uma colher de sopa de ervas frescas”			
04:44 min - “E se eu quiser usar alho? Junte no fim do refogado.”			
05:23 min - “E se eu não tiver? Pode substituir por louro “ – referindo-se à pedaço de folha de alho poró utilizada no refogado.			
06:08 min - “ Quanto tempo dura no congelador? 3 meses “			
06:31 min - “Não gosto de curry! Que tal canela, cominho, páprica ou cúrcuma?”			
07:21 min “Na panela convencional dá para acrescentar água aos poucos.”			

08:41 min “E se eu não fizer assim? É só esperar o vapor sair naturalmente.” Em relação à utilização de água para acelerar processo de retirada de pressão da panela.		
Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação? Incidental/instrumental. Sem citação.		
<i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i>		
Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma? Sim; declarou que os alimentos foram lavados e higienizados antes de da gravação sendo inclusive cortados. “Regra da cozinha dentro e fora da quarentena: entrou na cozinha, lavou as mãos”, enfatizou.		
Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal? XXXXXXXXXX	Qual padrão físico e de que forma fez isso? XXXXXXX	
Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez? Indiretamente. Criticou uso de sopas ultraprocessadas/artificiais, principalmente seu uso durante pandemia. Enfatizou que elas têm aditivos químicos, conservantes, aromatizantes, corantes.		
Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma? Na sala deu a dica de substituir receita quando não se gosta da maioria dos ingredientes ou quando não se tem os mesmos. Incorporação do hábito de cozinhar com prazer.		
Número de vezes que pronunciou a expressão <i>comida de verdade</i>: XXXXXXXXXXXXXXXX		
<i>Eixo III - Promoção de marcas</i>		
Figurino: Mesmo do vídeo anterior – blusa preta e calça preta.	Bebida: XXXXXXXXXXXX	Marca: XXXXXXXXXXXXXXXX

Observações:

Preocupou-se com segurança explicando que vapor expulsa a tampa de liquidificador, sendo necessário segurá-la para não haver queimaduras.

Episódio 06

Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!

Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo

Prato do dia: Como incrementar a sopa sem graça?		Tempo: 10:54 min.	
<p>Cenário: Cozinha - mesma 05:53 min. Leva tripé com celular para a sala. Estante com livros e estante com louças ao fundo. As louças são coloridas e decorativas, as mesmas das tomadas anteriores - estante/sala. 07:38 min: volta para a cozinha com o tripé/celular. Coloca novamente em cima da mesa (sem mostrar higienização)</p>	<p>Ingredientes: Pão, azeite, farinha de rosca</p>	<p>Temperos e Especiarias: Simple: sal, alho, Especiais: pimenta calabresa, alecrim fresco, salsa.</p>	<p>Utensílios: Concha, faca, tigelas para sopa e para servir sopa.</p>

Houve interferência da equipe?

01:58 min - “Oie, a equipe Panelinha também tá aqui.”

02:09 min - “Pode ser farinha de rosca pronta? Ela é muito fina, melhor fazer em casa” – sobre reaproveitamento de pão

02:50 min - “Que outras especiarias posso usar? Pimenta do reino, páprica (todos os tipos). Não tenho alecrim: orégano e tomilho vão bem.”

03:30 min - RL pergunta a Carol – **pelo celular no tripé/de frente/** o que fica em cima da mesa - se seguidores estão tendo muitas dúvidas em relação à pão - Carol Stamillo - *chef de cozinha* - aparece em vídeo e responde que sim, que há dúvidas quanto ao tipo de farinha, tipo de fermento e declara que a equipe preparou um “resumão” para ajudar quem precisar e quiser fazer pão. RL enfatiza que a **equipe está online – como nas lives - respondendo dúvidas e trabalhando na quarentena.**

05:04 min - “Se preferir use manteiga no lugar de azeite.”

05:14 min - “E ainda dá pra finalizar com castanhas picadas. Dura quanto tempo? 1 semana em pote com fechamento hermético.”

05:50 min - RL pede a filho Gabriel para tirar raspas de 03 limões enquanto vai para a sala.

07:55 min - “Igualzinho lá em casa” sobre Gabriel que não raspou limão conforme solicitado.

08:48 min - “A *gremolata* é versátil. Até com arroz branco vai bem.”

10:10 min - “E se sobrar? Passe para um pote e cubra com azeite. Dura uma semana.

Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação?

Incidental e instrumental. Não houve nenhuma citação.

Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos**Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma?**

Não.

Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal?

XXXXXXXXXX

Qual padrão físico e de que forma fez isso?

Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez? Indiretamente - na sala explicou que temperos prontos são “hiperpalatáveis”, ou seja, são feitos para serem “muito gostosos”, no entanto contém aditivos químicos e

<p>excesso de sódio, açúcar e gordura.</p> <p>Declarou que além de “estragar o paladar os ultraprocessados estão acabando com a saúde das pessoas. O consumo deles está associado ao aumento do índice de obesidade e também a alguns tipos de câncer, de acordo com a OMS”</p> <p>Recomendou uso de sal sem exagero - 08:56 min.</p>		
<p>Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma?</p> <p>“Acessórios culinários: como um brinquinho, que dá um charme a mais no look” – referindo-se ao que ensinou para variar gostos “sem graça”.</p> <p>“ Muita gente trocando a PANdemia por PÃOdemia” – brincou referindo-se à pessoas fazendo muito pão em tempos de COVID 19.</p> <p>Sobre alimentos hiperpalatáveis RL declarou: “ Ficam muito gostosos, mas viciam e estragam o paladar.”</p> <p>“Eu acredito que a consciência altera o paladar. Quanto mais você souber o tanto que esses ultraprocessados são nocivos à saúde, menos você vai achar eles saborosos, e mais: quando você começa a valorizar a sua alimentação investe um tempo para preparar comida de verdade, você vai refinando o paladar e, de repente, não suporta nem o cheiro dos ultraprocessados”.</p>		
<p>Número de vezes que pronunciou a expressão <i>comida de verdade</i>:</p> <p>03</p> <p>Contexto:</p> <p>Na sala, disse que alimentos hiperpalatáveis são feitos para imitar a comida de verdade;</p> <p>“Quem toma sopa de saquinho, usa tempero pronto, come salgadinho de pacote costuma achar a comida de verdade sem graça.”</p>		
<p><i>Eixo III - Promoção de marcas</i></p>		
<p>Figurino:</p> <p>Blusa preta e calça preta – idem vídeo anterior</p>	<p>Bebida:</p> <p>xxxxxxxx</p>	<p>Marca:</p> <p>xxxxxxxx</p>

Observações:

Comparou ultraprocessados a **drogas viciantes** – nocivas;

Referiu-se à estados alterados (ou não) de **consciência**;

Episódio 07

Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!

Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo

Prato do dia: Me ensina a fazer arroz soltinho

Tempo: 10:19 min.

<p>Cenário: Vídeo começa em sala com cozinha ao fundo, RL sentada em uma cadeira e, na mesa, revistas e livros. Cozinha ao fundo. Imagens variando entre coloridas e preto e branco. Aos 09:39 min. RL revela que a cozinha e a sala de sua casa são um ambiente único. No enquadramento que fazem, mostrando pouca abertura de imagem na sala e</p>	<p>Ingredientes: Arroz, água, azeite.</p>	<p>Temperos e Especiarias: Simples: cebola, sal Especiais: folha de louro no cozimento.</p>	<p>Utensílios: Aos 03:28 min afia a faca (numa chaira) e diz: “Isso é uma coisa legal para quem decidiu investir numa faca de chefe, comprar a chaira também porque se a cada vez que você começar a cozinhar ou terminar de cozinhar passar a faca na chaira - gesticula simulando - você mantém o fio por mais tempo. Panela especial (azul/aparentemente de cerâmica), pratos</p>
---	--	--	--

<p>cozinha ao fundo, não dá para perceber que se trata de um ambiente só.</p> <p>“Muitas vezes deixo a comida aqui no fogão, cada um se serve, vai pra mesa, senta, almoça, janta, uma delícia, fica todo mundo aqui”.</p>			<p>verdes coloridos e decorados.</p>
--	--	--	--------------------------------------

Houve interferência da equipe?

01:50 min - RL cumprimenta as “meninas” que aparecem na tela de notebook dando *tchauzinho*.

02:38 min - “Dá pra repetir a proporção? Claro! São 2 xícaras de água fervente por xícara de arroz branco.

02:48 min - “E para arroz integral? Aí são 3 xícaras de água para cada xícara de arroz integral.

03:06 min - “Para menos de ½ xícara a proporção muda. Mas não vale a pena fazer menos de 1 xícara. O arroz dura bem na geladeira e pode ser congelado. **Neste instante, em que sobe esta legenda, RL brinca com o filho**, dizendo pra ele prestar atenção na receita para fazer depois.

03:46 min - “Onde **comprar** a *chaira*? **Tem na loja dentro do site www.panelinha.com.br**”

04:13 min - “Quanto tempo? Uns 15 a 20 minutos” – tempo da cebola no congelador para não fazer chorar ao cortar.

04:44 min - “Por que cortar a ponta? A parte plana apoiada ajuda vc a cortar os alimentos com **segurança**.” Legenda – enquanto RL ensinava cortar cebola.

05:29 min - Sobre cebola, RL **questiona o filho**:

- Gabriel, deu pra **ver** direitinho estes cortes?

- Deu, mãe.

- Beleza.

06:17 min - Filho diz:

- Mãe, tira a água fervendo da frente da panela... *diz em tom de cuidado e precaução.*

- Tiro

Depois que RL muda a água fervente de lugar:

06:31 min - sobe a legenda – “O filho da Rita é uma figura!”

06:43 min - “Por que colocar o sal agora? O sal acelera o processo e faz a cebola murchar mais rápida”. Legenda enquanto refogava a cebola.

06:51 min - “Varie o refogado! Experimente incluir cenoura, salsão, alho poró, pimentão ou até gengibre.

06:52 min - “Uma pitada de curry cai muito bem”.

07:04 min - “Essa etapa cria uma capinha nos grão que impede que eles grudem”.

07:18 min - “Pode usar água fria? Não, pode empapar o arroz.”

07:25 min - “Meça novamente para garantir a proporção correta.”

07:52 min - “Não precisa mexer? Fora o risoto não se mexe no arroz depois que o líquido entra.”

08:46 min: RL abre a tampa da panela e diz:

- Gabriel, vê se dá pra ver diferente isso aqui: a gente empurra pra ver se ainda tem água aui no fundo.”

08:57 min - Legenda - “E se não estiver seco? Deixe cozinhando por mais uns minutinhos mas fique de olho!”

09:02 min - RL pede a filho para pegar colher de arroz, uma antiga, na gaveta, enquanto sobe legenda.

09:06 min - “Para que servem estes 5 minutos? O arroz vai terminar de cozinhar no próprio vapor.”

10:06 min - “Essa Rita sabe das coisas!!!!”

Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação?

Não houve referência.

Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos

Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De

<p>que forma? Sim. Disse RL, antes de começar a cozinhar: “Não só na pandemia, entrou na cozinha, lavou as mãos. Vamos lá?” Mostra RL lavando as mãos, imagem em preto e branco, numa pia da cozinha, longe dos alimentos. Sabão líquido num recipiente sem qualquer referência à marca.</p>	
<p>Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal? XXXXXXXXX</p>	<p>Qual padrão físico e de que forma fez isso?</p>
<p>Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez? Não. Porém, seguiu suas orientações (2015) de promover ingredientes naturais, assim como temperos e especiarias.</p>	
<p>Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma? RL abre o vídeo com a seguinte narrativa: “ Com a pandemia todo mundo teve que adaptar a alimentação de alguma forma. Muitas pessoas começaram a cozinhar, pra outras a mudança foi ter que fazer todas as refeições em casa e a gente ainda teve que conciliar o horário das refeições com o trabalho remoto, as aulas das crianças, as tarefas domésticas, <i>ufaaa...</i> pra te ajudar a organizar a alimentação, neste período, desde o início da quarentena eu propus um resgate da dieta brasileira simbolizada pelo PF. Com arroz e feijão no prato, tá resolvida a metade do cardápio. Aí, na outra metade, vão duas hortaliças que vão turbinar o PF e a sua saúde! Quem come carne, pode incluir um pedaço, quem não come capricha no feijão. O assunto desse programa é básico pra muita gente, mas pra outras pessoas ainda é cheio de segredos. Pois é... iniciantes e até iniciados me dizem que a panela fumegante do arroz soltinho parece envolta em mistério!!” - Início da vinheta. 03:54 min: “Como eu faço pra não chorar na hora de cortar cebola? Ora, meu caro, chorar um pouquinho não tem problema nenhum, não é ?” E explica que pode deixar no congelador ou aquecer, para retirar os gases. Em seguida disse, com voz dramática: “O que faz a gente chorar são os gases que a cebola solta. Se isso não funcionar tem o velho truque do palito de fósforo na boca e você também pode colocar seus óculos”.</p>	

04:17 min: Ensina a cortar cebola.		
09:43 min: RL diz, após revelar que sua cozinha e sala fazem parte de um mesmo ambiente: “(...) antigamente as pessoas colocavam naquela baixela, naquela travessa de prata, espalhava bem o arroz e ele esfriava em um minuto.”		
Número de vezes que pronunciou a expressão <i>comida de verdade</i>: Alusão.		
<i>Eixo III - Promoção de marcas</i>		
Figurino: Blusa de malha laranja, calça jeans.	Bebida: XXXXXXXXXX	Marca: Não apareceu marca, mas promoveu utensílio: <i>chaira</i> e em legenda avisou que o utensílio podia ser encontrado no site Panelinha .
<u>Observações:</u> Promoveu utensílio e site Panelinha – marketing e propaganda; <u>DRAMATURGIA DA ALIMENTAÇÃO:</u> intensa neste vídeo. Mudanças de cor para preto e branco , mudanças de voz – entonação para enfatizar o drama de chorar com cebola. Simulação de gesto de cortar - com a <i>chaira</i> ; Preocupação com segurança - faca (através de legendas); Dialogou com filho; 06:39 min até 07:04 min - MOMENTO CONFUSO NA DRAMATURGIA: muita informação diferente passada ao mesmo tempo/ legendas e narrativa: RL ensinou que cada xícara rende 04 porções de arroz, enquanto subia a legenda referente a sal . Em seguida, subiu legenda sugerindo outras formas de refogar (utilizando cenoura, salsão, alho poró, pimentão e gengibre); 06:52 min - “Uma pitada de curry cai muito bem”. 07:04 min - “Essa etapa cria uma capinha nos grão que impede que eles grudem.” ATENÇÃO: Preparo do arroz tornou-se confuso pelo excesso de informações diferentes passadas em narrativas e em legendas , por vezes ao mesmo tempo . Promoção de utensílios.		

