

A PERCEPÇÃO SOBRE O ATO DE COMER

THE PERCEPTION ABOUT THE ACT OF THE EAT'S

Mayla Onara Souza Araújo¹

RESUMO: Esse artigo traz o estudo de caso sobre a percepção do sujeito em relação ao ato de comer e ao que se come. Enfatizou-se narrativa dos próprios participantes quanto aos momentos propostos e também a observância de posturas e gestuais, simultaneamente. Com o objetivo de denotar o indivíduo atentando aos seus cinco sentidos e conecta-los com sua percepção física e psicológica ao ingerir alguns tipos de alimentos. A pesquisa teve o intuito de focar numa parte não muito discutida entre os meios alimentares, que é o comportamento natural, sem distúrbios ao comer. E também como usar o ato de comer para entender mais sobre o ser humano e sua personalidade. O estudo ainda confrontou os participantes com experiências usando o tato e excluindo a visão, por meio de venda, para comer; e foi oferecido um mesmo alimento, com o preparo diferente. Houve um roteiro de degustação guiada através de um questionário para que os participantes pudessem se manifestar. E assim, através desses momentos, extrair sentimentos, gestos, postura e autoconhecimento.

PALAVRAS-CHAVE: Percepção física e psicológica. Alimentação. Comer. Sentidos. Comportamento.

ABSTRACT: This article is about the case study of the perception regarding the act of eating and what is eaten. It emphasized the narrative of the participants themselves regarding the proposed moments and also the observance of postures and gestures, simultaneously with the objective of denoting the individual by looking at his five senses and connecting them with his physical and psychological perception when eating some types of food. The research aimed to focus on an area not much discussed when it comes to food, which is natural behavior, without eating disorders and also how to use the act of eating to understand more about the human being and his personality. The study further confronted participants with experiences like touching the food without seeing it with a blindfold on, to eat; and was offered the same food, with different preparation. There was a guided tasting tour through a questionnaire so that the participants could express themselves and, through these moments, draw out feelings, gestures, posture and self-knowledge.

KEYWORDS: Perception physics and psychological. Eating. Eating Senses. Behavior.

¹ Professora, Faculdade Cambury, maylaaraugo91@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A comida sempre foi a fonte de energia da vida. Não se tem notícias de períodos em que um ser humano viveu sem fonte de alimentação. Por isso mesmo pode-se dizer que é o hábito mais antigo de um indivíduo, comer. O estudo do período primitivo, tornou-se possível entender a necessidade de evolução em todos os aspectos.

É possível através dos progressos culinários, determinar as fases evolutivas de uma raça, da selvageria à civilização” – afirmou o sociólogo francês Letourneau, citado por Ornellaas. Em seu livro *A razão gulosa*, Onfray escreveu: cozinar, provar é pôr em jogo os valores de uma civilização, quer honrando-os, quer criticando-os ou negando-os. Nenhuma substância que entra no corpo é neutra, e todas estão sempre carregadas, positiva e/ou negativamente, de história individual e de história coletiva (ONFRAY, 1999).

Diante disso, entende-se que a percepção do que se come é tão importante quanto o ato de comer. E carrega uma linha tênue entre a capacidade de aceitar e rejeitar, estagnar ou evoluir. O indivíduo é incentivado à observância mesmo sem ter noção dos seus atos. Até mesmo um bebê, na introdução à comida sólida, tem o instinto de empurrar a comida para fora, se protegendo do engasgo, já que antes a ingestão antes era líquida. Isso se leva por toda a vida. Somos constantemente questionados e nossas respostas, são nada mais que um olhar do que observamos, seja consciente ou não, nesse sentido:

Casotti apoiou Mary Douglas, que comparou o alimento a um código. E se um código é capaz de gerar várias possibilidades de mensagens a serem enviadas, as mensagens contidas nos alimentos poderão ser encontradas e analisadas a partir dos padrões de relações sociais manifestos (CASOTTI, 2002).

Aderindo literalmente a comida com a “vontade” de comer, tem-se a pergunta que motivou essa pesquisa: Como os indivíduos percebem e reagem física e psicologicamente aos alimentos? Para realizar essa pesquisa, determinou-se como objeto de estudo aspectos auto-narrativos de percepção por meio de entrevista com 6 participantes, sobre os seguintes propostos: 1) Prato doce antes do prato salgado; 2) Chocolate amargo, ao leite e crocante; 3) Peixe cru e cozido; 4) filé mignon em crosta de pimenta.

O objetivo do artigo é denominar fatores significativos que se correlacione entre os campos físicos/psicológicos e a alimentação. Os objetivos específicos são, identificar a narração do indivíduo em relação a si mesmo; distinguir alterações e diferenças em uma mesma matéria prima, e observar as reações em sabores, texturas e mudança de costume alimentar. A metodologia usada foi inicialmente uma pesquisa bibliográfica e posteriormente uma pesquisa de campo em um foco de 6 pessoas aleatoriamente escolhidas para degustação e entrevista.

1 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1.1 A Alimentação

O ato de comer tem sua fundamentação em partes fisiológicas e culturais. Fisicamente, quando o organismo sente falta de nutrientes, o cérebro entende a falta de comida e quimicamente falando, todos os efeitos que acontecem quando o alimento toca a língua. Ou como muitos ainda consideram, o olfato como sentido de digestão, quando o alimento “cheira” e se torna perceptível ao cérebro. E a parte cultural tem a ver com o que se espera do alimento, as referências obtidas advindas dele e até mesmo o vocabulário inserido no contexto ou especificamente ao alimento (SHAPIN, 2013, p. 3). Na antiguidade latina, sabe-se que até o século XVII foi-se usado o vocabulário galênico, que nomeava o contexto alimentício e também orientava ao que deveriam comer, nesse sentido dispôs o filósofo Aristóteles:

Ele se referia às quatro qualidades básicas das coisas no mundo - qualidades possuídas em pares pelos quatro elementos (terra, ar, água e fogo) e, no corpo, pelos quatro humores (sangue, fleuma, bile amarela e bile negra). Mas ao mesmo tempo quentura, frieza, umidade e secura são qualidades apreendidas pelos sentidos - pelo sentido do tato mas também pelo sentido do paladar (ARISTÓTELES, 1984, p. 671).

