

Cuidar de Si: um ato de gentileza!

Ana Maria Ruiz Tomazoni
<http://lattes.cnpq.br/0504725376002311>

Com foco em um trabalho de educação alimentar onde o alimento é visto como um conjunto complexo de valores e significados que, se usados indevidamente e sem consciência, podem ter graves consequências de saúde pública, sociais, econômica e ecológica. Podemos olhar isto como educação permanente para as diferentes fases da vida, pois trabalhamos os alimentos que nutrem e transformam cada fase da vida, do nascimento à velhice.

Continuamos nos questionando e refletindo a cada ação praticada. Peço permissão para me apresentar e dizer de onde falo e quem sou. Como educadora alimentar gostaria de falar da minha missão de vida que é “educar com alimentos”. Com escola de gastronomia há mais de trinta e oito anos mantenho um trabalho interdisciplinar com profissionais de diferentes áreas do conhecimento principalmente voltados para a saúde como: médicos, nutricionistas, psicólogos e diferentes professores especializados em culinárias diferenciadas e alternativas.

Com um olhar de uma alimentação saudável, que é um meio de prolongar a vida, lembramos Hipócrates dizendo: “que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento”.

O acesso à alimentação é um direito humano, na medida em que a alimentação se constitui no próprio direito à vida. Fica claro que negar este direito é, antes de tudo, negar a primeira condição para a cidadania, que é a própria vida.

A alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial do crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania.

Com a correria do dia a dia nos esquecemos de nós mesmos com relação a ser gentil com nossa saúde e com nosso próprio corpo. Não temos tempo para começar o dia com um bom e saudável café da manhã ou com refeições caseiras, isso é observado principalmente nas

grandes metrópoles. Acredito ser a primeira gentileza de cuidados a si e como nos lembra Ganhdi “seja a mudança que quer ver o mundo”. Ter saúde é um dos principais objetivos que todos tem para sua própria vida, observar estilos de vida com atenção faz toda a diferença.

Savarin (1985, p. 147) escreve que há indivíduos a quem a natureza recusou uma delicadeza ou uma capacidade de atenção e percepção, sem as quais as iguarias mais gostosas passam despercebidas. O estudo da fisiologia já reconheceu a variedade de sabores, mostrando-nos que a percepção gustativa varia de indivíduo para indivíduo e de cultura para cultura, sendo, portanto, possível a sensibilização do paladar.

Quando começamos a apreciar a gastronomia, temos possibilidade de não mais sermos os mesmos. O olhar para um prato bonito, uma mesa caprichada e repleta de quitutes, preparada para uma recepção, tem um *making off* imediato daquela preparação toda. Vários questionamentos suscitam: Que ingredientes foram colocados naquele prato? Será que vai engordar? O porquê daquela escolha? Quais as técnicas de preparo? Por onde vou começar a degustar?

O prazer à mesa é próprio da história da espécie humana; pressupõe cuidados preliminares com a escolha de alimentos, local, especialidades, para quem estamos preparando com intuito de agradar, portanto, envolve memórias e muitos sentimentos. Após uma boa refeição, o corpo e a alma gozam de um bem-estar especial.

Lendo o livro que nos fala do poder do hábito e porque fazemos o que fazemos na vida (DUHIGG,2012) o autor coloca que na correria do dia a dia, principalmente nas grandes metrópoles, as famílias têm pouco tempo de preparar as refeições para o dia a dia e a exemplo disso quando a mãe pega as crianças na escola, elas estão morrendo de fome. Estão dirigindo para casa depois de horas de trabalho, acabam parando nas grandes redes de fast food, as refeições não são caras e o sabor é bom. O pedido pode ser um combinado de boa dose de carne processada, batatas fritas e refrigerante cheio de açúcar, representa um risco relativamente pequeno à saúde, afinal é apenas um dia, você não vai fazer isto sempre!

Isso está sendo observado mesmo em período de pandemia onde a família está mais em casa e não cozinha, prefere chamar o ¹delivery principalmente de grandes redes de Fast Food. Estáticas comprovam um crescimento triplicado com relação a esses serviços.

As habilidades sensoriais das pessoas deterioraram-se significativamente nos últimos tempos. Nosso tato, paladar e olfato pioraram muito. As pressões da falta de tempo e velocidade do nosso dia a dia estão nos privando das faculdades que podem nos dar um conhecimento mais profundo, variado e autêntico do mundo a nossa volta, principalmente com relação a como nos alimentamos.

O autor (DUHIGG, p.43 3 44) coloca que os hábitos surgem sem a nossa permissão e que estudos indicam que as famílias não pretendem comer fast food regularmente. O que acontece é que uma vez por mês ou por semana, conforme recompensas e queixas acabam criando um hábito e em seguida uma rotina, até que isso, pela quantidade ingerida traz prejuízo à saúde, independentemente da idade de quem consome.