Chamou nossa atenção e **questionamos**: seria este tipo de dramaturgia - com informações excessivas, mudança de cor para preto e branco e entonação dramática - utilizada no vídeo 07 por ser o arroz considerado, pela própria RL, de fácil preparo? Seria tentativa de esticar o tempo e enriquecer o vídeo?

Episódio 08

Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!

Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo

Prato do dia: Como fazer arroz integral mais rápido

Tempo: 10:10 min.

Cenário:

Cozinha
05:26 min vai para sala que está no mesmo ambiente que a cozinha.
06:48 min: volta para a cozinha.

Ingredientes:

Arroz integral, azeite.

Temperos e

Especiarias:

Simples:

cebola, sal

Especiais:

folha de louro, cravo da índia.

Utensílios:

Panela de pressão, xícara e colher medidora. Aos 03:40 min disse: “ Você deve ter um **conjuntinho de colheres e xícaras** medidoras porque aí, olha, seguindo as minhas receitas, só não aprende cozinhar quem não quer”

PROPAGANDA

FEITA

INDIRETAMENTE

Houve interferência da equipe?

Interação:

01:01 min - “Alô, você, meu filho que tem preguiça até de cortar cebola, essa receita é pra você”. Disse RL.

02:56 min - “Equipe Panelinha já está a postos pra responder às dúvidas sobre esta

<p>preparação.”</p> <p>03:45 min - Legendas:</p> <p>“Notou que Rita nivelou o sal? Isso é muito importante para garantir as medidas certas.”</p> <p>04:42 min - “E no caso do arroz branco? Aí é 1 xícara de água para cada xícara de arroz.”</p> <p>07:37 min - “ Levantar a válvula diminui a vida útil da panela de pressão.”</p>	
<p>Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação?</p> <p>Instrumental/incidental/sem citar</p>	
<p><i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i></p>	
<p>Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma?</p> <p>Sim. 01:21 min disse: “só lembrando, por aqui já tá tudo higienizado, mãos lavadas, vamos lá?”</p>	
<p>Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal?</p> <p>XXXXX</p>	<p>Qual padrão físico e de que forma fez isso?</p>
<p>Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez?</p> <p>Seguiu as orientações (2015) e promoveu novamente os alimentos naturais:</p> <p>“Enquanto os brasileiros comiam arroz com feijão todos os dias, a nossa saúde era muito melhor. Aí a força do marketing dos ultraprocessados fez muita gente trocar a água pelo refrigerante, a fruta pela barrinha de cereal, o PF pela lasanha congelada. E, com isso, muita gente transformou a comida de verdade em inimigo. Uma hora não pode o pão, na outra manteiga é um crime, até pro arroz sobrou... Hoje, a gente sabe que quem come arroz com feijão, todos os dias, engorda menos e tem a saúde melhor.”</p> <p>05:26 min - RL disse: “Enquanto o arroz cozinha eu queria te falar um pouco mais sobre o PF, esse símbolo da dieta brasileira (...) depois os cientistas foram estudar e descobriram que dos 20 aa (aminoácidos) que formam uma proteína, o feijão tem 19. Sabe quem tem a que falta? O arroz.”</p>	

Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma?

Abertura do vídeo, RL fala:

“Enquanto os brasileiros comiam arroz com feijão todos os dias, a nossa saúde era muito melhor. (...) e, com isso, muita gente transformou a **comida de verdade** em **inimigo**. Uma hora **não pode** o pão, na outra manteiga é **um crime**, até pro arroz sobrou (...)”

02:35 min - “ (...) quem é **brasileiro sente** cheiro de cravo e **lembra** de beijinho de coco.”

05:26 RL disse - “Enquanto o arroz cozinha eu queria te falar um pouco mais sobre o **PF**, esse **símbolo da dieta brasileira** (...)”

Número de vezes que pronunciou a expressão *comida de verdade*:

02

Contexto:

Promoção do arroz com feijão – início do vídeo.

Aos 06:06 min RL disse: “ (...) não precisa se preocupar em entender *nutricionês* não, basta comer **comida de verdade**.”

Eixo III - Promoção de marcas

Figurino:

Mesmo do vídeo anterior: blusa laranja e calça preta.

Bebida:

XXXXXXXXXX

Marca:

XXXXXXXXXX

Observações:

PROPAGANDA de xícaras e colheres medidoras;

NA DRAMATURGIA:

aos 04:50 min brincou/imitando sotaque nordestino enquanto mexia a panela;

Aos 09:54 min RL disse: “Vem cá, isso não é uma receita, é um presente, hein?!”



Episódio 09

Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!

Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo

Prato do dia: Como deixar a farofa mais saudável?			Tempo: 10:02 min.
Cenário: Início do vídeo: sala de jantar/anexo cozinha. 04:05 min: cozinha	Ingredientes: Farinha de mandioca flocada, manteiga, castanha do Pará, limão,	Temperos e Especiarias: Especiais: Raspas de limão utilizadas como tempero.	Utensílios: Frigideira antiaderente, Ralador de casca de cítricos. Tigela.

Houve interferência da equipe?

06:49 min - Legenda:

“Pode usar outro tipo de castanha? Pode sim, castanha de caju, amendoim, nozes...a que você tiver em casa.”

07:17 min - “Não tenho farinha de mandioca flocada! Pode usar a farinha de mandioca fina, a farinha de milho amarela ou até misturar um pouco de farinha de rosca.”

08:34 min - RL explica que em casa é diferente do estúdio, por isso se os alimentos caírem no fogão, caíram. Não é como quando a equipe está presente/neste momento mostra a equipe online no notebook. Sobe a legenda:

“É, a gente tá bem ligada aqui, vai ter gente querendo saber quanto tempo dura. Fora da geladeira, até 5 dias!”

<p>09:18 min - “Tá quase dando para sentir daqui!” – referência ao cheiro da farofa</p> <p>09:30 min - PROPAGANDA EM LEGENDA:</p> <p>“Amei essa tigela! Onde posso comprar? É do acervo Panelinha e está a venda no site www.panelinha.com.br”</p>	
<p>Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação?</p> <p>Instrumental/incidental/sem referências.</p>	
<p><i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i></p>	
<p>Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma?</p> <p>Sim. Aos 04:04 min RL disse: “Olha só, saiu da cozinha e entrou de volta, lavou as mãos, tá?” Mostra RL lavando as mãos.</p>	
<p>Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal?</p> <p>xxxxxxx</p>	<p>Qual padrão físico e de que forma fez isso?</p>
<p>Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez?</p> <p>Sim.</p> <p>Abertura do vídeo: “Nessa serie especial do Rita Help eu estou propondo um resgate da dieta brasileira”.</p> <p>03:42 min RL disse: “ Tendo o PF como guia você consegue garantir uma alimentação saudável, saborosa, acessível e balanceada.”</p> <p>RL explica que margarina é ultraprocessado.</p> <p>09:46 min. RL disse: “ Arroz, feijão, farofa... no PF tem espaço para todos os alimentos, quer dizer, só não tem pro ultraprocessados, né?!”</p>	
<p>Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma?</p> <p>Abertura do vídeo: “Nessa serie especial do Rita Help eu estou propondo um resgate da dieta brasileira”.</p>	
<p>Número de vezes que pronunciou a expressão <i>comida de verdade</i>:</p> <p>Contexto:</p>	

XXXXX		
<i>Eixo III - Promoção de marcas</i>		
Figurino: Mesmo do vídeo anterior: blusa laranja e calça preta.	Bebida: XXXXX	Marca: XXXXX
Observações: Aos 0:37 min Rita desenhou o que considerava ideal como prato saudável. Utilizou folha branca, sem pauta e caneta preta; O vídeo foi dedicado a, além de ensinar a fazer farofa, ensinar a importância do prato balanceado – por isso RL, didaticamente desenhou ; RL explica variações/trocas possíveis, como lentilha e ervilha em substituição ao feijão;		

Episódio 10			
Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!			
<i>Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo</i>			
Prato do dia: Como reaproveitar talos.			Tempo: 10:46 min.
Cenário: Início do vídeo: sala, com estantes de livros e louças decorativas. Cozinha. 08:04 min: pega tripé da mesa e vai para sala novamente.	Ingredientes: Arroz congelado, talos de espinafre, azeite.	Temperos e Especiarias: Simples: sal, alho	Utensílios: Faca de chefe. Promove como estilo de faca ideal – não tem emenda. Frigideira. Espremedor de alho. Xícara

			<p>medidora.</p> <p>Tigela verde estilizada, com formato de folha.</p>
<p>Houve interferência da equipe?</p> <p>01:48 min - Sobem as legendas:</p> <p>“Dá pra congelar qualquer tipo de arroz? Sim, branco, integral, sete grãos, só não dá pra congelar risoto. Mas precisa ser arroz congelado? Não! Era só pra você saber que dá pra congelar o arroz!”</p> <p>04:26 min - RL avisa que equipe está toda trabalhando online e explica:</p> <p>“(...) a equipe está toda online respondendo suas dúvidas culinárias. Assim que ela aparece na sua cabeça a gente responde. Sabe como a gente sabe? Porque são 20 anos ensinando a cozinhar!”</p> <p>04:38 min - Legendas:</p> <p>“É isso mesmo, a gente sabe que você vai perguntar: só funciona com espinafre? Não, dá pra aproveitar os talos da salsinha, do agrião, das folhas da beterraba... Picando bem fininho também dá pra usar o talo da couve, mas tem que refogar bem pra amaciar um pouco porque o talo é a parte mais fibrosa dos alimentos.”</p> <p>06:13 min - “E o talo é uma parte mais fibrosa. Picando fininho a gente garante que ele vai ficar macio.”</p> <p>06:42 min - “Verdade, Rita. Essa é uma dúvida comum! Haha.” – referindo ao uso do espremedor de alho, pois ela quase nunca usa nos vídeos e justificou que é porque quase sempre está com a faca na mão, sendo assim, acaba picando o alho.</p> <p>07:50 min - “Se a quantidade de arroz for pequena pode só regar com um fio de azeite.”</p>			
<p>Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação?</p> <p>Sim, instrumental/incidental/sem referências.</p>			
<p><i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i></p>			
<p>Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma?</p> <p>Sim, disse, antes de começar a cozinhar, que mãos já estavam lavadas, “filhos,</p>			

marido, tudo higienizado”... brincou.		
Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal? xxxxxxxxx	Qual padrão físico e de que forma fez isso?	
<p>Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez? Sim. Indiretamente. Aos 01:10 min RL disse: “(...) esses talos ajudam a tornar o arroz do PF ainda mais saboroso e nutritivo(...)”</p> <p>“(...) o que realmente importa é conseguir comida de verdade na mesa e se livrar dos ultraprocessados.”</p>		
<p>Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma?</p> <p>08:33 min RL disse: “ (...) como você está vendo eu também tenho uma casa com marido, filhos adolescentes, então eu posso tanto dar a minha opinião profissional quanto um conselho de mãe pra quem tá começando a cozinhar agora: calma! Aos poucos você pega o jeito!”</p> <p>10:24min RL finalizou o vídeo dizendo: “(...) pode curtir o vídeo e compartilhar especialmente com aqueles seus amigos que não sabem nem ferver água pro café. A vida deles vai melhorar muito sabendo cozinhar.”</p>		
<p>Número de vezes que pronunciou a expressão <i>comida de verdade</i>:</p> <p>01</p> <p>Contexto: RL disse, na sala: “(...) o que realmente importa é conseguir comida de verdade na mesa e se livrar dos ultraprocessados.”</p>		
<i>Eixo III - Promoção de marcas</i>		
Figurino: Blusa de malha bege onde se lê:	Bebida: xxxxxxxxxxxx	Marca: xxxxxxxxxxxxxx

<p>COZINHAR É COMO LER E ESCREVER, TODO MUNDO DEVERIA SABER.</p> <p>Blusa de lã da mesma cor, por cima da blusa de malha.</p>		
<p><u>Observações:</u></p> <p>Neste momento da análise percebemos que a música é utilizada, até este vídeo, como pano de fundo, apenas para dar movimento às cenas, não tendo, em nenhum momento, qualquer tipo de protagonismo;</p> <p>TEMA PRINCIPAL: reaproveitamento de alimentos/ APROVEITAMENTO INTEGRAL;</p> <p>Promoveu faca de chefe;</p> <p>Preocupou-se com segurança – utilização correta da faca de corte;</p> <p>JUSTIFICOU LEGENDAS:</p> <p>“(...) a equipe está toda online respondendo suas dúvidas culinárias. Assim que ela aparece na sua cabeça a gente responde. Sabe como a gente sabe? Porque são 20 anos ensinando a cozinhar!”</p> <p>PROMOVEU novamente arroz e feijão como fonte de proteínas - mas não explica a diferença entre PTN animal e PTN vegetal;</p> <p>PROMOVEU a importância de compartilhar conhecimento;</p>		

<p>Episódio 11</p> <p>Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!</p>			
<p><i>Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo</i></p>			
<p>Prato do dia: Como reaproveitar arroz</p>			<p>Tempo: 10:01 min.</p>
<p>Cenário:</p>	<p>Ingredientes:</p>	<p>Temperos e</p>	<p>Utensílios:</p>

Cozinha.	Arroz branco, cenoura, frango desfiado, manteiga, azeite.	Especiarias: Simple: sal Especiais: canela em pó, páprica, salsinha picada.	Frigideira antiaderente, colheres, medidoras, louças: tigela e prato coloridos.
----------	---	--	---

Houve interferência da equipe?

01:24 min - RL anunciou que equipe estava online e apareceu, no notebook, meninas dando *tchauzinho*.