Embora as observações e percepções eram de cunho científico e analisadas para bem-estar físico, pôde-se entender que desde sempre o que se coloca pra dentro do corpo deve ser algo aceitável. Baseado nesse conceito, a importância do aceitável era a harmonia dos sentidos e das reações físicas, o que não tinha um gosto bom para o indivíduo não deveria ser ingerido, e variava para cada um, pois tinham os quatro humores diferentes que determinavam o que lhes “cairia” melhor. Nesses experimentos e tentativas de equilíbrio, criaram a arte de cozinhar. “Por exemplo, o melão frio e úmido corrigido pelo presunto cru quente e seco, um exemplo usado até hoje nas mesas de frios” (SHAPIN, 2013, p.12).

O estudo de Pekkanivew (1975), denota sobre culturas de como e o que comer foram adaptadas a regiões e povos, por seus diversos caminhos e origens. Existe inclusive, diferença em hábitos alimentares em países em desenvolvimento e países desenvolvidos. Hoje graças a globalização, tem-se acesso a comidas típicas e servidas no mundo todo. De acordo com Hernandez (2005), na maioria dos lugares, existe a preservação da gastronomia típica como representatividade patrimonial de um lugar por mais que existam tendências gastronômicas.

A quantidade de refeições e o que comer em cada uma delas geralmente tem a ver com a geração e os costumes passados de pais para filhos. Uma família que devido a correria do cotidiano, almoça mais tarde; ou uma família que mora na fazenda, geralmente tem o hábito

de comer mais cedo. Sobre as diferentes estruturas de refeições dispõe Fischler (2003), acerca dos restaurantes onde atualmente é comum ver o padrão francês executado, o padrão é uma entrada, normalmente uma salada ou uma comida mais leve e de menor quantidade, depois come-se o prato principal e por último a sobremesa.

Por isso mesmo o ditado popular, “nós nos tornamos o que comemos” tem bastante verdade. Nos acostumamos, nos moldamos e nos identificamos com nossos hábitos e preferências alimentares. Até mesmo porque o vínculo de segmentação alimentar com a economia e vida social são inteiramente ligados. É digno de nota ainda que inclusive com a morte o ato de comer é observado. Parafraseando Santos (2011), causas e consequências, origem e foco de doenças, grupo de risco, são todos fatores que ligam a comida a morte de um indivíduo, o maior exemplo são as causas cancerígenas já descobertas ligadas a alimentação e produtos alimentares.

Atualmente houve uma conscientização, com o crescimento das redes sociais, culto ao corpo e grande ênfase da mídia sobre a alimentação saudável e estilos de vida que envolve diferentes zonas de gastronomia. Devido à preocupação com a saúde, adotou-se medidas mais preventivas. Mais descobertas de alergênicos, intolerantes, diabéticos, ou outros problemas crônicos relacionados ao trato alimentar. E com a procura aumentada, a oferta também aumentou. Há quem diga que devido à crise, surgiram muitas oportunidades nos pequenos nichos gastronômicos. Estende-se ainda como parte desse grupo que aumentou a busca preventiva e saudável à saúde, os atletas funcionais, e não falamos de uma minoria. Nunca antes houve tanta procura para produtos industriais para perda e ganho de massa muscular e alimentação balanceada. Conforme Rodrigues (2006), aumentou-se o número de conselhos nutricionais.

Quem aproveitou a oportunidade foi a mídia também, gerando grandes mudanças. Pode-se dizer que a fomentação de mídias sociais foi razoavelmente a principal responsável a uma mudança de conceitos. Um bom exemplo é a dificuldade que os mesmos nutricionistas funcionais que aumentaram, compensaram os clínicos que tiveram uma baixa com a internet e o acesso a informações falsas sobre dieta e comportamento alimentar. Tanto que, foi necessário a criação de uma Gerência de monitoramento e fiscalização de propaganda, pela Anvisa, sobre o assunto:

A Gerência regulamenta e fiscaliza as propagandas em busca de um equilíbrio cada vez maior nas informações presentes em peças publicitárias de medicamentos, alimentos e outros produtos sujeitos ao controle sanitário. O objetivo é que essas propagandas jamais sejam fontes de riscos à saúde da população e para isto a Gerência também desenvolve projetos nas áreas de educação e comunicação em saúde para os mais diversos segmentos da sociedade (SANTOS, 2011, p.11)

A mídia também fez a sua parte. O que dizer dos *realitys show* de culinária atualmente? Tornou-se um “boom” social. De repente as pessoas começaram a se interessar mais, por ingredientes diferentes e por levar os amigos em casa para oferecer-lhes uma refeição. Trazendo assim a comida de forma mais presente na vida desses indivíduos. Parafraseando Mattos (2010), no processo de mudança de hábitos e informação sobre o que se come, criou-se meios de divulgação para pequenos produtores, incentivou a abertura de novos negócios, associou hábitos saudáveis a alimentação, inseriu conhecimento ao que se come, alertou-se sobre os rótulos e suas composições e por fim divulgou-se comida de todo os tipos e horários de funcionamento, para que o espectador tivesse subliminarmente seus slogans, marcas e jingles na cabeça na hora da fome.

Notoriamente, é o hábito mais antigo e fundamental. A comida ultrapassa os limites do necessário, as pessoas gostam de comer. E por isso mesmo existe uma linha tênue entre a comida e a ansiedade, linha essa que traz a ambiguidade entre o prazer e a aversão, a saciedade e necessidade.

Como para o ser humano nada é natural, tudo fica impregnado de significados, contaminado de emoções. A comida pode ter papel consolador. Não é raro problemas de ordem pessoal tirarem o apetite, ou o detonarem, independentemente das necessidades de reposição de energia do corpo (NASCIMENTO, 2007, p. 31).

É natural imaginarmos os efeitos ruins deste “deposito” exagerado de atribuições à comida. Cresceram os transtornos alimentares. Até mesmo na alimentação saudável, surgiu um mau comportamento. Foi observado a fixação de pessoas com saúde alimentar, chamado de ortorexia, que preocupa os profissionais da saúde, pela relação física emocional como o conceito distorcido sobre saúde de acordo com Mattos (2010). A comida foi associada a doenças gravíssimas diretamente ligada à como comer. Contudo vale ressaltar, que existe um aspecto cultural, social e econômico muito mais ligado a essa identidade como o próprio ato de comer. Um bom exemplo é a França, berço da gastronomia mundial, tem índices menos relevantes do que os Estados Unidos no que diz respeito a obesidade, bulimia e anorexia, segundo Santos (2008).

De fato, existe uma identidade relacionada a cada região sobre o ato de comer.