Por essa razão, o nosso olhar de educadora, pedagoga, técnica em nutrição e chefe de cozinha, reconhece que precisamos ter um novo olhar pedagógico com relação aos alimentos. Temos de educar e re-treinar nossos sentidos e nossa percepção. Especialmente os jovens estão correndo sérios riscos de perderem a noção do que significa comer¹, de experimentar o prazer do ato de cozinhar seu próprio alimento, assim como, sua ligação com tradição, cultura, regionalidade, sazonalidade dos alimentos naturais e alimentos caseiros.

Nesse sentido perceber Gentileza com muitos sentidos, escrevo pensando “gentileza para si” com a seguinte definição: “A Gentileza é uma forma de atenção, de cuidados, que torna os relacionamentos mais humanos mais conscientes de autocuidados; como um movimento positivo de pensamentos, reações para minha pessoa, para meu corpo, meu agir, meus saberes, atitudes no meu dia a dia comigo e com o outro. Com um olhar também mais cuidadoso à natureza que nos rodeia, os animais, as plantas, aos desperdícios, à minha casa, minha família, meus amigos, meus funcionários, meus alunos, meus antepassados. Quanto mais exercitarmos em nossas ações diárias, mais movimentos transformadores, dinâmicos e fortes acontecerão, tenho provas vivas disso.

Descobrir, degustar, pesquisar, experimentar, cuidar, estudar, compreender, escrever são atividades ligadas à gastronomia. É a comida, o alimento que envolve a saúde, os desejos, o aspecto psicológico, os sentimentos, as artes, a literatura, como ainda, a química, a matemática, a história, a antropologia, a agronomia, a biologia, a sociologia, a filosofia e muito mais!!! Ela é surpreendente!

Caprichem na gentileza para cuidar de si, organize nesse próximo final de semana, as compras de frutas verduras, legumes, cereais, iogurte, queijos, etc. Mas não se esqueça de abrir aquele baú esquecido e tirar toalhinhas e utensílios para uma mesa bem linda, afinal, você merece, não existe ninguém mais importante e especial que você mesmo. Seja gentil primeiramente com você!

REFERÊNCIAS

BRASIL. Conselho Nacional de Educação. **RES. CNE/CP no. 1**, de 15 de Maio de 2006. Brasília: Imprensa Oficial, 2006.

_____. Ministério da Educação e Cultura e dos Desportos. **Lei 12.796**, de 04 e3 abril de 2013. Secretaria da Educação. Brasília: MEC, 1996. .

DUHIGG, Charles. **O poder do hábito**. Tradução Rafael Mantovani. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2012, pp.43 e 44.

ESPIRITO SANTO, Ruy Cezar. **O renascimento do sagrado na sducação**. Petrópolis: Vozes,5^a.ed. 2006.

FAZENDA, Ivani C. A.; GUEVARA Arnoldo J. H. **A sustentabilidade é a causa: a interdisciplinaridade, o caminho**. Revista Pátio, ano V, março/maio 2013, pp. 10-13.

FAZENDA, Ivani C. A. (Org.). **Práticas interdisciplinares na escola**. 11^a. ed. São Paulo: Editora Cortez, 2009.

_____. **Interdisciplinaridade: História, teoria e pesquisa**. Campinas: Papyrus, 2001.

PETRINI, Carlo. **Slow Food: Princípios da nova gastronomia**. Tradução Lucia Botini, São Paulo: Editora Senac, 2009.

_____. **Slow food revolution: A New Culture for Eating and Living**,2009

_____. Slow Food. **Almanaque do slow food internacional**. BRA, Italia, 2013, disponível também no site www.slowfood.com (em português)

SAVARIN, Brillat. **A fisiologia do gosto**. São Paulo: Companhia das Artes, 1995.

TOMAZONI, Ana Maria Ruiz. Dissertação de mestrado em gerontologia. **Educar com sabor e saber: Relatos e vivências interdisciplinares nas aulas de nutrição e gastronomia em instituições abertas para a terceira idade**. PUC São Paulo:2009.

TOMAZONI, Ana Maria Ruiz. Tese de Doutorado. **Práticas e reflexões sobre educação alimentar – uma narrativa interdisciplinar**. PUC São Paulo:2014.

VARELLA, Ana Maria Ramos Sanchez. **O momento atual da interdisciplinaridade – Estudos**

2012 a 2014 – São Paulo:2016

Filme Documentário brasileiro, **MUITO ALEM DO PESO**, DVD com 84 minutos. Direção de Estela Renner – Maria Farinha filmes – 2012