01:30 min - Sobe legenda: “Sim! Estamos prontíssimas. Vai ter gente querendo saber o que fazer se não tiver cenoura. Pode ser outra hortaliça de cozimento rápido. Quais hortaliças? Dá pra colocar cebola fatiada, pimentão, abobrinha ralada, alho poró, até uma couve rasgada.”

02:00 min - “Se não tiver uma frigideira grande, use uma panela!”

02:24 min - “Dá pra repetir? Na panela, coloque um peito de frango com pele e osso. Cubra com água e leve ao fogo alto. Quando ferver, conte 10 minutos. Quando amornar, descarte a pele e desfie o peito.”

02:43 min - “Use manteiga! Margarina é um produto ultraprocessados.” *escrito errado no plural.*

03:08 min - “E carne acebolada? Também pode. Até a carne do churrasco funciona.”

03:19 min - “É livre, meu amor! Lobo, Rita” - fazendo brincadeira/citação acadêmica.

03:31 min - “O frango cozido desfiado é preparação coringa das boas!”

05:44 min - Por que não temperar tudo de uma vez? Assim vc consegue temperar na medida.”

06:17 min: “Porque o frango não vai inteiro? A Rita sempre deixa um pouquinho pra finalizar o prato.”

06:25 min: “Canela? Sim! Canela fica deliciosa em preparações salgadas também.”

06:39 min: “Que outros temperos posso usar? Cominho, curry, ficam ótimos nessa receita. Raspas de limão tb.”

06:58 min: “Que tipo de páprica? Pode usar qualquer uma. A que a Rita tá usando é a doce.”

07:24 min: “Esse é o truque para transformar as sobras! Inclua pelo menos uma nova hortaliça, uma erva fresca e alguma especiaria.”		
Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação? Instrumental/incidental/sem referências.		
<i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i>		
Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma? Sim, antes de começar a cozinhar avisou que mãos estavam lavadas. Frisou que lavar as mãos é regra não somente na quarentena.		
Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal? XXXXXXXX	Qual padrão físico e de que forma fez isso?	
Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez? Não diretamente, mas fez referência o tempo todo do vídeo à comida de verdade/alimentação saudável.		
Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma? Aos 09:16 min. RL disse: “ Faz bem pro seu bolso, pro meio ambiente e você ainda economiza tempo na cozinha. Durante esta quarentena ficou ainda mais claro que a cozinha esperta é aquela que não deixa estragar nada na geladeira. E, no caso do arroz, vem cá...reaproveitamento é moleza, né? O truque é incluir pelo menos um ingrediente novo. Se juntar dois... ah, aí a gente tem uma refeição completa. “		
Número de vezes que pronunciou a expressão <i>comida de verdade</i>: Nenhuma, porém promoveu alimentos naturais durante todo o tempo do vídeo.		
<i>Eixo III - Promoção de marcas</i>		
Figurino: Mesmo do vídeo	Bebida: XXXXX	Marca: XXXXXX

anterior: camisa bege com frase – blusa de lã bege por cima.		
Observações:		
TEMA: reaproveitamento das sobras – dicas para “ <i>TURBINAR o PF.</i> ”		
Comentários em legenda, enquanto RL fala , ficam quase sempre confusos . Não se sabe, a princípio, em quê prestar atenção, comprometendo a eficiência da transmissão de mensagens;		
DRAMATURGIA DA ALIMENTAÇÃO DE RL: utiliza, quase sempre, mudanças de entonação/voz para brincar com seguidores/telespectadores;		

Episódio 12			
Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!			
<i>Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo</i>			
Prato do dia: Risoto instantâneo			Tempo: 10:02 min.
Cenário: Cozinha. 6:01 min - vai para sala com estante de livros e louças. Aparecem ainda mais livros em função do enquadramento, mostrando estante extensa. 06:53 min - volta	Ingredientes: Arroz arbóreo, espinafre, uvas passas brancas, pitada de bicabornato de sódio, queijo parmesão, castanha do Pará, manteiga, azeite.	Temperos e Especiarias: Cebola, alho, sal Especiais: salsão.	Utensílios: Panela de pressão, liquidificador, xícaras medidoras, colher de pau.

para a cozinha e muita louça colorida é mostrada: xícaras, canecas, tigelas, pratos coloridos.			
<p>Houve interferência da equipe?</p> <p>02:16 min sobe legenda:</p> <p>“Pq vai menos água na panela de pressão? Pq o tempo de cozimento é menor.”</p> <p>02:42 min - equipe Panelinha aparece no notebook – RL diz que já estão online respondendo perguntas. RL pergunta à Carol o que pode substituir uvas passas e sobe legenda:</p> <p>“Que tal damasco picado?”</p> <p>03:15 min - “E o salsão, dá pra substituir? Dá pra trocar por alho-poró”.</p> <p>03:55 min - “Quem não quiser usar vinho, pode regar com ½ limão no fim da preparação. Vai equilibrar a acidez.”</p> <p>05:22 min - “Para que serve o bicabornato? Ele evita que o espinafre escureça, vai deixar o risoto bem verdinho.”</p> <p>05:36 min - “Para que serve a cebola cravejada? Ela dá sabor e perfuma a preparação.”</p> <p>09:22 min - “Ô Rita, manda um pratinho desses aqui.”</p>			
<p>Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação?</p> <p>Instrumental/incidental/sem citação</p>			
<p><i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i></p>			
<p>Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma?</p> <p>Não.</p>			
<p>Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal?</p> <p>xxxxxx</p>	<p>Qual padrão físico e de que forma fez isso?</p>		
<p>Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez?</p> <p>Não, mas citou o refogado como forma de evitar temperos ultraprocessados.</p> <p>Valorização constante de alimentos NATURAIS.</p>			

Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma?

RL ensina a **não deixar a alimentação monótona** e inicia este vídeo dizendo:

“**Não é porque** a gente está na quarentena que precisa comer arroz com feijão em **todas as refeições**. A ideia é basear o almoço no PF pra **garantir** aquele **equilíbrio** na alimentação, e aí... nas outras refeições você pode dar aquela **variada**. Quando tá com **pressa**, come um omelete. Quando quer um **prato especial**, prepara um risotinho!”

Aos 06:00 min, na sala, RL diz sobre *receitinhas fit*:

“Olha, eu trabalho com comida há mais de 20 anos. Dá pra imaginar o tanto de **modismos** que eu já vi? **Uma hora o problema é a gordura**, depois o **carboidrato**, depois o pobre do **glútem!!!**” – enfatiza *glútem* mudando tom de voz – “E se tem uma coisa que **nunca sai de moda é a comida de verdade**. **É!!!** Aquela que os nossos **pais, avós, bisavós, tataravós comiam**. É claro que o jeito de comer vai se adaptando, os tempos são outros, mas o nosso corpo não mudou a forma de processar a comida. Ele continua precisando dos mesmos nutrientes. Por isso, pra quem me pede receitas fit, o meu conselho é: faça as pazes com a comida de verdade. Se precisa de receitas com 50% a menos de calorias, coloque no prato metade do que você colocaria. Pense sobre isso.” – toca um sininho neste momento.

09:30 min: “Viu só? **Alimentação balanceada é liberdade!** Quando a gente garante **o PF no almoço**, no jantar dá pra **vari**ar a beça, né?”

Número de vezes que pronunciou a expressão *comida de verdade*:

Algumas vezes na sala, de forma direta e indireta.

Eixo III - Promoção de marcas

Figurino:	Bebida:	Marca:
Mesmo do vídeo anterior. Camisa bege e blusa de lã por cima.	xxxxxxx	xxxxxxxxx

Observações:

Trabalhou neste vídeo: criatividade, ganho de tempo;

RL explicou: não adianta usar outro arroz ou **creme de leite** – não é risoto – arroz arbóreo solta um tipo de amido que parece um *creminho*;

Forte carga de valorização de IDENTIDADE CULTURAL e VALOR SIMBÓLICO DOS ALIMENTOS na DRAMATURGIA DA ALIMENTAÇÃO, realizada na sala. – **Compatível** com Cap. 2 – **O PESO DA LEVEZA** onde comentamos sobre **modismos – indústria do saudável FIT**;

Episódio 13

Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!

Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo

Prato do dia: Como higienizar alimentos		Tempo: 08:30 min.
Cenário: Sala e cozinha.	Ingredientes: xxx	Temperos e Especiarias: xx
		Utensílios: xxx

Houve interferência da equipe?

INTERAÇÃO:

0:48 min - RL, na sala, olhando para o notebook, pergunta à **Camilla Demario (social media)** quais as principais dúvidas das pessoas em relação à higienização dos alimentos. Camilla responde:

“É Rita, na verdade a gente respondeu tudo dentro do especial Rita Help, no site Panelinha, mas as principais dúvidas são se pode usar vinagre no lugar de água sanitária e se precisa lavar com sabão os alimentos. “ Em seguida surge imagem de **Natália Mazzoni (Loja e acervo Panelinha)** que diz: “Vale lembrar que neste especial tem uma lista de ingredientes super esperta pra você montar sua dispensa.” Nas imagens, as duas moças estão, aparentemente, em seus quartos, em suas respectivas casas.

02:44 min, Carolina Estamillo surge em notebook explicando que vale molho no sanitizante: alface, tomate, uva e maçã.

03:02 min - Gabriela Funatsu, culinária, explica - em modo remoto - que vale lavar com sabão: batata, berinjela, abobrinha (alimentos inteiros com casca).

03:38 min - **SOBE LEGENDA sobre higienização de folhas:**

“Dá pra repetir? Sim. 1 colher (sopa) de água sanitária pra cada litro de água.”

04:24 min. **Carolina Estamillo** (chefe da cozinha de testes) surge no notebook dizendo:

“ É importante lembrar que no caso do repolho e da acelga, invés de você lavar o maço inteiro antes de guardar, você só descarta as folhas externas. E aí, na hora de usar você vai destacando as folhas e lavando pra receita, lembrando que no repolho é mais fácil cortar as folhas e lavar depois.”

Ana Paula Almagro (culinária) diz em seguida: “Aí, se for cozinhar, seja assar ou refogar não precisa deixar de molho no sanitizante. É só fazer o processo com água.”

Muda imagem para **Gabriela Funatsu** (culinária) que diz: “E se for servir como salada, primeiro corta, lava e depois deixa de molho no sanitizante.”

05:32 Carol diz: “Vamos falar dos casos especiais? “ RL responde, **contracenando** com ela.

Gabriela diz em seguida, contracenando com RL: “Vamos falar sobre as frutas?”

RL responde: “Diz aí, Gabi, como é que a gente lava as frutas?”

“As que têm casca resistente podemos lavar com água e sabão e uma escovinha de legumes. É o caso, por exemplo, da melancia e do melão inteiro, do maracujá, do abacaxi, da laranja...” RL interrompe Gabriela e diz: “Gabi, cê sabe que atualmente eu tô lavando com um pouquinho de sabão até assim... banana... - risos - mesmo que a gente não vá consumir a casca eu tô lavando com um pouquinho de detergente, na verdade, né?!...” Aparecendo no notebook, Carol diz: “Frutas mais delicadas como morango, caqui e uva precisa deixar 10 min de molho no sanitizante. Seja uma solução de água com água sanitária ou aquele que a gente vai colocando de gotinha que compra no supermercado. Aí depois é só enxaguar antes de comer. No caso da banana, é mais fácil lavar as frutas quando elas ainda estão presas no cacho, sob água corrente, aí depois você seca com um pano. Se você quiser lavar a banana individualmente, lembra de cortar com uma faquinha pra não correr o risco dela descascar.” Surge imagem de Priscila Mendes (Foodstyling) no notebook: “ Rita, posso contar uma

coisa? Eu fiz aquele teste do lava-louças, sabe?”

RL - “E funcionou?”

Priscila – “Eu fiz até umas fotos aqui, ó: não sei se dá pra ver” e mostra celular com imagem de frutas num lava-louças. Prossegue dizendo: “Eu achei que funcionou super bem, é... é um... o método bem fácil, cê precisa arrumar tudo que chegou é... bem separado, como se fosse louça suja, se você *sobrepor* as coisas vai acabar que você não vai lavar tão bem e não pode colocar sabão. Cê coloca só uma colher de sopa de sanitizante e tem que lavar no ciclo frio, com água fria. Mas... pra mim funcionou super.”

Surge imagem de Isa Spector (Roteiro e assistente de direção) no notebook:

“Ô prima, cê sabe que eu fiz também e as minhas cenouras tavam com terra...e isso não tirou...eu tive que lavar depois, com uma escovinha, pra tirar o excesso de terra...”

Priscila responde, sem mostrar imagem dela: “Ah, jura?” Isa responde: “Pois é...”

Priscila - sem mostrar imagem, imagem em Isa – “É... então... que chegou pra mim não tava com muita terra, assim, tava bem limpinho...” - surge imagem de Priscila: “Ah...então acho que é o caso de passar uma água antes... né, no tanque ou na pia...pra tirar o excesso de terra e daí depois colocar na lavadora.”

Corta pra RL, sentada à mesa, em frente ao notebook: “Pois é, a minha máquina não tem ciclo com água fria, então... eu vou continuar deixando os alimentos de molho por aqui, mas... vocês conhecem a minha teoria sobre felicidade, né? Se for casar com um homem, escolha um feminista. Casando ou não, quando der, invista numa máquina de lavar louça. Turma obrigada! Até mais!” Aparecem meninas no notebook sorrindo e dando *tchauzinho*.

Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação?

Incidental/instrumental/sem citação.

Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos

Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma?

Tema do vídeo - PROTAGONISMO.

Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal?

xxxxxxx

Qual padrão físico e de que forma fez isso?

Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez?
Indiretamente, todo o tempo.

Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma?