Por exemplo, lugares em que o estilo de vida é “corrido” e a maioria das pessoas tem mais que um emprego, ou em que a cidade metrópole transforma as 24 horas do dia úteis, a alimentação se torna irregular, em horários diferentes, atordoando o organismo que não sabe a hora que trabalha ou que descansa, e a procura por *fast foods* e industrializados, que tornem a

vida mais pratica e rápida, aumentam. Podendo sofrer com a sobrecarga no organismo de sódio, gorduras saturadas e açúcar, acarretando em doenças cardíacas, estomacais, renais, diabetes tipo 2 e obesidade.

Ainda nesse mesmo cenário, pessoas que demoram muito tempo para fazer uma refeição, e quando faz, ingere a comida rapidamente, ou que não fazem uma dieta rica em nutrientes necessários, podem adquirir doenças estomacais, doenças do sono e um transtorno de estresse que pode ramificar inúmeros outros problemas, conforme Silva (2010).

Não restam dúvidas da amplitude da alimentação e de como está e sempre esteve ligada a formação de vida de um indivíduo. Os pontos históricos observados, só foram possíveis porque perceberam a importância do bem-estar com a comida. A transição até os dias de hoje, motivaram os avanços e descobertas. Cada vez mais, que um indivíduo tem conhecimento sobre si mesmo, ele contribui para a evolução de uma sociedade, nesse sentido:

A alimentação é motivada por vários fatores, muitos deles distanciados da nutrição propriamente dita: o início e a manutenção das relações pessoais e de negócios, a expressão de amor e carinho, a distinção de um grupo, a reação a um estresse psicológico ou emocional, o significado de status social ou de riqueza, recompensas ou castigos, reconhecimento, fortalecimento da autoestima, exercício do poder político e econômico, prevenção e tratamento de enfermidades físicas e mentais, mudanças de hábitos. Os aspectos sociais estão evidenciados nos laços estabelecidos pela comida — interações afetivas, rituais, pontos de encontro, viagens, vínculos com o passado. Impossível ignorar os aspectos sexuais, os aspectos literários e políticos, artísticos, religiosos, tampouco os símbolos de experiências emocionais, experiências e sensações prazerosas (NASCIMENTO, 2007, p. 28).

Assim sendo, o objetivo do trabalho ao explanar a alimentação associada a análise dos próprios comensais, tem o objetivo de observar as reações e descrevê-las como parte do desconhecido ou do desconsiderado, para que dessa forma, ao cuidar de nós mesmos como seres importantes e únicos para si, tenham-se as melhores escolhas quanto ao que ver, ouvir, cheirar, tocar, e sentir na boca; afinal segundo Ansón (2018), a gastronomia é a única atividade cultural que satisfaz os cinco sentidos.

1.2 Percepção

É o mecanismo de ver e compreender, ter a capacidade de perceber. Usado na maioria das vezes de forma empírica, é uma ferramenta que auxilia a observância de pesquisas e experimentos. Nesse sentido dispõe Bracha (2006), mais ainda, abrange sobre atitudes e opiniões, sensações físicas e psicológicas, que dispõe ainda:

O termo percepção tem origem etimológica no latim *perceptio*, ónis, que significa compreensão, faculdade de perceber; Do mesmo dicionário extraíuse as seguintes definições para o termo que são mais pertinentes ao objetivo deste trabalho: • faculdade de apreender por meio dos sentidos ou da mente • função ou efeito mental de representação dos objetos; sensação, senso e o ato de exercer essa função • consciência dos elementos do meio ambiente através das sensações físicas • ato, operação ou representação intelectual instantânea, aguda, intuitiva • Uso: formal. consciência (de alguma coisa ou pessoa), impressão ou intuição, esp. moral • sensação física interpretada através da experiência • capacidade de compreensão (BACHA *et al.*, 2006, p.1).

Podemos abordar a percepção de duas formas. Fisiologicamente e psicologicamente. A Primeira, corresponde a estímulos elétricos que se conectam a estímulos de órgãos do sentido. E a percepção psicológica, se aplica a processos mentais, que trazem referências e interpretam os dados recebidos, segundo Leote

(2015). Existe uma ciência chamada “Neurogastronomia”, que estuda os efeitos da comida no cérebro. Essa ciência estuda o contexto envolvido entre os fatores externos, culturais e tradicionais e os sentidos físicos. Abrindo assim os pontos em questão que envolvem a compreensão do ato de perceber o alimento, de acordo com Bolonha (2014).

1.3 Psicológica

A percepção psicológica é iniciada ainda no útero, agregando memórias, quando a mãe, por estar conectada ao feto, estabelece suas sensações, fazendo-o assim sentir-las também. Obviamente o feto não sabe denominar o que sentiu, mas sente da mesma forma. “Se a mãe come um quitute diferente, com um toque muito amargo, o líquido amniótico fica amargo também e a fisionomia do feto deixa claro que ele não gostou nada da receita exótica” (BURGIERMAN, 1998, p.1).

Na fase de crescimento, a forma que será inserida o alimento, dará o alicerce e reforçará a referência da criança. Fatores como, quanto cedo foi introdução de comidas sólidas, açúcar; rotina alimentar, forma de comer (pausadamente ou de uma vez só), existe o hábito de pelo menos em uma refeição a criança comer com a família? Existem regras, a criança come quando quer; a criança se apressa para comer com intuito de brincar, ela aprecia a comida, espera pela hora de comer. Todos esses fatores, formam referências que vão ser acessadas constantemente, como formador de escolhas e até mesmo personalidade.

A historiadora francesa Luci Giard relata que nunca se importou em aprender a cozinhar, mesmo crescendo numa família onde todos cozinhavam. Ela se deu conta dessa necessidade quando foi morar sozinha. Ao procurar orientação em livros de culinária, a autora percebeu que: “bastava uma receita ou palavra indicativa para suscitar uma estranha recordação capaz de reativar, por fragmentos, antigos

sabores e primitivas experiências que, sem querer, havia herdado e estavam armazenadas em mim". Sua memória despertou para um conhecimento culinário que aprendeu em família sem se dar conta (CHIFFOLEAU, 2015).

A vida é uma sucessão de experimentos. De tal forma, o arquivo de dados para referencias vão aumentando. Um sabor novo, um prato diferente, ou um mesmo prato feito por alguém diferente. Na vida adulta, assim como as referências, o meio de vida que constantemente é mutável, também formam uma percepção gastronômica. Dessa forma quando se senta à mesa para fazer uma refeição, ou mesmo quando se come a caminho para o trabalho por falta de tempo, estímulos captam a situação em sua volta, e se conectam com o sentimento referente ao campo percebido.