RL abriu o vídeo dizendo:

“Quando a pandemia de **COVID 19** chegou ao Brasil muita gente ficou **insegura** em relação ao **consumo** de alimentos *in natura*. Pra turma que não sabe cozinhar virou até desculpa pra comer comida pronta, **ultraprocessada**. Pelo amor da sua **saúde!!!** Isso **não é solução, é arrumar mais um problema.**”

E prossegue citando pesquisas, olhando para o notebook onde aparecem as meninas da equipe; ressalta a **importância da higienização correta dos alimentos crus – com ou sem pandemia.**

01:13 min, ainda na abertura do vídeo, na sala RL diz:

“Bom, pra **manter** uma **alimentação saudável de verdade**, dentro e fora da **quarentena**, o negócio é **aprender a cozinhar**. E **muita gente aproveitou este período de ficar em casa pra isso**. Então, eu decidi mostrar na prática como higienizar cada tipo de alimento e **garantir não apenas segurança total, mas comida de verdade porque ela é sinônimo de alimentação saudável.**”

Número de vezes que pronunciou a expressão *comida de verdade*:

Indiretamente, todo o tempo.

Eixo III - Promoção de marcas

Figurino:

Blusa de malha azul marinho.

Bebida:

XXXXX

Marca:

XXXXX

Observações:

NA DRAMATURGIA DA ALIMENTAÇÃO: protagonismo da higienização dos alimentos – demonstrando atenção à *segurança alimentar e nutricional*.

Na abertura RL cita ANVISA – diz **não haver evidências de transmissão de COVID 19 através dos alimentos** e **informa** que estudos mostram que **este grupo de vírus não resiste ao cozimento dos alimentos em torno dos 70 graus.**

MUITA INTERAÇÃO E JOGOS DE CENA COM TROCA DE IMAGENS NO NOTEBOOK (diálogos transcritos nesta ficha) - TRABALHO REMOTO - CADA UMA EM SUA CASA.

Episódio 14

Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!

Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo

Prato do dia: Como melhorar a alimentação sem cozinhar		Tempo: 10:17 min.
Cenário: Cozinha	Ingredientes: Folhas de couve, laranja, vinagre, cebola roxa, azeite, mel. Modo de preparo: cru	Temperos e Especiarias: Simples: sal
		Utensílios: Bacia de inox, ralador de cítricos, ponteira (para extrair caldo da laranja), colheres, medidoras, talheres e louças coloridas.
<p>Houve interferência da equipe?</p> <p>02:23 min - RL chama Gabriel para filmar as folhas de couve, enquadrando por cima.</p> <p>07:50 min - sobre legenda: “Se quiser tirar ainda mais o ardido deixe a cebola picada de molho em uma tigela com água, gelo, e ½ colher (sopa) de vinagre por 10 minutos.”</p> <p>08:03 min - “Se quiser ir preparando com antecedência deixe pra misturar o molho só na hora de servir.”</p>		
<p>Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à</p>		

<p>alimentação? Instrumental/incidental/sem citações</p>	
<p><i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i></p>	
<p>Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma? Sim. RL disse que as folhas de couve já estavam higienizadas, assim como suas mãos também.</p>	
<p>Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal? xxxxxx</p>	<p>Qual padrão físico e de que forma fez isso?</p>
<p>Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez? Indiretamente. Aos 05:13 min RL disse: “É muito legal de ver que tem muita gente que já conseguiu excluir os ultraprocessados da alimentação agora, na quarentena. Tá todo mundo em casa, cozinhando, conseguiu se ver livre dos ultraprocessados, mas é importante você saber que a gente precisa incluir mais hortaliças na alimentação pra deixa-la de fato super saudável.” 09:58 min: “(...) ou você achou que eu ia dizer que tem opções de ultraprocessados saudáveis? Vixee Mariaa não cai nessa pegadinha de marketing não!!!!”</p>	
<p>Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma? 0:19 min RL diz: “Não é a toa que eu faço campanha pra você colocar pelo menos duas hortaliças em todas as refeições principais. É isso que vai transformar a sua alimentação, a sua saúde, a sua vida!!!” Aos 05:13 RL disse: “É muito legal de ver que tem muita gente que já conseguiu excluir os ultraprocessados da alimentação agora, na quarentena. Tá todo mundo em casa, cozinhando, conseguiu se ver livre dos ultraprocessados, mas é importante você saber que a gente precisa incluir mais hortaliças na alimentação pra deixa-la de fato super saudável.”</p>	

<p>09:40 min RL disse: “(...) agora, se você quiser deixar também a sua saúde pulando de alegria, inclua mais hortaliças em seu PF”.</p> <p>09:58 min: “(...) ou você achou que eu ia dizer que tem opções de ultraprocessados saudáveis? Vixe Maria não cai nessa pegadinha de marketing não!!!!”</p>		
<p>Número de vezes que pronunciou a expressão <i>comida de verdade</i>:</p> <p>Indiretamente durante todo vídeo.</p>		
<p><i>Eixo III - Promoção de marcas</i></p>		
<p>Figurino:</p> <p>Mesmo do vídeo anterior</p>	<p>Bebida:</p> <p>xxxxxx</p>	<p>Marca:</p> <p>xxxxx</p>
<p><u>Observações:</u></p> <p>NA DRAMATURGIA: Tom de “campanha” para colocar ao menos 02 hortaliças nas refeições principais;</p> <p>Explicou que a salada é ótima pra acompanhar o <i>PF</i>;</p> <p>RL estimulou inclusão de alimentos;</p>		

<p>Episódio 15</p> <p>Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!</p>			
<p><i>Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo</i></p>			
<p>Prato do dia: O que é refogar?</p>			<p>Tempo: 10:01 min.</p>
<p>Cenário:</p> <p>Cozinha.</p>	<p>Ingredientes:</p> <p>Chuchu, manteiga.</p>	<p>Temperos e Especiarias:</p> <p>Simples:</p> <p>cebola</p> <p>Especiais:</p> <p>orégano seco.</p>	<p>Utensílios:</p> <p>Descascador de legumes, faca, colheres medidoras, pratos e</p>

			tigelas decoradas.
<p>Houve interferência da equipe?</p> <p>01:35 min - RL chamou a equipe que apareceu no notebook. Rita disse que essa serie é gravada e editada, mas que a equipe está online respondendo às principais dúvidas que as pessoas tiveram no decorrer da quarentena.</p> <p>03:01 min subiu legenda:</p> <p>“Experimente a compota de chuchu com frutas ou a geleia de pêssgo, chuchu e vinho. Tem receita no site Panelinha!”</p> <p>03:52 min - “Use ervas e especiarias com sabores marcantes: cominho, semente de coentro ou mesmo curry. Entre as ervas, vá de tomilho ou alecrim.”</p> <p>05:01 min - “Qual outra hortaliça posso refogar? Basicamente qualquer uma de cozimento mais rápido, como abobrinha, pimentão, escarola, vagem, couve, escarola.”</p> <p>Com o chuchu finalizado, Rita disse: “Gabriel, você chama a Dora para almoçar?”</p>			
<p>Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação?</p> <p>Instrumental/incidental/sem citação</p>			
<p><i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i></p>			
<p>Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma?</p> <p>Sim. Antes de tocar em qualquer alimento ou utensílio avisou que por lá já estava tudo lavado e higienizado.</p>			
<p>Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal?</p> <p>xxxxxxx</p>		<p>Qual padrão físico e de que forma fez isso?</p>	
<p>Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez?</p> <p>Indiretamente, seguiu recomendação de utilizar alimentos naturais.</p>			
<p>Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma?</p> <p>Aos 0:41 min RL disse:</p> <p>“(…) o povo pirou... o chuchu vai ser refogado na manteiga e ganha orégano. É hoje que a gente acaba com aquela fama de sem graça do chuchu.”</p>			

Número de vezes que pronunciou a expressão <i>comida de verdade</i>: Indiretamente.		
<i>Eixo III - Promoção de marcas</i>		
Figurino: Ídem anterior.	Bebida: XXXXX	Marca: XXXXX
<u>Observações:</u> Valorizou alimento considerado simples – chuchu.		

Episódio16			
Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!			
<i>Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo</i>			
Prato do dia: Como não deixar o frango ressecado.			Tempo: 10:59 min.
Cenário: Cozinha.	Ingredientes: Frango, açúcar, azeite.	Temperos e Especiarias: Sal.	Utensílios: Colheres medidoras, recipientes, tábua de corte de carnes, pinça para pegar carne. Frigideira.
Houve interferência da equipe? 03:00 min. Subiu legenda: “Como lavar a tábua? Água e sabão dão conta. 1 vez por mês deixe de molho por 15 minutos em solução de 1 colher (sopa) de água sanitária para cada litro de água. Depois enxague e deixe secar.			

04:21 min - “O peito de frango é uma carne mais sem graça porque quase não tem gordura. Para deixar mais saborosa, essa salmoura ainda pode ganhar mais ervas e especiarias”.

Aos 05:03 min RL chama a equipe que aparece no computador. Solicita que enviem dicas de especiarias e sobe a legenda:

“ É pra já! Da pra adicionar pimenta-do-reino, semente de coentro, cominho, anis-estrelado, cúrcuma, páprica, curry, gengibre em pó (ou até ralado), e ervas como tomilho, louro e alecrim.

08:34 min - “E se for bife de frango? Como o bife é fininho depois de selar ele já vai estar cozido. Já pode tirar da frigideira.”

09:00 min interage com o marido que aparece de costas. RL pergunta a ele se já se passaram 3 minutos, pra que ela possa tirar o frango do fogo.

09:54 min - RL explicou que a sirene que se ouvia ao fundo não era pra avisar o tempo do frango. Era sirene mesmo, afinal estavam gravando em casa. Sorriu e prosseguiu, brincando com as interferências da rua.

Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação?

Instrumental/incidental/sem nenhuma referência

Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos

Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma?

Citou contaminação cruzada.

Ensinou como lavar a tábua de corte de carnes. Antes de começar a cozinhar avisou que mãos estavam lavadas, assim como celular, computador etc. Recomendou que todos fizessem assim, não somente durante quarentena.

Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal?

xxxxxxx

Qual padrão físico e de que forma fez isso?

Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez?

Indiretamente. Disse que os ultraprocessados devem ficar de fora da alimentação.

Novamente enfatizou a importância do consumo de arroz com feijão.

Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma?

<p>0:51 min - Rita disse: “Muita gente passou a comer mais hortaliças e comentou que sentiu até na pele a diferença. “</p> <p>Declarou que frango grelhado é uma preparação cheia de segredos e que ela ia ensinar. Apresentou seu “soro mágico”. (espécie de salmoura)</p> <p>05:53 min RL disse:</p> <p>“ A carne pode ser pensada como um acompanhamento, uma parte do prato. Isso vai ser bom pro corpo, pro bolso e também pro planeta.”</p>		
<p>Número de vezes que pronunciou a expressão <i>comida de verdade</i>:</p> <p>Indiretamente todo o tempo.</p>		
<p><i>Eixo III - Promoção de marcas</i></p>		
<p>Figurino:</p> <p>Blusa de malha cinza.</p>	<p>Bebida:</p> <p>XXXXX</p>	<p>Marca:</p> <p>XXXXXX</p>
<p><u>Observações:</u></p> <p>Comentou sobre recomendação da OMS para diminuir consumo de carnes;</p> <p>Ensinou soro mágico;</p> <p>RL sugere inverter e ter a carne como acompanhamento e não como prato principal – tirou o protagonismo da carne;</p> <p>Enfatizou que aquele era o primeiro PF do PROJETO RITA HELP com carne;</p>		

<p>Episódio 17</p> <p>Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!</p>			
<p><i>Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo</i></p>			
<p>Prato do dia: Como fazer o bife render</p>			<p>Tempo: 10:29 min.</p>
<p>Cenário:</p> <p>Cozinha.</p>	<p>Ingredientes:</p> <p>Contra filé, azeite, limão siciliano, manteiga.</p>	<p>Temperos e Especiarias:</p> <p>Especiais: sal</p>	<p>Utensílios:</p> <p>Frigideira, pinça,</p>

		moído na hora, pimenta do reino.	colheres medidoras.
Houve interferência da equipe?			
02:24 min - RL chamou a equipe e meninas aparecem no notebook. Sobe legenda: “Ó nós aqui!”			
03:26 min - “Só tempere na hora de grelhar!”			
03:36 min - “Se o bife for muito fininho, tempere de um lado só.”			
02:43 min - “Como variar o tempero do bife? Troque as especiarias. Use páprica e cominho em pó, por ex.			
04:04min - Pede ajuda a Gabriel e Ilan. Ilan aparece na imagem com papel na mão, sugerindo que estava seguindo texto. Ilan entrega louças e RL escolhe.			
06:37 min - Rita, não tenho limão! Vc pode usar outro ácido, como caldo de laranja, vinho ou vinagre.”			
09:47 min - RL pede a Gabriel para pegar tigela na sala, “uma que tem um verde mais escuro” , disse. Montou o prato e disse que fritaria mais bifés para Ilan e Dora.			
Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação?			
Instrumental/incidental/sem citar			
<i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i>			
Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma?			
Sim, avisou que mãos já estavam previamente lavadas.			
Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal?	Qual padrão físico e de que forma fez isso?		
xxxxxxx			
Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez?			
Indiretamente, ao valoriza o arroz, feijão, legumes, verduras.			
Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma?			
xxxxxx			
Número de vezes que pronunciou a expressão <i>comida de verdade</i>:			

Indiretamente.		
<i>Eixo III - Promoção de marcas</i>		
Figurino: Ídem anterior.	Bebida: XXXX	Marca: XXXXXX
Observações: RL diz não comer carne todos os dias: bom pra saúde e pro bolso;		

Episódio 18			
Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!			
<i>Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo</i>			
Prato do dia: Como tempera carne moída			Tempo: 10:08 min.
Cenário: Cozinha.	Ingredientes: Azeite, patinho moído.	Temperos e Especiarias: Simples: sal, cebola. Especiais: pimenta síria.	Utensílios: Frigideira antiaderente, colheres, medidoras, espátula de silicone, pinça.
Houve interferência da equipe? 01:18 min RL pede a Ilan que lhe passe uma cebola e agradece: - Valeu. 02:30 min - RL pergunta: - Cozinha Panelinha tá na área? Meninas aparecem no notebook. Sobe legenda: “Na área, Rita.” 06:00 min - “Quais outros <i>corte</i> de carne posso usar? Além do patinho, dá pra usar			

<p>coxão duro, coxão mole, ponta de alcatra e miolo de acém, sem muita gordura.”</p> <p>07:57 min - “ Além da cebola você pode incluir legumes de cozimento rápido, como pimentão, vagem, abobrinha, cenoura.”</p> <p>08:21 min - “ Não tenho pimenta-síria! Pode usar cominho em pó, coentro, cúrcuma, páprica, canela, pimenta-de-caiena...”</p>		
<p>Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação?</p> <p>Instrumental/incidental/sem citar</p>		
<p><i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i></p>		
<p>Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma?</p> <p>Neste vídeo não disse nada a respeito.</p>		
<p>Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal?</p> <p>xxxxxx</p>	<p>Qual padrão físico e de que forma fez isso?</p>	
<p>Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez?</p> <p>Montou <i>PF</i> no final e promoveu o <i>PF</i> constituído de arroz, feijão, hortaliças e a carne.</p>		
<p>Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma?</p> <p>Na abertura RL diz que é bom preparar aquela “carninha refogada bem de casa de mãe.” “(...) assim todo mundo aprende a cozinhar e ganha autonomia pra fazer melhores escolhas e cuidar da própria alimentação”</p>		
<p>Número de vezes que pronunciou a expressão <i>comida de verdade</i>:</p> <p>Divulgou sem precisar citar.</p>		
<p><i>Eixo III - Promoção de marcas</i></p>		
<p>Figurino:</p> <p>Mesmo anterior.</p>	<p>Bebida:</p> <p>xxxxxx</p>	<p>Marca:</p> <p>xxxxxx</p>

Observações:

Preocupação ao ensinar usar faca – para **não haver** cortes nas mãos;

Valorização do PF;

Episódio 19

Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!

Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo

Prato do dia: Como assar hortaliças?

Tempo: 10:07
min.

Cenário:

Cozinha
Sala.

Ingredientes: cenoura,
abobrinha, couve flor,
rabanete, folhas.

Temperos e**Especiarias:****Especiais:**

cominho,
canela,
alecrim.

Utensílios:

Faca, tábua,
faca, colheres
medidoras,
espátula,
forma.

Houve interferência da equipe? INTERAÇÃO.

01:55 min - RL pergunta se equipe já está na área. Sobem legendas: “Claro que estamos! Vamos lá: chuchu em cubos médios, assa em 25 minutos com forno preaquecido. A 220 C (temperatura alta).

02:37 min - “E repolho? Leva mais tempo pra assar: 50 minutos. E a cebola? Em 30 minutos tá pronta a cebola.”

03:20 min - “Na minha geladeira só tem brócolis. Então manda pro fogo preaquecido a 200 C e deixe assar por 30 minutos.”

03:52 min - “Esses montinhos que a Rita faz com os legumes facilitam temperar por igual e na medida! Depois ela espalha na assadeira! “

04:36 min - E pra quem não gosta de cominho? Não usa! Kkk Pode trocar por páprica ou cúrcuma.

05:12 min - “Ih, tô sem alecrim. Vai de tomilho ou sálvia, meu amigo!”

05:39 min - RL pede a Gabriel para virar os legumes na metade do tempo em que precisarão ficar no forno (tempo total 30 min) e diz que vai para a poltrona conversar com o **Professor Carlos Augusto Monteiro** - Titular de Saúde Pública da USP e

<p>coordenador do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde – NUPENS. RL anuncia que o NUPENS é parceiro científico do Panelinha.</p> <p>09:23 min: RL voltou para a cozinha e perguntou a Gabriel se ele virou os legumes e ele respondeu que sim.</p>	
<p>Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação? Instrumental/incidental/sem citar</p>	
<p><i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i></p>	
<p>Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma? Sim, avisou que estava com mãos lavadas e alimentos higienizados.</p>	
<p>Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal?</p> <p>Não, mas ficou subentendido que a obesidade é fator causador de doenças.</p>	<p>Qual padrão físico e de que forma fez isso?</p>
<p>Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez? Indiretamente. RL perguntou ao Prof. qual o problema do consumo de ultraprocessados e ele explicou que eles possuem muitos aditivos - devido à necessidade do tempo de prateleira elevado – e que há evidências de que estes aditivos causam muitas doenças. Explicou sobre a ação negativa de emulsificantes em células, entre elas as de nosso intestino. Neste momento RL salientou a importância de se ler a lista de ingredientes no rótulo dos alimentos industrializados.</p>	
<p>Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma?</p> <p>RL começa o vídeo na cozinha, dizendo que não podia perder a oportunidade de ensinar as pessoas a cozinhareem na quarentena. Apesar de todos os problemas de gravar em casa, como barulhos externos e outros tipos de problemas técnicos. E completou, dizendo: “São tempos muito difíceis que obrigam a gente a fazer reflexões e escolhas.”</p> <p>01:15min: “(...) aí, enquanto os legumes assam, você fica livre pra fazer o que quiser.”</p> <p>RL iniciou conversa com o professor dizendo que recebeu notícias de que muitas pessoas, ao resgatarem o PF, durante a quarentena, emagreceram. Por outro lado,</p>	

outras **engordaram**. E pergunta a ele: “No Brasil, as pessoas cozinham mais na quarentena?”

O Prof. responde dizendo que será publicado trabalho com avaliações feitas antes da quarentena e depois dela. Disse que houve aumento no consumo de alimentos **minimamente processados – considerou notícia boa**, assim como mais pessoas consumindo legumes, hortaliças e frutas. Declarou que **houve redução no consumo de refrigerantes** e que **aumentou consumo de chocolate**.

Número de vezes que pronunciou a expressão *comida de verdade*:

Indiretamente durante todo o tempo do vídeo.

Eixo III - Promoção de marcas

Figurino:	Bebida:	Marca:
Blusa cor mostarda.	xxxxx	xxxxxx

Observações:

Citou, entre vantagens de assar alimentos: método que não exige nenhum esforço; ENTREVISTOU o Professor Carlos Augusto Monteiro - Titular de Saúde Pública da USP e coordenador do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde – NUPENS. RL anunciou que o NUPENS é parceiro científico do Panelinha;

Para entrevista RL utilizou notebook e as imagens do professor surgiam no momento em que dava as respostas;

Episódio 20

Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!

Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo

Prato do dia: Qual o risco de consumir ultraprocessado na quarentena?	Tempo: 16:58 min.
--	--------------------------

Cenário:	Ingredientes:	Temperos e	Utensílios:
-----------------	----------------------	-------------------	--------------------

Rita sentada na poltrona, pernas cruzadas, notebook no colo.	xxxx	Especiarias: xxxxx	xxxxx
Houve interferência da equipe? xxxxxxxx			
Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação? Não – somente vinheta.			
<i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i>			
Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma? xxxxx			
Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal? Obesidade tratada, na entrevista, como fator de risco para doenças.	Qual padrão físico e de que forma fez isso?		
Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez? Sim. O Prof. revelou, em entrevista, que pessoas estavam consumindo mais alimentos minimamente processados, menos refrigerantes, mais feijão, hortaliças e frutas, e disse “(...) conforme orientação do Guia do Brasil.”			
Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma? Palavras grifadas na transcrição da entrevista (em observações).			
Número de vezes que pronunciou a expressão <i>comida de verdade</i>: Várias, de forma direta e indireta.			
<i>Eixo III - Promoção de marcas</i>			
Figurino: Blusa mostarda, calça jeans e meia da cor da cor da blusa, com desnhos.	Bebida: xxxxx	Marca: xxxxxxx	

<p><u>Observações:</u></p> <p>RL abriu o episódio dando continuidade à conversa com o Prof. Carlos Monteiro. No vídeo anterior houve edição.</p> <p>Transcreveremos aqui a conversa/entrevista:</p> <p>Houve repetição, no início da entrevista, do que já havia sido perguntado, no episódio anterior, ou seja, o Prof. disse que estavam num momento onde estudos e pesquisas sobre mudanças de hábitos alimentares, durante a quarentena, seriam submetidos à publicação. O Prof. comunicou que o NUPENS estava realizando pesquisa nacional, ou seja, o maior estudo sobre alimentação no Brasil. – Estudo NutriNet Brasil – acompanhando 70 mil pessoas pra saber o que comem e se apresentam problemas de saúde. Explicou a seguinte metodologia:</p> <p>“(…) a gente pegou os primeiros 10 mil participantes e a gente aplicou um questionário alimentar naquele momento. Isso quer dizer final de janeiro, começo de fevereiro e agora, como a cada 3 meses as pessoas respondem este questionário, agora aplicamos outra vez. Então, esse é o primeiro trabalho que vai avaliar realmente com uma metodologia adequada, que é antes e depois a pessoa responde o que ela exatamente comia no dia anterior. Só tem que se referir às últimas 24 horas.”</p> <p>Prosseguiu dizendo que o padrão de alimentação das pessoas é muito resiliente, tendendo a comer o que estão acostumadas, mas com algumas mudanças e explicou que como eram 10 mil pessoas avaliadas era possível estabelecer um estudo estatístico destas mudanças. Neste momento ele contou (foi editado no episódio anterior) que havia percentual de mudança de consumo: houve menos consumo de refrigerantes e as pessoas estavam comendo mais feijão, frutas e hortaliças. RL comentou:</p> <p>“Ah, mas isso é uma notícia boa, porque de acordo com a POF, que é a Pesquisa de Orçamento Familiar, nos últimos 10 anos o consumo de arroz com feijão caiu pela metade, né? “ Prof. responde: “ A última POF, agora já mostra pra gente que essa redução no consumo do feijão, do arroz começou a diminuir a velocidade de queda dela. Ainda tem uma queda entre 2009 e 2018, esse é um dado também esse é um dado também. Esse já tá até publicado, é um relatório do IBGE. Mas...a tendência é essa como você falou: ainda era de queda, embora menor do que nos anos anteriores, né?”</p>		

E a gente atribui muito isso a todo esse movimento, ao GUIA ALIMENTAR PRA POPULAÇÃO BRASILEIRA, todo esse movimento da sociedade cível, né...esse movimento pela comida de verdade, tal... isso aparentemente tá pelo menos fazendo com que o declínio seja menos intenso, né? E pra esse grupo muito particular, do Estudo NutriNet Brasil, e a gente tem que reconhecer aqui que a gente tá falando muito de pessoas do Brasil todo, mas muito pessoas que têm escolaridade superior à media brasileira, não é?... que participam dessa pesquisa entre essas pessoas não há nesse período uma queda no consumo de frutas e hortaliças; ao contrário, há um aumento no feijão também. Com relação aos alimentos ultraprocessados, que seriam o outro extremo, aquilo que a gente não gostaria que as pessoas consumissem, há uma estabilidade, quer dizer, a gente não nota, não há diferenças significativas, né?... nem nas pessoas que consumiram ultraprocessados no dia anterior nem no número médio de ultraprocessados consumidos, mas algumas diferenças entre subgrupos: então por exemplo, há uma redução muito grande no consumo de refrigerantes - o que é muito bom - o que talvez seja o fato de que as pessoas tomam refrigerante mais fora de casa do que dentro de casa, então é razoável se esperar isso e há um aumento em algumas...há um aumento de chocolate, por exemplo, né, que a pessoa consumiu chocolate no dia anterior. Há um aumento, se eu me lembro bem, maionese, não é...que provavelmente as pessoas tão usando mais. Mas na media não há um aumento. Há uma estabilidade, tanto no percentual de pessoas que consumiram 1, 2 ou 3 ou 4 ultraprocessados no dia anterior é... quanto à media de ultraprocessados consumidos.”

RL questionou o professor sobre a possibilidade de pessoas terem se tornado, durante a quarentena, reféns de aplicativos de entrega de alimentos assim como dos alimentos ultraprocessados e perguntou ao professor qual o problema do consumo de ultraprocessados. No episódio anterior houve edição e a resposta lá está, ou seja, o professor explicou que ultraprocessados possuem muitos aditivos e emulsificantes, que prejudicam o bom funcionamento de células intestinais. Enfatizou que doenças decorrentes da alimentação, como diabetes e doenças cardiovasculares, aumentam muito a gravidade da COVID 19, ressaltando que sempre é muito importante não consumir ultraprocessados principalmente naquele momento (de quarentena). O Prof. citou que existem diferenças entre maionese caseira e industrializada, assim como entre macarrão comum e o instantâneo. Explicou que são essas diferenças são

encontradas na literatura, não somente do Brasil, mas de países do mundo inteiro, como causadoras das doenças citadas, ou seja, o consumo de ultraprocessados é um risco para a saúde. Prosseguiu dizendo que ultraprocessados possuem muito al, muito açúcar, muita gordura porque estes ingredientes são muito baratos e a indústria utiliza abundantemente estes ingredientes pra baratear o custo e também pra aumentar a vida de prateleira do produto. O Prof. chama atenção para os adoçantes artificiais, que são tipicamente ultraprocessados, e compõe a lista de ingredientes de muitos alimentos, oferecendo riscos maiores ao surgimento de doenças. O prof. também comentou sobre as embalagens de plástico que liberam substâncias, como o bisfenol. O prof. salientou que consumir uma vez ou outra não há problema. O problema está no consumo regular e exagerado, o que causa acúmulo, no organismo, de substâncias nocivas. E, concluindo as reflexões propostas por Rita, o Prof. disse:

“(...) há vários mecanismos que relacionam ultraprocessados com essas doenças crônicas, então quando a gente consome ultraprocessado a gente não só não está consumindo os nutrientes e os compostos bioativos que eu tenho no alimento de verdade, né... a fibra, o antioxidante, enfim... as vitaminas, minerais que eu tenho no alimento de verdade, além de eu não ter essa vantagem, de eu perder esta possibilidade não ter estes compostos que não existem nos ultraprocessados porque eles já se perderam aí no processamento, eu além disso recebo aditivos, plásticos e uma infinidade de substâncias que são formadas durante o processamento, né?...”

RL pontuou sobre a importância do consumo de comida de verdade na quarentena e o Prof. continuou:

“Na medida que a gente não tem uma vacina, que você infelizmente ainda não tem tratamento pra essa virose, né?!... do que que a gente depende? A gente depende de uma boa saúde, a gente depende da nossa saúde preservada. Então assim... essa não é a hora de você consumir aditivos, bisfenol...a gente chama estas substâncias de *contaminantes*. Só que assim a gente pensa em contaminante que é o quê... uma bactéria, um vírus...enfim, um parasita que tem ali no alimento... essa é nossa preocupação normal, né?... por isso que a gente lava as verduras, etc e tal, só que os ultraprocessados trazem um outro tipo de contaminante que são moléculas estranhas

e que na melhor das hipóteses a gente não sabe o que elas ocasionam no nosso organismo, né?”