Esses conceitos englobam algumas abordagens pertinentes no estudo da percepção. O estruturalismo, concentra o ato de perceber em elementos concretos e sensações abstratas. A relação entre estímulos, inclui o ambiente e suas particularidades como inerente a percepção, separando cada tipo de sensação do todo. A abordagem construtivista defende a relação entre os próprios conceitos que o indivíduo forma, partindo do ambiente e as experiências de memória e referencias. (BACHA et al, 2006, p.2)

Portanto, os conceitos psicobiológicos são muito importantes para definições de associações dos seres vivos com seu meio. Num mapa visual, é fácil observar a ligação desses, no entanto, a análise e a compreensão advinda de uma experiência própria, se torna mais difícil quando não se sabe o que fazer com a informação. Por exemplo, um indivíduo aprende a narrar a dor que sente para auxiliar no diagnóstico médico. Assim sendo, a capacidade de perceber os estímulos gerados dado a tal refeição realizada, incentiva a observância de sensações e dessa forma um crescimento de autoconhecimento e evolução social.

1.4 Física

A percepção fisiológica não pode ser comentada sem falar dos cinco órgãos dos sentidos: Visão, olfato, paladar, audição e o tato. Entende-se que a captação de dados referencias para o cérebro dessa vez tem máxima importância a estímulos físicos, sensoriais, concretos. A percepção visual, observa as cores, formas, intensidade luminosa, dimensão espacial e movimentos; a auditiva, capta timbres, altura ou frequência, intensidade, ritmo e noção de localização (origem do som); a percepção olfativa, discrimina odores e o alcance olfativo; a gustativa é estudada pelo paladar, que é considerado um dos sentidos menos

aguçado nos seres humanos, que tem a função de discriminar sabores; por fim a percepção tátil, distingue tamanho, temperatura e dor (CHIFFOLEAU, 2015).

A cozinha, um restaurante, a bolsa térmica que você carrega sua comida, todas têm cheiro de comida, e é bom que seja assim. Há quem defende que a digestão começa no cheiro. Uma pessoa que tem fome, ao sentir o cheiro de comida, entende que está próximo o objetivo de saciedade.

Da mesma forma, um cheiro gostoso cria expectativas ao sabor. Por outro lado, também, o cheiro ruim traz alusão a rejeição por vários motivos de referência de percepção psicológica. E bem por isso é de cunho individual a opinião sobre o que é cheiroso ou não e como interfere no indivíduo. Por exemplo, existe uma comida típica Nortista e Nordestina, chamada Buchada, com suas variações para dobradinha e outras. É feita geralmente de bucho de boi ou de bode, e possui um cheiro bastante característico. Muitas pessoas dão dicas de como tirar o cheiro, que na verdade ameniza, mas entenda que o cheiro é característico ao corte. Pessoas que são costumadas a comer, não se importam com o cheiro e acreditam terem achado uma forma de tira-lo. Segundo Bolonha (2014), isso se dá pela percepção olfativa do indivíduo, somada a psicológica terem referencias positivas, que alguém que come esporadicamente talvez não tenha, o referido autor dispôs ainda:

Há um experimento simples para simular o olfato retro nasal. Valussi corta cebolas e maçãs em cubos bem pequenos. Com os olhos fechados e o nariz tampado, os alunos colocam os cubos na boca – e, assim, não conseguem identificar diferenças entre o sabor dos dois alimentos. Ao destapar o nariz, percebe-se imediatamente qual deles se tem na boca. Segundo Valussi, isso ocorre porque só reconhecemos cinco gostos básicos: doce, salgado, amargo, ácido e umami – reconhecido por nosso paladar quando comemos alimentos que possuem aminoácidos e nucleotídeos. Por outro lado, podemos sentir o cheiro de milhões de estímulos olfativos diferentes. (BOLONHA, 2014)

Os olhos são as janelas para informação que o cérebro precisa sobre o alimento em questão. Assim como o olfato, ela também gera expectativa. O campo visual é muito extenso, no entanto ele se relaciona mais com a consciência de que com a memória e os sentimentos, pois “A visão, o tato e a audição são processados primeiro pelo tálamo - a fonte da linguagem e porta de entrada para a consciência. É por isso que esses são bem menos eficientes em trazer à tona o passado” (CHIFFOLEAU, 2015, p.1). Mesmo assim a visão é fundamental para a colheita de informações com relação a seu meio e a si próprio.

Para César Addes, etólogo (especialista em comportamento animal) do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (USP), a percepção da cor está relacionada ao uso que o homem faz dela. De acordo com ele, as cores existem na natureza para atrair a atenção dos animais. “As frutas, com suas cores chamativas,

quentes, pedem para serem colhidas, porque assim nós disseminamos suas sementes e propagamos sua espécie”, diz ele (LAMBERT, 2013).

Não pode esquecer da audição e do processo fisiológico que ela representa numa alimentação. Primeiro, ao preparar, quando se escuta um alho fritando, é quase que instantâneo sentir o sabor, quando não se escuta mais a pipoca estourando, sabe-se que já se estouraram os milhos todos da panela. E mais ainda, quando se come algo crocante, se espera escutar o “croc”, senão a percepção de referência que se tem é que “não está própria para o consumo”, ainda segundo Lambert (2013).

O tato, percebe o tamanho da comida, a temperatura dela e a textura. Em algumas culturas, é comum usar as mãos para comer, e a experiência é muito válida. Existe uma aproximação entre o ser e o ato de comer, levar suas mãos a boca estabelece uma proximidade com a referência de vida, de “dar”, prover, alimento para si mesmo. O tato também é fundamental no preparo, percebe-se a qualidade de um peixe tateando sua pele, a rigidez de um vegetal cru, a maciez de uma carne cozida.

Texturas ásperas e “estranhas” ao toque, dificilmente serão aceitas pelo mesmo indivíduo pela boca, Custódio (2014).

Por isso mesmo chega-se ao clímax da percepção nesse campo alimentar, o paladar. Embora, como já tenha sido dito, não é considerado um sentido muito aguçado, é verdade que precisa-se de treino. No entanto vale a pena entender o poder do paladar. Ele consegue trabalhar sozinho e como todos os outros órgãos. As papilas gustativas que envolvem a língua, diferenciam os 5 gostos prováveis: doce, sal, azedo, amargo e umami. O paladar também considera o efeito temperatura, algo essencial para discernir gostos.

A textura que a boca sente, também remete a referência. Se for algo de uma textura que não tem-se o costume em determinada época da vida, terá mais resistência. Entretanto, é por isso que nutricionistas, insistem sobre treinar o paladar. Isso porque, conforme Priscila Lambert (2013), com a insistência e treino surgem novas experiências que podem se tornar satisfatórias, inclusive para crianças que rejeitam certos tipos de sabores, quando adultos podem passar a gostar, devido as circunstâncias novas que a fizeram experimentar outra vez. Por isso é digno de nota cultivar o paladar para se ter uma percepção ampla e aguçada.

Com tudo isso, entende-se a associação dos sentidos físicos na captação dos dados que serão levados aos respectivos campos de armazenagem e reação do cérebro. O meio externo e todos os seus fatores, estão ligados ao que se entende e ao que se reage. Os fatores psicológicos e físicos andam juntos e reafirmam a importância da observância dos mesmos para qualidade de vida, autoconhecimento e evolução social. Com tudo isso, entende-se a

associação dos sentidos físicos na captação dos dados que serão levados aos respectivos campos de armazenagem e reação do cérebro. O meio externo e todos os seus fatores, estão ligados ao que se entende e ao que se reage. Os fatores psicológicos e físicos andam juntos e reafirmam a importância da observância dos mesmos para qualidade de vida, autoconhecimento e evolução social, Lambert (2013).

2 METODOLOGIA

De acordo com Severino (2000), Metodologia são instrumentos que tem como objetivo auxiliar, intermediar o processo de ensino e aprendizagem, que aduz ainda:

Um instrumental extremamente útil e seguro para a gestação de uma postura amadurecida frente aos problemas científicos, políticos e filosóficos que nossa educação universitária enfrenta. [...] São instrumentos operacionais, sejam eles técnicos ou lógicos, mediante os quais os estudantes podem conseguir maior aprofundamento na ciência, nas artes ou na filosofia, o que, afinal, é o objetivo intrínseco do ensino e da aprendizagem universitária (SEVERINO, 2000, p.18).

Para essa pesquisa, inicialmente foi feita uma pesquisa bibliográfica, que são os referenciais da hipótese levantada, a análise das teorias já publicadas, que podem ser realizadas em livros, jornais, revistas, artigos, sites da internet entre outros. Bocatto (2006). Esta pesquisa trata-se de um artigo original, com tema inédito, optando pelo método qualitativo que é realizada pela pesquisa de campo com pequenas amostragens onde se obtém dados mais subjetivos, para Kish (1987), o contexto da pesquisa qualitativa, possui três maneiras de coleta de dados apontadas por – observação, experimento e survey – podem ser reagrupadas como coleta de dados visuais e verbais, ao contrário da pesquisa quantitativa que possibilita o tratamento e análise de grande quantidade dados com extração de dados mais objetivos.

O instrumento usado para a realização da pesquisa foi um questionário impresso e separado em três partes, conforme seriam feitos os atos. Como método também a pesquisadora em questão observou os participantes enquanto comiam e respondiam o questionário, notando a postura e o gestual de cada um. Os alimentos foram escolhidos com base em pesquisa bibliográfica e especificamente para induzir os entrevistados a se observarem. Foi usado três tipos de chocolates, amargo, ao leite e crocante. Eles estavam na embalagem, para indicar o uso da audição na abertura da mesma. Com objetivo de ressaltarem o efeito que a textura e os dois sabores com extremidades de gostos diferentes trariam. E usou-se também o chocolate como prato doce antes do prato principal, para testar o conceito de ordem de sabores.

O salmão marinado e o grelhado foram selecionados, para serem usados em preparos diferentes e observar a diferença de textura dos dois, a diferença de temperatura dos dois, e a diferença de sabores mesmo sendo usado o mesmo tempero. Foi proposto também o uso do tato nesse ato, para a experiência da textura do salmão acontecer tanto pelo paladar quanto pelo tato, Faber (2006). O filé em crosta de pimenta rosa, foram indicados com base em pesquisas bibliográficas que ressaltavam o sabor da pimenta rosa, que é diferenciado, adocicado e contém um aroma forte. Podendo assim trabalhar, o olfato, e mais uma vez as duas texturas do prato, e ainda testar o fator do pré-conceito de que a pimenta naturalmente arde, já que essa pimenta em questão não traz ardor, Soares (2018).

Foi pedido para cada pesquisado beber água com gás entre uma ingestão e outra, para limpar o paladar. De acordo com a nutricionista, Zanin (2018), ela serve para limpar as papilas gustativas e limpas elas permitem melhor aproveitamento do sabor, a sensação causada pelo gás pode aguçar o paladar.

O objeto da pesquisa, trata-se não somente de um potencial de mercado, como também apropria questão de bem-estar de cada um. No âmbito de mercado, almejasse a atenção de empresas do ramo alimentício que tem interesse nos perfis de seus consumidores. Um perfil, além de suas escolhas superficiais, senão as que o completam como indivíduo e os faz no dia-a-dia. No campo do bem-estar, a pesquisa chama a atenção de pesquisadores, cientistas que buscam elementos que contribuam para isso, especialmente especialistas da área alimentar que reconheçam a importância e a regência que existe ao que o indivíduo ingere.

No caso desta pesquisa, os entrevistados foram não aleatórios por conveniência. Desta forma, os elementos escolhidos para pesquisa foram de autoria da pesquisadora para induzir os cinco participantes manifestarem os pontos avaliados, totalizando 5 pesquisados. A pesquisa foi aplicada em uma noite no dia, 24/03/18, em Goiânia, na casa da pesquisadora, por um período de 2 horas, com a participação de um grupo de 3 pessoas primeiro, e depois mais duas pessoas, que não estavam presentes na degustação do primeiro grupo, feito isso de forma estratégica, para trabalhar todos os sentidos de forma aleatória e eficaz.

2.1 Roteiro degustação experimental

GRUPO 1 – Objetivos diferentes do grupo 2: comer prato doce antes do salgado e usar as mãos para comer o salmão marinado.