Neste momento RL conclui dizendo que o melhor a se fazer é ler os rótulos dos alimentos e consumir a comida de verdade, que não precisa de rótulos porque sé de verdade! “ (...) o tomate, a berinjela, alface, arroz, feijão...”

O Prof. completou que tinha lido que aumenta o número de pessoas comprando diretamente de produtores da agricultura familiar e que há relatórios sinalizando que estes hábitos podem permanecer no período pós-quarentena. Citou que este consumo também causou a possibilidade de variação alimentar - em função da sazonalidade.

RL encerrou o vídeo agradecendo ao Prof. e contando que, em função da pandemia, assinou cesta de orgânicos e estava gostando da experiência, pois na cesta há coisas que talvez ela não comprasse e isto está enriquecendo a experiência alimentar.

Episódio 21

Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!

Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo

Prato do dia: Como fazer uma salada-refeição

Tempo: 10:15 min.

Cenário:

Cozinha.

Ingredientes: sêmola de trigo para preparo de cuscuz marroquino, grão de bisco em conserva.

Azeite

(OBS: Sêmola = farinha granulada extraída de

Temperos e

Especiarias:

Especiais:

limão

siciliano,

azeite,

Utensílios:

Tigela, prato.

	<p><i>grãos de trigo ou de grãos de outros cereais (ex: milho). Utilizada no preparo de massas, sopas, caldos, mingaus etc.)</i></p>	hortelã.	
<p>Houve interferência da equipe? 03:36 min - Legenda: “E precisa cozinhar no vapor.” 04:48 min - Dá pra usar outros líquidos pra hidratar o cuscuz! Caldo de legumes ou de frango, caldo de laranja ou infusão de erva-doce. Delícia, né? 07:07 min - “É a dança das tigelas! Cozinha da vida real, né Rita?” 09:17min - “E se eu não tiver hortelã? Pode usar salsinha ou coentro.”</p>			
<p>Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação? Instrumental/incidental/sem citar</p>			
<p><i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i></p>			
<p>Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma? Sim, declarou que alimentos foram previamente higienizados.</p>			
<p>Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal?</p> <p>XXXXX</p>	<p>Qual padrão físico e de que forma fez isso?</p>		
<p>Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez? Indiretamente.</p>			
<p>Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma? Frisou que a salada, bem elaborada, também pode ocupar lugar de PF: utilizou cereal (cuscuz marroquino), leguminosas (grão de bico) e hortaliças.</p>			
<p>Número de vezes que pronunciou a expressão <i>comida de verdade</i>: Indiretamente durante todo o vídeo.</p>			
<p><i>Eixo III - Promoção de marcas</i></p>			

Figurino: Blusa mostarda – idem vídeo anterior	Bebida: XXXXXX	Marca: XXXXXXXXXX
Observações: Comentou sobre a praticidade e “inteligência por trás do PF” : feijão - cozinha 01 vez por semana. Arroz : pode preparar a cada 03 dias . Variar hortaliças . Valorizou alimentação saudável, saborosa e balanceada (novamente desenhou o PF e suas possíveis variações). Pontuou que grupo das frutas pode virar sobremesa – RL dá opções DEMOCRÁTICAS . RL explicou que grão de bico em conserva não é alimento ultraprocessado. É processado , “porque aqui dentro tem grão de bico, água e sal” - justificou .		

Episódio 22			
Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!			
<i>Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo</i>			
Prato do dia: Como fazer molho de salada			Tempo: 10:01 min.
Cenário: Cozinha.	Ingredientes: Vinagre de vinho tinto, azeite, mostarda de dijon (<i>mostarda escura que possui maior concentração de sementes</i>), mel, sal.	Temperos e Especiarias: Simples: sal, alho.	Utensílios: Colheres, medidoras, raspador de cítricos.
Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação? Instrumental/incidental/sem citar			

<i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i>		
<p>Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma? Sim. Disse que o primeiro passo para fazer uma salada é lavar e higienizar as folhas etc. Avisou que antes de começar o preparo da salada tudo já estava higienizado e que, independentemente da quarentena, mãos precisam ser lavadas.</p>		
<p>Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal? xxxxxxxx</p>	<p>Qual padrão físico e de que forma fez isso?</p>	
<p>Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez? Indiretamente.</p>		
<p>Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma? Aos 0:08 min RL disse: “ Aqui no Brasil o costume é comer salada antes da refeição. Na França, é depois do prato principal que é servida a salada pra dar uma limpada no paladar.” 05:24 min RL disse: “ Se você quer fazer um molho que vai mais pro mundo oriental, você pode colocar um pouco de óleo de gergelim... se você quiser fazer um molho que vá mais pro mundo árabe em vez de mostarda cê pode colocar um pouco de tahine, então cê vai fazendo assim essas trocãs e criando um monte de molhos pra sua salada.”</p>		
<p>Número de vezes que pronunciou a expressão <i>comida de verdade</i>: Indiretamente durante todo o vídeo.</p>		
<i>Eixo III - Promoção de marcas</i>		
<p>Figurino: xxxxxx</p>	<p>Bebida: xxxxxx</p>	<p>Marca: xxxxxxxx</p>
<p>Observações: A partir desta ficha paramos de escrever número de vezes que RL citou a expressão “comida de verdade” porque ela cita inúmeras vezes, direta e indiretamente, em todos os vídeos. Neste sentido, compreendemos que ela não utiliza outro tipo de ingredientes na serie <i>Rita Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!</i> tornando-se desnecessário contar o número de vezes em que ela utiliza tal expressão.</p>		

Episódio 22			
Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!			
<i>Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo</i>			
Prato do dia: Como fazer molho de salada			Tempo: 10:01 min.
Cenário: Cozinha.	Ingredientes: Vinagre de vinho tinto, azeite, mostarda de dijon (<i>mostarda escura que possui maior concentração de sementes</i>), mel, sal.	Temperos e Especiarias: Simple: sal, alho.	Utensílios: Colheres, medidoras, raspador de cítricos.
Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação? Instrumental/incidental/sem citar			
<i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i>			
Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma? Sim. Disse que o primeiro passo para fazer uma salada é lavar e higienizar as folhas etc. Avisou que antes de começar o preparo da salada tudo já estava higienizado e que, independentemente da quarentena, mãos precisam ser lavadas.			
Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal? xxxxxxx		Qual padrão físico e de que forma fez isso?	
Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez? Indiretamente.			
Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma? Aos 0:08 min RL disse: “ Aqui no Brasil o costume é comer salada antes da refeição. Na França , é depois do prato principal que é servida a salada pra dar uma limpada no			

<p>paladar.”</p> <p>05:24 min RL disse:</p> <p>“ Se você quer fazer um molho que vai mais pro mundo oriental, você pode colocar um pouco de óleo de gergelim... se você quiser fazer um molho que vá mais pro mundo árabe em vez de mostarda cê pode colocar um pouco de tahine, então cê vai fazendo assim essas trocas e criando um monte de molhos pra sua salada.”</p>		
<p>Número de vezes que pronunciou a expressão <i>comida de verdade</i>:</p> <p>Indiretamente durante todo o vídeo.</p>		
<p><i>Eixo III - Promoção de marcas</i></p>		
<p>Figurino:</p> <p>XXXXX</p>	<p>Bebida:</p> <p>XXXXX</p>	<p>Marca:</p> <p>XXXXXXXX</p>
<p><u>Observações:</u></p> <p>A partir desta ficha paramos de escrever número de vezes que RL citou a expressão “comida de verdade” porque ela cita inúmeras vezes, direta e indiretamente, em todos os vídeos. Neste sentido, compreendemos que ela não utiliza outro tipo de ingredientes na serie <i>Rita Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!</i> tornando-se desnecessário contar o número de vezes em que ela utiliza tal expressão.</p>		

<p>VÍDEO 23</p> <p>Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a Cozinhar</p>			
<p><i>Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo</i></p>			
<p>Prato do dia: Como cozinhar macarrão</p>			<p>Tempo: 10:03 min.</p>
<p>Cenário:</p> <p>Cozinha.</p>	<p>Ingredientes:</p> <p>Macarrão/talharim, manteiga, queijo ralado, raspas de limão, pimenta do reino, farofa de pão e folhas de manjeriço.</p>	<p>Temperos e Especiarias:</p> <p>Simples: sal.</p>	<p>Utensílios:</p> <p>Panela convencional, pratos e xícaras, escorredor de macarrão, raspador de</p>

			cítricos.
Houve interferência da equipe?			
04:05 min subiu legenda:			
“Para massas pequeninas, como risoni ou ave-maria $\frac{3}{4}$ de xícara são suficientes para 02 pessoas.			
05 min - Acrescente o sal depois que a água ferver, caso contrário, demora mais pra começar a borbulhar.			
07:46 min - “Ah, mas eu gosto de macarrão bem molinho. O macarrão al dente é mais saudável, mas como a Rita diz: você é livre meu amor!”			
08:05 min - “E mesmo nesse caso pode passar o macarrão pra uma tigela com água e gelo por 1 minutinho, só para parar de cozinhar e escorra imediatamente!”			
Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação?			
Instrumental/incidental/sem citar			
<i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i>			
Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma?			
Sim, dizendo ser importante independentemente da quarentena.			
Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez?			
Indiretamente.			
Número de vezes que pronunciou a expressão <i>comida de verdade</i>:			
xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx paramos de contar xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx			
<i>Eixo III - Promoção de marcas</i>			
Figurino:	Bebida:	Marca:	
Blusa de malha roxa.	xxxxxx	xxxxxxx	
<u>Observações:</u>			
Na dramaturgia da alimentação também brincou muito com a água fervendo e mudou entonação de voz/tons de brincadeira.			

Episódio 24

Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!			
<i>Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo</i>			
Prato do dia: Sobrou macarrão? Como deixar o macarrão saudável?			Tempo: 10:02 min.
Cenário: Cozinha.	Ingredientes: Escarola, macarrão <i>fusilli</i> , tomates <i>grape</i> , azeite, azeite com alho, queijo ralado.	Temperos e Especiarias: Simple: sal.	Utensílios: Colheres, medidoras, xícara medidora, panela convencional (inox), frigideira,
Houve interferência da equipe? 01:35 min: “Pode usar couve, espinafre, repolho, acelga, abobrinha, pimentão, cebola, tomate, berinjela...” 06:25 min: “Algumas combinações deliciosas: abóbora assada + espinafre, brócolis + pimentão, berinjela + tomate, cenoura + couve, alho poró + pimentão. 09:05 min: “O alho começou a dourar, pode tirar da panela.”			
Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação? Instrumental/incidental e sem citação.			
<i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i>			
Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma? Sim. Avisou que alimentos estavam higienizados e mãos lavadas. Recomendou lavagem das mãos frequentemente.			
Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal? XXXXXXXX		Qual padrão físico e de que forma fez isso?	
Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez? Indiretamente			

Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma? XXXXXXX		
<i>Eixo III - Promoção de marcas</i>		
Figurino: Blusa roxa, idem anterior.	Bebida: XXXXXX	Marca: XXXXXXXXXX
Observações: Ilan apareceu em algumas imagens, ou segurando um papel ou celular (filmando RL). Quem o filma é Gabriel; Em todos os vídeos até este: imagens mudam de coloridas para preto e branco em momentos variados, sem marcar algum tipo de emoção ou momento especial. A troca ocorre aleatoriamente;		

Episódio 25			
Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!			
<i>Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo</i>			
Prato do dia: O que fazer com as sobras de macarrão			Tempo: 10:17 min.
Cenário: Cozinha.	Ingredientes: Sobras de macarrão, ovos, queijo ralado, azeite Acompanhamento: creme de queijo e salada de rúcula com tomate.	Temperos e Especiarias: Simple: sal.	Utensílios: Tigelas de inox, colheres medidoras, frigideira, espátula de silicone.
Houve interferência da equipe? 03:02 min. Subiu legenda: “Quer dizer, vc até pode. Mas vai ficar ruim: a massa fica bem mole e o molho resseca.”			

<p>04:15 min - “Os ingredientes básicos são: sobras de macarrão, ovo e parmesão. Partindo dessa base pode acrescentar legumes, bacon...”</p> <p>05:20 min - “Aliás , a fritata é uma receita que dá pra servir quente ou em temperatura ambiente. Ela é muito preparada para ser levada em piqueniques, lanches de escola...”</p> <p>07:16 min - “A frigideira precisa ser antiaderente? Precisa sim, frigideira antiaderente e bastante azeite no fundo para que a superfície fique crocante e <i>tostadinha</i>. Essa é a graça da <i>fritata</i>. “</p>		
<p>Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação? Instrumental/incidental/sem citar</p>		
<p><i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i></p>		
<p>Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma? Sim e informou que já estava tudo higienizado.</p>		
<p>Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal? xxxxxxx</p>	<p>Qual padrão físico e de que forma fez isso?</p>	
<p>Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez? Indiretamente.</p>		
<p>Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma? Ficou claro, com ajuda das legendas, que é uma preparação italiana, utilizada para reaproveitar sobras de macarrão.</p>		
<p><i>Eixo III - Promoção de marcas</i></p>		
<p>Figurino: Ídem anterior, blusa roxa.</p>	<p>Bebida: xxxxxx</p>	<p>Marca: xxxxxxx</p>

Observações:

RL abriu a **dramaturgia da alimentação** utilizando **expressões faciais divertidas e descontraídas**. Mudança de cor/preto e branco – **alusão à filmes de terror**.

Fechou de forma divertida também.

Episódio 26

Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!

Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo

Prato do dia: Como fazer omelete de hotel

Tempo: 08:53 min.

Cenário:

Cozinha e Sala.

Ingredientes:

ovos, espinafre, manteiga, queijo ralado.

Montou o prato com salada de rúcula e molho com azeite, limão e alho.

Temperos e

Especiarias:
Simples: sal.

Utensílios:

Frigideira, xícara, medidora, espátula de silicone, peneira.