Quadro 01 – Pesquisa com Chocolate

CHOCOLATE	
O que você sentiu ao ver o chocolate?	Entrevistado 1: <i>Surpresa boa</i> Entrevistado 2: <i>Curiosidade</i> Entrevistado 3: <i>Que ele tem a cor muito diferente dos outros e o gosto muito saboroso.</i>
O que você sentiu ao ouvir a embalagem abrindo?	Entrevistado 1: <i>Satisfação</i> Entrevistado 2: <i>Água na boca</i> Entrevistado 3: Um barulho diferente
Sua boca salivou?	Entrevistado 1: <i>Sim</i> Entrevistado 2: <i>Sim</i> Entrevistado 3: <i>Sim</i>
Em algum dos tipos, houve repuna?	Entrevistado 1: <i>Não</i> Entrevistado 2: <i>O amargo</i> Entrevistado 3: <i>Sim, o amargo</i>
Você teve vontade de comer de novo? Qual tipo?	Entrevistado 1: <i>Sim, todos.</i> Entrevistado 2: <i>Com certeza. O crocante.</i> Entrevistado 3: <i>Sim, o crocante</i>
Ao comer, você lembrou algo/algum?	Entrevistado 1: <i>Sim, meu aniversário</i> Entrevistado 2: <i>Lembrei alguém</i> Entrevistado 3: <i>Não</i>

Quadro 02 – Pesquisa com Filé em Crosta de Pimenta Rosa

FILÉ EM CROSTA DE PIMENTA ROSA	
Você se sentiu confortável como cheiro da comida?	Entrevistado 1: Sim Entrevistado 2: Sim Entrevistado 3: Não
O cheiro te lembrou alguém?	Entrevistado 1: Não Entrevistado 2: Sim Entrevistado 3: Não
Gerou expectativa ver o prato?	Entrevistado 1: Sim Entrevistado 2: Com certeza Entrevistado 3: Sim
Ao saber que continha pimenta, sentiu medo do ardor?	Entrevistado 1: Sim Entrevistado 2: Sim Entrevistado 3: Não
A pimenta ainda lembrou o chocolate?	Entrevistado 1: Não Entrevistado 2: Sim Entrevistado 3: Não
Misturar duas texturas, foi trabalhoso para distinguir sabores?	Entrevistado 1: Não Entrevistado 2: Não, mas a pimenta tinha mais textura que a carne Entrevistado 3: Não
Qual a sensação em comer um prato salgado depois de um doce?	Entrevistado 1: Maravilhosa Entrevistado 2: Satisfatória, mudou totalmente o gosto na boca. Entrevistado 3: Normal

Quadro 03 – Salmão Marinado/Salmão Grelhado

SALMÃO MARINADO/SALMÃO GRELHADO	
Houve algum desconforto ao comer?	Entrevistado 1: Não Entrevistada 2: Sim Entrevistado 3: Sim
Houve desconforto ao pegar com a mão?	Entrevistado 1: Não Entrevistada 2: Sim Entrevistado 3: Sim
A temperatura causou estranhamento na boca?	Entrevistado 1: Não Entrevistada 2: Não Entrevistado 3: Sim
Você salivou ao comer?	Entrevistado 1: Sim Entrevistada 2: Não Entrevistado 3: Não
Logo após comer o salmão grelhado	
Qual a sensação?	Entrevistado 1: Maravilhosa Entrevistada 2: Maravilhosa Entrevistado 3: Maravilhosa
A temperatura é mais confortável?	Entrevistado 1: Sim Entrevistada 2: Com certeza Entrevistado 3: Sim
Qual dos dois você sentiu mais sabor?	Entrevistado 1: Grelhado Entrevistada 2: Grelhado Entrevistado 3: Grelhado
Qual dos dois você comeria de novo?	Entrevistado 1: Grelhado Entrevistada 2: Grelhado Entrevistado 3: Grelhado

No primeiro experimento, de comer o chocolate, foi o que causou maior empolgação e ânimo da parte dos entrevistados. Por ser um alimento comum, embora alguns não conhecia, a marca e algum dos tipos. Houve ansiedade, paciência, tranquilidade, concentração e sorrisos. Notou-se a busca por palavras mesmo sendo o mais comum de todos os alimentos oferecidos no experimento. Mostrando assim a falta de costume em se observar durante o ato de comer. Notou-se também uma interação espontânea, por mais que tenha se pedido pra não se manifestarem para que não houvesse influência nas respostas, os participantes se olhavam e sorriam, mesmo não se conhecendo.

O segundo momento desse grupo foi o filé em crosta de pimenta. Servido propositalmente em segundo, para causar o impacto de comer uma carne logo após um alimento doce. Inclusive, a adição da pimenta rosa, também de forma proposital se deu pelo fato da pimenta, ter notas doces e um cheiro marcante. Pois bem, causou estranhamento para muitos dos participantes que nunca haviam comido a pimenta rosa. A entrevistada 2 retirou a pimenta de cima da carne, se mostrando desconfortável com o sabor e a textura da pimenta. A mesma demorou a comer. O entrevistado 1 que demonstrou ansiedade em todo o experimento comeu e respondeu rapidamente o questionário, no entanto demonstrou muita satisfação e

felicidade no segundo prato também. Usaram o olfato para sentir o cheiro e ficaram surpresos. A entrevistada 3 se importou com o ponto da carne, e demorou a comer, buscou palavras para responder ao questionário e ainda comendo retomou o ato de cheira a pimenta rosa.

No terceiro ato, foi proposta o uso do tato na comida. Escolheu-se o salmão marinado para esse ato, pois a textura do mesmo é mole e se trata de uma comida fria. Houve resistência em dois dos três entrevistados e os mesmos não comeram o pedaço todo. Se mostraram desconfortáveis, inclusive notou-se um nítido silencio remetendo ao descontentamento, exceto do entrevistado 1 que se mostrou bastante satisfeito, inclusive fechando os olhos e emitindo barulhos e sorriso de satisfação. O descontentamento gerado pelos dois participantes não foi somente pela textura mole do alimento que comiam, senão também incomodados pelo preparo do alimento.

Ainda no terceiro ato, foi servido um salmão grelhado. Foi dito aos participantes que tinham o mesmo tempero que o anterior, e ficaram surpresos com a diferença. Os três se entusiasmaram e voltaram a demonstrar interação e satisfação.

GRUPO 2 – Objetivo diferente do grupo 1: Uso de venda nos olhos ao comer o salmão marinado

Quadro 01 – Pesquisa com Chocolate

CHOCOLATE	
O que você sentiu ao ouvir a embalagem abrindo?	Entrevistado 1: Percebi que ele era mais escuro Entrevistado 2: Ansiedade, impaciência para abrir com calma.
Sua boca salivou?	Entrevistado 1: Sim Entrevistado 2: Sim
Em algum dos tipos, houve repuna?	Entrevistado 1: Não Entrevistado 2: Sim, no de maior teor de cacau
Você teve vontade de comer de novo? Qual tipo?	Entrevistado 1: Sim, o amargo Entrevistado 2: Sim, o de maior teor de cacau
Ao comer, você lembrou algo/algum?	Entrevistado 1: Gosto de infância Entrevistado 2: Lembrei minha tia ao comer o de maior teor de cacau

Quadro 02 – Pesquisa com Filé em Crosta de Pimenta Rosa

FILÉ EM CROSTA DE PIMENTA ROSA	
Você se sentiu confortável como cheiro da comida?	Entrevistado 1: Sim, cheiro suave Entrevistado 2: Sim
O cheiro te lembrou alguém?	Entrevistado 1: Não Entrevistado 2: Sim, da casa da minha bisavó
Gerou expectativa ver o prato?	Entrevistado 1: Sim Entrevistado 2: Gerou, parece super suculento
Ao saber que continha pimenta, sentiu medo do ardor?	Entrevistado 1: Não Entrevistado 2: Esperei isso, pela quantidade que tem na carne
A pimenta ainda lembrou o chocolate?	Entrevistado 1: Lembrou, devido ao cheiro suave Entrevistado 2: Não

Misturar duas texturas, foi trabalhoso para distinguir sabores?	Entrevistado 1: Não Entrevistado 2: Sim, já que a pimenta não tem um sabor forte acaba influenciado no gosto principal da carne
--	--

Quadro 03 – Salmão Marinado/Salmão Grelhado

SALMÃO MARINADO/SALMÃO GRELHADO	
Com uma venda nos olhos, foi anunciado que seria servido o próximo prato, contudo, não foi revelado qual seria.	
Houve algum desconforto ao comer?	Entrevistado 1: Não Entrevistado 2: Não
Houve desconforto ao pegar com a mão?	Entrevistado 1: Não Entrevistado 2: Não
A temperatura causou estranhamento na boca?	Entrevistado 1: Não Entrevistado 2: Não
Você salivou ao comer?	Entrevistado 1: Sim, senti o sabor do limão. Entrevistado 2: Sim, devido ao azedo do prato.
Logo após comer o salmão grelhado	
Qual a sensação?	Entrevistado 1: Houve um prazer em comer Entrevistado 2: De uma comida que irá satisfazer.
A temperatura é mais confortável?	Entrevistado 1: Sim Entrevistado 2: Sim, se encaixa mais em momentos quentes.
Qual dos dois você sentiu mais sabor?	Entrevistado 1: Grelhado Entrevistado 2: Grelhado
Qual dos dois você comeria de novo?	Entrevistado 1: Grelhado Entrevistado 2: O salmão marinado, o azedo não satisfaz com mais rapidez.

2.2 Percepção

No primeiro momento, foi proposto aos participantes vendarem os olhos e comer o salmão marinado, para sentirem a falta do sentido da visão, e como influenciariam nas suas percepções sem saber o que comiam. Os dois participantes ficaram arredios e em silêncio. O entrevistado 2 mostrou bastante satisfação, já o entrevistado 1 se manteve em silêncio e concentrado, com uma postura formal.

Os dois se familiarizaram com o sabor, 1 se sentiu inibido com a venda, 2 se sentiu relaxado e fez movimentos corporais e emitiu barulho de satisfação. Ainda assim, foram sucintos em suas respostas demonstrando insegurança. Ainda no primeiro momento foi tirado a venda e servido o salmão grelhado. Os dois se mostraram contidos, olhavam bastante para o prato ao comer, e não demonstraram gestos ou movimentos, ficaram bastante quietos.

No segundo momento, comeram o filé em crosta de pimenta rosa, e foram incentivados a cheirar o prato. O entrevistado 1 foi o único em todo o evento a levar o prato ao nariz, com uma postura segura e precisa. Os demais cheiraram o prato na mesa. Notou-se surpresa pelo cheiro da pimenta rosa, e esse grupo cheirou por diversas vezes o prato. O

entrevistado 1 demonstrou estar confortável e procurou interação, o entrevistado 2 foi rápido, preciso e quieto.

No terceiro ato, comeram os chocolates. Os dois participantes olharam por algum tempo a embalagem, e comeram lentamente os chocolates. Demonstraram empolgação e relaxamento, procuraram interação e fizeram questão de mostrar que estavam bastante satisfeitos.

A pesquisa mostra que ainda é carente o senso do ser humano de se observar. As empresas alimentícias deveriam buscar quem são seus clientes, o perfil deles. Como foi notado no estudo, os participantes atentos a embalagens dos produtos, as empresas poderiam pôr questionários, com códigos QR para ser possível o retorno das respostas, com perguntas simples e opções específicas, semelhantes ao questionário usado na pesquisa. Dessa forma, poderiam ler seus consumidores e usar as informações para a adequação de produtos mais parecidos com os mesmos. Como também ser de grande importância para pesquisadores e especialistas no estudo comportamental alimentício.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Depois de todos esses parágrafos, ao retomar o objetivo da pesquisa, que é saber como os indivíduos percebem e reagem física e psicologicamente aos alimentos, nota-se a seguir os pontos observados. Os alimentos propostos foram escolhidos especificamente para interligar os cinco sentidos físicos (visão, tato, paladar, olfato e audição) e os sentidos psicológicos respectivamente denominados pelos próprios indivíduos participantes da pesquisa.

De tal modo, observou-se a dificuldade em narrar sentimentos e sensações, sendo algumas até mesmo contrárias as visíveis atitudes e gestos imprimidos. O questionário que guiou a degustação, foi feito para induzir os participantes a se aterem a suas percepções, no entanto, mesmo assim, foram narradas poucas palavras.

A observância da pesquisadora, foi de fundamental para o resultado dessa pesquisa. Isso porque, os gestos e atitudes dos entrevistados, disseram mais que suas próprias palavras. Portanto, foi cumprido com êxito os objetivos da pesquisa. Observou-se sentimentos, de ansiedade, inquietude, empolgação, paciência, respeito, formalidade, concentração, felicidade, memórias, descobertas, surpresas, desconforto, indecisão, interação, entre outros.