Houve interferência da equipe?

01:45 min: “ E se não tiver espinafre? Aproveite o que tem na geladeira! Tomate, escarola, queijo, cogumelo, bacon, cebola...”

02:03 min: “ Isso pro caso das folhas, do cogumelo, do bacon, da cebola... o tomate ou o queijo podem ir direto pro recheio.”

04:09 min. “Por isso tb é importante manear no sal. O volume diminui bastante depois que as folhas cozinham.”

04:37 min: “É isso aí! Não precisa nem lavar a frigideira. Só um papelzinho já resolve.”

06:37 min: “É só pra misturar clara e gema. Não precisa ficar batendo. Aliás, bater demais os ovos deixa a omelete dura.”

06:57 min: “Esses são os dois utensílios indispensáveis para uma omelete de sucesso.”

07:24 min: “Qual a diferença do ovo branco para o ovo vermelho? Para cozinhar,

nenhuma. A diferença de cores tem a ver com a espécie da galinha e não muda o sabor da preparação.”		
Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação? Instrumental/incidental/sem citar		
<i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i>		
Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma? Sim. Lembrou a importância de mãos lavadas, alimentos higienizados. RL comentou sobre higienização de ovos.		
Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal? xxxxxxx	Qual padrão físico e de que forma fez isso?	
Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez? Indiretamente, sempre valorizando alimentos naturais.		
Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma? 0:40 min: “Existem muitas formas de preparar omelete. No Japão eles fazem uma camada bem fininha de ovos e vão enrolando, como se fosse um rocambole, até virar o <i>tamagoyaki</i> . Na Inglaterra a omelete clássica é feita no forno . Na Espanha , os ovos ganham batatas e tá feita a <i>tortilla</i> . Já na Itália , a mistura de ovos é com legumes e aí temos uma <i>fritata</i> . Na França ...bom...na França é outra história, né?...tem vários tipos. Quando o assunto é omelete, não tem certo e errado , são tradições diferentes .”		
Número de vezes que pronunciou a expressão <i>comida de verdade</i>: xxxxxx		
<i>Eixo III - Promoção de marcas</i>		
Figurino: Blusa azul jeans.	Bebida: xxxxxx	Marca: xxxxxx

Observações:

Houve **preocupação com o consumo moderado de sal**. – 04:09 min – ver anotação das legendas;

Didática prática e simples/fácil de entender;

Episódio27

Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!

Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo

Prato do dia: Como fazer ovo no micro-ondas.

Tempo: 12:02 min.

Cenário:

Cozinha.
Sala: Trecho de entrevista.

Ingredientes: Ervilhas congeladas, azeite, ovos, leite, ricota.

Temperos e

Especiarias:

Simple: sal.

Especiais:
noz moscada.

Utensílios:

Tigelas de louça,
colheres
medidoras,
ralador de noz moscada.

Houve interferência da equipe?

01:42 min: “ O sabor não tem nada a ver com aquela ervilha enlatada. Ela é super fresca, foi pré-cozida e imediatamente congelada.”

01:52 min: “E serve só como recheio? Não, a ervilha congelada é bem versátil. Pode se transformar em sopa, purê, fica ótima refogada e vai do congelador pra panela.”

02:08 min: “Posso trocar o recheio? Pode. Só fique atento aos ingredientes que soltam muita água (se for usar tomate, por exemplo, tire as sementes. Mas pode variar o queijo, colocar bacon, aspargos, cogumelos...)”

04:45 min: “ Posso fazer mais de um cocote ao mesmo tempo? Pode colocar quantos potinhos couberem.”

04:53 min: “Se for preparar vários leve ao forno preaquecido a 180 C, em banho-maria, por 15 a 20 minutos.”

<p>Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação? Incidental/instrumental/sem citar</p>		
<p><i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i></p>		
<p>Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma? Sim.</p>		
<p>Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal? xxxxxxx</p>	<p>Qual padrão físico e de que forma fez isso?</p>	
<p>Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez? Indiretamente.</p>		
<p>Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma? xxxxxxx</p>		
<p>Número de vezes que pronunciou a expressão <i>comida de verdade</i>: Explicou que ensinou este preparo em micro-ondas porque foi pedido de uma seguidora que não possuía fogão.</p>		
<p><i>Eixo III - Promoção de marcas</i></p>		
<p>Figurino: Ídem vídeo anterior. Blusa jeans.</p>	<p>Bebida: xxxxx</p>	<p>Marca: xxxxx</p>
<p><u>Observações:</u> ATENÇÃO para banner branco, acima, no canto direito – local que direciona para site – compras. Presente em todos os vídeos, especificamente neste promovendo “RALADOR DE NOZ MOSCADA”. <i>OVOS COCOTTE:</i> Lanche fácil e caprichado feito com ovos e outros ingredientes. O nome <i>cocotte</i> se refere ao recipiente na qual é feito, tratando-se de uma espécie de minicaçarola — muito utilizada na França — própria para servir porções individuais. (https://blog.tudogostoso.com.br/cardapios/ovos-cocotte-o-que-sao-e-como-preparar/) </p>		

RL mostrou trecho de entrevista com **Professora Patricia Jaime - Titular de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP e Coordenadora do NUPENS – Núcleo de Pesquisa em Nutrição e Saúde (USP).**

Transcrevemos a entrevista/conversa/dramaturgia da alimentação na **ficha de leitura número 28**, pois a narrativa da Professora é recheada de simbolismos que sinalizam e apontam para a importância da valorização da identidade e da cultura alimentar – PROCESSOS SOCIAIS.

Episódio 28

Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!

Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo

Prato do dia: Qual a importância de aprender a cozinhar?	Tempo: 27:34 min.
---	--------------------------

Cenário: Sala/poltrona com notebook.	Ingredientes: xxxxx	Temperos e Especiarias: xxxx	Utensílios: xxxxx
--	-------------------------------	--	-----------------------------

Houve interferência da equipe?

Não.

Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação?

Não.

Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos

Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma?

Não.

Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal?

xxxxxx

Qual padrão físico e de que forma fez isso?

Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez?

Não. Indiretamente, todo o tempo da entrevista.

Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma?

ENTREVISTA/CONVERSA:

RL perguntou à Professora o que acontece com as populações quando as pessoas vão se afastando da cozinha. A Prof. respondeu que a alimentação saudável vai muito além de ingestão de nutrientes e envolve a relação que as pessoas têm com a comida e com o entorno/contexto da cozinha: partilha das refeições, estar com outras pessoas etc. Então, quando começamos a substituir a comida de verdade por alimentos ultraprocessados, também começamos a mudar comportamentos e hábitos em relação à alimentação. Ocorrem mudanças na forma de comer, local, companhia - “a gente passa a comer muito mais sozinho” - sem compartilhar.

RL pergunta à Prof. qual o problema de uma pessoa almoçar todos os dias um iogurte, por exemplo, a partir do momento em que o iogurte natural é considerado alimento saudável.

A Prof. explica:

“No campo da alimentação e da Nutrição tem um conceito super importante que é da refeição. “ e prossegue explicando que refeição é uma combinação de alimentos que ocorre por questões de disponibilidade de alimentos em determinado território e também pela cultura daquele local. Pra nós, brasileiros, o café da manhã tem uma característica, o almoço outra, o arroz com feijão outra e o PF é o que dá identidade a estas refeições brasileiras, pois proporciona sensação de rotina, aconchego, pertencimento.

RL conta para a Prof. que muito nova teve oportunidade de ir ao Japão e lá descobriu que eles não tomam, por exemplo, o café da manhã como nós, comendo pela manhã arroz, peixe e chá, por exemplo. Comentaram que o brasileiro não se dá conta da riqueza alimentar brasileira, sendo inclusive tão boa quanto a mediterrânea pela diversidade que temos aqui. A Prof. prosseguiu comentando que o café da manhã, almoço e jantar dos brasileiros agrega vários tipos de alimentos e que quando alteramos este padrão alimentar introduzimos os ultraprocessados os quais não se encaixam em nenhum dos grupos alimentares. Ou seja, a qualidade se perde assim como a identidade. Neste sentido a Prof. explicou a importância de cozinhar em casa, principalmente na quarentena, pois certas facilidades, como comprar comida em restaurantes com comida de verdade, estava impossível porque estavam fechados.

Comentaram, em seguida, sobre a economia de comer em casa em relação à compra de somente ultraprocessados ou comida de delivery. Comentaram sobre PF, dizendo que o autêntico PF é constituído de arroz, feijão, carne, hortaliças e legumes e que inúmeras variações podem ocorrer, como mudança no tipo de arroz, de feijão, de carne, de legumes e de hortaliças! Valorizaram ervas e especiarias para saborizar. Conversaram então sobre a importância das pessoas saberem cozinhar e a Professora completou dizendo que todos deveriam saber técnicas básicas, assim como crianças deveriam ser ensinadas a cozinhar.

“A gente comenta muito sobre a importância do desenvolvimento de habilidades culinárias como uma transmissão inclusive geracional, e que isso pudesse ser por exemplo ensinado nas escolas e não só de uma família pra outra.” E disse que há o dito popular: “A cozinha é o coração da casa.”

Em seguida RL perguntou sobre modismos alimentares e a Professora comentou sobre as estratégias de marketing, como propaganda dos produtos alimentares que destacam, por exemplo, praticidade, sabor e hiperpalatabilidade, ou seja, ultraprocessados têm muito sal, muito açúcar, muita gordura e muitos aditivos químicos. A Prof. chamou atenção para o consumo isolado qdo se consome ultraprocessados, ou seja, eles não se misturam. A pessoa come aquele biscoito, bebe aquela bebida e a combinação/conceito de refeição se perdem.

“Na refeição você tem uma combinação de alimentos e com isso você vai fazendo um mosaico de sabores que vão se complementando.” Os ultraprocessados nos impedem de perceber as sutilezas dos alimentos, pois têm sabores que buscam realçar o doce, o salgado, por exemplo. São sutilezas como o doce das frutas, o sabor amargo de alguma verdura. Essa combinação de sutilezas é agradável ao nosso paladar. RL pontuou dizendo que os sabores potencializados pelos ultraprocessados viciam o paladar e que a pessoa começa a não achar mais interessante a comida de verdade. É como um treinamento massificado de paladar, onde há perda de estímulos gustativos. RL disse à Prof. que na quarentena muitas pessoas queriam receitas de alimentos sem glúten e pediu explicação e ela respondeu que quando pessoas sem necessidades especiais de excluir o glúten, por exemplo, o fazem, é porque teve toda uma **COMUNICAÇÃO SOBRE NUTRIÇÃO NAS REVISTAS, por exemplo. Diz que houve uma produção de conhecimento muito centrada nos nutrientes, destacando e não compreendendo a importância da alimentação em suas**

diferentes dimensões, sendo **REDUCIONISTAS**. Prosseguiu dizendo que a publicidade acaba por criar alimentos vilões, que no caso seriam os alimentos in natura ou minimamente processados.

“(…) a maioria das pessoas não precisa desses alimentos e há um paradoxo, pois ao mesmo tempo as pessoas que têm necessidades alimentares especiais não conseguem ter a informação mais correta sobre a alimentação que precisam.” Disse a Professora. Completou dizendo que não é uma massificação deste debate que vai proteger as pessoas que têm necessidades especiais, como celíacos, por exemplo.

RL perguntou à Prof. se ela acha que nós, ocidentais, temos muita necessidade de **CUSTOMIZAR** nossa alimentação para que nos sintamos especiais, de alguma forma. A Professora respondeu que acha que há uma individualização muito forte, que por gerações estamos vivendo por processos de pensar menos coletivamente – padrão coletivo de alimentação. Explicou que a abordagem **MEDICALIZANTE DA ALIMENTAÇÃO** também explica essa necessidade das pessoas buscarem dietas individualizadas.

A **PROFESSORA** explicou que alimento **NÃO É MEDICAMENTO**: alimento é **CULTURA, É VIDA, É DIREITO, É HÁBITO** enquanto o medicamento tem função de tratar uma doença, num momento específico. “Se eu começo a olhar o alimento como medicamento, vou ter que encontrar o princípio ativo, né?” – o que consideram o “efeito milagroso da cura”.

Número de vezes que pronunciou a expressão *comida de verdade*:

XXXXXXXXXX

Eixo III - Promoção de marcas

Figurino:

Ídem vídeo anterior.

Bebida:

XXXX

Marca:

XXXX

Observações:

RL disse à Prof. que na quarentena muitas pessoas queriam receitas de alimentos sem glútem e pediu explicação e ela que respondeu que quando pessoas sem necessidades especiais de excluir o glútem, por exemplo, o fazem, é porque houve toda uma **COMUNICAÇÃO SOBRE NUTRIÇÃO** nas revistas, por exemplo. Diz que houve uma produção de conhecimento muito centrada nos nutrientes

destacando e não compreendendo a importância da alimentação em suas diferentes dimensões, sendo REDUCIONISTAS. Prosseguiu dizendo que a publicidade acaba por criar alimentos vilões, que neste caso seriam os alimentos in natura ou minimamente processados.

“(…) a maioria das pessoas não precisa desses alimentos e há um paradoxo, pois ao mesmo tempo as pessoas que têm necessidades alimentares especiais não conseguem ter a informação mais correta sobre a alimentação que precisam.”

Disse a Professora. Completou dizendo que não é uma massificação deste debate que vai proteger as pessoas que têm necessidades especiais, como celíacos, por exemplo.

RL perguntou à Prof. se ela acha que nós, ocidentais, temos muita necessidade de CUSTOMIZAR nossa alimentação para que nos sintamos especiais, de alguma forma. A Professora respondeu que acha que há uma individualização muito forte, que por gerações estamos vivendo por processos de pensar menos coletivamente – padrão coletivo de alimentação. Explicou que a abordagem MEDICALIZANTE DA ALIMENTAÇÃO também explica essa necessidade das pessoas buscarem dietas individualizadas.

A PROFESSORA explicou que alimento NÃO É MEDICAMENTO: alimento é CULTURA, É VIDA, É DIREITO, É HÁBITO enquanto o medicamento tem função de tratar uma doença, num momento específico. “Se eu começo a olhar o alimento como medicamento, vou ter que encontrar o princípio ativo, né?” COMPLETOU a Professora. E prosseguiu:

“Isso não quer dizer que o alimento não tem um papel terapêutico, mas a gente não pode tratar alimento e medicamento como sinônimos.”

RL complementou dizendo: “Quando você começa a pensar somente no princípio ativo você se esquece do prazer e que, acima de tudo, comida tem que ter prazer.”

RL complementou dizendo que quando se encontra uma mesa bem posta e a comida ali é porque alguém pensou, comprou, lavou a louça... e muitas vezes pessoas podem não se dar conta disso. Neste sentido, estão sobrecarregando a pessoa que cuida de toda alimentação, sendo assim é “MUITO LEGAL, NESSE MOMENTO EM QUE A GENTE FICOU MAIS TEMPO EM CASA E ENTENDEU QUE O ALMOÇO, O JANTAR, O CAFÉ DA MANHÃ, NADA BROTA SOINHO DA MESA.(…) NÃO FAZ SENTIDO, NOS DIAS DE HOJE,

QUE ISSO SEJA RESPONSABILIDADE SÓ DA MULHER, COMO SEMPRE FOI NÃO SÓ NO BRASIL, NÉ? “

Comentaram sobrecarga do trabalho doméstico feminino e que, como ato de libertação - como retirada do sutiã - muitas mulheres decidiram que não cozinhariam mais. RL pontuou que cozinha já foi tida como local de confinamento, mas estamos em outra fase. A Prof. completou dizendo que hoje conseguimos refletir sobre isso, sobre o processo histórico e entender muito sobre a desvalorização das competências e habilidades femininas. “Eu hoje busco honrar todas as mulheres da minha família que transmitiram pra mim as suas habilidades culinárias, porque essa transmissão de conhecimentos e competências femininas que hoje precisam ser compartilhadas com os homens se mostram fundamentais pra saúde individual, pra saúde humana e pra saúde planetária.” A Prof. justificou que a igualdade de gêneros promove a saúde planetária.

Divisão de tarefas - Saúde mental - igualdade de gêneros.

Episódio 29

Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!

Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo

Prato do dia: Como variar o sabor dos ovos

Tempo: 09:24 min.

Cenário: Cozinha.	Ingredientes: Ovos, limão, azeite.	Temperos e Especiarias: Especiais: pimenta calabresa, zaatar.	Utensílios: Escumadeira, tigela, colheres medidoras (OBS: <i>Escumadeira ou espumadeira estão corretos. Escuma é uma versão antiga da</i>
-----------------------------	--	--	---

			<i>palavra espuma.)</i>
<p>Houve interferência da equipe? INTERAÇÃO</p> <p>No início do vídeo RL avisou que ensinaria receita que Ilan (marido) lhe apresentou.</p> <p>01:47 min: subiu legenda:</p> <p>“Vamos lá:</p> <p>Gema cozida = 12 min</p> <p>Creмоса = 7 min</p> <p>Ovo <i>molett</i> = 6 min</p> <p>Ovo quente = 04 min”</p> <p>02: 03 min - “A água se infiltra entre a casca e o ovo. Fica mais de descascar, sem machucar a clara.” (Fica mais O QUÊ?)</p> <p>06:10 min - “Hahaha, vamos lá! Zatar é uma mistura de gergelim, tomilho, orégano e manjerona moídos. Algumas misturas também levam sumac.”</p> <p>06:31 min - “Dá pra substituir as especiarias? E como dá! As possibilidades são infinitas. Dá pra colocar semente de coentro moída, pitada de cominho, sumac...”</p>			
<p>Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação?</p> <p>Instrumental/incidental/sem citar</p>			
<p><i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i></p>			
<p>Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma?</p> <p>Sim. Avisou que mãos estavam lavadas e alimentos higienizados.</p>			
<p>Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal?</p> <p>xxxxxx</p>		<p>Qual padrão físico e de que forma fez isso?</p>	
<p>Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez?</p> <p>Não.</p>			
<p>Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma?</p> <p>02:31 min. RL disse:</p> <p>“ (...) a nossa cozinha na vida real é a muitas mãos! Eu tô te contando tudo isso pra dizer que, além de ensinar você a cozinhar, eu quero estimular as famílias a dividir</p>			

tarefas porque isso também tem tudo a ver com alimentação saudável.”		
Número de vezes que pronunciou a expressão <i>comida de verdade</i>: XXXXXX		
<i>Eixo III - Promoção de marcas</i>		
Figurino: Ídem vídeo anterior.	Bebida: XXXXX	Marca: XXXXXX
<u>Observações:</u> Legenda incompleta – confusa RL explicou, antes de começar a preparar os ovos, que gosta de cozinhar com Ilan, seu marido, porém, por se tratar de gravação caseira, ele estava ocupado cuidando do áudio. E explicou: “(…) se ele entrar aqui na cozinha não tem ninguém pra fazer o áudio, o que significa verificar se o microfone não tá falhando, avisar quando o som externo cobriu a minha voz, pra que eu fale novamente... cê já pensou, que justo agora que eu vou te contar um segredo– e fica o vídeo fica mudo, sem som, enquanto ela move os lábios, simulando falha no áudio. Momento divertido na dramaturgia da alimentação de RL. RL solicitou a participação de Ilan várias vezes, em sua dramaturgia da alimentação. No final fotografou e Dora, sua filha apareceu de costas. RL comentou: “Até a Dora apareceu!”		

Episódio 30			
Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!			
<i>Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo</i>			
Prato do dia: Como fazer pão sem forno			Tempo: 09:19 min.
Cenário: Cozinha	Ingredientes: Farinha de trigo, sal, óleo.	Temperos e Especiarias:	Utensílios: Tigela,

		Simples: sal.	espátula, rolo de macarrão, xícara medidora.
<p>Houve interferência da equipe?</p> <p>01:36 min . subiu legenda da equipe: “Sempre a postos!”</p> <p>02:53 min: “Dá sim, mas atenção! Trocando pela integral a proporção de água muda para ½ xícara (chá) de água para cada xícara de farinha.</p> <p>05:17 min: “Esse descanso relaxa o glúten e faz o pão inflar com mais facilidade.”</p> <p>08:34 min: “Essa finalização é típica dos pães indianos.”</p> <p>09:00 min: Quanto tempo dura? Em um plástico com fechamento hermético, 3 dias.”</p> <p>Obs: O P de Panelinha tampou a legenda.</p>			
<p>Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação?</p> <p>Instrumental/incidental/sem citar</p>			
<p><i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i></p>			
<p>Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma?</p> <p>Não.</p>			
<p>Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal?</p> <p>xxxxxxx</p>		<p>Qual padrão físico e de que forma fez isso?</p>	
<p>Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez?</p> <p>Indiretamente.</p>			
<p>Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma?</p> <p>05:20 min. RL disse: “Nas últimas décadas a alimentação das pessoas foi mudando muito, principalmente nas sociedades em que as populações foram se afastando da cozinha e trocando a comida de verdade – que aqui no Brasil é simbolizada pelo arroz com feijão – pela comida comprada pronta. Com isso cozinhar, que era uma habilidade passada de geração para geração, foi se perdendo. O resultado é que as pessoas foram ficando reféns das indústrias de ultraprocessados e agora, mais</p>			

recentemente, dos **aplicativos de entrega de comida pronta**. Aí, em muitas famílias, o **jantar virou um lanchinho**, depois o **almoço virou sanduíche** e o **pão e o queijo**, que eram um complemento das refeições, acabaram virando prato **principal**. Deu fome, comeu pão. Ficou triste, comeu pão. Tá feliz? Come pão. Será que o problema é mesmo o glúten ou a falta de todos os outros nutrientes? Então, quando você me perguntar: Rita, Help! Me ensina uma receita de pão sem glúten, pra emagrecer! Cê já sabe a minha resposta, né?...”

Número de vezes que pronunciou a expressão *comida de verdade*:

xxxxx

Eixo III - Promoção de marcas

Figurino:

Camisa xadrez

No início do vídeo

Ilan perguntou a Rita

se ela não ia se tratar

e ela respondeu que

não, pois o “pessoal

já está acostumado.”

RL passou

despojamento em

sua dramaturgia,

afinal estava em

casa, seu cenário

desta temporada.

Bebida:

xxxxx

Marca:

xxxxxxx

Observações:

RL abriu o vídeo brincando sobre “PÃOdemia” – necessidade que muitos tiveram de fazer pão na pandemia.

APPS DE COMIDA PRONTA – mais uma possibilidade de tornar as pessoas reféns da indústria de alimentos.

“Deu fome, comeu pão. Ficou triste, comeu pão. Tá feliz? Come pão. Será que o problema é mesmo o glúten ou a falta de todos os outros nutrientes? Então, quando você me perguntar: Rita, Help! Me ensina uma receita de pão sem glúten, pra emagrecer! Cê já sabe a minha resposta, né?...”

09:min: Quanto tempo dura? Em um plástico com fechamento hermético, 3 dias.” Obs: O P de Panelinha tampou a legenda.

Episódio 31

Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!

Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo

Prato do dia: Quero um bolinho de chocolate agora!

Tempo: 10:06 min.

Cenário:

Cozinha.

Ingredientes:

Ovo, óleo de milho, leite de coco, açúcar, chocolate em pó, chocolate em pó, farinha de trigo, fermento em pó.

Temperos e

Especiarias:

xxxxxxxxxxx

Utensílios:

Xícaras, tigelas, colheres, medidoras. Batedor de arame, espátula de silicone.

Houve interferência da equipe?

04:57 min. “Sim, mas você nem deixou a gente trabalhar hoje! Respondeu todas as dúvidas...”

05:08 min: “Qual tipo de açúcar? Quando a receita pede só açúcar, é o refinado. Quando é outro tipo, vem descrito. Ex.: açúcar de confeitiro, açúcar mascavo, açúcar cristal, etc.”

07:52 min: “É importante que a preencha somente a metade do recipiente, para não transbordar.”

08:30min: “A gente ama as suas louças! As louças da Rita te amam!”

08:45 min: “Todos os bolos podem ser feitos no micro-ondas? Não. Só receitas específicas para micro-ondas, como essa.”

09:04: E dá pra fazer esse bolo de caneca no forno? Se você quiser fazer várias porções individuais, pode assar por 15 minutos em forno preaquecido a 180 C.”		
Foi utilizada música? Estilo. Citou algum autor? Letra fez referência à alimentação? Instrumental/incidental/sem citar		
<i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i>		
Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma? Sim.		
Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal? xxxxxx	Qual padrão físico e de que forma fez isso?	
Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez? xxxxxx		
Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma? xxxxxx		
Número de vezes que pronunciou a expressão <i>comida de verdade</i>: xxxxxxx		
<i>Eixo III - Promoção de marcas</i>		
Figurino: Blusa de malha marrom escrito: “cozinhar é libertador.”	Bebida: xxxxxx	Marca: xxxxxx
<u>Observações:</u> Comentou ser perigoso a criança se queimar com a “asinha” da xícara; 08:30 min: “A gente ama as suas louças! As louças da Rita te amam!”		

Episódio 32

Ficha de análise – Rita, Help! Me ensina a cozinhar na quarentena!			
<i>Eixo I – Identificação e aspectos descritivos do vídeo</i>			
Prato do dia: Como fazer brigadeiro gourmet?			Tempo: 10: 10 min.
Cenário: Cozinha.	Ingredientes: Chocolate em barra (70%), leite condensado, manteiga. Outro brigadeiro: Tahine, leite condensado.	Temperos e Especiarias: xxxxx	Utensílios: Panela convencional, espátula de silicone, batedor de arame, panela convencional.
Houve interferência da equipe?			
01:30 min. "Mas pode usar chocolate em pó? Pode sim. A diferença é que o em barra tem manteiga de cacau, que dá uma textura mais aveludada para o brigadeiro."			
01:58 min: "Se quiser usar chocolate ou cacau em pó, são 2 colheres (sopa). Mas dissolva em 2 colheres (sopa) de água ou leite morno."			
04:47 min: "O segredo para um brigadeiro bem cremoso tb tá no tempo. Quanto mais fica na panela mais duro e ressecado fica. Então chegou no ponto, transfira pro prato."			
05:03 min: "E tem truque para enrolar brigadeiro? Unte as mãos com um pouco de... água! Assim o granulado "cola" melhor. Ah! E use um granulado de boa qualidade , que não tenha gordura hidrogenada."			
05:21 min. " Nibs é a semente de cacau descascada, torrada e triturada. Coco ralado seco ou castanhas picadinhas tb funcionam."			
05:40 min: " Ufa, a gente achou que você ia esquecer!!!!!"			
06:41 min: "Se quiser fazer mais é só multiplicar a receita respeitando a proporção."			
09:24 min: "Ai que delícia! Olha, vou ali preparar o meu e já volto!"			
<i>Eixo II - Promoção de cultura alimentar, hábitos, estereótipos</i>			
Promoveu importância da lavagem das mãos e higienização dos alimentos? De que forma? xxxxx			
Impôs, através do vídeo, algum padrão físico como ideal?		Qual padrão físico e de que forma fez isso?	

xxxxxx		
<p>Citou o Guia Alimentar para População Brasileira? Em que contexto e como fez? Indiretamente – Criticou achocolatados. Recomendou leitura dos rótulos, dizendo que quem olhar “vai cair pra trás.”</p>		
<p>Fez alguma citação ou alusão à identidade cultural e/ou valor simbólico do prato ensinado? Qual? De que forma? Encerrou o vídeo comentando sobre a importância de saber cozinhar pois, segundo ela, quem não sabe cozinhar fica refém dos ultraprocessados e de aplicativos de entrega de comidas e disse em tom de brincadeira: “Quem consegue excluir os ultraprocessados ganha sobremesa!”</p>		
<p>Número de vezes que pronunciou a expressão <i>comida de verdade</i>: xxxxxxxx</p>		
<i>Eixo III - Promoção de marcas</i>		
<p>Figurino: Mesmo do vídeo anterior.</p>	<p>Bebida: xxxxx</p>	<p>Marca: xxxxxxxx</p>
<p>Observações: Criticou achocolatados. Recomendou leitura dos rótulos, dizendo que quem olhar “vai cair pra trás.”</p>		