Mostrando assim que o ato de comer, e os próprios alimentos em si, trazem muitos sentimentos à tona e muitos gestos que denotam o corpo fisicamente falando, agradecendo ou

rejeitando o que se ingere. O tema em questão abre os olhos para um campo de pesquisa ainda desabitado. Atualmente, muito se estudou sobre os comportamentos que promovem distúrbios alimentares. Contudo, antes de falarmos de saúde e prevenção, devemos lembrar que o objetivo maior da vida de um indivíduo é o bem-estar, e é impressionante como a falta de informação contribui diretamente para o contrário disso. Descobrir novos alimentos, novos sentimentos bons, entender o porquê determinado alimento traz inquietação ou ansiedade, podem ajudar no seu próprio “diagnóstico” de bem-estar. Não necessariamente, precisa-se de uma consequência física para buscarmos respostas. É de suma importância saber que tudo que se ingere, volta de alguma maneira para o corpo.

Diante disso, o aumento de pesquisas, e do interesse das empresas alimentícias, aumentaria e aproximaria a relação de consumidor/produto. Ainda sabendo, que a pesquisa e a metodologia usada, trouxe satisfação, descobertas e experiências inéditas e marcantes aos participantes, as empresas alimentícias teriam a chance de tocar de forma perceptiva o seu consumidor, e não somente indutivamente.

Ainda existem muitos pontos a serem explorados nessa área, e muito incentivo a ser dado para mais pesquisas nesse campo. Um aprofundamento, por exemplo, das reações do cérebro, com estudos e exames físicos, químicos e clínicos. É de grande importância entendermos a alimentação na sua plenitude e sempre exaltar tudo o que pode transformar e alterar nossas percepções físicas e psicológicas.

REFERÊNCIAS

- ANSÓN. Rafael. **A gastronomia é a indústria da felicidade.** Disponível em: <<https://www.efe.com/efe/brasil/cultura/rafael-anson-a-gastronomia-e-industria-dafelicidade/50000241-3362127>>. Acesso em: 12 fev. 2018.
- ARISTÓTELES. **On the Soul, 422a8; tradução de The complete works of Aristotle, org. Jonathan Barnes.** 2 vols. Princeton: Princeton University Press, vol. I. 1984.
- BOLONHA. Dany Mitzman. **Percepção do sabor vai além do paladar.** Disponível em: <<http://www.dw.com/pt-br/percep%C3%A7%C3%A3o-do-sabor-vai-al%C3%A9m-do-paladar/a-17648966>>. Acesso em: 25 abr. 2018.
- BRACHA, Maria de Lourdes; STREHLAU, Vivian Iara; ROMANO, Ricardo **Percepção: termo frequente, usos inconsequentes em pesquisa?** 2006. Disponível em: <<http://www.anpad.org.br/enanpad/2006/dwn/enanpad2006-mkta-1332.pdf>>. Acesso em: 20 maio 2018.
- BURGIERMAN, Denis Russo. O feto aprende. **Revista Superinteressante.** 1998. Disponível em: <<https://super.abril.com.br/ciencia/o-feto-aprende/>>. Acesso em: 27 abr. 2018.

- CASOTTI, Letícia. **À mesa com a família:** um estudo do comportamento do consumidor de alimentos. Rio de Janeiro: Mauad, 2002.
- CHIFFOLEAU. Juliana Dias e Mónica. **Comida é memória, afeto e identidade.** 2015. Disponível em: <<https://ideiasnamesa.unb.br/index.php?r=noticia/view&id=969>>. Acesso em: 27 abr. 2018.
- CUSTÓDIO. Yandira Neto. LARA. José Edson. VASCONCELOS. Maria Celeste Reis Lobo. LOCATELLI. Ronaldo Lamounier. **Anais...** III S INGEP e II S2IS – São Paulo. 2014.
- FABER, Jorge. Avanços na compreensão do paladar. **Rev. Dent. Press Ortodon. Ortop. Facial.** 2006. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S141554192006000100003>>. Acesso em: 03 fev. 2018.
- FISCHLER C. Alimentation, corps et santé, une approche transculturelle. **Symposium OCHA.** Paris: Editions Odile Jacob, 2003.
- HERNANDEZ, J. C.; M. G.RACIA-ARNAIZ. Alimentação e Cultura: Perpectivas KISH, L. **Statistical design for research.** New York: Wiley, 1987.
- LAMBERT, Priscila. **Comer com todos os sentidos.** 2013. Disponível em: <<https://super.abril.com.br/saude/comer-em-todos-os-sentidos/>>. Acesso em: 02 fev. 2018.
- LEOTE, R. **Processos perceptivos e multissensorialidade:** entendendo a arte multimodal sob conceitos neurocientíficos. São Paulo: Editora UNESP, 2015.
- MATTOS, Marilia Costa et al. Influência de propagandas de alimentos nas escolhas alimentares de crianças e adolescentes. **Psicol. Teor. Prat.,** São Paulo. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S15163687201000030004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 02 maio 2018.
- NASCIMENTO, A. B. **Comida:** prazeres, gozos e transgressões [online]. 2nd. ed. rev. and enl. Salvador: EDUFBA, 2007.
- ONFRAY, Michel. **A razão gulosa:** filosofia do gosto. Trad. Ana Maria Scherer. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.
- PEKKANIVEW, M. World food consupption patterns. In: RECHAIGL Jr., M. **Man, food and nutrition.** Ohio, Ed. CRC Press, 1975.
- RODRIGUES EM, Boog MCF. Problematização como estratégia de educação nutricional com adolescentes obesos. **Cad Saúde Pública,** 2006.
- SANTOS, FL. **Os alimentos funcionas na mídia:** quem paga a conta. Salvador: EDUFBA, 2011.
- SANTOS, LAS. **O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais e alimentares no mundo contemporâneo.** Salvador: EDUFBA, 2008.
- SHAPIN, S. A mudança nos gostos: que gosto as coisas tinham no começo da era moderna e que gosto têm agora. **Novos Estudos-CEBRAP**, n. 95, p. 99 -121, 2013.

SILVA. Mônica Cintia; VETTORETTI, Natacha A. Rodrigues; FERNANDES, Marilne; Tomazela Mendes. **Mudanças no hábito alimentar:** o fenômeno da mcdonaldização. São Paulo. Disponível em: <http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2010/anais/arquivos/0906_097401.pdf>. Acesso em: 02 fev. 2018.

SOARES. Carla. **O estranho caso da pimenta rosa.** 2018. Disponível em: <<https://outracozinha.com.br/2018/01/11/o-estranho-caso-da-pimenta-rosa/>>. Acesso em: 14 mar. 2018.

ZANIN. Tatiana. **5 benefícios da água com gás.** São Paulo. 2018. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/agua-com-gas/>>. Acesso em: 15 mar. 2018.